

STADTPARK

Journal

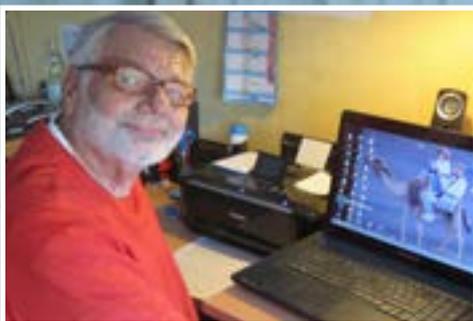
Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

»ABER BITTE MIT SAHNE«

Kuchenrezepte zum Schlemmen

MIT 66 FÄNGT DAS LEBEN ERST AN

Bringen Sie Schwung in Ihre Freizeit



**UNSERE INTERESSANTEN
HOBBYS!**

Liebste Freizeitbeschäftigungen



Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen



Martin Hayer
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

wie gut, dass wir immer wieder, Jahr für Jahr, die Kraft des Frühlings beobachten und erleben dürfen!

Länger werdende Tage, sprießende Blumen und sich entfaltende Knospen zeugen von der Kraft der Natur. Vogelgezwitscher und Kinderlachen machen sich breit und beleben unsere Sinne. Das Leben verlagert sich immer mehr nach draußen und fördert so unser soziales Miteinander vor den Häusern, in Gärten und auf Plätzen.

Dieses immanente Werden und Vergehen, Ruhen und Wiederbeleben der Jahreszeiten können wir auch in größeren zeitlichen Zusammenhängen beobachten. Vergänglichkeit und schöpferische Kräfte begleiten die Menschheit seit jeher und relativieren unsere Fixierung auf das Ich und Jetzt.

Manchmal sind es solche Krisenzeiten, die längst notwendige Entwicklungen in Gang bringen und auch Gesellschaften im positiven Sinne erneuern können.

Vertrauen wir auch in dieser aktuell sehr herausfordernden Zeit auf die schöpferischen Kräfte, die in uns schlummern, unsere gemeinsame Fähigkeit zur Erneuerung und die Erholung von der persönlichen und kollektiven Erschöpfung.

In unserem Seniorenzentrum freuen wir uns an den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die neu in unser Team gefunden haben, uns bereichern und unterstützen, ebenso wie an jenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die durchgehalten, schwere Lasten getragen haben und mit neuer Kraft weitermachen.

Wir freuen uns auf die neu geschaffenen Räume, die das Leben und Arbeiten in unserem Seniorenzentrum schöner und einfacher machen.

Wir freuen uns an der Vielfalt der Menschen in unserem Haus, die mit ihrer jeweiligen Einzigartigkeit jeden Tag in der Lage sind, Neues zu schaffen.

In diesem Sinne wünsche ich auch Ihnen die schöpferischen Kräfte, die Sie brauchen.

Danke für Ihre Verbundenheit!

Ihr Martin Hayer

ALLGEMEIN

Mit 66 fängt das Leben erst an 4
Bringen Sie Schwung in Ihre Freizeit

SPEZIAL

»Aber bitte mit Sahne« 8
Kuchenrezepte zum Schlemmen

AKTUELL

Unsere interessanten Hobbys! 12
Liebste Freizeitbeschäftigungen

Kuchentratsch 14
Lieblingskuchenrezepte

Altona 16
Redensarten und Wissenswertes

Kreuzworträtsel 17

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



MIT 66 FÄNGT DAS LEBEN ERST AN

**Bringen Sie Schwung
in Ihre Freizeit**

Fußball spielen, Turnen oder Musik sind Hobbys, die einen oft in der Jugend begleiten. Im Alter sinkt die Motivation für eine spannende Freizeitgestaltung häufig. »Das kann ich jetzt eh nicht mehr machen« oder »viel zu anstrengend« sind Sätze, die vielleicht sogar Sie selbst schon oft gesagt oder gedacht haben. Doch gerade im Alter ist es wichtig, den Körper, den Geist und auch die Seele auf Trab zu halten.

Natürlich sind alle Menschen unterschiedlich, auch was ihre körperliche oder geistige Verfassung betrifft. Deshalb sollten Sie in sich hineinhorchen und schauen, mit welcher Beschäftigung Sie sich am wohlsten fühlen, doch Möglichkeiten gibt es viele! ➤

»Drei mal drei macht neune«: Lassen Sie das Gehirn joggen

Wer seinem Körper eher Entspannung gönnen möchte oder muss, der kann den Kopf fordern. Stumpfe Rechenaufgaben zählen nicht zu den spannendsten Beschäftigungen, aber wenn Sie Zahlen gegenüber nicht abgeneigt sind, wie wäre es dann mit einer Runde Sudoku? Das knifflige Rätselspiel wurde in den 80ern in Japan populär und begeistert bis heute viele Menschen. Es besteht aus einem Raster aus 9 x 9 Feldern, das zusätzlich noch in kleine 3 x 3-Kästchen unterteilt ist. Ihr Ziel beim Knobeln ist es, dass die Zahlen von 1 bis 9 in jeder Zeile, Spalte und in jedem kleinen Block nur ein einziges Mal vorkommen. Das kann sich teilweise sehr schwierig gestalten, es gibt allerdings auch einfachere Varianten für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Sie sind eher der visuelle Typ? Na, zum Glück gibt es Puzzles! Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob dieses Hobby wirklich den Kopf fordert. Aber es gibt unterschiedliche Puzzle-Arten und oft ist es gar nicht so einfach, die passenden Teile zu finden und zusammensetzen, um am Ende ein tolles Gesamtbild zu haben. Puzzeln ist eine schöne Form des Gehirnjoggings, denn schlussendlich können Sie sehen, was Sie geschafft haben. Die Motive können Sie selbst aussuchen und wenn sie Ihnen besonders gut gefallen – ab in einen Rahmen damit und an die Wand: Deko mit Köpfchen.

Wo wir schon bei der Deko sind: Haben Sie sich bereits an der Nadel versucht? Häkeln, Stricken oder Nähen hält nicht nur den Kopf fit, sondern sorgt auch noch für schöne Unikate in den Wohnräumen oder in Ihrer Garderobe – Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Fit wie ein Turnschuh

Wenn Sie sich eher zu den körperlich fitten Menschen zählen und möchten, dass das so bleibt, dann haben Sie auch im Alter noch Möglichkeiten, sich auszuleben. Wahrscheinlich funktioniert Hürdenlauf nicht mehr so gut, doch Yoga oder Pilates kommen durchaus infrage. Die Mischung aus bewusster Atmung und fließenden, kontrollierten Bewegungen hält Sie fit und sorgt für eine positivere Lebenseinstellung. Außerdem sind Yoga- und Pilates-Übungen sehr gelenkschonend. Um sicherzugehen, dass Sie die einzelnen Bewegungen korrekt ausführen, empfiehlt es sich, einen Kurs zu belegen.

Wussten Sie, dass man auch im Sitzen tanzen kann? Für alle, die in ihren Bewegungen eingeschränkt sind, gibt es den Sitztanz. Schwungvolle Arme, ein kreisender Oberkörper und einfach mal die Schultern ausschütteln bei lauter Musik. Eine Beschäftigung, die in der Gruppe noch mehr Spaß macht.

»Ich ging einmal spazieren«, trällerte Friedrich Silcher bereits 1851. Also nehmen Sie doch öfter mal die Beine in die Hand und schlendern los zu einem Spaziergang. In der Natur unterwegs zu sein, tut der Seele und dem Körper gut. Das Tempo können Sie einfach selbst bestimmen, je nach Lust und Tagesform.

Balsam für die Seele

Kreativ zu werden, ist ein Garant für positive Gefühle, und die Zeit fliegt nur so dahin. Und ja, im Alter kann man auch noch ein Instrument lernen, wenn man das möchte. Sie brauchen wahrscheinlich mehr Geduld und Durchhaltevermögen, doch dann lassen sich Erfolge sehen und Musik ertönt.

Wenn Ihre Frustrationsgrenze eher gering ist, dann können Sie trotzdem kreativ werden und malen. Hier kann sich jeder Mensch ausleben, denn es gibt viele verschiedene Techniken. Aquarell, Pastell, Acryl, Öl, Kohle oder einfach Tusche und Buntstifte – da lässt sich auch für Sie etwas finden. Wer beim Malen lieber an die Hand genommen werden möchte, kann sich eines der unzähligen Erwachsenen-Malbücher besorgen. Die Motive reichen von feingliedrigen Mandalas bis hin zu simplen Tierbildern.

Sie sehen also, auch im Alter gibt es noch vieles, das Sie regelmäßig in Ihren Alltag integrieren können, um das Leben etwas bunter und aktiver zu gestalten. Denn sowohl der Geist als auch der Körper sollten hin und wieder gefordert werden – und zusätzlich bringt so ein Hobby Freude und Freunde.



»ABER BITTE MIT SAHNE«

Kuchenrezepte zum Schlemmen

Bei Süßwaren, Gebäck und Kuchen denkt man heute häufig nur an die Kalorien, die nach dem Verspeisen auf der Hüfte landen. Dabei ist das Backen selbst eine hervorragende Beschäftigung, um den Kopf fit zu halten, und das Naschen hinterher macht dazu auch noch glücklich, zufrieden und satt. Und jeder weiß: Nirgends lässt sich so gut Klatsch und Tratsch bequatschen wie bei einem Stück Torte!

Damit Sie und auch wir wieder mehr zum leckeren Kuchenstück greifen, stellen nun einige Bewohnerinnen ihre Lieblingsrezepte zum Nachbacken vor.



FOTO: ISTOCK.COM/OLGA KR



Schwarzwälder Kirschtorte

von Irmgard Mast

Irmgard Mast hatte zwei Tage nach dem Gespräch über ihr Lieblingsrezept Geburtstag. Und was meinen Sie, welchen köstlichen Kuchen ihre Tochter ihr da wohl mitgebracht hat? Eine Schwarzwälder Kirschtorte nach dem Rezept ihrer Mutter. Das Talent zum Backen hat sich wohl vererbt, denn Frau Masts Tochter ist sogar so begabt, dass sie 2006 im SWR3 als »Bäckerin« in Erscheinung trat, in der Sendung »Kaffee und Tee«. Damit Sie sich nun auch von der herrlichen Torte überzeugen können, hier das Rezept:

ZUTATEN

6 Eier
180 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 gestr. Teelöffel Backpulver
180 g Mehl
1 Becher Sahne
1 Glas Sauerkirschen
etwas Stärke
etwas Kirschwasser
Sahnesteif
Schokoraseln

ZUBEREITUNG

Eier trennen. Das Eigelb mit etwas Wasser, dem Zucker und einem Päckchen Vanillezucker sämig schlagen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Das Mehl unter die Eigelbmasse heben und den Eischnee hinzufügen. Eine Springform mit Backpapier ausschlagen, die Teigmasse hineingeben und bei 180 °C 30 bis 40 Minuten backen. Den noch warmen Tortenboden aus der Springform herausnehmen und abkühlen lassen. Am nächsten Tag den Tortenboden in drei gleich hohe Schichten schneiden. Den Saft von einem Glas Sauerkirschen in einen Topf geben und unter Erwärmen mit etwas Stärke andicken. Die Sauerkirschen und etwas Kirschwasser dazugeben, vorher einige Sauerkirschen für die Deko beiseite stellen. Nach dem Abkühlen der Flüssigkeit die erste Tortenschicht damit bestreichen und die zweite Tortenschicht darauf geben. Sahne mit Sahnesteif schlagen und auf die zweite Tortenschicht geben. Hierauf nun die dritte Tortenschicht geben und diese ebenfalls mit Sahne bestreichen. Die restliche Sahne mit einem Spritzbeutel zu Rosetten formen und mit einer Sauerkirsche dekorieren. Abschließend mit Schokoraseln bestreuen.



Russischer Apfelkuchen von Hannelore Wagenblaß

ZUTATEN

250 g Mehl
250 g Zucker
250 g weiche Butter
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
3–4 Kaffeeelöffel Zimt
3 Esslöffel Rum
3–4 Esslöffel Kakao
125 g gemahlene Haselnüsse
3–4 Äpfel klein schneiden

ZUBEREITUNG

Zucker und Eier schaumig schlagen, weiche Butter hinzufügen. Trockene Zutaten miteinander vermengen, anschließend alles miteinander verrühren. Die Äpfel unterheben (können geraspelt oder in kleine Stücke geschnitten werden) und den Teig in eine runde Kuchenform einfüllen. Bei 175 °C ca. 60 Minuten backen. ➤





FOTO: ISTOCK.COM/SANDRA BACKWINKELR



Kirschkuchen von Barbara Sauter

Wie werden gewisse Rezepte zu unseren Lieblingen? Meistens, weil sie fein und lecker schmecken und auch, weil sie leicht zu machen sind. Genauso geht es Barbara Sauter. Außerdem, fügt sie hinzu, sei der Kuchen damals bei ihren Gästen immer sehr beliebt gewesen. Wir denken, bei Ihnen wird er ebenfalls ankommen.

ZUTATEN

130 g Butter
3-4 Eier
130 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
2 gestr. Teelöffel Backpulver
150-180 g Mehl
1 Glas Kirschen

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und ein Päckchen Vanillinzucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Dann das Mehl mit 2 gestrichenen TL Backpulver sieben und unter die Masse unterheben. Eine Backform einfetten. Den Rand dabei nicht vergessen! Im Anschluss den Teig einfüllen. 1 Glas Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen und auf dem Kuchen verteilen. Der Kuchen kommt bei 180 °C für 40-45 Minuten in den Backofen. Danach auskühlen lassen und genießen.

Na dann, guten Appetit!

Hoffentlich wurde Ihre Backlaune angeregt und der Kaffeetratsch bei köstlichem Kuchen kann bald starten. Machen Sie sich auf jeden Fall keine Sorgen über die Kalorien, die auf der Hüfte landen könnten, man muss sich auch mal was gönnen und beim Klatsch lacht man sich dann wieder in Form. 

FOTO: ISTOCK.COM/TANJATTOVA



Biskuitrolle von Rosemarie Pleßke

ZUTATEN

4 Eier
3 Esslöffel warmes Wasser
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
3 Esslöffel Puderzucker
75 g Mehl
50 g Mondamin/Speisestärke
1 Messerspitze Backpulver
Füllung nach Wahl

ZUBEREITUNG

Eier trennen. Eigelb und warmes Wasser, Zucker und Vanillezucker verrühren. Eiweiß mit Puderzucker steif schlagen. Mehl, Mondamin und Backpulver mit der Eigelbmasse verrühren, dann den Eischnee unterheben. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und bei 200 °C 12 Minuten backen. Danach gleich auf ein Geschirrtuch stürzen und rollen. Warten, bis die Rolle ausgekühlt ist und dann mit Creme, Sahne, Früchten etc. befüllen.

UNSERE INTERESSANTEN HOBBYS!

Langeweile im Alter muss nicht sein. Wir haben mit unseren Seniorinnen und Senioren über ihre liebsten Freizeitbeschäftigungen gesprochen.

TEXT: ALISA SEIDL & ANKE MESSNER-BIPPUS



Beno Zogalla: »Der PC ist mein Leben!«

An einem Freitagnachmittag besuchen wir einen unserer Bewohner auf Wohnbereich 2. Beim Eintreten in sein Zimmer treffen wir Herrn Beno Zogalla bei seinem Lieblingshobby an: Er schaut auf den Bildschirm seines Laptops und ist gerade dabei, alte Fotos zu betrachten. Einen PC besitzt er bereits seit über 15 Jahren und brachte diesen vor zwei Jahren mit, als er ins Seniorenzentrum zog. Mit seinem Hobby stellt er damit noch eine Besonderheit unter den Bewohnerinnen und Bewohnern dar.

Auf die Frage, womit er denn seine Zeit am PC verbringe, hat er einige Antworten parat: Er hört sehr gerne Musik und sortiert diese auch nach bestimmten Kategorien. Stolz zeigt er uns seine Playlist und lässt ABBA über die Lautsprecherboxen laufen. Auch Schlager, wie beispielsweise von Helene Fischer, mag er gerne und stellt sich seine eigenen Musiklisten zusammen. Die Lieder erhält er von Bekannten, die ihm bei Besuchen regelmäßig CDs oder einen USB-Stick mitbringen.

Beno Zogalla hat außerdem mehrere Ordner mit Bildern auf seinem Laptop, die er sich immer wieder anschaut. Dazu gehören Fotos aus Urlauben, die er in der Vergangenheit unternommen hat. Er besitzt außerdem einen Farbdrukker, mit dem er die Bilder ausdrucken kann, und die er in ein selbstgestaltetes Fotoalbum klebt. So begann er auch, seinen Lebenslauf mit Fotos in diesem Album wiederzugeben. Über das Programm »Google Maps« fand er beispielsweise virtuell sein Heimathaus in Polen wieder, welches nun einen Platz als Foto in seinem Album ausfüllt. Für Herrn Zogalla stellt der PC also auch eine Möglichkeit dar, sich im Alter kreativ zu betätigen. Langweilig wird es ihm mit diesem Hobby bestimmt nicht!



Irmgard Leschke und Doris Glöckle:

»Lesen ist unsere Leidenschaft!«

Einmal Leseratte – immer Leseratte! Wer in jungen Jahren gern gelesen hat, mag dieses Hobby meist auch im hohen Alter noch, das beweisen unsere Vielleserinnen Irmgard Leschke und Doris Glöckle. »Selbst die dicksten Schmöker

schrecken mich nicht ab. Ich habe Zeit und kann mich nach Herzenslust in ein Buch vertiefen«, berichtet Irmgard Leschke, die in ihrem Leben schon immer viel gelesen hat.

»Heute Nacht«, erzählt sie schmunzelnd, »kam die Nachtschwester Carmen um 2:30 Uhr, um bei ihrem Rundgang nach mir zu sehen. Sie sagte: »Ah, Frau Leschke, Sie sind ja noch wach, was lesen Sie denn Schönes?« Da hielt ich ihr nur das dicke Buch entgegen mit dem Titel: »Schlafen werden wir später«. Wir mussten beide herzlich lachen.« Nach ihrem Lieblingsbuch befragt, antwortet Irmgard Leschke: »»Die Buddenbrooks« von Thomas Mann, das habe ich als junge Frau schon einmal gelesen und vor kurzem ein zweites Mal, eine wirklich beeindruckende Geschichte über eine Kaufmannsfamilie Anfang des 20. Jahrhunderts.« Doris Glöckle hingegen erzählt: »Ich hatte früher nie Zeit zum Lesen, umso mehr genieße ich es, seit ich hier bin, so viel Lesestoff von der Stadtbibliothek zu bekommen und dann wirklich am Stück ein Buch von der ersten bis zur letzten Seite zu lesen. Am liebsten mag ich historische Romane, die zum Beispiel von Frauenschicksalen in früherer Zeit berichten. Ein Buch-Tipp von mir aus der aktuellen Bücherkiste: »Das Geheimnis von Stralsund«, das über eine junge Frau zwischen den Fronten des 30-jährigen Kriegs erzählt, das war unheimlich spannend.«

Sehr gern nehmen unsere eifrigen Leserinnen und Leser dann auch das Angebot unserer Stadtbibliothek »Bücher auf Rädern« wahr. Kostenlos wird dabei den teilnehmenden Seniorinnen und Senioren alle 4 Wochen eine Kiste mit Büchern geliefert. Je nach Interesse können z. B. Krimis, Sachbücher, Romane oder auch Hörbücher bestellt werden. Auch auf spezielle Wünsche, wie beispielsweise russische und ungarische Literatur in Originalsprache, gehen die Mitarbeitenden der Stadtbibliothek ein und nehmen sich viel Zeit, geeignete Medien zu finden.

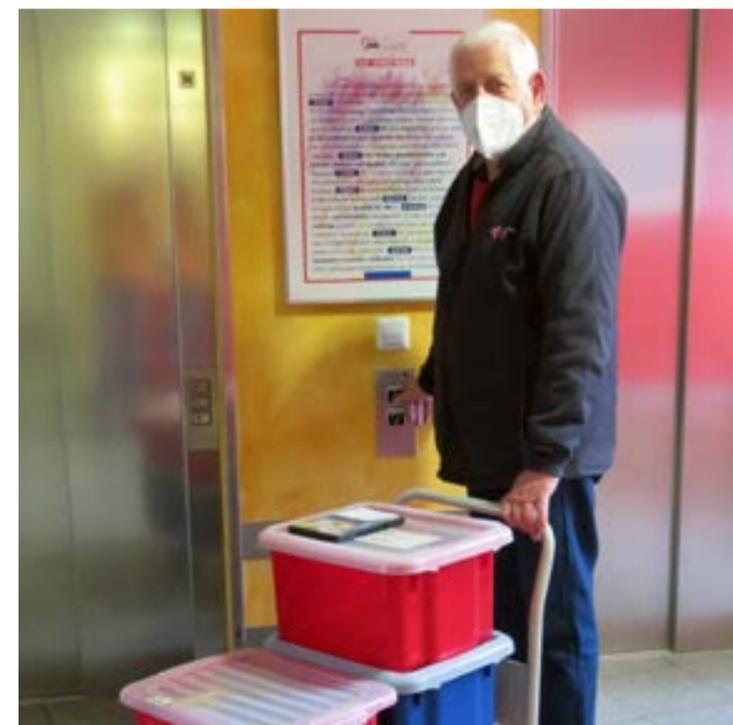


Siegfried Czech: **»Musik hilft, wenn Du mal Kummer hast!«**

Siegfried Czechs liebstes Hobby ist das Mundharmonikaspiel. Schon

als Junge lernte er in der Schule das handliche Instrument kennen, und es begleitete ihn sein Leben lang.

Immer zu einem Scherz aufgelegt und ein Lied auf den Lippen, so lässt sich Herr Czech auch heute noch beschreiben. Die Mundharmonika liegt stets griffbereit auf dem Tisch; wenn er sein Zimmer verlässt, hat sie ihren Platz auf seinem Rollator. Auf die Frage, ob er denn täglich spiele, antwortet er: »Nee, aber wenn mir danach ist und wenn ich mal ab und zu Kummer habe, dann hilft das Spielen mir und meine gute Laune kehrt gleich zurück.« Auch seinen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern auf seinem Wohnbereich gefällt es gut, wenn Herr Czech seinen »Goschenhobel«, wie die Mundharmonika im Schwäbischen so schön heißt, auspackt. Meistens stimmt auch gleich Christel Gaßner, eine Bewohnerin, die ebenfalls Mundharmonika spielt, mit ein und im Duett geht's natürlich noch besser. ❤️



KUCHENTRATSCH

Wir haben mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern über ihre Lieblingskuchenrezepte gesprochen.

Für Martha Sommer und Gertrud Strobel war das Backen eine große Leidenschaft und beide verbrachten viel Zeit damit. Nicht nur zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen oder an Weihnachten wurde Kuchen gebacken. Die Frauen gingen ihrem Hobby fast jedes Wochenende nach!

Auf die Frage, welches denn ihr jeweiliges Lieblingsrezept ist, wollten sich die beiden nicht festlegen. Es gibt eine Menge verschiedener Kuchen, die sie gerne zubereiten und essen. Eines ist jedoch klar: Obstkuchen stehen hoch im Kurs! Ob Äpfel, Zwetschgen, Beeren oder Aprikosen, es wurde immer verwendet, was saisonal zur Verfügung stand.

Martha Sommer sagt: »Sich jedes Wochenende gemeinsam mit der Familie zu Kaffee und Kuchen zu treffen, hat die Familie zusammengehalten!« In dem dreistöckigen Haus, in dem sie vorher wohnte, lebte ein Großteil der Familie. Wenn sie Kuchen backte, blieb also nie etwas übrig!

Auch in unserem Seniorenzentrum ist das Backen eine willkommene Abwechslung. Alle zwei Wochen werden zusammen mit den Betreuungskräften Kuchen, Waffeln oder Muffins zubereitet und dann in geselliger Runde genossen.



Martha Sommer



Hier dürfen wir eines von Martha Sommers Lieblingsrezepten verraten

Zitronenkuchen

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

250 g Butter
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zitronenextrakt
6 Eier
325 g Mehl
3 gestrichene TL Backpulver
Butter für die Springform

ZUTATEN FÜR DEN GUSS

200 g Puderzucker
Saft aus 2 Zitronen

1. Backofen vorheizen (Ober/Unterhitze 180 °C; Heißluft 160 °C)

2. Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker und Zitronenextrakt unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei etwa 1/2 Min. auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und auf mittlerer Stufe kurz unterrühren. Den Teig in eine Springform geben und gleichmäßig verstreichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Im unteren Drittel des Backofens ca. 45 Minuten backen.

3. Kuchen aus der Springform lösen. Den Puderzucker sieben, mit so viel Zitronensaft glattrühren, dass ein dickflüssiger Zitronenguss entsteht. Den Zitronenkuchen damit überziehen. ❤️



REDENSARTEN & WISSENSWERTES 1

Altona

Wie dieser Ortsteil von Hamburg, der bis Ende der 30er-Jahre noch eine eigene Stadt war, zu seinem Namen kam? Dafür gibt es zahlreiche Erklärungen. Zum Beispiel, dass »Altona« auf den nahegelegenen Bachlauf »Alte-nau« zurückgeht. Oder die Geschichte um einen kleinen Jungen, der bei der Suche nach dem richtigen Standort für die neue Siedlung beteiligt war.

Die charmanteste aller Erklärungen dürfte aber folgende Legende sein, so wie sie auch im bekannten Heldenroman »Störtebeker« zu finden ist: Vor den Toren Hamburgs, auf dem Gebiet des heutigen Altona, befand sich ein Wirtshaus, der »Lohekrug«. Kamen Handelsleute dort vorbei und es war schon spät, so dachten sie über eine Einkehr nach. Weil die Stadt Hamburg mit der sicheren Stadtmauer (siehe hierzu auch die Begriffserklärung »Torschlusspanik«) nicht mehr weit entfernt war, gingen sie lieber die wenigen Kilometer weiter – nach dem Motto, die Stadt ist »all-zu-nah«. Diese drei Wörter, im norddeutschen Dialekt gesprochen, klingen eben nach »all-to-na« – der Name für die Siedlung war gefunden.



FOTO: WWW.MEDIASERVER.HAMBURG.DE/ INGO BOELTER

Kreuzworträtsel

Ge-treide-bündel	ärztliche Beschei-nigungen	Vorname der Mitter-maier	engl. erhalten Stadt an der Oder	See im Norden Italiens	englische Anrede Nadel-baum	US-Münze Bade-gefäß	Haut-krankheit bei Haus-tieren	zu-stellen
				Streitig-keit				
Affront Index d. Londoner Börse			5	Hptst. Albaniens Speise-fische				medizi-nisch: untätig
			Kälber-ferment ... und Gut	6		sehr förmlich Volk im Tschad		
					Elektro-Muskel-Stimul. Abk.		franz. Artikel Acker-gerät	
japan. Gesell-schaf-terin	harte Schutz-schicht		7		spießig			
Schön-ling (franz.)	Abk.: Ab-handlung Schiffs-zubehör			Stadt an der Unstrut	ohne Ver-nügen Frauen-name			
			Kleider-rand Abk.: Absender			8	englisch: Huhn	Vorname der Piaf †
Stamm-vater Israels	Pluspol		Werk von Rollands europ. Meer			lauter Anruf Stadt der Beatles		Vorname Ustinovs † 2004
				Wortteil: fern Balearen-insel			dt. Pres-seagentur Teil der Kerze	
Seeunge-heuer franz.: Tod			2			Staat in Südasien englisch: und		4
				artig			Vorname eines Habsbur-gers	
Haken-schlinge	Glieder-füßer englisch: Spion						US-Pop-Sängerin englisch: Ohr	
			amerik.-Schau-sp. (Ca-meron)		Kniff, Trick Senk-bleie			drei Musizie-rende
engli-scher Männer-name	Fußhebel österr. Presse-agentur				Schach-stellung serb. Autor			nieder-ländisch: eins
			franz., span. Fürwort: du		Duft, Geruch (lat.)	1	Nutztier d. Lappen Zeichen f. Thulium	
Haupt-stadt von Liechten-stein	eine Tätowie-rung					3	Schlecht-wetter-zone	
					Pas-sions-spielort in Tirol		nicht stereo	9

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lösungswort: OSTERLÄMM

Medikamenten-Einnahme: Einfach und sicher!

Wir helfen Ihnen dabei!

Unser Blister Abo – So behalten Sie den Überblick:

- Ihre Arznei, speziell für Sie zusammengestellt.
- Gut lesbar in Tütchen verpackt.
- Verwechslung ausgeschlossen.
- Ihre Medikamente gehen nie aus.

Info-Tel.: 07 41 / 209 664 70

Exklusiv in Sailers Apotheken

Rottweil: **Römer-Apotheke**
 Königs-Apotheke
 Schwenningen: **Staufen-Apotheke**

SAILERS APOTHEKEN

gepflegt
 CARE + BEWOHNERWÄSCHE

DIE BEARBEITUNG VON BEWOHNER-TEXTILIEN IST SEIT JAHREN EINER UNSERER LEISTUNGSBEREICHE. AUF UMWELT- UND HAUTFREUNDLICHE WASCH- UND REINIGUNGSVERFAHREN LEGEN WIR DABEI BESONDEREN WERT

Vollkommen versorgt – mit Wäsche zum Wohlfühlen.

GEIGER TEXTIL

GEIGER TEXTIL GMBH TELEFON: +49 (0)7761 55900 0
 MARTINSWEG 24 TELEFAX: +49 (0)7761 55900 33
 D-79713 BAD SÄCKINGEN INFO@GEIGER-TEXTIL.DE
 WWW.GEIGER-TEXTIL.DE

Reha-Technik • Orthopädietechnik • Sanitätshaus

Pfanie
 Orthopädietechnik
 Reha-Technik
 Alles Gute für Ihre Gesundheit

- Gehhilfen aller Art
- Kompressionsstrümpfe/-hosen
- Pflegebetten, Badehilfen und alles für die häusliche Pflege
- Orthopädietechnik
- Wellness –und Gesundheitsprodukte
- Einlagen, Bandagen
- Leibbinden & Stützmiuder

Daniela Niehage & Werner Niehage GbR
 Alleinstraße 7 // 78054 VS – Schwenningen
www.pfanie-reha.de / info@pfanie-reha.de

Tel.: 07720 – 95 43 01
 Fax: 07720 – 95 43 25

Lassen Sie sich in freundlicher Atmosphäre beraten!

TÄGLICH FRISCHE KUCHEN- UND TORTENKREATIONEN AUS IHRER MEISTERKONDITOREI!

SALINEN Café

Rietenstrasse 16 | 78054 VS-Schwenningen
 Telefon 07720 - 35561 | www.salinen-cafe.de

DIE SAUBERE LÖSUNG

LW Weis & Sohn GmbH

Schwimmbadreinigung
Maschinenreinigung
Hausmeisterservice
Unterhaltsreinigung
Sonderreinigung
Fassadenreinigung
Teppichreinigung
Grundreinigung
Baureinigung
Glasreinigung
Pflege von Außen- und Gartenanlagen

Spezialarbeiten:
 • Brand- und Wasserschadenreinigung
 • Teppichreinigung im Host-Verfahren
 • Marmorkristallisation
 • Computerreinigung
 • Reinigung mit entmineralisiertem Wasser
 • Reinigung und Pflege von Parkettböden
 • Reinigung von Photovoltaikanlagen

MEISTERFACHBETRIEB **Gebäudereinigung** **Dienstleistungen**
Gebäudemanagement

78078 Niedereschach • Wilhelm-Jerger-Str. 20/1 • Tel. 07728/92793 • Fax 927940
www.willi-weis.de • E-Mail: info@willi-weis.de



Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Sprechzeiten:
 Montag – Freitag 8:00 – 16:00 Uhr



Martin Hayer
 Einrichtungsleitung
 Tel. 07720 8306-503
martin.hayer@awo-baden.de



Alexandra Furtwängler
 kommissarische Pflegedienstleitung
 Tel. 07720 8306-506
alexandra.furtwaengler@awo-baden.de



Anke Meßner-Bippus
 Leitung Sozialdienst
 Tel. 07720 8306-507
anke.messner-bippus@awo-baden.de



Ulrike Pöhnlein
 Hauswirtschaftsleitung
 Tel. 07720 8306-513
ulrike.poehnlein@awo-baden.de



Birgit Jakob
 Information, Verwaltung
 Tel. 07720 8306-501
birgit.jakob@awo-baden.de



Alisa Seidl
 Sozialdienst
 Tel. 07720 8306-507
alisa.seidl@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
 Anke Meßner-Bippus, Martin Hayer und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION
 AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark 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 AM STADTPARK



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark in Villingen-Schwenningen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 96 stationäre Plätze in schönen Einzelzimmern und 4 Kurzzeitpflegeplätze
- ✓ Moderne Pflegebetten sowie eigenes Bad mit WC und Dusche in allen Zimmern
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, eine spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ In enger Kooperation mit der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde
- ✓ Großzügiger Sinnesgarten

TELEFON
07720 8306-0

AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

Reutlinger Straße 10 · 78054 Villingen-Schwenningen

Tel. 07720 8306-0 · Fax 07720 8306-700

E-Mail: SZ-Schwenningen@awo-baden.de

www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de



Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen