FRÜHLING 2020

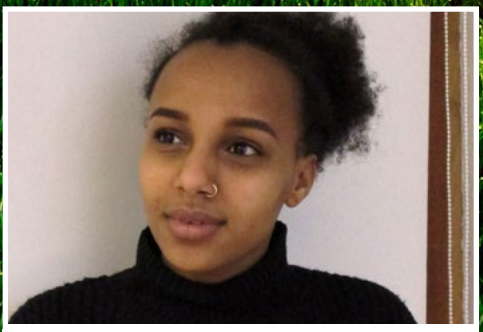
EVERGREENS

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim

MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee



MAHFUZA SALH
Die neue FSJlerin der Begegnungsstätte im Portrait

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN
Einsamkeit im Alter vorbeugen

AWO
Seniorenzentrum
Emmi-Seeh-Heim
Freiburg

Margit Kazda
Einrichtungsleiterin

Liebe Leserinnen und Leser,

merken Sie es schon? Die Tage werden länger und die ersten Blumen strecken sich der Sonne entgegen. Der Frühling macht sich bemerkbar. Und auch wir erwachen langsam, aber sicher aus unserem Winterschlaf. Eigentlich! Denn die sogenannte »Frühjahrsmüdigkeit« lässt so manche Menschen nicht richtig wach werden. Daher haben wir Ihnen ab Seite 4 Tipps und Produkte zusammengestellt, die Sie putzmunter machen und mit denen Sie frisch in den Tag starten können.

Wussten Sie, dass sich rund 9 Prozent der 45- bis 84-Jährigen in Deutschland einsam fühlen? Einsamkeit im Alter ist ein wichtiges Thema in unserer Gesellschaft. Auch wir im Seniorenzentrum wollen mit unseren Angeboten den Menschen in unserem Haus das Gefühl geben: »Hier muss ich nicht allein sein!« Lesen Sie ab Seite 8, wie man Einsamkeit überwinden und auch das Alleinsein positiv gestalten kann.

Außerdem erwarten Sie wieder spannende Geschichten und Themen aus unserem Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und muntere Frühlingstage!

Herzliche Grüße

Ihre Margit Kazda

ALLGEMEIN

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

SPEZIAL

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

AKTUELL

Mahfuza Salh 12
Ihr Name bedeutet Frieden

Morgenstund hat Lied im Mund 14
Mit Musik in den Tag starten

100 Jahre Glück 15
Käthe Hipp feierte Geburtstag

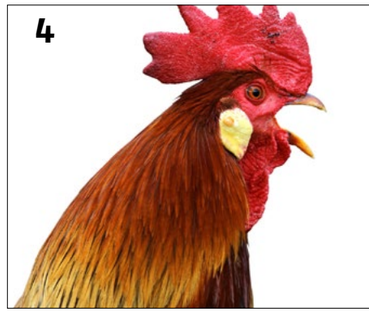
Eine Freiburger Kaffeegeschichte 16
Viel mehr als nur ein Muntermacher

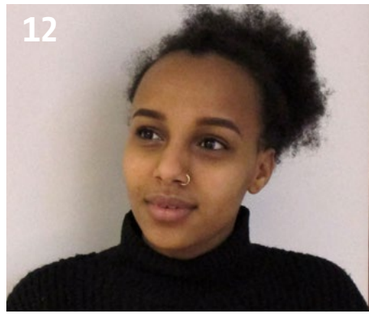
Cours de Français 18
Ein Gedicht von Fred Hause

Frühlingsrätsel 20
Können Sie alle 15 versteckten Wörter finden?

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19





COVERFOTO: ISTOCK.COM/MISHA KAMINSKY

MORGENSTUND *hat Gold im Mund!*

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

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

17 %
der Deutschen sind Frühaufsteher

Kraft-Knöllchen

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

Sauer macht lustig

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

Frischen Wind reinbringen

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

FOTOS: ISTOCK.COM|TAVIPHOTO/SEREZNIY

Naschen gegen Müdigkeit

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

Kopf-Nuss

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

Frisch geölt

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

Das Lebenselixier

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

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

FOTOS: ISTOCKPHOTO/VALERIE LOISELEUX/FCA FOTODIGITAL/MISHA KAMINSKY

Guten Morgen, Sonnenschein

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

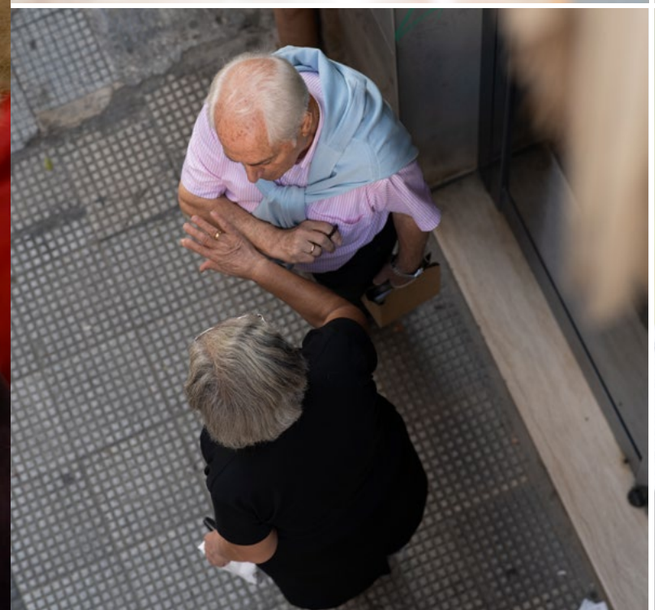
EINSAMKEIT

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

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

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

FOTOS: ISTOCK.COM/MONKEYBUSINESSIMAGES/DEAN MITCHELL/SHAPECHARGE; UNSPLASH: LINDA ROBERT



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

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

> ***»Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist«***
> **Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916)**

Woran liegt es, dass gerade viele ältere Menschen in Deutschland von Einsamkeit betroffen sind?
Einsamkeit im Alter ist kein deutschlandspezifisches Problem. Das liegt vielleicht eher an der heutigen Zeit und der Mobilität der Menschen. Früher lebten mehrere Generationen unter einem Dach. Heute leben die Kinder und Verwandten nicht unbedingt in unmittelbarer Nähe. Außerdem nehmen mit zunehmendem Alter die Alltags-kontakte in Lebensmittelläden, an Bankschaltern usw. ab.

Welche Möglichkeiten und Angebote gibt es, Einsamkeit im Alter vorzubeugen?
Man ist nicht von einem Tag auf den andereneinsam. Vielmehr ist es ein Prozess, dem man auch gut vorbeugen kann. Es ist wichtig, bestehende soziale Netzwerke aufrechtzuerhalten. Man sollte versuchen, rauszugehen, sich ehrenamtlich zu engagieren oder Hobbys zu verfolgen. Bei chronischer Einsamkeit ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Hier muss man seine negativ-verzerrten Gedanken und Wahrnehmungen verändern.

Manche Seniorinnen und Senioren möchten vielleicht nicht unter vielen Leuten sein. Was kann man tun, um sein Alleinsein positiv zu gestalten?
Miss Sophie in »Dinner for one« ist hochaltrig und wie viele ältere Menschen, deren Familienmitglieder sowie Freundinnen und Freunde nicht mehr leben, ziemlich allein. Aber sie

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

Wenn man für längere Zeit oder Jahre allein ist, könnte der Schritt, etwas gegen die Einsamkeit zu tun, schwer sein. Welchen Rat können Sie Seniorinnen und Senioren geben?
Die Einsamkeitsforschung zeigt, dass es bei chronischer Einsamkeit hilft, die negativen Gedanken und Wahrnehmungen zu bearbeiten. Einsame Menschen haben oft Angst, zurückgewiesen zu werden oder fühlen sich von anderen Menschen sogar bedroht. Eine gute Hilfe sollte daher professionell eingeholt werden.

Unabhängig von den alleinlebenden Menschen. Welche Chancen entstehen durch einen Umzug in ein Seniorenzentrum?
Der Umzug ins Seniorenzentrum oder die Teilnahme an den Angeboten kann das elementare Bedürfnis nach Gemeinschaft befriedigen. Auch dass dort jemand ist, der die körperlichen und seelischen Bedürfnisse wahrnimmt und sich kümmert. Durch die anderen Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen kann man neue Kontakte knüpfen, die guttun. Nicht vergessen sollte man auch die pflegenden Angehörigen, die durch oft langjährige Pflege selbst in die Isolation geraten sind und unter Einsamkeitsgefühlen leiden können.

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

KONTAKT

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

FOTO: CAROLA SCHARK

PORTRAIT

Mahfuza Salh

Ihr Name bedeutet Frieden

TEXT: CAROLA SCHARK

Seit drei Jahren lebt Mahfuza Salh in Freiburg und ist seit Herbst 2019 in der Begegnungsstätte des Seniorenzentrums Emmi-Seeh-Heim beschäftigt. Die 19-jährige junge Frau stammt aus Eritrea und absolviert hier ihr Freiwilliges Soziales Jahr, nachdem sie bereits früher in der Cafeteria des Heims gejobbt hat. Sie hatte sich alleine aus ihrem Heimatland auf den Weg gemacht, um Frieden und Sicherheit zu finden. Mutig kämpfte sie sich zu Fuß, per Anhalter und auf einem kleinen Boot nach Europa. Es war hart, aber sie hat es nicht bereut. Die Menschen in Freiburg haben sie freundlich aufgenommen und sie hat sich direkt in ihre neue Heimat verliebt. »Freiburg ist einfach eine tolle Stadt!« Die wissbegierige junge Frau spricht mehrere Sprachen und hat erstaunlich schnell Deutsch gelernt. »Es war hart, aber ich musste«, gesteht sie.

Neben ihrer Heimatsprache Tigrinya kann sie sich auch auf Englisch und Arabisch verständigen. Von ihrer Arbeit in der Begegnungsstätte ist sie ganz begeistert. »Ich helfe sehr gerne!«, ruft sie aus und strahlt über das ganze Gesicht. Die älteren Menschen im Heim schätzen es, wenn sie von ihr zu Veranstaltungen begleitet werden und bei dieser Gelegenheit mit ihr ein kurzes Schwätzchen halten. Als guten Ausgleich zu ihrer vielfältigen Tätigkeit ist Mahfuza Salh in der Freizeit sportlich aktiv. Ob Radfahren, Klettern oder Schwimmen – sie ist gerne an der frischen Luft. Ihr liebstes Hobby aber ist Tanzen zu Hip-Hop-Musik.

Mahfuzas Wunsch für die Zukunft ist eindeutig: »Ich möchte einmal einen guten Beruf haben und so leben, wie ich es will.« Später kann sie sich eine Ausbildung als Zahnarzthelferin vorstellen. Eines aber ist ihr schon jetzt klar: »Wenn ich dann eine Stelle habe, werde ich das Emmi-Seeh-Heim ganz sicher vermissen!«

MORGENSTUND
hat Lied im Mund

TEXT: CAROLA SCHARK

Edvard Grieg schafft es ohne Worte: Bei seinem Stück »Morgenstimmung« hat er die Atmosphäre der aufgehenden Sonne mit den ersten, zart zwitschernden Vögelchen gekonnt eingefangen. Es ist förmlich zu sehen, wie das Licht durch die Wolken bricht und Mensch und Tier den Tag beginnen. Denn was kann schöner sein, als über dem nahen Hirzberg die erste Helligkeit zu entdecken, die die lange Nacht in die Schranken weist? Und doch führt die frühe Tageszeit ein Nischendasein im großen Kosmos der Musik. Vielleicht liegt es daran, dass es so einfach ist, über lauschige Abende und heiße Nächte zu schreiben. Bestimmt hat das auch seine Ursache darin, dass Aufstehen gedanklich viel zu oft mit Arbeit, Stau und manchmal auch Ärger verbunden ist. Doch wenn Alexandra mit ihrer tiefen Stimme vom ersten Morgenrot raunt, bekommt der Tagesanbruch etwas Geheimnisvolles. »Erstes Morgenrot über den tiefen Wäldern. Wolken treibt der Wind, Nebel liegt auf den Feldern.« Als Kontrast dazu singen die Bewohnerinnen und Bewohner des Emmi-Seeh-Heims regelmäßig mittwochs schmissige Lieder wie »Im Frühtau zu Berge«, die zum Erheben motivieren sollen. Und »Bruder Jakob, Bruder Jakob, schläfst du noch?« ist weniger eine Frage als eine Aufforderung, endlich mit dem Tagwerk zu beginnen. Fragt man hochbetagte Menschen, wie es ihnen geht, heißt es nicht selten: »Ich bin dankbar. Ich kann jeden Tag aufstehen.« In einem 80-jährigen Leben hat man das immerhin fast 30.000-mal getan. Nicht jedes Mal war es möglich, das bei all der Hektik zu genießen. Doch jetzt, wo das Berufsleben vorbei ist, sollten wir dem Morgen eine Chance geben, unsere schönste Tageszeit zu werden. Mit einem lieb gewordenen Ritual wie Zeitung lesen, Atemgymnastik am offenen Fenster oder einem fröhlichen Lied auf den Lippen gelingt das bestimmt.

FOTO: ARND HENKE

FOTO: CAROLA SCHARK

100 JAHRE GLÜCK
Käthe Hipp feierte Geburtstag

TEXT: CAROLA SCHARK

Zum Geburtstag kann man in vielfältiger Weise gratulieren – mit Wort und Schrift, durch Umarmungen und Bilder. Bei Käthe Hipp kam am 17. Januar 2020 alles zusammen: ein schön gestaltetes Album mit alten und neuen Fotos, ein ausführlicher Vortrag mit allen wichtigen Stationen ihres Lebens, viele Gratulierende und – nicht zu vergessen – ein strahlender Mittelpunkt mit blitzenden Augen. Trotz gesundheitlicher Rückschläge genoss Frau Hipp den Trubel um sich herum, schüttelte unzählige Hände und schaffte es auch am späten Nachmittag, fröhlich in die Kamera zu strahlen. Das Emmi-Seeh-Heim ist inzwischen zu ihrer Heimat geworden, obwohl sie ihre Wohnung anfangs sehr vermisst hat. Als Kind wäre sie aber lieber in Merdingen am Kaiserstuhl geblieben. Dort war sie nämlich im Januar 1920 als Käthe Wochner geboren worden. Zum Glück blieb sie hier, sonst hätte sie ihren späteren Ehemann Willy Hipp nicht kennengelernt. Mitten im Krieg haben sie geheiratet. Schwere Schicksalsschläge hat sie damals überwinden müssen: Zwei ihrer drei Brüder – Tony und Willy – sind gefallen. Erst nach einigen Jahren kehrte ihr Mann aus Gefangenschaft heim und sie konnten eine Familie gründen. Die Arbeit im Groß- und Einzelhandel hat ihr stets Spaß gemacht. Doch die sportliche und aktive Käthe Hipp hat zudem 35 Jahre lang als Tanz-Übungsleiterin für die Volkshochschule und das Rote Kreuz gewirkt und viele Menschen mit ihrer Bewegungsfreude angesteckt. Noch heute versäumt sie keine Stunde Sitzgymnastik und motiviert auch andere zum Mitmachen. Ihre 1951 und 1957 geborenen Kinder Ursula und Roland kümmern sich sehr um sie und schenken ihr Kraft. Ihr Ehemann Willy ist 1988 plötzlich verstorben, was ihr sehr nahe gegangen ist. Schöne Erinnerungen an die Reisen sind ihr geblieben – und die Neugier auf das Leben.

SO WAR'S IM ALTEN FREIBURG

EINE FREIBURGER KAFFEEGESCHICHTE

Viel mehr als nur ein Muntermacher

TEXT: CAROLA SCHARK

»C-A-F-F-E-E, trink nicht so viel Kaffee!« heißt es in einem alten Kinderlied. Angeblich mache er blass, krank und vor allem süchtig. Doch wenn einem der Montagmorgen ins verschlafene Gesicht schaut, sehnt man sich nach diesem heißen, intensiv schmeckenden Trank.

Schon 1715 schrieb das »Frauenzimmer-Lexicon«: »Caffe ist eine aus gebrannten oder gerösteten Caffe Bohnen mit siedendem Wasser oder Milch und Sahne vermischtes Geträncke, so das Frauenzimmer täglich zu trinken pfleget.« War er früher selten und kostbar, gibt es ihn heute an jeder Ecke. Rührte man einst in plüschig ausgestatteten Kaffeehäusern langsam in der Tasse, muss es heute schnell gehen. Doch wie war die Zeit ohne Pappbecher und sündhaft teure Espressomaschinen?

> ***»Caffe ist eine aus gebrannten oder gerösteten Caffe Bohnen mit siedendem Wasser oder Milch und Sahne vermischtes Geträncke, so das Frauenzimmer täglich zu trinken pfleget.«***
>
> **FRAUENZIMMER-LEXICON, 1715**

Die Freiburgerinnen und Freiburger suchten gern vornehme Stätten auf wie das Wiener Kaffee oder das Kaffeehaus zum Kopf. Die französische Bezeichnung »Café« bürgerte sich erst später ein, sodass die »Bobbele« sonntags ins »Kaffee« strömten. Stilvolles Geschirr für Gastronomie und Privatleute gab es bei der 1752 gegründeten Firma Spiegelhalder an der Kaiserstraße. Bis zur Schließung im Jahr 1969 war sie eine beliebte Anlaufstelle zur Planung von Kaffeekränzchen. Wer das starke Getränk zu Hause genießen wollte, suchte die sogenannten Kolonialwarenläden auf, in welchen »Usambara-Kaffee« aus Ostafrika, der als sehr kräftig im Geschmack beworben wurde, zu haben war. »Jedem Feinschmecker ist ein Versuch bestens empfohlen«, hieß es in einer Anzeige der Rösterei von Carl Jehle. Über die Ausbeutung der Menschen in fernen Ländern hatten sich damals jedoch die Wenigsten Gedanken gemacht. In Haslach ist Richard Bürgi bis heute ein bekannter Name. Der findige Geschäftsmann hatte seine Ladeneinbauten selbst gebaut und verfasste unterhaltsame Werbebriefe, die er an seine zahlreichen Kundinnen und Kunden verteilte.

Noch lange nach dem Zusammenbruch des deutschen Kolonialreichs wurde für »Kaffee aus unseren Kolonien« geworben. Solche Kolonialwarenläden gab es in vielen Teilen der Stadt. Einer der letzten, der auch das typische Schild außen zeigte, war der von Maria Dorer an der Starkenstraße. Zwar gab es ab 1919 dort alles von Hosenknopf bis Tierfutter, doch exotische Spezialitäten aus den Kolonien waren von Anfang an begehrt. Wesentlich bekannter in der ganzen Stadt war das in einer Anzeige als »Größtes und leistungsfähigstes Haus der Kolonial- und Delikatessen-Branche« bezeichnete Unternehmen Gottlieb. Eine der bekanntesten Kaffee-Trinkerinnen war Edith Stein. Die 1998 heiliggesprochene frühere Studentin der Freiburger Universität suchte vor ihrer Abschlussprüfung im August 1916 das Café Birlinger in der Altstadt auf. Dort bestellte sie an jenem heißen Tag Eiskaffee und Torte und aß und trank mit solchem Appetit, dass ihre Begleiterin fürchtete, es könne Edith schlecht werden. Doch von wegen »voller Bauch studiert nicht gern«. Das Examen bestand die junge Dame »summa cum laude«, also mit höchster Auszeichnung. Die Wirkung von schwarzem Kaffee und Zigaretten hatte sie schon bei ihrer Tätigkeit in einem Seuchenlazarett kennengelernt, wo sie sich bei 16-stündigen Schichten wach halten musste. Das 1904 gegründete Café Birlinger existiert noch heute und befindet sich seit 1957 im nahen Stadtteil Waldsee. Das Café Schmidt an der Bertoldstraße zeigt gar schönstes Wirtschaftswunder-Ambiente. Hier wird die Kaffeehaus-Tradition hoch gehalten. Nur ein Café suchen die »Freiburger Bobbele« äußert ungern auf. Und falls sie es doch müssen, bleiben sie dort sehr, sehr lange: das wegen seiner Bauform auch als »Café Fünfeck« bekannte Gefängnis.

Cours de Français

Da sitzen sie im „Grand Carrée“
zehn Damen und zwei Herrn, juchhe.
Es wird gelacht und wird geneckt
mit s'il vous plaît und Imperfekt.

Wie zur Schule, wie als Kinder
balzen, tricksen, wohl kaum minder.
Kurz vor der Stunde muss man haben
vom Nachbarn schnell die Hausaufgaben.

Und vor der Klasse niemals „bös isch“
Madame Konopka, s'klingt französisch.
Sie lässt uns Lücken niemals merken,
gibt niemals auf, uns zu bestärken.

Was treibt uns nur in unsrem Alter
Französisch lernen – nicht die Psalter.
Im Himmel könnt's ja sein, wie einst bei Hofe
man spricht französisch mit der Zofe.

Was auch der Grund für unser Treiben,
es hält uns bei der Stange bleiben.
Wir radeln auf der Tour de France
von Freiburg, Cannes und nach Le Mans.

FRANZÖSISCH-KURS – COURS DE FRANÇAIS, EIN GEDICHT VON FRED HAUSER

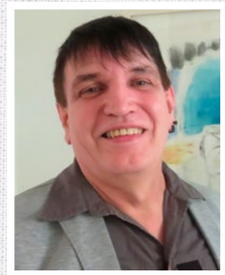
Seniorenzentrum
Emmi-Seeh-Heim
Freiburg

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

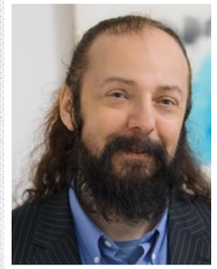
Montag – Donnerstag	8:00 – 17:00 Uhr
Freitag	8:00 – 14:00 Uhr

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



Rolf Schulz
Interims-Pflegedienstleitung
Tel. 0761 207 46-575
rolf.schulz@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 Schark, Silvia Spiegelberg mit 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
Manuela Tanzen

FRÜHLINGSRÄTSEL

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

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

Diese Wörter sind versteckt:

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

QUELLE: SUCHSEL.BASTELMASCHINE.DE, KWANG MATHUROSEMONTRI-/UNSPLASH

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