

STADTPARK

Journal

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

DAS KLEINE VITAMIN-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER

Tipps fürs Immunsystem



**MÖNCHE STREUTEN EIN
SANDMANDALA**
Besuch aus Nepal



Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen



Martin Hayer
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

Ende September hatten wir hohen Besuch in unserem Seniorenzentrum. Der Abt und ein Mönch aus einem 3.800 Meter über dem Meeresspiegel gelegenen Kloster aus Lo Manthang, der Hauptstadt des ehemaligen Königreichs Mustang (Nepal), waren eine Woche lang unsere Gäste und haben uns an einer »anderen Welt« teilhaben lassen. Lesen Sie in diesem Stadtpark-Journal von der berührend anderen Erfahrung im Umgang mit Zeit und Vergänglichkeit. Der kommende Winter macht vielen von uns Kopfzerbrechen, wir sollten in zweifachem Sinne jedoch keine kalten Füße bekommen. Uns geht es, im Vergleich zu den meisten Ländern auf dieser Erde, gut, auch in den aktuellen Krisen. In Lo Manthang z. B. gibt es weder Heizung noch fließend Wasser.

Im Herbst haben wir mit unseren Bewohner*innen eine kulinarische Reise durch Europa unternommen und dabei allerlei Köstlichkeiten genießen dürfen. Essen hat auch etwas mit Fremde und Heimat zu tun. Der eine mag es gerne, für sich im Urlaub die landestypischen Speisen zu entdecken. Die andere freut sich eher über Vertrautes und Bewährtes. Gerade in der unfreiwilligen Fremde kann liebevolles und gewohntes Essen auch Halt geben, wenn doch so viel anderes herausfordert.

Einige unserer Mitarbeiter*innen konnten im Rahmen der Aktion »VS schreibt ein Buch – Was Heimat für mich bedeutet« davon erzählen, wie es ihnen in ihrer neuen Heimat geht, nachdem sie ihre Herkunftsländer notgedrungen verlassen haben. Auch manche unserer Bewohner*innen haben diese Erfahrungen selbst gemacht. Geteilte Erfahrungen können so auf eine besondere Weise verbinden.

Auch von Vitaminen können Sie in dieser Ausgabe lesen, schließlich wollen wir heil über den Winter kommen. Die Vitamine A, B, C und D sind uns wohlvertraut, bekannt aus der Werbung und erhaschen von diversen Etiketten aus Apotheken- und Supermarktregalen geradezu unsere Aufmerksamkeit. Aber kennen Sie auch das Vitamin W? Nein? Das W steht hier für Willkommen, Wärme, Würde, Wertschätzung. Meines Erachtens hat das Vitamin W gerade im Hinblick auf eine gesunde Gesellschaft eine besondere Wirksamkeit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine besinnliche Winterzeit ohne Frieren, mit schönen Begegnungen, leckerem Essen und der positiven Erfahrung von Entschleunigung und Heimat.

Bleiben Sie gesund – mit Vitamin W.

Martin Hayer

Ihr Martin Hayer



ALLGEMEIN

Das kleine Vitamin-ABC

Vitamine und ihre Funktionen

4

SPEZIAL

Gesund und fit durch den Winter

Tipps fürs Immunsystem

8

AKTUELL

Mönche streuten ein Sandmandala

Besuch aus Nepal

12

»Eine Kulinarische Reise durch Europa«

Themenwoche in unserm AWO Seniorenzentrum

14

Zum Knabbern & Wohlfühlen

Badische Stängele und Weihnachtspunsch

15

Kreuzworträtsel

16

Villingen-Schwenningen schreibt ein Buch

Wir schreiben mit

17

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick

19



VITAMINE UND IHRE FUNKTIONEN

Das kleine Vitamin-ABC

Alle wissen, wie wichtig sie für unseren Körper sind. Doch nur wenige können sie auseinanderhalten: Vitamine. A oder C, E oder B?

Und dann sogar noch B3 oder B5 ...

Und wofür ist eigentlich Vitamin B9 gut?

Wer soll da auch den Überblick behalten?

Dass es sich lohnt, sich ein wenig mit ihnen zu beschäftigen, zeigt ein kurzer Blick auf die Wirkung der kleinen Superkräfte. Denn für unseren Körper sind Vitamine essenziell und ein Mangel kann schnell zu Einschränkungen im Alltag führen, im schlimmsten Fall sogar schwerwiegende Folgen haben.

Vitamin A

Vitamin A – auch als Retinol bekannt – ist das erste Vitamin, das von der Wissenschaft 1913 entdeckt wurde. Es kommt vor allem in Meeresfischen und Feldsalat, Grünkohl oder auch Spinat vor. Außerdem ist es wichtig für das Sehvermögen.



Vitamin B5 beugt Haarausfall vor und verringert die Gefahr von Schleimhauterkrankungen. Vor allem Gemüse, Krabben und Fleisch sind reich an Vitamin B5.

Vitamin B6 hilft dem Körper bei Nervenschmerzen und bei der Verdauung von Proteinen. Außerdem wirkt es entgiftend. Mit der

Nahrung wird es vor allem über Bananen, Nüsse, Kartoffeln und grüne Bohnen sowie Blumenkohl und Karotten aufgenommen.

Vitamin B7 stärkt Haut und Haar und unterstützt den Stoffwechsel. Die besten Lieferanten sind Blumenkohl, Champignons und Vollkornprodukte.

Vitamin B9, auch bekannt als Folsäure, ist mit für die Heilung und das Wachstum von Muskeln und Zellen verantwortlich und hilft bei der Zellteilung. Popeye sollte hier keine Probleme haben, denn neben Champignons, Kürbis und Avocado ist Spinat die beste Wahl für die Aufnahme des Vitamins. ➤

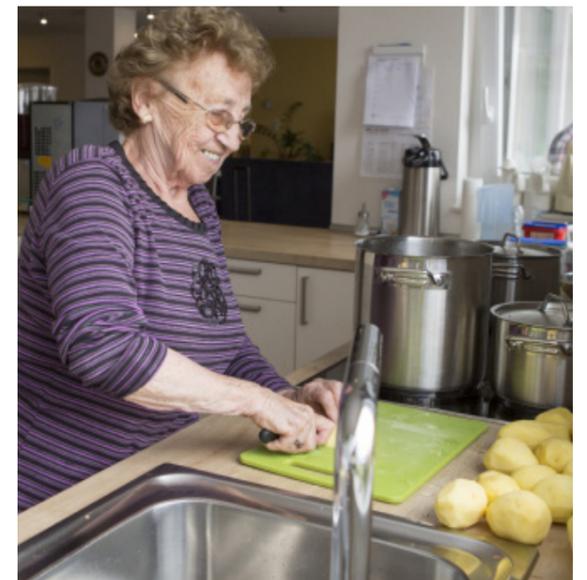
Vitamin B

B5, B7, B9 oder auch B12 – bei Vitamin B handelt es sich um eine ganze Familie von insgesamt acht Vitaminen. Ihnen gemein ist, dass sie Energie liefern und wasserlöslich sind. Das bedeutet, dass ein Überschuss meist über die Nieren einfach wieder ausgeschieden wird. Was jedoch nicht heißt, dass die einzelnen B-Vitamine gleich sind. Ganz im Gegenteil: Sie alle haben unterschiedliche Eigenschaften und Wirkungsweisen in unserem Körper.

Zum Beispiel können nur die beiden Vitamine B3 und B12 vom Körper gespeichert werden. Vitamin B1 hält Kopf und Körper fit. Es kommt vor allem in Haferflocken, Weizen, Schweinefleisch und Naturreis vor.

Vitamin B2 ist gut für das Körperwachstum und die Verwertung von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Zu finden ist es in Milchprodukten sowie in Fleisch, Eiern, Fisch und grünem Blattgemüse.

Vitamin B3 sorgt für guten Schlaf und hilft ebenfalls bei der Verwertung von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Über die Nahrung können wir es mit Erdnüssen, Erbsen oder Geflügel zu uns nehmen.





Vielleicht ist es Ihnen beim Lesen aufgefallen: Die Zahlenreihe der B-Vitamine ist an einigen Stellen unterbrochen. Nicht wundern, da haben wir nicht einfach ein paar weggelassen. Als die Vitamine damals entdeckt worden sind, wurden sie fortlaufend durchnummeriert. Die Nummerierung ist aber heute nicht mehr durchgehend, weil sich bei vielen Substanzen, die ursprünglich als Vitamine galten, der Vitamincharakter nicht bestätigen ließ. So etwa auch beim ehemaligen Vitamin

B4, heute besser bekannt als Cholin, das heute nicht mehr als Vitamin geführt wird.



Vitamin B12 sagt wahrscheinlich vor allem Menschen etwas, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Sie sind am ehesten von einem Mangel betroffen, da es nahezu ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Dabei ist es für die Blutkörperbildung und den Aufbau der Zellkernsubstanz essenziell und beugt Haut- und Schleimhauterkrankungen vor. Neben Milch und Eigelb sind Fisch und Fleisch sowie Quark die besten Nahrungsquellen für die Aufnahme des Vitamins.

Vitamin C

Vitamin C ist das wahrscheinlich bekannteste Vitamin. Es fördert die Abwehrkräfte und ist

in nahezu allen Zitrusfrüchten enthalten. Doch es kann noch viel mehr! Vitamin C wirkt entzündungshemmend, hilft beim Aufbau von Knochen, Zahnschmelz und Bindegewebe, außerdem stabilisiert es nebenbei noch die Psyche. Als alternative Lieferanten bieten sich neben Zitronen, Orangen und Co. noch Paprika und Tomaten, Kohl, Spinat und Rettich oder die gute, alte Kartoffel an. Übrigens: Wie Vitamin B ist Vitamin C wasserlöslich, Überschüsse werden ausgeschieden. Eine langfristige übermäßige Einnahme kann aber zu Magen-Darm-Problemen führen.

Vitamin D

»Viel Milch trinken – das stärkt die Knochen.« Den Spruch haben wir als Kinder alle gehört. Und richtig ist er. Denn in Milch steckt viel Vitamin D, welches das Knochenwachstum fördert. Ob der Spruch auch so geläufig wäre, wenn man »Milch« durch »Leber« oder »Heringe« ersetzen würde, ist fraglich. Aber korrekt wäre er trotzdem noch. Denn auch hier findet sich viel Vitamin D, welches übrigens auch die Kalziumaufnahme fördert. Alternativen wären Champignons, Eigelb, Butter und Avocados.

Vitamin E

Ebenfalls unter anderem in Avocados enthalten: Vitamin E. Das Allround-Talent stärkt unser Immunsystem und die Zellerneuerung und wirkt entzündungshemmend. Zudem reguliert es den Hormonhaushalt und ist wichtig für unsere Muskeln und Blutgefäße. Vitamin E kommt vor allem in Ölen wie Sonnenblumen-, Mais-, Soja- oder Weizenkeimöl vor oder auch in Leinsamen und Nüssen.

INFO

Ernährungsexperten und Mediziner raten grundsätzlich von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ab. Denn eine ausgewogene Ernährung reicht in der Regel aus, um den Körper mit den notwendigen Stoffen zu versorgen. In seltenen Fällen, etwa bei einer grundlegenden Unterversorgung, können NEM helfen. Hier sollte jedoch immer eine ärztliche Konsultation erfolgen, um Überdosierungen oder sinnlose Ergänzungsmittel zu vermeiden.

Vitamin K

Vitamin K? Noch nie gehört? Ich ehrlich gesagt vor diesen Recherchen auch nicht. Doch für unseren Körper ist das Vitamin gar nicht mal so unwichtig. Er benötigt es für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren, die für uns überlebenswichtig sind. Erwachsene haben glücklicherweise kaum einen Mangel, denn es kommt in vielen alltäglichen Lebensmitteln vor. So etwa in Eiern, Zwiebeln, grünem Gemüse, Kresse, Tomaten oder Haferflocken.





TIPPS FÜRS IMMUNSYSTEM

Gesund und fit DURCH DEN WINTER

Die Tage werden kürzer – und vor allem kälter. Das heißt für unser Immunsystem einiges an Arbeit, um die verstärkten Erkältungsviren und andere Krankheitserreger abzuwehren. Mit ein paar Tricks kann man unserer Körperpolizei aber ordentlich unter die Arme greifen.



1 HYGIENISCHE VORBEUGUNG

Ein wichtiger Faktor, der oft unterschätzt wird, liegt in der Vorbeugung. Das fängt bei einer guten Hygiene an. Regelmäßiges Händewaschen verringert das Risiko von Schmierinfektionen ebenso wie der Verzicht aufs obligatorische Händeschütteln – in den letzten drei Jahren ja sowieso fast ganz aus dem Alltag verschwunden. Und man kann mit der Hygiene indirekt auch andere schützen, etwa durch das Niesen in die Armbeuge.

2 VIEL BEWEGEN

Auch in der kälteren Jahreszeit gilt: Sport muss sein. Heißt nicht, dass man gleich einen Marathon laufen muss. Es reicht, sich an der frischen Luft zu bewegen, etwa 30 Minuten spazieren zu gehen. Dabei aber natürlich immer ordentlich warm anziehen.

3 AUSGEWOGEN ERNÄHREN

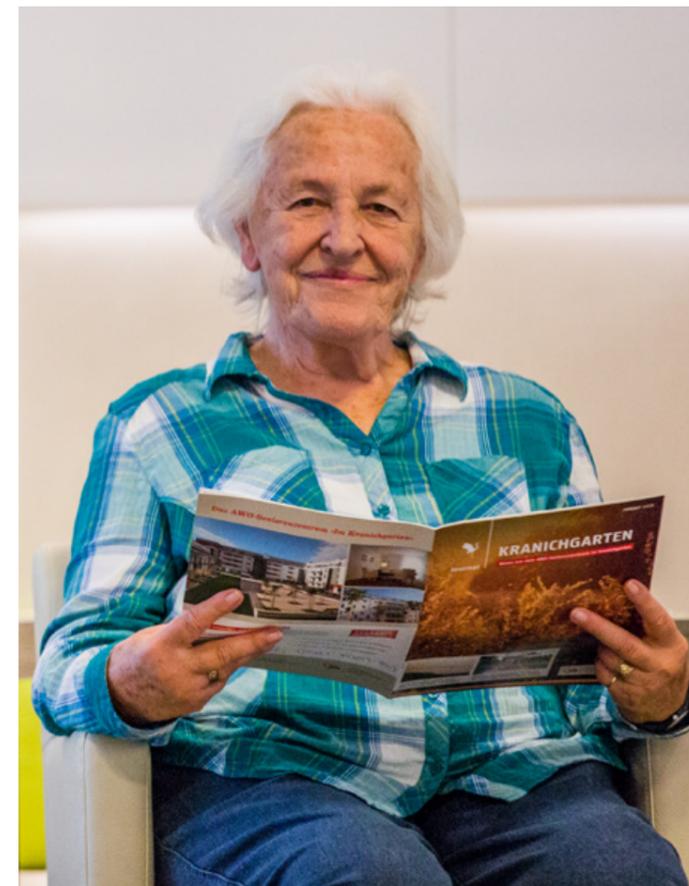
Sich ausgewogen zu ernähren, ist gerade in den dunklen Monaten noch viel wichtiger. Denn der Körper braucht die Nährstoffe. Gerade Obst und Gemüse sollten vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Vitamin C ist in nahezu allen Obstsorten enthalten und stärkt das Immunsystem. Ansonsten ist Ingwer – gerade zusammen mit Honig und Zitrone – ein echtes Kraftpaket für die Gesundheit.

4 RUHE GÖNNEN & GENÜGEND SCHLAFEN

Was viele nicht wissen: Auch Stress schadet dem Immunsystem. Denn wenn wir gestresst sind und viel um die Ohren haben, schüttet unser Körper Cortisol aus. Zwar ist das Hormon generell für uns lebenswichtig, doch in höheren Dosen unterdrückt es unser Immunsystem. Die Folge: Wir werden anfälliger für Bakterien und Viren und bekommen im schlimmsten Fall einen Infekt. Daher sollte man Stress so gut es geht vermeiden, genügend Ruhezeiten einplanen. Viel Schlaf ist essenziell für einen gesunden Körper. Sieben bis acht Stunden mindestens, haben Forschungen ergeben. Wer nur halb so viel schläft, schadet seinem Immunsystem.

5 AUSREICHEND TRINKEN

Egal ob Wasser oder Tee – Hauptsache viel trinken. Denn auf trockenen Schleimhäuten im Rachenbereich können sich Bakterien und Viren besser vermehren. Experten raten gerade zur kalten Jahreszeit zu etwa zwei Litern pro Tag. Es lohnt sich auch, auf Alkohol zu verzichten oder den Konsum wenigstens einzuschränken. Denn der Abbau von Alkohol hat für unseren Körper immer oberste Priorität. Darunter leidet in diesem Fall die Immunabwehr. Aber auch bei Alkohol gilt: Es muss nicht komplett verzichtet werden. Alles in Maßen, denn: »Die Dosis macht das Gift.« 



MÖNCHE streuten ein Sandmandala

Besuch aus Nepal



Zwei Mönche aus Nepal waren für eine Woche bei uns im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark zu Besuch, um ein Medizin-Buddha-Sandmandala zu streuen.

Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner war dies eine ganz besondere Woche. Sie durften den Entstehungsprozess täglich miterleben und gespannt verfolgen.

Zu Beginn zeichneten Kenpho Kungka Tenzing und Lama Chhenden die Umriss- und Muster

»Ich komme täglich mehrmals hierher, um den Fortschritt zu sehen. So eine Gelegenheit hat man nicht alle Tage.«

HERR TRUNZ

des Mandalas, bevor sie dann Schritt für Schritt aus der Mitte heraus mit feinem, farbigem Sand das detailreiche Bild ausstreueten.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner waren begeistert von der Aktion. So traf man beispielsweise mehrmals Herrn Trunz an, der gespannt den Mönchen beim Streuen des

Sandes zusah. »Ich finde es sehr interessant und faszinierend, wie die beiden das



Mandala gestalten, und komme täglich mehrmals hierher, um den Fortschritt zu sehen. So eine Gelegenheit hat man nicht alle Tage«, sagte er begeistert. Aber auch interessierte Besucherinnen und Besucher von außerhalb kamen ins Seniorenzentrum, um das 2 x 2 Meter große, farbenprächtige Werk zu betrachten und sich mit der fremden Kultur und der Religion auseinanderzusetzen.

Sandmandalas haben im tibetischen Buddhismus eine uralte Tradition. Sie werden auf der Basis von uralten Ritualen hergestellt und dienen zur Meditation bzw. als Hilfe auf dem Weg zur inneren Ruhe. Mandalas werden immer als Palast dargestellt, dessen Tore in die vier Himmelsrichtungen zeigen. Im Zentrum hält sich die transzendente Gottheit auf. Das Mandala will also dreidimensional verstanden werden. Die UNESCO setzt sich sehr für den Erhalt des Wissens über Mandalas ein.

Mit der Herstellung des Sandmandalas machte Kungka Tenzing auf seine Klosterschule in Mustang (Nepal) aufmerksam und sammelte Spenden, die dringend notwendig sind zur Sicherstellung des Schulbetriebes. Auf diese Weise leistete er auch einen Beitrag zum Fortbestand der bedrohten tibetischen Kultur.

Nachdem die Mönche das Kunstwerk in einer Woche intensiver Arbeit erstellt hatten, lösten sie es in einer feierlichen Abschlusszeremonie wieder auf. Als Sinnbild der Vergänglichkeit wurden nach einem minutenlangen Gebetsritual mit einem sogenannten »Donnerkeil« zunächst die Palastmauern aufgelöst, bevor das komplette Kunstwerk zu einem graubraunen Sandhäufchen zusammengefedt wurde. Ganz im Sinne des Kreislaufdenkens wurde ein kleiner Teil des Sandes symbolisch in das Wasserbecken im »Garten der Sinne« gestreut, der größere Teil einem Donauzufluss übergeben.



»EINE KULINARISCHE REISE DURCH EUROPA«

Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner war für Oktober wie jedes Jahr im Herbst eine Themenwoche geplant. Von einer »Musikalisch-kulinarischen Reise durch Europa« blieb dann aufgrund einer plötzlich auftauchenden Coronawelle im Haus nur noch die »Kulinarische Reise« übrig, da alle geplanten großen Musikveranstaltungen nicht stattfinden konnten. Dennoch machten wir gemeinsam mit dem Küchenteam, Betreuungskräften und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern das Beste aus der Situation.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner wurden von Jens Schmeisser und seinem Team täglich mit einem ländertypischen Mittagsmenü verwöhnt. So ging die kulinarische Reise nach Frankreich, Italien, Deutschland, Spanien und Dänemark. Am französischen Tag ließen sich die Bewohnerinnen und Bewohner beispielsweise Bouillabaisse, Coq au Vin mit Rosmarinkartoffeln und zum Dessert Mousse au Chocolat schmecken; am spanischen Tag gab es eine deftige Bohnensuppe mit Chorizo, als Hauptgang Paella mit Meeresfrüchten und zum Nachtisch Churros mit Schokoladensoße. Zusammen mit unseren Betreuungskräften backten die Bewohnerinnen und Bewohner an einem Vormittag italienische Kekse, sogenannte »Baci di dama«, übersetzt: »Damenküsse«. Die Mandelkekse kamen sehr gut an und wurden auf dem Wohnbereich zu Kaffee und Tee verspeist.

Passend zum Thema Europa wurden gemeinsam Sitztänze zu den Liedern »Tulpen aus Amsterdam« und »Capri-Fischer« geübt. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten dabei viel Spaß und freuten sich über das abwechs-

lungsreiche Wochenprogramm. Auch am Musikquiz mit Fragen zu Schlagern und Musikern aus ganz Europa nahmen die Bewohnerinnen und Bewohner gerne teil. ❤️



Zum Knabbern & Wohlfühlen

Badische Stängele

- 90 g Butter
- 5 Eigelb
- 190 g Mehl
- 1 g Vanillezucker
- 90 g Puderzucker
- 100 g Kuvertüre



Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht zu heiß werden lassen. Nach und nach den Zucker einrühren. Das Mehl hineinsieben, das Eigelb hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten, kaltstellen. Nach 30 Minuten den Teig geschmeidig kneten und zu fingergroßen Rollen formen. Im Ofen bei 170° C Umluft für etwa 10 Minuten goldgelb backen. Zur Verzierung die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Die ausgekühlten Stängele bis zur Hälfte eintauchen und auf einem Backpapier absteifen lassen.



Weihnachtspunch

- 2 l Schwarzer Tee
- 1,5 l Rotwein
- 100 g Zucker
- 1 Stange Zimt
- 5 Gewürznelken
- 10 Anissterne
- 4 Orangen
- 2 Zitronen
- 1 Orange zur Dekoration
- etwas Rum oder Amaretto

Den Schwarzen Tee kochen und den Zucker darin auflösen. Zimt und Nelken hinzugeben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Den Tee abseihen und zusammen mit dem Rotwein erhitzen. Orangen und Zitronen pressen und den Saft hinzufügen. Mit Rum (alternativ kann hier auch zu Amaretto gegriffen werden) abschmecken und mit Orangenschnitzen servieren. ❤️



KREUZWORTRÄTSEL

Fruchtform	Parole d. Franz. Revolution	Besitz f. Nachfolger	engl.: zehn Denksport	Sarah, engl. Variante	lautend (Abk.) Reizleiter	Jagdtasche Mitbesitz	großer Hühnervogel	Heil-, Bildungsstätte					
span.: groß	Talent		deutsche Vorsilbe engl.: Tee	vor-sichtig anfassen	10								
				Sprecher lat.: rechts		2		musik.: heftig, wild					
				franz.: Leben	Weichsel-floß islam. Gelehrter		weibl. Vorname österr. Partei	4					
Wiesenpflanze	drittes kath. Tagesgebet			6	saure apfel-artige Frucht								
Brotback-zutat	engl.: essen Hochruf			ärztliche Bescheinigung	US-Musiker lauter Anruf								
			Sahne, schweiz. Halbton			nicht streng	ungar. Stadt an der Donau	ö. Schauspielerin Sabine					
13													
Maler-material	griech. u. röm. Gott der Künste	franz.: Küste Geld-summe		3	engl.: Bein Säube-rung		bibli-sche Männer-gestalt						
			Wortteil: Billion Ort im Elbetal			kantones. Sprache bezahlter Sportler							
alle Medien engl.: Boot					Güter-ausfuhr lat.: Luft		5						
			altchin. Erfinder des Papiers			Kitzel							
Napoleons Exil, Insel	Pferde-sport geograf. nahe			12	den Mund betreff. engl.: fern			1					
			Fluss in Unter-kärnten		Fels im Wasser in der Nähe	7	Pförtner-raum	Kfz.-Her-steller, Italien					
Austrian Biotec Industry (Abk.)	Arbeit d. Bauern Wortteil: Leben			14	Drau-Zufluss in Kärnten Vorsilbe			Seufzer der Erleich-terung					
		Firma (Abk.)			Blauton, (Meer)		franz.: ja Ausruf						
Schrift-steller-werk	schüren			9			dt. Foto-und Chemie-konzern						
					ältere physikal. Energie-einheit		Ausgabe einer Zeit-schrift						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

lÖsungswort: ANTIODANTIE

Villingen-Schwenningen schreibt ein Buch



Eine Heimbewohnerin und drei Mitarbeiterinnen des AWO Seniorenzentrums schreiben daran mit.

Zum Stadtjubiläum 50 Jahre Villingen-Schwenningen haben die Abteilungen Stadtbibliothek und Volkshochschule im Amt für Jugend, Bildung und Sport alle Bürgerinnen und Bürger eingeladen, zum Thema »Was Heimat für mich bedeutet« Beiträge zu schreiben. Eine unserer Mitbewohnerinnen und drei Mitarbeiterinnen haben dies getan, unter der Leitung von Dr. Lucy Lachenmaier.

gen-Schwenningen einzuleben. Voller Freude betont sie: »Hier ist mein Zuhause!« Frau Kui arbeitet bereits seit fast 20 Jahren im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark.



Martha Sommer, Bewohnerin des AWO Seniorenzentrums Am Stadtpark, erzählt ihre Geschichte unter dem Motto »Ein Haus – Eine Familie – Ein Leben«. Sie ist eine wasch-



Eman Mualem, aus Syrien stammend, arbeitet seit 3 Jahren als Betreuungskraft im AWO Seniorenzentrum. Sie erzählt die Geschichte ihrer Ankunft und wie sie eine neue Heimat für ihre Familie in Villingen-Schwenningen gefunden hat. Auch ihre jüngste Tochter Yara hat ein Bild über ihre Erfahrungen und Gefühle, die sie damit verbindet, eingereicht.

echte Schwenningerin und möchte nirgendwo anders leben als in Schwenningen. Bis zu ihrer Hochzeit wohnte sie im Elternhaus, danach glücklicherweise direkt im Nachbarhaus. Und sie erzählt fröhlich über ihr Glück, das Grab ihres Mannes täglich besuchen zu können und nach wie vor schöne Gespräche mit ihm zu führen.



Ismeta Sivac, die bereits seit 11 Jahren als Betreuungskraft in unserem Seniorenzentrum arbeitet, kam 1991 aus Bosnien. Sie schreibt über ihre anfänglichen Schwierigkeiten, sich zurechtzufinden in der neuen Umgebung und der deutschen Bürokratie. Sie erzählt auch, wie sie sich heute fühlt: Sie sei angekommen und habe ein neues Zuhause in Schwenningen gefunden.

Die Jury fand die Beiträge sehr gut, und nun freuen sich alle Beteiligten darauf, die eigenen Beiträge und die der anderen Autorinnen und Autoren schwarz auf weiß zu lesen. ❤️



Maria Kui kam 1990 als Spät-aussiedlerin mit Mann und Kindern aus Rumänien. Sie hatte immer den Wunsch, nach Deutschland zu kommen, und fand es leicht, sich in Villin-



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 + WERTHEIMISCHE

Vollkommen versorgt – mit Wäsche zum Wohlfühlen.

GEBRD TEXTIL GmbH
 AMMUTHEIMSTR. 24
 D-73074 BAD SÄCKINGEN

TELEFON: 07141 9330-100
 TELEFAX: 07141 9330-101
 WWW.GEBRD-TEXTIL.DE

Reha-Technik • Orthopädietechnik • Sanitätstechnik

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 & Stützmidler

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

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

Lasst 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 Hot-Verfahren
- Marmorkristallisation
- Computereinigung
- 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.will-wels.de • E-Mail: info@will-wels.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
 Pflegedienstleitung
 Tel. 07720 8306-506
alexandra.furtwaengler@awo-baden.de



Christine Eha
 Pflegedienstleitung
 Tel. 07720 8306-506
chirstine.eha@awo-baden.de



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



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



Alisa Rehkuh
 Sozialdienst
 Tel. 07720 8306-507
alisa.rehkuh@awo-baden.de



Birgit Jakob
 Information, Verwaltung
 Tel. 07720 8306-501
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

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