

# STADTPARK

Journal

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

## DIE SPONTANE NATUR DES GLÜCKS

Sechs Dinge, die zu einem  
glücklichen Leben beitragen

## REISEFIEBER!

Unsere schönsten  
Reiseerinnerungen

JUBILÄUMSAUSGABE  
**10**  
JAHRE JOURNAL!



### Was macht zufrieden?

Ein Blick dazu auf unser  
AWO Seniorenzentrum



Seniorenzentrum  
Am Stadtpark  
Villingen-Schwenningen



**Martin Hayer**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

im zurückliegenden, ungewöhnlich warmen Sommer sorgten wir uns bereits um die nötige Wärme im kommenden Winter. Eine verrückte Zeit, die scheinbar vieles Gewohnte auf den Kopf stellt.

Ausgelassene Feste, sportliche und kulturelle Events, die wir wie ein Schwamm aufgesogen haben, um Verpasstes und Aufgeschobenes nachzuholen, konkurrierten in unserer Befindlichkeit mit dem begründeten Bangen um Sicherheit, Wohlstand und Frieden. Denn wir brauchen neben dem (Vor-)Sorgen und Absichern auch Ablenkung, Abstand und Zerstreuung, um diese Spannung aushalten zu können. Man gönnt sich den Urlaubsflug, obwohl oder gerade weil alles unsicherer geworden ist, nach dem Motto: »Bevor der erzwungene Verzicht kommt, hau ich noch mal auf die Pauke.« Verständlich und doch widersinnig, weil man doch das, was man verhindern will, gleichzeitig beschleunigt. So sind wir eben manchmal.

»Zeitenwende« nennt nicht nur unser Bundeskanzler die zum Teil existenzielle Verunsicherung, die viele von uns zum ersten Mal erleben. Bei der (Nach-)Kriegsgeneration kommen unschöne Erinnerungen hoch. Jedoch auf einem längeren Zeitstrahl betrachtet, wechseln sich über die Jahrhunderte verschiedene Phasen immer wieder ab, wie wir es von den Jahreszeiten her kennen: Wachsen und Gedeihen, Ernte- und Herbstzeiten, winterlicher Stillstand und neues Erblühen ...

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie im kommenden Herbst diesen jahreszeitlichen Wandel bewusst erleben und diese Zeit positiv für sich und uns alle mitgestalten.

Unsere Seniorinnen und Senioren nähren sich an vielen Erinnerungen und erzählen in diesem STADTPARK-Journal davon. Reisen spielen dabei eine besondere Rolle, da diese zu Perspektivenwechsel, Völkerverständigung und gegenseitigem Respekt führen können. Dinge, die wir alle gerade besonders brauchen.

»Was macht zufrieden?« ist eine Frage, die wir für diese Ausgabe gestellt haben, beim Durchblättern finden Sie persönliche Antworten darauf. »Was macht wirklich zufrieden?« ist eine Frage, die wir uns, ganz ehrlich, ab und an auch stellen dürfen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen friedlichen Herbst, wirkliche innere Zufriedenheit und einen zuversichtlichen Blick nach vorne.

Bleiben Sie gesund.

Ihr Martin Hayer

### ALLGEMEIN

## Sechs Dinge, die zu einem glücklichen Leben beitragen

5

*Die spontane Natur des Glücks*

### SPEZIAL

## Reisefieber!

8

*Unsere schönsten Reiseerinnerungen*

### AKTUELL

## Es gibt etwas zu feiern!

4

*10 Jahre Heimzeitung der AWO Baden*

## Was macht zufrieden?

12

*Ein Blick dazu auf unser AWO Seniorenzentrum*

## Willi Trunz auf Reisen

15

*Der Italien-Liebhaber berichtet*

## Zwiebelwaie

16

*Unser Rezept wärmt Leib und Seele im Herbst*

## Kreuzworträtsel

17

### IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

## Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick

19

Beim Verfassen der Artikel unserer Heimzeitung wurden – wenn nicht extra benannt – alle Geschlechter (w/m/d) mitgedacht.





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

## Die Heimzeitung feiert ihren 10. Geburtstag!

Da kommt einiges zusammen. Das haben wir zum Anlass genommen, uns auf der Suche nach unseren Highlights durch das Archiv zu wühlen.

**Beim Zählen der Artikel** haben wir ehrlicherweise den Überblick verloren. Und auch wenn wir Ihnen am liebsten ganz viele noch einmal zeigen möchten, reicht der Platz hierfür leider nicht.

**Direkt in der ersten Ausgabe** hatten wir auch schon ein Jubiläum im Ludwig-Frank-Haus in Lahr. Denn Mathilde Miglietta feierte im Sommer 2012 ihr 40-jähriges Mitarbeiterjubiläum im dem Schwarzwälder Seniorenzentrum. Die Überschrift von damals trifft es ziemlich auf den Punkt: »Rekordverdächtig«. 2016 ist Frau Miglietta übrigens in den hochverdienten Ruhestand gegangen.

**Multikulturell wurde es** im Sommer 2014 im Seniorenzentrum Am Stadtpark in Villingen-Schwenningen. An drei Nachmittagen besuchten Studierende aus drei Kontinenten das Haus und berichteten aus ihrer Heimat. Die jungen Menschen aus insgesamt elf Ländern mischten den Alltag ordentlich auf. Abgerundet wurde ihr Besuch natürlich mit Häppchen und Speisen aus ihren Heimatländern: von Peru über Costa Rica

nach Kamerun, die Türkei, Indonesien bis nach China. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute auch vorbeikommen kann?!

**Aktuell ist auch** wieder Erntezeit. Für die Herbst-Ausgabe 2016 hat Sigrid Seiderer aus dem Seniorenzentrum Emilienpark in Grenzach-Wyhlen niedergeschrieben, was nach der Ernte ansteht: das Einmachen. Sie erinnert sich noch gut an die Sommer ihrer Kindheit, als ihre Mutter mit ihrer Großmutter und den Tanten in der Küche stand und sie gemeinsam Obst und Gemüse eingekocht, eingelegt oder getrocknet haben. Sauerkraut, saure Bohnen, Äpfel, Birnen, Hauswein oder Kartoffeln – die Liste ist lang, die Erinnerungen sind noch immer lebendig. Als Highlight hat uns Frau Seiderer dann noch ihr persönliches Rezept für eingelegte Gurken nach Großmutter Art verraten.

**So gerne wir noch weitere Anekdoten erzählen würden, die Seite ist voll. Und uns bleibt an dieser Stelle nur, das Glas zu erheben und zu sagen:**

*Auf die nächsten zehn Jahre!*



DIE SPONTANE NATUR DES GLÜCKS

## Sechs Dinge, die zu einem glücklichen Leben beitragen

*Was macht glücklich? Eine Frage, der auf der einen Seite sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Auf der anderen Seite fällt die Beantwortung bei vielen Menschen im Alltag oft genug unter den Tisch.*



► **I**n der Wissenschaft gibt es sogar ganze Forschungszweige, die versuchen, dem Glück auf die Spur zu kommen. Hier arbeiten zahlreiche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Psychologie, Soziologie, Volkswirtschaftslehre, Medizin und Neurobiologie zusammen und erstellen Modelle und Prognosen, wie man Glück messen und vermehren kann.

Dem bekannten Mediziner und TV-Moderator Eckart von Hirschhausen zufolge ist Glück »eine Nebenwirkung eines gelingenden Lebens«. Doch so spontan oder zufällig diese »Nebenwirkungen« vielleicht klingen mögen, mit ein bisschen Hilfe kann jeder Mensch ein bisschen glücklicher werden. Hier sind sechs Tipps für ein glücklicheres Leben:

**Tipp 1****Menschen**

Egal ob Freundeskreis, Partnerschaft oder Familie: Die Menschen in unserem direkten Umfeld machen das Leben erst lebenswert. Denn zwischenmenschliche Beziehungen sind der Grundstein für unsere innere Zufriedenheit. Unsere Zeit ist immer noch das Wertvollste, über das wir verfügen. Und diese mit den Menschen zu teilen, die einem wichtig sind, sorgt auf allen Seiten für eine Vermehrung des Glücks und der Zufriedenheit.

**Tipp 2****Geld macht nicht glücklich. Aber...**

Dieser Spruch ist vermutlich so alt wie das Geld selbst. Doch es lässt sich nicht abstreiten, dass es nicht schadet, Geld zu haben, um sich auch mal Dinge zu gönnen, die man haben oder machen möchte. Wichtig dabei ist, dass Geld und Konsum nie zum Selbstzweck werden. Kaufen um des Besitzens willen vergiftet nicht nur das Glück, es lässt dieses auch abstumpfen. So wird es langfristig immer schwieriger, sich »glücklich zu kaufen«. Daher: Sich lieber gezielt Dinge gönnen und diese auch mit Menschen teilen, die einem wichtig sind.

**Tipp 3****Die berühmten kleinen Dinge (Genuss)**

Kalendersprüche zum Thema Glück gibt es wahrlich zuhauf. Und dennoch findet sich teilweise ein wahrer Kern in ihnen. So etwa auch bei den berühmten kleinen Dingen im Alltag, die das Leben bereichern. Es muss nicht immer das teuerste Steak sein oder das schnellste Auto. Ein gemeinsames Essen mit Freunden, ein Euro, der auf dem Boden liegt, ein Regenschauer nach einem heißen Tag, ein Bier oder Wein nach getaner Arbeit. Kleine Dinge können schon einen großen Unterschied machen und einen schlechten Tag in einen guten verwandeln. Genießen heißt, Glück zuzulassen.

**Tipp 4****Reflektieren**

Unser nächster Tipp schließt hier nahtlos an. Denn manchmal hilft es, sich ganz aktiv die Frage zu stellen: Was macht mich glücklich? Was finde ich gerade besonders schön? In unserem Alltag nehmen wir nämlich negative Gefühle stärker wahr als positive. Professor Karlheinz Ruckriegel forscht seit Jahren zum Thema Glück und nennt diese Wahrnehmung »Negativbias«. Daher rät er, wöchentlich oder monatlich ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, um sich die kleinen, alltäglichen Dinge vor Augen zu führen, die das eigene Leben bereichern. Das beugt Pessimismus vor und erweitert den eigenen Glückshorizont.

**Tipp 5****Freizeit/Hobbys**

Neben dem Job, der natürlich auch zum Glückseligkeit beitragen kann, ist die Freizeit der größte Teil unseres Tages. Sich hier Aufgaben zu suchen, die den Arbeitsalltag ergänzen, macht einen großen Unterschied. Arbeitet man etwa die ganze Zeit im Büro vor dem Bildschirm, bietet sich ein aktives Hobby oder die Betätigung in der Natur generell an. Jeder Mensch ist hier natürlich anders, und nicht jedes Steckenpferd ist für alle das richtige. Grundsätzlich hilft es jedoch, sich ein Hobby zu suchen, welches sich materiell greifen lässt, etwa weil man etwas mit den Händen herstellt, etwas eigenes kreiert, wie beim Zeichnen, Töpfern oder Gärtnern.

**Tipp 6****Zeit wertschätzen**

So banal es auch klingen mag, unsere Zeit ist die wertvollste Ressource, die uns zur Verfügung steht. Professor Ruckriegel rät daher: »Es geht um ein sorgsames Abwägen, wofür wir unsere Zeit verwenden.« Zudem hilft es, sich darüber bewusst zu werden, »was man für sich als wirklich wesentliche materielle Bedürfnisse ansieht.« Denn nicht alles, was uns in Bezug auf Produkte versprochen wird, wird dann auch eingehalten. So kann man Enttäuschungen vorbeugen und sich auf die wichtigen Dinge konzentrieren. ❤️





# REISEFIEBER!

*La Dolce Vita – im Urlaub werden die schönsten Geschichten geschrieben. Deswegen wollten wir wissen: Was sind Ihre liebsten Urlaubserinnerungen?*



## Die Schweizer Berge rufen

Marianne Weller,  
AWO Seniorenzentrum  
Hanauerland

**Wir sind immer** gerne in die Schweiz gefahren. Im Januar, wenn die Berge voller Schnee waren und in den Hütten die Feuer brannten, sind wir nach Gstaad im Kanton Bern gefahren. Für knapp 20 Jahre war das unser Winterurlaub. Erst sind wir immer mit dem Auto

gefahren, später dann mit dem Zug. Das Praktische: Unser Hotel war direkt neben dem Bahnhof und wir konnten nach der langen Reise direkt einchecken.

Morgens die Ersten am Skilift zu sein, habe ich immer sehr genossen. Die frische Luft, der frische Schnee und die noch unberührten Pisten. Und der Vorteil, wenn man so früh schon loslegt: Man kann das Après-Ski ohne schlechtes Gewissen vorziehen.

Doch auch im Sommer hat uns die Eidgenossenschaft sehr gefallen. Mit dem Auto voller Campingausrüstung haben mein Mann, unser Sohn und ich uns eines schönen Ostertages auf den Weg Richtung italienische Schweiz gemacht. Unser Ziel: Ascona und Lugano, von wo es auch nur ein Katzensprung über die Grenze nach Bella Italia war. Für meinen Mann war das Camping allerdings eine Tortur. Er konnte im Zelt nicht richtig stehen und das sorgte generell für mehr Frust als Erholung. Doch der Luganer See, die Berge, das gute Essen und die herzlichen Menschen haben uns immer wieder zurückgeholt nach Tessin – allerdings sind wir dann immer ins Hotel gefahren.

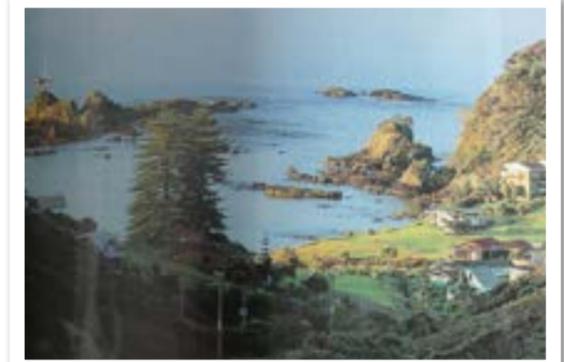


## Am anderen Ende der Welt

Ruth Wüstemann,  
AWO Seniorenzentrum Hanauerland

**Für unseren Flug** nach Neuseeland sind wir im Dezember 1993 extra nach Frankfurt am Main gefahren. Von dort waren es über 24 Stunden Flug nach Auckland. Hier begann unsere dreiwöchige Rundreise: Rotorua, Wellington, Christchurch, Mount Cook, Milford Sound und der Franz-Josef-Gletscher waren nur einige Stationen auf unserem Weg über die beiden Inseln. Von Auckland ging es zunächst jedoch noch ein Stück weiter nach Norden: In den »winterlosen Norden«, denn die Provinz Northland liegt bereits in den subtropischen Breiten. Entlang der Hibiskusküste ging es für uns dann zum Waipoua-Wald. Ein ganz besonderer Ort, den ich wohl nie vergessen werde. Denn hier steht der »Gott des Waldes« – der »Tāne Mahuta«. Ein über 50 Meter hoher und 4,40 Meter breiter Kauri-Baum, dessen Alter auf mindestens 1.400 Jahre geschätzt wird, der größte Baum Neuseelands.

Die Verbundenheit der Maori mit der Natur und dem Land hat mich auf der Reise immer wieder fasziniert: Knapp 100 Kilometer weiter, an der östlichen Küste der Nordinsel, besuchten wir kurz vor Weihnachten die Bay of Islands. Dem Glauben der neuseeländischen Ureinwohner nach verlassen die Seelen der Verstorbenen hier die Insel und machen sich auf den Weg nach Hawaiki – der mythischen Heimat der Maori. ➤





### *Der Nil unterm Sternenhimmel*

Heidrun Triemer,  
AWO Seniorenzentrum  
Louise-Ebert-Haus

► **Mitte der 1980er-Jahre** erfüllte ich mir einen Traum: Ich besuchte das Land der Pharaonen. Mit dem Flugzeug ging es mit der Reisegruppe zunächst nach Kairo. Die Besuche der Sphinx, des Basars und des Ägyptischen Museums wurden nur noch von den Pyramiden überragt. Von hier ging

es weiter nach Luxor zur größten Tempelanlage in ganz Ägypten: Karnak. Das Tal der Könige, Theben, der Hatschepsut-Tempel. Orte, tausende von Jahren alt, die in der Antike bereits antik waren. Orte, von denen man sonst nur in Büchern liest oder die man in Filmen sieht. Bilder und Fotos vermögen es nicht in Worte zu fassen, was man empfindet, wenn man am Fuß dieser Bauten steht. Letzte Station war die alte Stadt Assuan am Nasser-Stausee, von wo wir weiter nach Abu Simbel bis fast an die Grenze des Sudans weitergereist sind.

Die nächtliche Ruderbootfahrt auf dem Nil werde ich wohl nie vergessen. Der Himmel über uns war übersät mit Sternen, die alle um die Wette funkelten. Ich habe es leider nicht noch einmal nach Ägypten geschafft, doch auch nach fast 40 Jahren denke ich noch immer gerne an all die unvergesslichen Erlebnisse zurück.

**Meine erste Reise** nach Israel war in den 1970er-Jahren mit einer christlich-jüdischen Reisegruppe. Insgesamt bin ich dreimal in den Nahen Osten geflogen, das letzte Mal war ich vor knapp 20 Jahren dort. Für mich als gläubigen Menschen war es unbeschreiblich, die Orte zu besuchen, die bereits in der Bibel erwähnt werden, und ganz persönlich zu erleben, wie Christentum und Judentum miteinander verwoben sind und zusammenhängen. Die ganze Region mit ihrer geschichtlichen Bandbreite von über 5.000 Jahren war für mich jedes Mal aufs Neue atemberaubend.



Die Reisen waren immer hervorragend organisiert und es hat wahnsinnig Spaß gemacht, diese Erlebnisse mit Gleichgesinnten zu teilen und die Orte mit ihnen zu bereisen. Zwar kommt man auch mit Englisch in Israel sehr weit, doch um wirklich alles zu verstehen und eventuell noch ein paar Geheimtipps zu erleben, war unsere einheimische Reiseleitung Gold wert. Und natürlich muss man mit der Hitze zurechtkommen – bei Temperaturen von häufig über 40° C kommt man sonst bei Ausflügen sehr leicht ins Schwitzen.



### *Das Heilige Land*

Maria Wickenhäuser,  
AWO Seniorenzentrum  
Hardtwald

**Während meiner Zeit** als Lehrer bin ich mit der Waldorfschule sehr viel in Europa herumgekommen. In Italien, England und auch in Deutschland habe ich viele schöne Reisen unternommen und tolle Städte besuchen dürfen. Hier habe ich auch oft meine privaten Leidenschaften mit den beruflichen verbunden. Ein Reiseziel, an das ich mein Herz verloren habe, ist die Bretagne. Die kilometerlangen Strände, die raue, aber bildschöne Natur, die regionale und französische Küche und die Gastfreundlichkeit der Bretonen habe ich jedes Mal aufs Neue sehr genossen.

Eine Reise, die mich besonders beeinflusst – und buchstäblich etwas verändert – hat, war mein Urlaub in der Bretagne. Bei einem Spaziergang durch die malerische Landschaft entdeckte ich eine kleine Gruppe von Schafen, die völlig herrenlos über die Hügel zogen. Ich war so fasziniert von dieser Schafart, die sich ohne die tägliche Obhut eines Schäfers vollständig selbst versorgte. Spontan kam mir hier die verrückte Idee, dass die Schülerinnen und Schüler von den Tieren viel lernen können: von der Aufzucht über die Haltung und Ernährung der Schafe bis zur Nutzung der Wolle.

Wieder zurück in der Heimat versuchte ich direkt, so viel wie möglich über die Schafe in Erfahrung zu bringen. Und ich hatte Glück: In der Wilhelma in Stuttgart gab es eine ähnlich Art, und kurze Zeit später hatten wir drei bunte Schafe in der Schule, für die die Schülerinnen und Schüler einen Stall gebaut haben. Und unsere Mühen wurden belohnt. Wenig später gab es bereits den ersten Nachwuchs, um den sich die ganze Schule kümmern wollte.



### *Lehrer, die auf Schafe starren*

Matthias Punge,  
AWO Seniorenzentrum  
Am Stadtpark



# WAS MACHT ZUFRIEDEN?

*In unserem AWO Seniorenzentrum gibt es einige Dinge, die zu einem zufriedenen Leben auch im hohen Alter beitragen.*



*»Ich finde es toll, dass es hier in unserem Garten und im Haus immer wieder Kunstausstellungen gibt.«*

FRAU LESCHKE

**G**erade im Sommer ist der Garten der Sinne eines der Highlights für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Sobald morgens die Sonne über dem Seniorenzentrum aufgeht, trifft man bereits die ersten Seniorinnen und Senioren auf der Terrasse beim Stricken oder Lesen an.

Eine Attraktion stellte aktuell die Kunstausstellung »Kunst im Garten« dar, bei der verschiedene Künstlerinnen und Künstler aus der

Region ihre Werke präsentierten. Diese waren den ganzen Sommer über zu betrachten und sorgten bei den Bewohnerinnen und Bewohnern für viel Freude. »Ich finde es toll, dass es hier in unserem Garten und im Haus immer wieder Kunstausstellungen gibt. Auch früher besuchte ich diese gerne. Da ich heute nicht mehr so mobil bin, ist es umso schöner, wenn man so eine Attraktion direkt vor der Türe hat«, sagte unsere Bewohnerin Frau Leschke nach der Eröffnungsveranstaltung.

Im Sommer freuen sich viele Bewohnerinnen und Bewohner, dass im Garten unterschiedliche Obstsorten wachsen, welche dann gemeinsam mit Hilfe der Betreuungskräfte geerntet werden. In geselliger Runde auf der Terrasse werden die Leckereien direkt verspeist oder beim gemeinsamen Backen verarbeitet. Ob Erdbeeren, Johannisbeeren oder Kirschen, hier freut man sich über jede selbstgeerntete Frucht!



Auch die Ausflüge, die seit diesem Jahr nun endlich wieder angeboten werden können, sorgen für gute Laune bei unseren Seniorinnen und Senioren. Wer Lust hatte, konnte beispielsweise mit ins Gartencenter »Floraparadies« nach Schabenhäusen. Nicht nur die Pflanzenliebhaber unter den Bewohnerinnen und Bewohnern kamen dort auf ihre Kosten, auch

Tiere wie Zwerg-Ziegen, Alpakas, Ponys und Papageien gab es zu beobachten. »Es war ein rundum

*»Es war ein rundum gelungener Tag ...«*

FRAU GLÖCKLE

gelungener Tag mit vielen tollen neuen Eindrücken. Nach so einer langen Zeit, in der wir keine Ausflüge unternehmen konnten, habe ich den Tag noch viel mehr genossen!«, sagt unsere Bewohnerin Frau Glöckle.

Zu einem zufriedenen Alltag tragen ebenfalls all die Angebote bei, die nun endlich wieder im Seniorenzentrum stattfinden können. Vor allem neue Aktivitäten, die die Bewohnerinnen und Bewohner noch nie ausprobiert haben, kommen sehr gut an, wie z. B. die Trommelgruppe mit Karl-Heinz Wagner.





»Der  
Rhythmus geht  
sofort in die  
Beine.«  
MATTHIAS PUNGE

Alle zwei Wochen treffen sich die Bewohnerinnen und Bewohner von zwei Wohnbereichen, um gemeinsam zu trommeln.

Herr Wagner kommt dann in die Einrichtung und bringt seine eigenen Trommeln und Percussion-Instrumente mit. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner bekommt eine Trommel und einen Schlägel. Die freundliche und leidenschaftliche Art von Herrn Wagner und die Klänge, die entstehen, bringen Schwung und Spaß in die Stunde. Unterschiedliche Übungen und Spiele motivieren und fordern alle heraus, mitzumachen. »Der Rhythmus geht sofort in die Beine«, erzählt Matthias Punge, und Inge Durlessen ergänzt begeistert: »In der Gruppe zu trommeln ist ein tolles neues Erlebnis!« ♥



## WILLI TRUNZ auf Reisen



**Herr Trunz ist** immer gerne verreist und erzählt mit Freude darüber. Meistens verbrachte er die Urlaube zusammen mit seiner Frau. Sie hatten immer ein anderes Ziel und sind auch mit unterschiedlichen Busunternehmen an verschiedene Orte gereist. Immer zum Urlaubsbeginn im Sommer ist das Paar für ungefähr acht Tage weggefahren. Seine schönsten Urlaube verbrachte Herr Trunz auf Capri und in Venedig.

und das Singen erinnern. Er zitiert von »Bella Napoli« und von »Bella Italia«. Am liebsten hat er dort Spaghetti mit Tomatensauce gegessen. Und auch wenn er dort nur einmal war, ist ihm die kleine und berühmte Insel im Golf von Neapel sehr im Herzen geblieben.

Auf die Frage, ob er einen Tipp hätte, wenn jemand auch diesen Ort bereisen möchte, antwortet Herr Trunz mit einem Schmunzeln und sehr viel Humor:

»Ja, viel Spaghetti essen!« ♥

Nach Capri ist er mit seiner Frau mit einem Reisebus gefahren. Die Fahrt dauerte einen ganzen Tag und eine ganze Nacht. »Der Bus war voll«, erzählt Herr Trunz. Er kann sich noch sehr gut an die Atmosphäre, die Stimmung



# Zwiebelwaie

## FÜR DEN TEIG

- 20 g Frischhefe
- 1 TL Zucker
- 125 ml lauwarme Milch
- 80 g Butter
- 300 g Mehl
- 1 TL Salz

## FÜR DEN BELAG

- 100 g Speck
- 4 Gemüsezwiebeln
- 4 Eier
- 200 g Schmand
- Prise Salz und Kümmel

Zunächst den Teig vorbereiten. Hierfür Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. In der Mulde den Vorteig, bestehend aus Hefe, Zucker und Milch, anmischen. Butter in der Zwischenzeit zerlassen, abkühlen lassen,

mit dem Teig vermengen und das Salz hinzufügen. Abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Speck würfeln und im eigenen Fett anbraten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, mit in die Pfanne geben und andünsten. Eier und Schmand in eine Schüssel geben und gut verrühren. Speck und Zwiebeln hinzugeben und mit Kümmel abrunden.

Den Teig ausrollen und auf ein geöltes Blech geben. Den Rand etwas hochklappen und den Boden mit einer Gabel einstechen. Den Belag gleichmäßig verteilen und kurz sacken lassen. Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze einstellen und den Zwiebelkuchen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun wird.

*Guten Appetit! ♥*



FOTOS: ISTOCKPHOTO/ANGELIKA HEINE

# Kreuzworträtsel

streichbare Masse	einer der drei Erzväter	Sätze beim Tennis (engl.)	Tennisbegriff Kelterrückstand	Wärmeerzeugendes Gerät	persönl. Fürwort TV-Sender	ital.: heute Waren-gestelle	ärztliche Bescheinigung	steil hochgehen		
Passagier				Passagier						
Rufname Brechts Stellen				aufgebracht Schienenfahrzeug		6		robuster, engl. Stoff		
		8	Vorsilbe lat.: Luft		Brigitte, Koseform Totenschrein					
				europ. Welt-raumorg. Abk.			Vorläufer der EU Luftreifen	9		
ostafrikanisches Hirten-volk	Fremd-wortteil: fern, weit		3		See in Bayern					
röm. Liebes-gott	Minengut Ort bei Eindhoven			5	Stern-schnup-pe	Ruhe-gelder schiit. Heiliger				
		14	Stadt in Istrien engl.: Ohr				span. Ausruf	Heil-pflanze (Dia-betes)	gefiedertes Tier	
Frauen-name	1. dt. ge-wählter Reichs-präsident	Saug-wurm Gebärden			Thilo, Kf. niederl. Stadt	7	franz.: ja Ritter der Artussage	Wortteil: neu Stadt in Sussex	franz. Karten-spiel	
Aktien-markt Körper-sprays					Kranken-salbung Achim, Koseform			13		
12			Erbauer der Arche				weibl. Wesen, germ. Mythol.		1	
Brit. Aktien-index (Abk.)	Osmane Süd-südost (Abk.)				16		Schutz-wand engl.: Gummi			
			organ. Stick-stoffver-bindung		Ingeborg, Kf. Helden-gedicht			15	Fluss durch das Saarland	Dünge-mittel
lat.: Löwe	engl.: Schlange ital. Autor (Umberto)	11			Regen-schauer Lehrer Samuels				ver-dorben	
			techn. Anlage (Abk.)	Erdzeit-alter		2		....-Er-lebnis nein, ugs.		
Frage-wort	Freizeit-park in Kopen-hagen		4				engl.: Nagel	10		
				engl.: Sünde			Rufname Schwar-zen-eggens			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Lösungswort: FREIZEITWANDERER

## 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**



## epflegt

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  
 MARTINSWEG 24  
 D-79713 BAD SÄCKINGEN

TELEFON: +49 (0)7761 55900 0  
 TELEFAX: +49 (0)7761 55900 33  
 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](http://www.pfanie-reha.de) / [info@pfanie-reha.de](mailto: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](http://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-Jäger-Str. 20/1 • Tel. 07728/92793 • Fax 927940  
[www.willi-weis.de](http://www.willi-weis.de) • E-Mail: [info@willi-weis.de](mailto: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](mailto:martin.hayer@awo-baden.de)



**Alexandra Furtwängler**  
 Pflegedienstleitung  
 Tel. 07720 8306-506  
[alexandra.furtwaengler@awo-baden.de](mailto:alexandra.furtwaengler@awo-baden.de)



**Christine Eha**  
 Pflegedienstleitung  
 Tel. 07720 8306-506  
[chirstine.eha@awo-baden.de](mailto:chirstine.eha@awo-baden.de)



**Ulrike Pöhnlein**  
 Hauswirtschaftsleitung  
 Tel. 07720 8306-513  
[ulrike.poehnlein@awo-baden.de](mailto:ulrike.poehnlein@awo-baden.de)



**Anke Meßner-Bippus**  
 Leitung Sozialdienst  
 Tel. 07720 8306-507  
[anke.messner-bippus@awo-baden.de](mailto:anke.messner-bippus@awo-baden.de)



**Alisa Seidl**  
 Sozialdienst  
 Tel. 07720 8306-507  
[alisa.seidl@awo-baden.de](mailto:alisa.seidl@awo-baden.de)



**Birgit Jakob**  
 Information, Verwaltung  
 Tel. 07720 8306-501  
[birgit.jakob@awo-baden.de](mailto:birgit.jakob@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](mailto: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](mailto: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](mailto:SZ-Schwenningen@awo-baden.de)

[www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de](http://www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de)



Seniorenzentrum  
Am Stadtpark  
Villingen-Schwenningen