

SOMMER 2019

EVERGREENS

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim

Positives Denken lernen
Übungen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit



SAG MIR, WER DU BIST!
Biografiearbeit im Seniorenzentrum



**DIE GESCHICHTE DER
FREIBURGER FREIBÄDER**



Seniorenzentrum
Emmi-Seeh-Heim
Freiburg



Margit Kazda
Einrichtungsleiterin



Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da! Konnten Sie dieses Jahr bereits die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut spüren? Die Wärme sorgt für ein wohliges Gefühl, das sich positiv auf unseren Körper und Geist auswirkt. Auch ohne Sonne können Sie aktiv Ihr Wohlbefinden steigern. In unserem Spezial ab Seite 8 stellen wir Ihnen Übungen vor, die für mehr Achtsamkeit, Selbstwertgefühl und innere Ruhe sorgen.

Nur wer die Geschichte eines Menschen kennt, kann vollständig auf ihn eingehen. Die Biografiearbeit ist ein wesentlicher Bestandteil des Pflegealltags. Ab Seite 4 widmen wir uns diesem hochinteressanten Thema.

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe wie immer spannende Beiträge aus unserem Haus.

Viel Spaß beim Lesen und einen wunderschönen Sommer!

Herzliche Grüße
Margit Kazda

ALLGEMEIN

Sag mir, wer du bist! 4
Biografiearbeit im Seniorenzentrum

SPEZIAL

Denken Sie positiv! 8
Übungen für innere Ruhe

AKTUELL

Das Bild des Alters 12
Bitte lächeln!

Leben ist Erzählung 14
Das Projekt »Kindertage« im Emmi-Seeh-Heim

Die Halbstarken vom Affenfelsen 16
Die Geschichte der Freiburger Schwimmbäder

»Ein Sonntag ohne Dich« 18
Drei Gedichte von Fred Lach-Hauser

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



SAG MIR, WER DU BIST!

Der Umzug in ein Seniorenzentrum markiert eine große Veränderung im Leben älterer Menschen. Sie stellen sich Fragen wie: »Werde ich hier verstanden?« und »Kann ich so sein, wie ich bin?« Die Antwort lautet: »Ja!« Denn im Alltag der Seniorenzentren spielt die Biografiearbeit eine entscheidende Rolle.

Die Beschäftigung mit dem Leben eines alten Menschen als Ganzes ist eine wichtige Voraussetzung für die Betreuungs- und Pflegearbeit in einem Seniorenzentrum. Die persönlichen Prägungen, Gewohnheiten und Bedürfnisse zu kennen, ermöglicht erst eine individuelle Begleitung. Bilder, Schmuck, Möbel, Bücher und sogar die Kleidung lassen bei genauer Betrachtung Rückschlüsse auf den Lebenslauf zu. Jeder Mensch bringt beim Einzug in ein Seniorenzentrum quasi das eigene Päckchen Geschichte mit.

In den ersten Tagen in einem neuen Zuhause befinden sich Neuankömmlinge oft in einer Ausnahmesituation. Häufig ist der Entschluss, in ein Seniorenzentrum zu ziehen, mit einer Krankheit oder notwendig gewordener Unterstützung verbunden und wird nicht als freiwilliger Entschluss gefasst. Die Angst, sein altes Leben aufzugeben und damit ein Stück der eigenen Persönlichkeit zu verlieren, ist groß.

Diese Probleme sind Pflegenden bewusst und es wird mit viel Empathie und Achtsamkeit auf die Seniorinnen und Senioren eingegangen, damit sie sich gut an die neue Situation und das Umfeld gewöhnen können. Durch direkte Gespräche mit ihnen selbst und/oder ihren Angehörigen wird auf Vorlieben und Abneigungen sowie frühere Tagesstrukturen eingegangen. Die Anknüpfungspunkte sind vielfältig und die Recherche setzt stets am Anfang an: bei Geburt, Kindheitserinnerungen, Schule und Beruf über Partnerschaft und Ehe, Familie und Hobbys bis hin zum Umzug ins Seniorenzentrum. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Gesamtbild, das hilft, den Menschen in seiner Persönlichkeit zu verstehen und zu unterstützen.

Das Verstehen der Biografie eines Menschen ist gleichzeitig Gefühlsarbeit. Wenn man gemeinsam in die Vergangenheit blickt, werden unweigerlich Erinnerungen wach, die mit

Wie wurde der Mensch zu dem, was er ist?

besonderen Emotionen verbunden sind. Die Bandbreite der Gefühle ist groß und reicht von Freude und Glück bis hin zu Angst, Zweifel und Trauer. Wenn Bewohnende von ihrer Hochzeit erzählen, durchleben sie diese beispielsweise mit allen positiven Erinnerungen. Anders verhält es sich mit einschneidenden Erlebnissen wie dem Verlust einer geliebten Person, die negative Gefühle erneut hervorrufen können.

Neben Gesprächen werden auch Aktivierungen in der Biografiearbeit genutzt, die die Sinne stimulieren. Das Hören bestimmter Musik, das Betrachten von Fotos, der Duft der Lieblingsblumen oder der Geschmack des Lieblingsessens wecken Erinnerungen und vermitteln ein Daheimgefühl. Dies ermöglicht ein sanfteres Ankommen im neuen Zuhause.

Auch bei demenziell Erkrankten ist die Biografiearbeit von großem Vorteil. Eine Tagesstruktur zu gestalten, die an die persönlichen Gewohnheiten angepasst ist, schafft Sicherheit und Vertrautheit in einer Welt, die für sie zunehmend ungreifbarer wird.

Die Biografiearbeit ist ein fortlaufender Prozess. Sie wird als Beziehungsarbeit gesehen, in die beständig Zeit investiert wird. Jeder Mensch ist mit seiner Geschichte wertvoll und bringt Erfahrungen mit, die für ein vielfältiges Miteinander im Seniorenzentrum sorgen.



FOTOS: ISTOCKPHOTO





ÜBUNGEN FÜR INNERE RUHE

DENKEN SIE POSITIV!

Körperliche Einschränkungen, Schicksalsschläge, Unzufriedenheit, negative Gedanken. Es gibt viele Faktoren, die das körperliche Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl mindern können. Man gerät in Ungleichgewicht und fühlt sich in der eigenen Haut nicht wohl. Es ist Zeit, das zu ändern! Mit täglichen Übungen schaffen Sie mehr Klarheit im Kopf, entspannen Ihren Körper und fühlen sich deutlich wohler.

»Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.«

Oscar Wilde

Reise durch den Körper

Wann haben Sie zuletzt Ihre Ohrläppchen berührt? Wissen Sie, wie wertvoll Ihre Zehen sind? Um den Körper im Ganzen wahrzunehmen, versuchen Sie sich an einer »Körperreise«.

Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie zunächst Ihren ganzen Körper. Fangen Sie dann bei den Zehen an und wandern Sie bis zum Kopf hoch. Versuchen Sie, jede Körperstelle gedanklich bewusst wahrzunehmen. Wenn Sie können, bewegen Sie die entsprechende Region ein wenig. Machen Sie das für circa 10 Minuten.

»Hallo, du bist wunderbar!«

Ihr größter Kritiker sind Sie selbst. Machen Sie sich Komplimente. Wofür schätzen Sie sich? Was sind Ihre Stärken? Auf welche Charaktereigenschaften sind Sie besonders stolz? Wenn das schwer sein sollte, stellen Sie sich mal die Frage, warum Sie für andere Menschen eine Bereicherung sind. Ist es zum Beispiel Ihr ausgeprägtes Gerechtigkeitsbewusstsein oder Ihr Sinn für schöne Dinge?

Schauen Sie in den Spiegel und sprechen Sie sich direkt an. Machen Sie sich ein Kompliment, z. B.: »Hallo Klara, du siehst heute besonders toll aus! Du bist eine gute Zuhörerin! Du hast schöne Augen!«

Dankbar sein

Vielleicht ist es die langjährige Freundin, die Sie in allen Lebenslagen unterstützt, oder Ihre Familie, mit der Sie schöne Stunden verbringen, denen Sie dankbar sind. Wann aber haben Sie zuletzt Ihrem Körper für seine Funktionen und Ausdauer gedankt?

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Nehmen Sie sich einen Zettel und schreiben Sie täglich eine besondere Sache auf, für die Sie dankbar sind. Alternativ können Sie auch Ihre Dankbarkeit den betreffenden Personen mitteilen.

Tief einatmen

Unsere Atmung funktioniert ganz automatisch und passt sich verschiedenen Lebensumständen an. Stress sorgt für eine schnelle Atmung, Ruhe verlangsamt den Atem. Bewusste Atemübungen stärken das Wohlbefinden des Körpers und helfen dabei, achtsam zu sein.

Nehmen Sie eine angenehme Position ein, schließen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase ein. Verweilen Sie einen kurzen Moment und atmen Sie durch den Mund aus. Machen Sie das circa fünf Minuten pro Tag. Sie werden merken, dass Sie wacher und bewusster durch den Tag gehen.

Alle Sinne aktivieren

Wir übersehen und überhören viele Dinge, die wir in unserem Alltag als selbstverständlich erachten. Schauen Sie genau hin und Sie werden merken, wie viel es zu entdecken gibt. Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusster wahr. Versuchen Sie, täglich Ihre Sinne einzusetzen. Somit schaffen Sie mehr Achtsamkeit.

SCHMECKEN: Achten Sie beim Essen auf die verschiedenen Geschmäcker: süß oder salzig, bitter oder sauer. Kauen Sie mit Bedacht und genießen Sie!

RIECHEN: Haben Sie schon die vielen Gerüche des Sommers wahrgenommen? Die Jahreszeit strotzt nur so vor guten Düften.

HÖREN: Sei es das Rauschen des Baches oder das Gezwitscher der Vögel: Hören Sie genau hin. Sie können auch Ihrer Lieblingsmusik aufmerksam zuhören.

SEHEN: Blicken Sie in den Himmel, schauen Sie sich die unterschiedlichsten Wolkenformationen an. Oder beobachten Sie Menschen auf der Straße.

FÜHLEN: Was für ein wohliges Gefühl ist es, wenn man seine Hände in die Erde steckt oder den Stoff des Lieblingspullovers zwischen den Fingern spürt!

Morgendliches Ritual

Beginnen Sie jeden Tag mit etwas Schönerem! Wer morgens schon was Gutes getan hat, wird den ganzen Tag davon zehren. Rituale geben Struktur, egal, welcher Art sie sind. Früher war es die Arbeit, für die man morgens aufgestanden ist. Wenn Sie sich bereits für die frühen Stunden etwas vornehmen, kann keine Trägheit aufkommen.

Alles, was Ihnen gut tut, ist erlaubt. Vielleicht möchten Sie vor dem Frühstück eine kleine Runde durch den Wohnbereich gehen oder die ersten Sonnenstrahlen genießen. Lesen Sie am Morgen ein Gedicht oder werfen Sie einen Blick in die Zeitung. Verabreden Sie sich mit anderen Bewohnenden zu einem Plausch. Die Möglichkeiten sind vielfältig.



Das Bild des ALTERS

TEXT: CAROLA SCHARK

Nennen wir sie Mia und Mäxle. Kulleräugig und pausbäckig lachen sie einem aus der Zeitung entgegen, dass einem das Herz aufgeht. Ob Mia wohl Geburtstag hat? Oder Mäxle eingeschult wird? Nein, die Großmutter wird 80. Doch nirgendwo ein Foto von ihr. Stattdessen die lachenden Enkel mit ihren Namen in Fettdruck. Die Nachricht der Bekannten trifft prompt ein. »Mia und Mäxle in der Zeitung!« Aha, darum geht es also. Nicht um Omas Geburtstag, sondern um die Kinder. Wie schön wäre es dagegen, am Jubeltag der Großeltern die zwar nicht so niedlichen, aber interessanten Gesichter der Älteren abzubilden? Diese sind doch faszinierend! Mit Sonnenstrahlen um die Augen, einem herzlichen Lachen und all den Spuren eines langen Lebens.

Ein echtes Vorbild in dieser Hinsicht war Papst Johannes Paul II. Der bei Amtsantritt sportlich aktive und jugendlich wirkende Pontifex erkrankte im Alter an Parkinson. Doch im Gegensatz zu reiferen Schauspielerinnen oder in die Jahre gekommenen Popstars, die schon mal ein Fotografier-Verbot verhängen, mutete er uns seinen Anblick bewusst zu. Seht her, war seine Botschaft, auch Kranke, Behinderte und sehr alte Menschen gehören zur Gesellschaft.



Versteckt sie nicht, sondern lässt sie am Leben teilhaben. Obwohl seine Versuche, die Osterbotschaft ein letztes Mal zu verbreiten, scheiterten, zeigte er sich den versammelten Gläubigen. Für viele war dieses Bild des stummen, um Worte ringenden Papstes unerträglich, konfrontiert es uns doch mit der eigenen Sterblichkeit. Besucherinnen und Besucher des Emmi-Seeh-Heims wundern sich jedoch oft, wie viel Lebensmut manche Menschen am Ende ihres Lebensweges noch ausstrahlen. Wie viel Humor da ist, wie viel Gelassenheit, wie viel Schönheit in einem solchen Lächeln liegen kann. Mia und Mäxle, da habt ihr echt harte Konkurrenz!



Leben ist Erzählung

Schon zum zweiten Mal führt Alexander Attia im Emmi-Seeh-Heim nun die »Kindertage« durch. Ein Projekt, in dem es um Biografiearbeit mit den Bewohnenden des Hauses geht. Die wöchentlichen Termine stoßen auf große Resonanz. Wir haben uns mit ihm getroffen, um mehr über das Projekt zu erfahren.

INTERVIEW: SILVIA SPIEGELBERG

FOTO: UNSPLASH



Emmi-Seeh-Heim: Wie entstand die Idee, ein Projekt wie die »Kindertage« durchzuführen?

Alexander Attia: Das Konzept ist erst ganz allmählich entstanden. Im Vordergrund stand dabei der Eindruck, dass es ein bisher nicht befriedigtes Bedürfnis nach Austausch gibt – nach einer Möglichkeit, Erzählungen zu teilen und sich gegenseitig ernst zu nehmen.

Was kann man sich unter den »Kindertagen« überhaupt vorstellen?

Kurz und bündig: Es geht um Erzählungen. Um Vergangenes, Erlebtes. Das können bedeutende Geschichten aus dem eigenen Leben sein, aber auch kleine, scheinbar unbedeutende Erinnerungen. Wobei unbedeutend dabei das falsche Wort ist – wenn uns eine Geschichte aus unserem Leben nach 60 oder 70 Jahren noch immer zum Lachen oder Nachdenken bringen kann, war sie keineswegs unbedeutend.

In den Stunden sitzen wir zusammen und alle können erzählen, niemand muss jedoch. Diese freiwillige Basis ist sehr wichtig – die Bewohnerinnen kommen nur, wenn sie kommen wollen und erzählen nur, wenn sie erzählen wollen.

Wie kamst du auf die Idee einer Gruppe? Warum keine Einzelstunden?

Es lässt sich am besten in Anlehnung an den Begriff Autopoiesis – auf deutsch etwa »selbsterschaffen« – beschreiben. Autopoiesis ist ein Prozess, in dem ein System aus sich selbst heraus entsteht und sich selbst erhält.

Die Erzählungen entstehen ebenfalls aus sich selbst heraus. Eine Gruppenteilnehmerin erzählt eine Geschichte. Egal wie kurz diese Geschichte ist, sie wirkt als Input für weitere Geschichten der anderen Gruppenteilnehmerinnen. So fallen anderen nach und nach weitere Erzählungen aus dem eigenen Leben ein, man

gelangt an weit zurückliegende Erinnerungen. Und hier ist die Gruppe der entscheidende Faktor. Sie selbst ist ein autopoietisches System. Ohne diese Möglichkeit, die Geschichten der anderen als Input zu nehmen, würde man gar nicht mehr an

diese vergangenen Erinnerungen gelangen. Innerhalb der Gruppe muss selbstverständlich eine vertrauensvolle Basis bestehen. Ohne die Gewissheit, dass nichts aus der Gruppe nach außen dringt, würde es nicht funktionieren.

Wie reagieren die Teilnehmenden nach der Stunde? Sind sie erleichtert, vielleicht nachdenklich?

Das ist tatsächlich sehr unterschiedlich, jedoch haben wir bisher keine negative Erfahrung gemacht. Bei vielen entsteht ein Gefühl der Befreiung, nicht selten ist es auch das erste Mal, dass sie über die jeweilige vergangene Geschichte erzählt haben.

Einmal kam eine Bewohnerin nach der Stunde zu mir und hat mir erzählt, dass sie die ganze Nacht nicht schlafen konnte, weil sie so viel über das Erzählte nachdenken musste. Das ist natürlich auch etwas Positives, weil wir damit auch merken, dass etwas in Gang gesetzt wird.

Du leitest die Stunden. Wie ist es für dich, das alles mitzubekommen?

Natürlich ist es auch für mich etwas sehr Bereicherndes. Es ist wie ein Geschichtsunterricht mit Erzählungen, die man nicht einmal in Büchern findet. Vieles stimmt mich auch nachdenklich. Bei manchen Geschichten entsteht beispielsweise Betroffenheit. Gleichzeitig empfinde ich Dankbarkeit, dass das Vertrauen da ist, diese Geschichten überhaupt zu erzählen. Und manchmal fragt man sich auch »Welche Geschichten werde ich eines Tages wohl erzählen?«



Die Halbstarken vom AFFENFELSEN

Die Geschichte der Freiburger Schwimmbäder

TEXT: CAROLA SCHARK

Wo heute der Zubringer rauscht, plätscherte einst das Wasser. Doch nicht im heutigen Hallenbad, sondern in seinem Vorgänger, dem Anfang der siebziger Jahre geschlossenen Faulerbad. Über 100 Jahre lang hatte es die Freundinnen und Freunde des Schwimmsports begeistert. Trotz Konkurrenz durch das beheizte Strandbad konnte sich das Faulerbad vor allem bei der Jugend behaupten. Denn für diese war nicht die Wassertemperatur wichtig, sondern der Ausblick von den Steinstufen gegenüber dem Männerbecken, »Affenfelsen« genannt. Gut trainierte »Halbstarke« mit breitem Kreuz posierten hier lässig in der Sonne. Zudem garantierte der Platz ein unauffälliges Beobachten des anderen Geschlechts.

Für die Jugend war nicht die Wassertemperatur wichtig, sondern der Ausblick von den Steinstufen gegenüber dem Männerbecken

Wesentlich schwerer mit anatomischen Studien hatten es da die Buben aus St. Georgen. Die damals selbstständige Gemeinde ließ 1929–31 eine »Freiluft-Badeanstalt« errichten. Eine hölzerne Trennwand schied Jungen und Mädchen. Die angehenden Herren der Schöpfung gaben sich jedoch erfinderisch und verschafften sich mittels gebohrten Löchern die erhoffte Einsicht – bis der Sittenwall, geschwächt von lauter Gucklöchern, zusammenbrach. Nach langem Bangen um eine mögliche Schließung wurde das St. Georgener Bad 1998 saniert und blieb erhalten – ohne Zwischenwand. Kein Wunder,

dass die Eröffnung des Strandbades 1934 schon im Vorfeld einen Skandal hervorrief. Als »Zunder der Sünde« und »Rückfall in heidnische Kulturen« geißelte der damalige Erzbischof Karl Fritz in einem Hirtenbrief das gemischte Plantaschen. Doch von Anfang an erfreute sich die Badestätte im Osten großer Beliebtheit und mag gewiss so manche Ehe gestiftet haben. Nachdem auch hier 1991 der Abbruch drohte, gelang zum Glück die Erhaltung. Das im Stil der »Neuen Sachlichkeit« errichtete Freibad steht heute sogar unter Denkmalschutz. Doch Geschlechtertrennung ist in einem bestimmten Freiburger Bad bis heute an der Tagesordnung: Das liebevoll »Lollo« genannte erste Schwimmbad Frei-


burgs von 1841 bietet noch immer ein nicht einsehbares Damenbad – übrigens das einzige in Deutschland. Mauern, Hecken und eine Reihe von Umkleidekabinen versperren den Blick. Vergeblich klagte ein Jurastudent 1980 auf Einlass in dieses Frauenparadies – er wurde auf das für alle zugängliche Familienbad in der gleichen Anlage verwiesen.

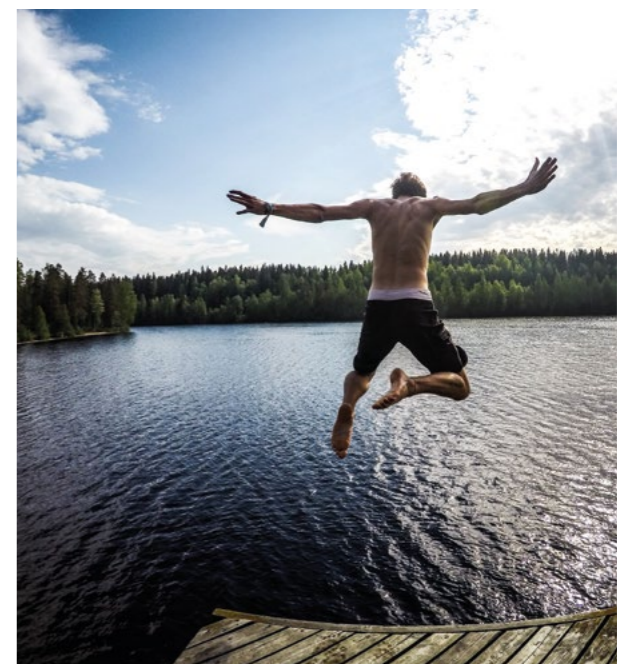
Ein Kuriosum ist das Licht-, Luft- und Sportbad am Herdermer Sommerberg. Initiiert hatte es der 1899 gegründete Naturheilverein. Seit 1923 lädt es in Hanglage Sonnenanbetende zu frohen Stunden ein. Mit Bolzplatz, Rundlauf und Tischtennisplatte zog es die Jugend an. Wie in

HISTORISCHES FOTO: ST. GEORGENER SCHWIMMBAD (ARCHIV HANS-JÜRGEN OEHLER), UNSPLASH



St. Georgen war auch hier eine hölzerne Trennwand mit auffallend vielen »Astlöchern« stark frequentiert. Doch ein nasses Vergnügen zum Bahnen ziehen sucht man vergebens: Hier hat das Wort »Sonnenbaden« noch Gültigkeit. Außer einer Dusche und einem kleinen Bassin erfrischt hier bloß die Luft. Statt Beinschlag soll Sport auf dem Rasen die Muskeln stärken. Das »Lilubad« steht in der Tradition der Freikörperkultur sowie der Reformbewegung. Wer dem Naturheilverein beitrifft, darf das Gelände mit den herrlichen alten Bäumen nutzen. Von ganz anderen Reformen erzählt eine Anekdote aus dem Marienbad. Und wieder steht ein Jurist im Mittelpunkt: Die allzu knappe »Reformbadehose« eines Anwalts erregte in den 1920er Jahren Anstoß. Zum Beweis, dass die »suspekten Extremitäten« dadurch bedeckt seien, schickte er das verdächtige Textil einfach an die Stadt. Diese untersagte jedoch das Tragen in der Öffentlichkeit. Nach Schließung der kleinen Halle

darf man hier ungestraft im Bad Theater machen: Seit 1989 ist es Spielstätte des Kinder- und Jugendtheaters. 



DREI GEDICHTE VON FRED LACH-HAUSER

Ein Sonntag ohne Dich

*Ein Sonntag
ohne Dich
ich bin nicht mehr
ganz ich.*

*Natürlich ist
der Himmel blau
und trotzdem
ist's im Herzen flau.*

*Ganz tief im Herz
spür ich es weh
bei Sonne auch
am Bodensee.*

Schwarzwaldmädeli

*Im Schwarzwald gibt es Mädchen,
die reihen auf ein Fädchen
die Kugeln rot und rund.*

*Sie tragen dazu Mieder
wie ein bunt Gefieder
- und kirschenrot ihr Mund!*

*Sie tanzen Ringelreihen
mit Bollenhut zu zweien
und tun es allen kund.*

*Versucht uns nur zu fangen,
die Drallen wie die Langen,
so braucht ihr manche Stund!*

Sommer-Nebel am See

*Die Tage sind mir lang geworden
ohne Dein Gesicht
die Stunden sollten locker sein
doch haben sie Gewicht.*

*Und dann erzählst Du nebenbei
am Friedhof gingest Du spazieren
im Sommer wird's mir kalt ums Herz
und mich beginnt's zu frieren.*

*Oh nimm doch einen andren Weg
in Worten und Gedanken
lass Deinem Lachen wieder Platz
das weist dem Schmerz die Schranken.*

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Montag – Donnerstag
Freitag

8:00 – 17:00 Uhr
8:00 – 14:00 Uhr



Margit Kazda

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



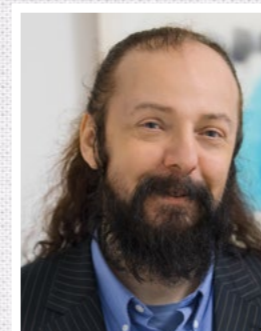
Sabine Berger

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 207 46-520
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 Scharck, Silvia Spiegelberg mit Claudia Wimmer und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Emmi-See-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

Manuela Tanzen

EISRÄTSEL



Sobald das Wetter wärmer wird, werden auch die Schlangen vor den Eisdielen wieder länger. Hier haben wir 15 verschiedene Eissorten entdeckt. Können Sie alle finden?

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

QUELLE: HTTP://SUCHSEL.DE.VU

Diese Wörter sind versteckt:

Erdbeer, Vanille, Schokolade, Pfefferminz, Himbeere, Eierlikör, Stracciatella, Zitrone, Melone, Walnuss, Joghurt, Mango, Waldfrucht, Malaga, Pistazie

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



Seniorenzentrum
Emmi-Seeh-Heim
Freiburg