Sommer 2018

EVERGREENS

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim

SPEZIAL

Entspannungsübungen für Augen, Ohren und Mund

Wasser ist Leben:

So wertvoll ist es, regelmäßig zu trinken

Rutenschläge für Schmutzfinken

Die Freiburger Wasserversorgung

AWO
Seniorenzentrum
Emmi-Seeh-Heim
Freiburg

Liebe Leserinnen und Leser,

Margit Kazda
Einrichtungsleiterin

was haben Wassermelone, Spargel, Weißkohl und Erdbeere gemeinsam? Sie gehören zu den besonders wasserreichen Lebensmitteln. Das Trinken ersetzen können sie allerdings nicht.

Zum Thema »Trinken« gibt es viele Meinungen. »Sprudel macht dick«: Diese Schlagzeile geisterte vor einigen Wochen wieder durch die Medien. Wer auf Kohlensäure nicht verzichten mag, kann aber direkt wieder aufatmen: Solange sie nicht in Verbindung mit gesüßten Getränken aufgenommen wird, hat Kohlensäure keine Auswirkung auf die Figur. Zu wenig Trinken hingegen kann nicht nur dick, sondern auch krank machen. Im Artikel »Wasser ist Leben« gibt es daher auch viele praktische Tipps, wie wir Flüssigkeitsmangel im Alltag vorbeugen können.

Zum Wohlbefinden tragen sicher auch die Entspannungsübungen bei, die gezielt zur Entlastung unserer Sinnesorgane gedacht sind.

Viel Freude mit unserem Magazin. Und kommen Sie entspannt und frisch durch den Sommer!

Herzliche Grüße
Margit Kazda

ALLGEMEIN

Wasser ist Leben: 4
So wertvoll ist es, regelmäßig zu trinken

SPEZIAL

Augen zu und durchatmen 8
Entspannungsübungen für Augen, Ohren und Mund

AKTUELL

Eine Sehenswürdigkeit als Heiratsstifter 12
Die Bächle

Gisela Messerschmidt 13
Faszination für die Ferne

Rutenschläge für Schmutzfinken 14
Die Geschichte der Freiburger Wasserversorgung

Ein Freiwilliges Soziales Jahr 16
Eine Erinnerung an ehemalige FSJler

Kreativität, Mut und Begeisterung 18
Interview mit Rolf Schulz für Evergreens

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 19

MIT SPRUDEL ODER AUS DER LEITUNG, WARM ODER KALT: WASSER IST DAS GESÜNDESTE GETRÄNK.

WASSER IST LEBEN

So wertvoll ist es, regelmäßig zu trinken

Kein Durstempfinden, persönliche Abneigungen, vielleicht sogar noch Schluckbeschwerden: Im Alter fällt es vielen schwer, ausreichend zu trinken. Doch Flüssigkeitsmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Durch ausreichendes Trinken lassen sie sich zum Glück wieder ausgleichen. Unsere praktischen Trink-Tipps können dabei helfen, Schluck für Schluck den Flüssigkeitshaushalt wieder in den Griff zu bekommen.

Wenn der Durst einsetzt, ist es eigentlich schon zu spät. Der Körper leidet dann bereits: Ihm fehlt es an Flüssigkeit. Durch Schwitzen, über Nieren, Darm und durch die Atmung verliert er ständig Flüssigkeit. Wird der entstehende Mangel nicht ausgeglichen, macht sich das bemerkbar:

- **Die Haut wird trocken.**
- **Der Kopf schmerzt.**
- **Man fühlt sich matt.**
- **Schwindel kann auftreten.**
- **Die Konzentration nimmt ab.**
- **Die Verdauung ist gestört.**
- **Bluthochdruck wird wahrscheinlicher.**

Damit sich Nährstoffe gut verteilen und Schadstoffe zuverlässig abtransportiert werden, benötigen Menschen Flüssigkeit. Im höheren Alter sollen täglich rund 1,5 Liter getrunken werden. Wasser ist am besten geeignet. Ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen können für die nötige Abwechslung sorgen. Folgende Tipps erleichtern das regelmäßige Trinken:

1. IMMER EIN GETRÄNK ZUR HAND HABEN

Ein Glas Wasser vor dem Aufstehen hilft beim Start in den Tag. Deshalb sollte schon auf dem Nachttisch eine Flasche Wasser bereitstehen.

2. RITUALE ETABLIEREN

Ans Trinken zu denken fällt leichter, wenn es zur guten Gewohnheit wird. Wiederholungen sind eine gute Hilfe: zum Beispiel immer zur vollen Stunde, nach jeder umgeblätterten Buchseite oder bei jedem langen Blick aus dem Fenster.

3. AUF NUMMER SICHER GEHEN

Im Alltag gerät das Trinken trotzdem schnell mal in Vergessenheit. Spezielle Wecker, Uhren oder Apps übernehmen das Erinnern.

4. RUHIG ZU DEN MAHLZEITEN TRINKEN

Sie haben es sicher schon oft gehört: »Nicht beim Essen trinken, das verwässert die Magensäfte!« Dafür gibt es keinen Beweis! Es ist aber so: Den Magenbrei durch Flüssigkeit zu verdünnen, unterstützt den Darm bei seinen Aufgaben.

5. DAS AUGE TRINKT MIT

Wer nicht gern oder nicht oft genug trinkt fühlt sich von hohen, wenn auch schmalen, Gläsern eher unter Druck gesetzt. Breitere Gläser nimmt man als geringere Hürde wahr – auch wenn sie genauso viel Flüssigkeit aufnehmen können.

6. PROBIEREN UND ZELEBRIEREN

Um schnödem Wasser einen Hauch Geschmack zu verleihen eignen sich Zutaten wie Gurke, Zitrone und Minze, aber auch Beeren, Ingwer oder eine vom Backen übrig gebliebene Vanilleschote. Bitte auf Bio-Qualität achten!

Schluckbeschwerden nachgehen

Schlucken ist ein komplexer Vorgang, auch wenn er normalerweise automatisch abläuft. Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland haben eine Schluckstörung. Die meisten von ihnen sind Seniorinnen und Senioren. Die Ursachen sind vielfältig: Entzündungen, Verletzungen, psychische oder neurologische Veränderungen, Erkrankungen der Schilddrüse oder der Speiseröhre. Sie alle haben eines gemeinsam: Man sollte sie nicht hinnehmen! Der richtige ärztliche Rat kann die Lebensqualität deutlich steigern.

Weitere Infos, auch zum Thema »Mineralwasser oder Leitungswasser?«, liefert das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):
www.bzfe.de/inhalt/wasser-gesund-trinken-582.html

Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen ist durch und durch gesund. Wir fühlen uns wacher und sehen auch frischer aus, weil unsere Sauerstoffversorgung durch die Aufnahme von Wasser verbessert wird. Unser Stoffwechsel wird angekurbelt, die Durchblutung angeregt. Die Haut bleibt straffer, die Körpertemperatur konstant. Gut durchfeuchtete Schleimhäute können außerdem Krankheitserreger besser abwehren. Und viele Verdauungsprobleme entstehen gar nicht erst.

SCHÖNER NEBENEFFEKT: WER VIEL TRINKT, SIEHT IN DER REGEL AUCH JÜNGER AUS.

Wer nun aber partout nicht auf die empfohlene Menge kommt, kann einem Flüssigkeitsmangel auch durch eine wasserreiche Ernährung vorbeugen (siehe Kasten). ♡

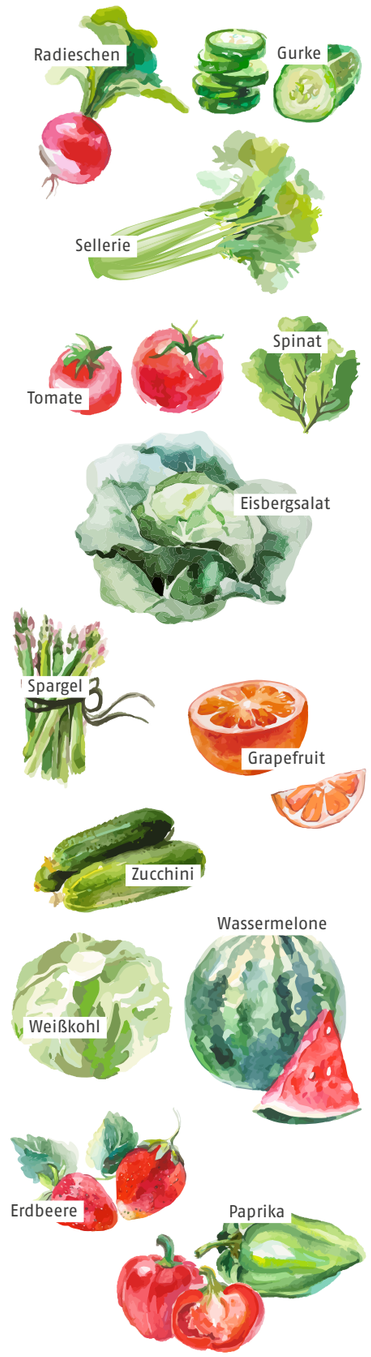
Tiefer in das Thema einsteigen kann man mit dem Bestseller

»Sie sind nicht krank, Sie sind durstig«

von Dr. med. F. Batmanghelidj
ISBN: 3867311196

208 Seiten, 15,50 €, VAK

LEBENSMITTEL, DIE VIEL FLÜSSIGKEIT ENTHALTEN (90 % UND MEHR)



AUGEN ZU UND DURCHATMEN

Manchmal nehmen wir den Mund zu voll, uns kommt etwas zu den Ohren wieder heraus oder uns gehen die Augen über. Dann wird es Zeit, sich bewusst Zeit zu nehmen – für unsere Sinnesorgane. Sie leisten jeden Tag Großes, und doch widmen wir manch anderem Körperteil deutlich mehr Aufmerksamkeit. Wenn von Entspannungsübungen die Rede ist, sollten wir also in Zukunft immer ganz oben anfangen.

So können Sie Ihre Augen entspannen:

Beobachten, betrachten, fernsehen, lesen – unsere Augen kommen selten zur Ruhe. Das lässt sie manchmal müde werden. Die folgende Übung verschafft ihnen eine willkommene Auszeit!

Ziehen Sie Ihre Schultern herunter, strecken Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach oben. Halten Sie sich gerade, Blickrichtung geradeaus. Legen Sie beide Hände vors Gesicht, berühren Sie mit den Fingerspitzen die Stirn und schließen Sie die Augen. Atmen Sie gezielt bis in den Bauch hinein und achten Sie nun darauf, wie es Ihnen eigentlich geht. Wie fühlen Sie sich gerade? Was empfinden Sie als Bereicherung in Ihrem Leben? Woran erinnern Sie sich gern? Lassen Sie Ihre Gedanken ausgiebig schweifen! Lassen Sie nach einer Weile (etwa zwei bis fünf Minuten) Ihre Hände sinken, öffnen Sie langsam die Augen und lassen Sie die Erfahrung noch etwas nachklingen.

Bei Gelegenheiten, in denen Sie die Augen nicht schließen können oder wollen, empfiehlt es sich natürlich, bewusst mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Richten Sie Ihre ganze Konzentration darauf, was Sie sehen: reflektierendes Sonnenlicht, erstaunliche Wolkenformationen, bunte Blumen und Vögel im Garten, unterschiedliche Gesichter. Atmen Sie auch dabei tief ein und versuchen Sie, die gewonnenen Eindrücke willkommen zu heißen und zu speichern. Es wird Sie bestimmt erfüllen!

So können Sie Ihren Mund entspannen:

EIN SPIEGEL IST DER PERFEKTE »TRAININGSPARTNER«

Rund 135 Muskeln sind angeblich bei einem Lächeln im Einsatz (ein grimmiges Gesicht beansprucht deutlich weniger). Auch beim Kauen und beim Sprechen vollbringt unser Mund Höchstleistungen. Wenn sich durch den Dauereinsatz die Kiefermuskulatur verspannt, kann es zu unangenehmen Schmerzen kommen. Die folgende Übung lockert Ihre ganze untere Gesichtshälfte schnell und effektiv.

➛ Ziehen Sie erneut die Schultern herunter, halten Sie den Kopf gerade und beginnen Sie, mit beiden Händen Ihre Wangenknochen zu massieren. Bewegen Sie Ihre Hände langsam nach unten bis zum Kinn. Lassen Sie Ihren Kiefer hängen und ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden (auch wenn es komisch aussehen mag) und kehren Sie dann zu Ihrem ursprünglichen Gesichtsausdruck zurück.

Berühren Sie nun jeden Zahn einzeln mit Ihrer Zunge – vorn und hinten, bei geschlossenem Mund. Jetzt sind Sie sicher bereit dafür, rund 135 Muskeln das passende Signal zu geben ...

So können Sie Ihre Ohren entspannen:

DER BESTE »OHRENSCHÜTZER« SIND SIE SELBST

Auch wenn wir es uns manchmal noch so sehr wünschen würden: Ohren kann man leider nicht zuklappen. Zu ihrer Entlastung können wir beitragen, indem wir andauernden Lärm vermeiden. Das kann auch schon die pfeifende Kaffeekanne sein – jeder Mensch hat ein anderes Lärmempfinden. Wenn Ihre Ohren zu viel haben von Geräuschen und Rauschen, ziehen Sie sich zurück. In vielen Einrichtungen gibt es sogenannte »Räume der Stille«. Auch ein Wald kann wahre Wunder wirken. Wenn möglich, wechseln Sie beim Telefonieren die Ohren und sprechen Sie selbst nicht übertrieben laut. Wenn besondere Lärmquellen zu erwarten sind (zum Beispiel Silvester), tragen Sie einen Ohrenschutz.

➛ Als konkrete Entspannungsübung legen Sie Ihre Hände wie Muscheln auf beide Ohren. Träumen Sie sich ans Meer (oder an ein anderes Sehnsuchtsziel) und lassen Sie sich von dem sanften Rauschen, das Sie nun auf den Ohren haben, treiben – solange Sie mögen.

Diesen Beruf haben nur zwei Männer. Sie ziehen mit Karren und Besen durch die Stadt, beseitigen Müll, Schmutz und Laub aus kleinen Kanälen und sind für Touristen ein begehrtes Fotoobjekt: Die Bächleputzer.

EINE SEHENSWÜRDIGKEIT ALS HEIRATSSTIFTER

♥ Das Berufsbild gibt es schon seit 300 Jahren. Den beiden Kollegen geht die Arbeit nie aus, denn mit den unterirdischen Teilen ist das Freiburger Bächlesystem etwa 14 Kilometer lang. Da kann es schon mal Muskelkater geben, vor allem im Herbst, wenn die Blätter fallen. Entgegen der landläufigen Meinung dienten die Bächle jedoch nie als Kanalisation. Diese bestand aus Senk- und Sickergruben, welche an den Grundmauern der Häuser angelegt waren.

WER EINMAL HINEINFÄLLT, MUSS EIN EINHEIMISCHES »FRIBURGER BOBBELE« HEIRATEN.

Die Bächle hatten fünf Funktionen: Sie waren Viehtränke, Brauchwasser zum Putzen, dienten zur Gartenbewässerung, kühlten im Sommer ein wenig die Stadt und eigneten sich vor allem zum Feuerlöschen. Dem Münsterwächter oblag die Beobachtung der Stadt. Er musste Ausschau halten nach Feinden, Unwettern oder Feuern. Mittels eines Schiebersystems konnte man dann gezielt Löschwasser zur Brandstelle zu leiten. Dies hat Freiburg im Mittelalter vor einem großen Stadtbrand bewahrt. Passend dazu gab es eine Verordnung, Fachwerk nur noch in den Obergeschossen zu verwenden und die Häuser mit der Traufe zur Straße zu stellen. So konnte sich das Feuer nicht so leicht ausbreiten. Doch die heute so beliebten kleinen Kanäle, die früher in der Mitte der Straße flossen, boten auch Anlass zu Ärgernissen: Als Verkehrshindernis beschimpft, als rückständig bezeichnet und als Stolperfalle gescholten, gab es manche Anstrengungen, sie zu verbieten.

Doch Freiburg ohne Bächle, das ist wie Münster ohne Turm. Deshalb dürfen sie weiter fließen, gelten sie doch als Heiratsstifter. Denn wer einmal hineinfällt, muss ein einheimisches »Friburger Bobbele« heiraten. ♡

Text: Carola Schark

Gisela Messerschmidt, Ehrenamtliche des Emmi-Seeh-Heims

»DAS MEER IST SO ÜBERWÄLTIGEND!«

»Wir kennen Täler, die vor uns nur der Westwind sah, kennen das Lied der Pampas und der Prärie. Die Fälle des Niagara war'n uns zum Greifen nah, wir sah'n auch in Arizona die Wüste blüh'n«.

♥ So heißt es in einem Lied der Geschwister Leismann. Doch während diese mit Schlafsack und Gitarre losziehen, schätzt es Gisela Messerschmidt eher, mit einer Reisegruppe ein fremdes Land zu erobern.

Die 65-jährige Ehrenamtliche des Emmi-Seeh-Heims zieht es regelmäßig in die Ferne. Das Reisen ist ihre große Leidenschaft geworden, auch wenn sie ein trauriger Anlass dazu gebracht hat. Nachdem ihr Mann verstorben war, schlug die Hausärztin der Witwe vor, doch zu reisen. Ringsum nur Wasser und Himmel zu sehen, war für die gebürtige Hessin ein ganz besonderer Moment. »Das Meer ist so überwältigend!« schwärmt sie. Ihre Fahrten haben sie schon nach England, Spanien, Italien und Tirol geführt. Ganz besonders liebt sie den Süden, denn die frühere Verkäuferin schwimmt für ihr Leben gern. Einen ihrer schönsten Urlaube hat sie aber in kälteren Gefilden verbracht: Die Eindrücke von Schottland waren unvergesslich. Sogar zum Loch Ness hat sie sich getraut – freilich ließ sich Nessie, das sagenumwobene Ungeheuer, nicht blicken. Dafür standen dort Schotten im Kilt, die Musik machten. Und stimmt es wirklich, dass die Schotten so geizig sind? »Überhaupt nicht!« ruft Gisela Messerschmidt lachend. »Im Gegenteil, die Menschen sind sehr hilfsbereit dort!«

DIE EINDRÜCKE VON SCHOTTLAND WAREN UNVERGESSLICH

Bleibt nur zu hoffen, dass sie trotz Fernweh immer ins Emmi-Seeh-Heim zurückkehrt. Denn dort ist sie unentbehrlich – als Begleiterin und Gesprächspartnerin für ältere Menschen. »Sie erzählen mir aus ihrem Leben, und ich höre gerne zu«, bekennt sie. Und falls die Themen mal ausgehen, lässt sich immer noch von der Schönheit der schottischen Landschaft schwärmen. ♡

Text: Carola Schark

RUTENSCHLÄGE FÜR DIE SCHMUTZFINKEN

Die Geschichte der Freiburger Wasserversorgung

Es ist heute so einfach: Hahn auf- und zudrehen, schon steht das kostbare Nass zur Verfügung. Bis es jedoch soweit war, mussten die Freiburger Bürger in früheren Zeiten einiges erdulden. Denn das Grundwasser liegt in der Altstadt sehr tief. Reichlich Wasser war dagegen im Mösle vorhanden, einem Sumpfgebiet der Oberwiehre. Mit hölzernen Leitungen, sogenannten Deicheln, leitete man die unersetzliche Flüssigkeit in die Stadt. Sie wurden mit kupfernen oder eisernen Muffen untereinander verbunden. Vor ihrem Einsatz lagerten sie in einem kleinen See, wo sie aufquellen und dicht werden konnten. Daher hat der malerische Teich auch seinen Namen: Deicheleweiher. Öffentliche Brunnen hatten damals eine wichtige Funktion, garantierten sie doch sauberes Wasser. Die Bächle führten nur Brauchwasser und die Gewerbekanäle trieben Mühlräder an.

Wer sich dagegen einen privaten Brunnen leisten konnte, galt als privilegiert und wohlhabend. Ein städtischer Meister, dessen Amt erstmals 1333 erwähnt worden ist, wachte über die Anlagen. Die Brunnstuben waren gar mit Rasen gedeckt; ihre genaue Lage war geheim. Verschmutzer wurden empfindlich bestraft. Die für Verunreinigung fällig Geldstrafe wurde aufgeteilt – ein Viertel für den Ergreifer des Bösewichts, ein Viertel für den Brunnenmeister und die restliche Hälfte ging an die Stadt. Besonderes Pech hatte, wer nicht über die nötigen finanziellen Mittel verfügte. Diesem drohte die »Leibstraff«, nämlich Schläge mit der Rute.

Dennoch war das Wasser oft trüb. 1635 gab es deswegen sogar eine Demonstration. Hausfrauen aus der Konviktstraße (damals »Hintere Wolfshöhle«) monierten die schlechte Qualität des Trinkwassers. Doch der Aufstand wurde niedergeschlagen und »im Schwabentor eingesperrt, sollten sie bei Brot und Wasser aus der neuen Leitung Gelegenheit haben, sich an den Geschmack zu gewöhnen.« Bis Mitte des 18. Jahrhunderts war die Zahl der Brunnen auf 57 gestiegen. Der bekannteste ist wohl der an Oberlinden; einst auch zum Anbändeln von Jungen und Mädchen beim Wasserholen beliebt.

1837 entschloss man sich, das mittelalterliche Leitungssystem zu modernisieren. So wurden die hölzernen Deicheln nach und nach durch eiserne Röhren ersetzt. Ab 1876 schließlich kam das Wasser vom höher gelegenen Ebnet, wo man Grundwasser angezapft hatte, zum Hochbehälter im Schlossberg oberhalb der Stadt und wurde von dort aus verteilt. 1896 erfolgte der Bau des Wasserschlössles im Sternwald oberhalb der Wiehre. Man war auf dieses so stolz, dass man seine Architektur am großen Stadtsiegel von 1245 anlehnte – mit dem Ergebnis, dass sogar viele Einheimische meinen, auf den Kanaldeckeln sähe man den Hochbehälter vom Sternwald. Denn auch die Abdeckungen der Tiefkanäle schmücken sich mit diesem Siegel, das übrigens eine reine Fantasieburg zeigt.

Noch heute kommt das Wasser für die östlichen Stadtteile von Ebnet in die Haushalte, während die westlichen Gebiete sowie mehrere Gemeinden in der Region vom Wasserwerk Hausen bei Bad Krozingen versorgt werden. 900 Kilometer lang sind die Leitungen in der Stadt. Ständige Kontrollen sorgen dafür, dass wir unser Trinkwasser unbesorgt genießen können. In der Nähe des Emmi-Seeh-Heims steht ein ganz besonderer Brunnen. Er ist in die Mauer bei der Maria-Hilf-Kirche eingelassen und war in der Umgebung der einzige, der nach dem schweren Bombenangriff vom November 1944 noch lief. Seine Inschrift erinnert an diese schrecklichen Zeiten:

»Ich bin des nahen Waldes reine Quelle
von Meisterhand vor langer Zeit gefasst.
Ich war den Bürgern treuer Lebensspender
selbst in den Trümmern dunkler
Schicksalsnacht.«

Text: Carola Schark

EIN FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

♥ Es ist soweit: Die letzte Abschlussklausur geschrieben, das letzte Mal in Mathematik ratlos auf die vielen Zahlen an der Tafel geblickt, die letzte Sportstunde – die Schulzeit ist endlich vorbei. Und jetzt? Studieren oder eine Weltreise planen? Lara Wangler hat sich, so wie viele andere, für einen anderen Weg entschieden: Ein Freiwilliges Soziales Jahr im Emmi-Seeh-Seniorenzentrum, einem Pflegeheim mit einer Begegnungsstätte.

Zu ihren Aufgaben gehört unter anderem die Aktivierung der HeimbewohnerInnen. Jeden Tag gibt es verschiedene Angebote – von Gymnastik über Gedächtnistraining bis hin zum Singkreis oder der Presseschau. Gibt es mal keine geplante Aktivität, können selbstständig Spaziergänge oder andere Aktivitäten mit den Bewohnerinnen und Bewohnern durchgeführt werden.

Ihre Tätigkeit umfasst außerdem die Mithilfe in der Begegnungsstätte. Diese bietet ein breit gefächertes Programm für die meist älteren Besucherinnen und Besucher, beispielsweise Sprachkurse oder Vorträge. Neben der Durchführung einzelner Aktivitäten (so werden beispielsweise Ausflüge, Gedächtnistraining oder Presseschau nach einiger Zeit vom FSJler selbstständig geleitet) gehört auch die Mithilfe bei der Planung und Gestaltung von Monats- und Kursprogrammen zu den Aufgaben der FSJler. Bei diesen Tätigkeiten lernt man Büroarbeit, Kassenbuchführung und Organisationsstrukturen kennen.

»Es ist definitiv ein tolles Gefühl, jemandem helfen zu können«, erzählt Lara voller Begeisterung. Das spiegelt sich auch in der Rückmeldung der Bewohner wieder: »Ich habe Lara so lieb gewonnen«, erzählt Frau Kunkler vom Wohnbereich 5. »Ich weiß gar nicht, was ich tun soll, wenn sie nicht mehr da ist.«

Doch nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst ist das FSJ eine nützliche Zeit. Während man in Schulzeiten noch einige freie Nachmittage und ausfallende Unterrichtsstunden genießen konnte, steht man beim FSJ plötzlich mitten im Arbeitsalltag. So sind geregelte Arbeitszeiten, das Zusammenarbeiten mit dem Kollegium und das Übernehmen von Verantwortung anfangs schwierige Herausforderungen, die jedoch später zu einer wertvollen Erfahrung für das weitere Leben werden. Dadurch verwundert es nicht, dass junge Menschen, die ein FSJ absolviert haben, oftmals mit mehr Erfahrung, Weitsicht und auch Selbstsicherheit ins Studium starten als Gleichaltrige, die direkt nach dem Abitur zu studieren begonnen haben. Auch durch den Kontakt mit einer anderen Generation als der eigenen wird dies verstärkt: Durch Erzählungen der Bewohnerinnen und Bewohnern über frühere Zeiten beginnt man, die eigenen Werte und Gesellschaftsentwicklungen mit anderen Augen zu sehen.

Und so geht das Jahr auch für Lara viel zu schnell zu Ende. Was aber bleibt, sind Erinnerungen, schöne Momente und vor allem wertvolle Erfahrungen. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner werden Lara nicht vergessen und hoffen, dass sie regelmäßig zu Besuch kommt.

Wir wünschen Lara alles Gute für ihre letzten Monate im Emmi-Seeh-Heim und auf ihrem weiteren Weg! ♡

Dass die unterschiedlichsten Menschen ein FSJ machen, zeigt auch ein kurzer Überblick auf die vergangenen FSJler der Begegnungsstätte. Einige LeserInnen, die das Haus kennen, werden bestimmt ein vertrautes Gesicht wiedererkennen!

Nils Gebauer, studiert Informationsmanagement und Informationstechnologie in Berlin.

Sven Ganz, lernt momentan für seine Abschlussprüfung als medizinisch-technischer Radiologie-Assistent.

Rouven Büker, Germanist, lehrt an einer Sprachschule in Wien.

Silvia Spiegelberg studiert Jura in Freiburg.

Mahefasoa Rabesata macht sein FSJ gerade im Pflegebereich bei der AWO.

... Wir haben Dein Interesse geweckt? Du möchtest weitere Informationen zu einem FSJ oder Dich einfach ehrenamtlich engagieren? Dann melde Dich jetzt unter der 0761 32160 oder schreib uns eine E-Mail an bgst.runzstraße@awo-baden.de!

INTERVIEW MIT ROLF SCHULZ FÜR EVERGREENS

KREATIVITÄT, MUT UND BEGEISTERUNG

Aus dem einst funktionalen Fitnessraum neben der Cafeteria ist ein wahres Schmuckstück geworden: Ein Büro mit perfekt aufeinander abgestimmten Möbeln und Accessoires in Grau, Weiß, Anthrazit und Schwarz. Als Blickfang sind motivierende Worte wie Leitsprüche an der Wand aufgebracht – unter anderem Kreativität, Mut und Begeisterung. Trotzdem beteuert Rolf Schulz, dass er nie Designer werden wollte. Denn der 53-jährige hat schon früh seinen Traumberuf ergriffen: Altenpfleger. Bereits vor 40 Jahren hatte er als sogenannte »Sonntagshilfe« in einer Einrichtung angefangen, Erfahrungen in diesem Bereich zu sammeln. Rolf Schulz stammt aus dem »tiefen Schwarzwald«, trotzt als begeisterter Radfahrer jedem Wetter und arbeitet seit 1985 im Emmi-Seeh-Heim, wo er zuletzt als Leiter des Wohnbereichs 5 tätig war.

Die Stelle als pädagogische Pflegekraft wurde neu geschaffen. Was sind Ihre Hauptaufgaben?

Sicherzustellen, dass die erlernte Theorie in der Praxis umgesetzt wird. Zudem bin ich Ansprechpartner für die Altenpflegeschulen, die Praxisanleitungen und die Kinästhetik-Fachkräfte.

Was möchten Sie den jungen Menschen vermitteln?

Ich möchte die Begeisterung für diesen abwechslungsreichen Beruf wecken. Wichtig ist mir dabei, dass man Älteren mit Respekt begegnet, und dass die Individualität der Persönlichkeit gewahrt bleibt.

Wie fühlte sich der Abschied von der bisherigen Tätigkeit an?

Die aktive Pflege und den engen Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern werde ich schon vermissen. Aber ich bleibe ja im Haus tätig, und so gibt es auch immer ein Wiedersehen.

Ihr Wunsch für die Zukunft?

Das Wissen, wie ich Seniorinnen und Senioren berühre und bewege, um ihre Ressourcen zu wecken, möchte ich gerne an die jungen Leute weitergeben. Kinästhetik, also die Lehre der Bewegung, ist und bleibt weiterhin ein Herzensthema von mir.

Text: Carola Schark

Rolf Schulz, Pädagogische Pflegekraft

Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim Freiburg

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Montag – Donnerstag 8:00 – 17:00 Uhr
Freitags 8:00 – 14:00 Uhr

Margit Kazda
Einrichtungsleitung
Tel. 0761 207 46-530
margit.kazda@awo-baden.de

Sabine Berger
Pflegedienstleitung
Tel. 0761 207 46-540
sabine.berger@awo-baden.de

Claudia Wimmer
Sozialer Dienst
Tel. 0761 207 46-560
bgst.szfreiburg@awo-baden.de

Adrian Ziegelmaier
Sozialer Heimdienst
Tel. 0761 20746-520
adrian.ziegelmaier@awo-baden.de

Ursula Heine
Verwaltung
Tel. 0761 207 46-500
sz-freiburg@awo-baden.de

Larisa Wolf
Verwaltung
Tel. 0761 207 46-500
sz-freiburg@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

REDAKTION
Carola Schark, Silvia Spiegelberg,
Claudia Wimmer
und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION
AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim
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
Marie-Therese Allnoch-Brügmann

SILBENRÄTSEL FÜR EVERGREENS

Lösungswort von oben nach unten gelesen

Dies war der nahe Park ursprünglich

Bei dieser Veranstaltung geht es lustig und musikalisch zu

Eine heitere Runde, bei der man was gewinnen kann

Das beliebte ZO ist ein ...?

Dort steht der farbig leuchtende Stein

In der Cafeteria gibt es feine ...?

Vorname von Frau Seeh

In der Hindenburgstraße sausen viele ...?

So heißt die Leiterin der Begegnungsstätte mit Nachnamen

Unser Stadtteil ist die ...?

Dort können Senioren ohne Bücken gärtnern

Wer in die Stadt fährt, steigt in die Bahn nach ...?

Hier treibt man Gymnastik gegen Stürze

Davor gibt es Stau nach den Veranstaltungen

Diese Straße führt zum Emmi-Seeh-Heim

Damit sind viele Bewohner unterwegs

Wenn der SC Freiburg trifft, hört man bis hier den ...?

an-au-auf
beet-bel-ber-bin
ein-em
fah-fit
go-gar
hei-hoch-hof
in
ju
kaufs
la-land
mat-mer-mi-mik
nen-ness
o
rad-raum-rer-rhyth-rol
se-ser-stras
ten-te-tor-tor-tor-trum
was-wim
zen-zucht-zug

Die Anfangsbuchstaben ergeben das Lösungswort.

Die ersten drei richtigen Einsendungen gewinnen einen Gutschein für die Cafeteria.

AUF GEHT'S!

Lösungen: An-zucht-gar-ten, Rhyth-mik, Bin-go, Ein-kaufs-zen-trum, In-nen-hof, Tor-te, Em-mi, Rad-fah-rer, Wim-mer, O-ber-au, Hoch-beet, Land-was-ser, Fit-ness-raum, Auf-zug, Hei-mat-stras-se, Rol-la-tor, Tor-ju-bel = Arbeiterwohlfahrt

AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim
Runzstraße 77 · 79102 Freiburg
Tel. 0761 207 46-0 · Fax 0761 207 46-510
E-Mail: SZ-Freiburg@awo-baden.de
www.awo-seniorenzentrum-emmi-seeh-heim.de

AWO Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim Freiburg