

FRÜHLING 2023

AM FELDRAIN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Am Feldrain

ROUTINEN IM ALLTAG

Wie wir unserem Tag
Struktur geben können

KLIMA- FREUNDLICHER LEBEN

Wie wir unseren CO₂-
Abdruck aktiv verkleinern



SILVESTER!

Mit guter Laune ins Neue Jahr



Seniorenzentrum
Am Feldrain
Reilingen



Elies Pastrik
Einrichtungsleiterin

Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr, eine neue Heimzeitung. Und noch besser: Der Frühling ist da! Die Vögel zwitschern aus voller Kehle, die Blumen blühen in stolzer Pracht, und die Sonne schenkt uns nun bald endlich längere und vor allem wärmere Tage. Was kann es Schöneres geben?

Nun, zum Beispiel ein besonders leckeres Essen, passend zur Jahreszeit. Hierfür haben wir einmal über die Grenzen unseres schönen Baden geschaut und sind direkt bei unseren Nachbarn fündig geworden. Bei aller Liebe haben wir es uns dann aber doch nicht nehmen lassen, das Rezept ein klein wenig »badischer« zu machen.

Darüber hinaus haben wir in der ersten Ausgabe des Jahres auch wieder interessante Geschichten und Tipps für Sie gesammelt. Zum einen schauen wir uns an, warum wir Menschen Routinen brauchen, wie sie unser Leben bereichern können und wie man sie am besten aufbaut – immer mit einem Auge darauf, dass die Routine nicht zu einem langweiligen Trott wird.

Außerdem sprechen wir ein etwas ungemütliches Thema an: den Klimawandel. Denn auch wenn er jede und jeden von uns unterschiedlich beeinträchtigt, betrifft er uns doch alle gleichermaßen. Das wirft die Frage auf, was wir im Alltag für den Klimaschutz tun können, um unseren Teil zum großen Ganzen beizutragen.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen. Genießen Sie den Frühling!

Ihre Elies Pastrik

ALLGEMEIN

Routinen im Alltag 4
Wie wir unserem Tag Struktur geben können

SPEZIAL

Klimafreundlicher leben 8
Wie wir unseren CO₂-Abdruck aktiv verkleinern

AKTUELL

Silvester! 12
Mit guter Laune ins Neue Jahr

Rückblicke 14
Sternsinger, Nikolaus, Posaunenchor & Baustelle

Herzlich willkommen, Sarah Fink 16
Die Studentin ist regelmäßig im sozialen Heimdienst tätig

Schwarzwald-Quiche 17
Badische Klassiker-Variante

Kreuzworträtsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



ROUTINEN IM ALLTAG

Routine? Ein Wort, das viele wohl hauptsächlich mit Langeweile verbinden. Und wer will schon spießig sein? Doch wir brauchen Routinen in unserem Alltag. Automatismen helfen unserem Gehirn und sorgen langfristig für mehr Freude – solange die Routine natürlich nicht wirklich zum monotonen Trott wird.

Mit ein paar kleinen Kniffen können wir aktiv unseren Alltag besser strukturieren.





Zeitig aufstehen

Direkt das Erste am Morgen, ist es meistens auch das Schwierigste: das Aufwachen. Doch wie soll ein geregelter Tagesablauf sonst beginnen? Und direkt nach dem Aufwachen auch aufzustehen, lohnt sich. Man hat nicht nur mehr vom Tag, sondern man schafft sich auch einen klaren Rahmen, ein Signal für Kopf und Körper: Jetzt geht's los.

Frühstücken

Wenn das Aufstehen dann geklappt hat, geht es direkt weiter. Mit einem ordentlichen – also ausgewogenen – Frühstück. Und nein, einfach nur eine Tasse Kaffee zählt nicht als ordentliches Frühstück. Denn der Körper braucht Nährstoffe zum Funktionieren, das Gehirn sowieso. Experten raten, sich fürs Frühstück 20 bis 30 Minuten Zeit zu nehmen, damit man es auch genießen kann.

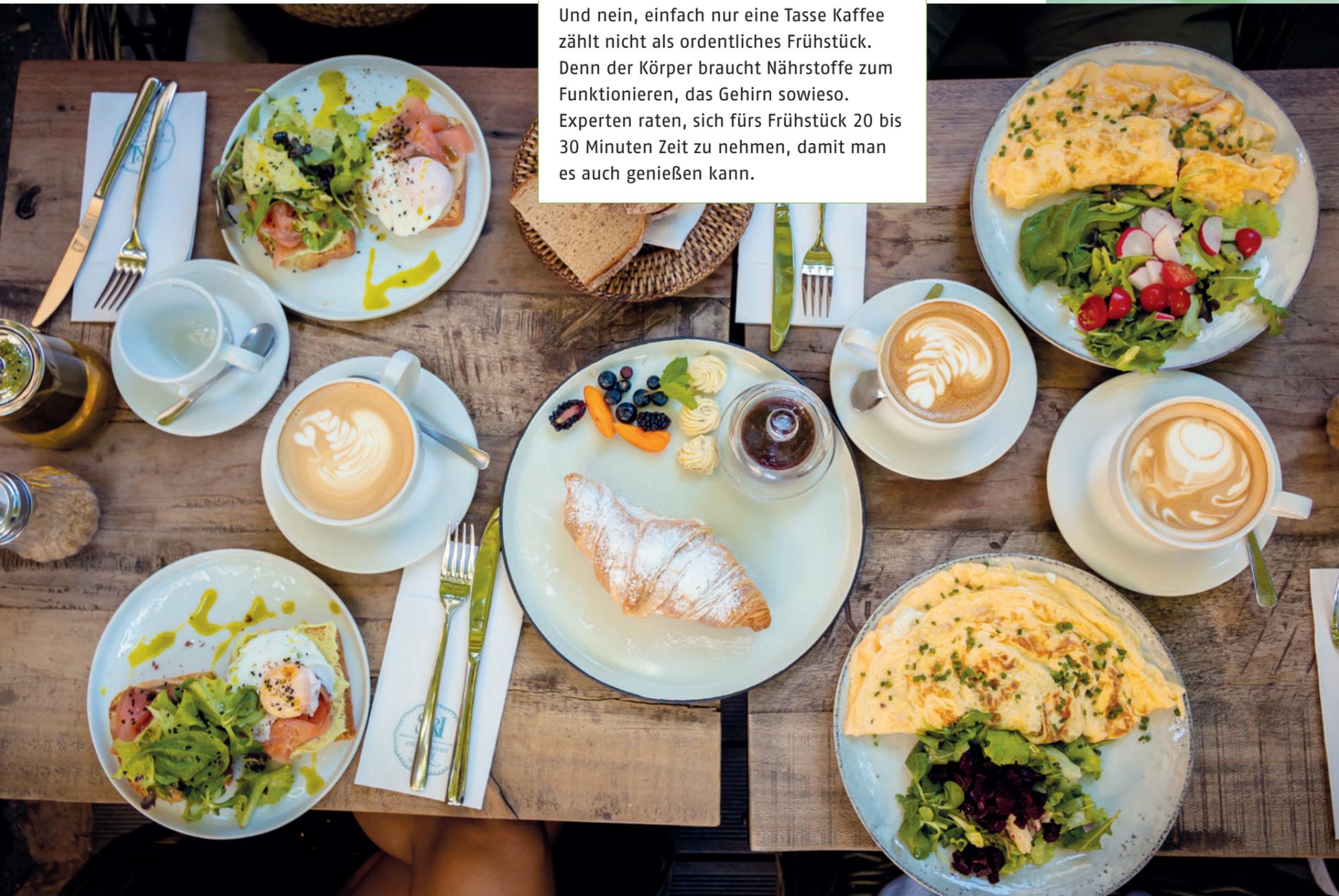


Bewegung

Vor dem Frühstück, nach dem Mittagessen oder am Abend, das spielt eigentlich keine Rolle. Denn Bewegung befreit und setzt Energie frei – egal wann. Dabei ist es weniger wichtig, ob man spazieren geht, Sitzgymnastik macht oder welchen Sport auch immer wie intensiv auch immer betreibt. Es geht nicht darum, eine Goldmedaille zu erringen. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben und sich langsam eine eigene Routine aufzubauen, an der man Spaß hat. Routinen zu entwickeln ist ein Ausdauersport für sich und braucht Zeit. Doch es lohnt sich: Feste Zeiten und Gewohnheiten bringen Struktur in den Tag und sorgen für Entspannung und Wohlbefinden.

Natürlich gibt es noch zahlreiche weitere Aspekte und Dinge, die man tun kann, um mehr Struktur in den Tag zu bekommen. Entscheidend dabei ist es, ein Schema zu entwickeln und sich zur Belohnung auch immer mal etwas zu gönnen.

Wichtig ist: Dranbleiben und nicht so schnell aufgeben. Denn Routinen dauern, und Abläufe automatisieren sich nicht von heute auf morgen. Doch die Sicherheit und die Energie, die man aus der eigenen Routine schöpfen kann, lohnen sich. ❤️



Klimafreundlicher **LEBEN**

Das Jahr 2022 hat so warm aufgehört wie kein anderes seit Beginn der Wetteraufzeichnung. 20 Grad in Freiburg im Breisgau, 19 Grad in Karlsruhe, Stuttgart und Mannheim – und das an Silvester!

Wetterextreme häufen sich seit einigen Jahren immer mehr. Starkregen, Überschwemmungen oder Hitzewellen im Sommer sind schon lange keine Ausnahme mehr. Der Grund ist klar, es ist die globale Erwärmung. Wissenschaftlich tausendfach belegt und menschengemacht. Die Frage, die viele von uns dementsprechend umtreibt: Was können wir, was kann ich ganz persönlich tun, um den Klimawandel aufzuhalten? Denn auch, wenn das Thema enorm komplex und vielschichtig ist, gibt es diverse Stellschrauben im Alltag, an denen man drehen kann. Einige von diesen haben wir hier zusammengetragen, als kleine Anregung für den Einstieg in eine große Aufgabe. ➤

► MOBILITÄT

Flugzeuge sind bekanntlich Klimakiller. Zugegeben, Fliegen ist bequem, wenn man von A nach B möchte. Doch insbesondere bei Kurzstreckenflügen und durch Privatjets werden pro Kopf Unsummen an Kohlenstoffdioxid (CO₂) verbraucht.

Eine einfache Gegenüberstellung:
Die Reise von Hamburg nach Stuttgart.

Flugzeug

Dauer: ca. 1 Stunde

CO₂-Ausstoß pro Person: 325 kg

Auto

Dauer: ca. 7 Stunden

CO₂-Ausstoß pro Person: 50 kg
(bei 4 Personen)

Zug

Dauer: ca. 5 Stunden

CO₂-Ausstoß pro Person: 40 kg

Ähnlich lässt es sich auf den Stadtverkehr übertragen: Zu Fuß gehen schlägt das Fahrrad, das Fahrrad schlägt Bus und Bahn, und Bus und Bahn schlagen das Auto.

KONSUM & ERNÄHRUNG

In den letzten Jahrzehnten hatten wir das Glück, zumindest theoretisch immer alles kaufen zu können. Nun wird uns bewusst: Grenzenloser Konsum, ganzjährige Verfügbarkeit auch von saisonalen Produkten, billige Textilien aus Niedriglohnländern – all das hat seinen Preis, für die Menschenrechte, aber auch fürs Klima. Ein Umdenken muss her: Woher kommen eigentlich die Dinge, die ich konsumiere? Wie und woraus werden sie produziert? Denn auch beim Konsum ist es nicht »Jacke wie Hose«.

Grundsätzlich kann jeder Mensch versuchen, seinen »CO₂-Fußabdruck« so klein wie möglich

zu halten. Dieser stellt bildlich dar, wie klimaschädlich man lebt. Dafür berechnet er die Menge an CO₂-Emissionen, die durch den persönlichen Konsum entstehen. Der Name stimmt allerdings nicht ganz: Denn nicht nur CO₂ findet Eingang in die Rechnung, auch andere klimaschädliche Gase wie Methan und Lachgas werden mit einbezogen und in CO₂-Äquivalente umgerechnet.

Herstellung, Transport, Nutzung und Entsorgung unterscheiden sich bei allen Produkten erheblich und haben so auch unterschiedlichen Einfluss auf den CO₂-Abdruck. Es lohnt sich, beim Shoppen auf ein paar Aspekte zu achten:

Weniger ist mehr – Kaufe ich gerade nur, um zu kaufen? Ist der Kauf sinnvoll oder notwendig?

Reparieren statt wegwerfen – Muss es direkt etwas Neues sein oder reichen Ersatzteile?

Gebraucht statt neu – Nicht nur gut fürs Klima, sondern auch für den Geldbeutel.

Auch bei der Ernährung kann und sollte man sich fragen: Woher kommen die Dinge, die ich esse? Und vor allem: Was esse ich überhaupt? Der globalisierte Anbau und Transport von Nahrungsmitteln hat die CO₂-Emissionen in den letzten Jahrzehnten explodieren lassen. Früher gab es nur im Juni und Juli Erdbeeren; frische Äpfel ab Ende August. Ein Aspekt, der durch Supermarktketten und die Globalisierung von Lieferketten vollkommen erodiert wurde. Und die Gewächshäuser, die diese ganzjährig bunten Obst- und Gemüseregale ermöglichen, müssen beheizt werden, oder die Produkte werden von weit entfernt eingeflogen oder verschifft. Eine einfache Rechnung.

Reduziert man etwa seinen Konsum von Fleisch, spart man weiter CO₂ ein. So würden etwa 56 Mio. Tonnen CO₂ eingespart werden, wenn Deutschland seinen Fleischkonsum halbieren würde. Das hat eine WWF-Studie herausgefunden. Denn nach wie vor ist die

*Woher kommen die Dinge,
die ich esse? Und vor allem:
Was esse ich überhaupt?*



industrielle Tierhaltung einer der größten Treibhausgasproduzenten weltweit. Aktuell lassen sich rund 15 % der weltweiten Emissionen auf diesen Industriezweig zurückführen. Aber selbst wenn man den Fleischkonsum nicht direkt von 100 auf 0 stellt, kann es sich – schon allein aus gesundheitlichen Gründen – lohnen, den Fleischkonsum zu reduzieren.

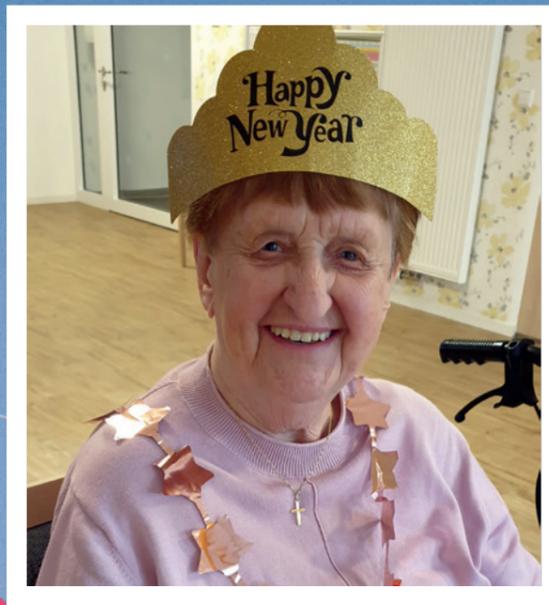
Das Thema Klimawandel ist ungemütlich. Das wird sich nicht ändern. Und dennoch lohnt es sich, positiv und optimistisch zu bleiben. Denn in der Diskussion geht es nicht darum, strikte Verbote auszusprechen oder auf alles Schöne und Leckere zu verzichten. Es geht darum, ein Bewusstsein zu entwickeln, als Einzelperson und als Gesellschaft. Ein Bewusstsein dafür, dass unser Handeln Konsequenzen hat und dafür, dass unsere Lebensweise der letzten fünfzig bis hundert Jahre diesem Planeten extrem geschadet hat. Wir haben viele Stellschrauben, an denen wir drehen können. Und einige – wenn auch nicht alle – liegen direkt bei uns, in unserem Alltag.

QUELLE: WWW.ZDF.DE/NACHRICHTEN/PANORAMA/KLIMA-FLEISCH-WWF-STUDIE-100



SILVESTER!

*Mit guter Laune, einem Lächeln im Gesicht und einer
Neujahreskrone ging es für die Angestellten und
die Bewohnerinnen und Bewohner in das Neue Jahr 2023.*





Am 06.01.2023 haben sich die Sternsinger mit dem Stern der drei Weisen auf den Weg zu uns gemacht. Warm angezogen haben wir dem schönen Gesang der Sternsinger gelauscht. ❤️



In warme Decken gepackt freuten sich die Bewohnerinnen und Bewohner des AWO Seniorenzentrums über den Besuch des Posaunenchores der evangelischen Kirche, dessen Mitglieder nach dem Gottesdienst noch an mehreren Stationen in Reilingen haltmachten und weihnachtliche Klänge auf ihren Instrumenten zum Besten gaben. ❤️

Pünktlich am 06.12.2022 fand sich der Nikolaus ein. Mit einem Sack voller Leckereien schaute er bei den Bewohnerinnen und Bewohnern vorbei und trug voller Inbrunst sein »Draußen vom Walde, da komm ich her« vor. Zu der anschließenden Nikolausparty im Freien waren sowohl die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung als auch Angehörige, Besucherinnen und Besucher herzlich willkommen.

Bei Glühwein, Punsch und köstlichen selbstgebackenen Waffeln kam Weihnachtsmarkt-Feeling auf. Am Stand des AWO Ortsverbandes Hockenheim konnten die anwesenden Kinder kreativ werden und hatten die Möglichkeit, kleine Geschenke für das kommende Weihnachtsfest zu basteln. ❤️



Gemeinsam mit dem Team der Bauunternehmung Müller & Winger zeigen sich Bürgermeister Stefan Weisbrod (links), Einrichtungsleiterin Elies Pastrik (Bildmitte) und AWO-Geschäftsführer Ralf Marco Prinz (rechts) zufrieden über den Baufortschritt der neuen Begegnungsstätte. ❤️



Herzlich Willkommen SARAH FINK



Mein Name ist Sarah Fink. Ich bin 20 Jahre alt. Derzeit bin ich Studentin an der Dualen Hochschule in Villingen-Schwenningen. Ich bin alle drei Monate hier vor Ort im Sozialen Heimdienst tätig.

Bereits in meiner Schulzeit hat mir das Arbeiten mit Menschen viel Spaß gemacht, weshalb ich mich immer bei der Schülermitverantwortung (SMV) und später dann als Schülersprecherin engagiert habe.

Mein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) habe ich in einem Wohnheim für Menschen mit Behinderung gemacht. Dies hat mir noch mehr gezeigt, dass ich unbedingt mit Menschen arbeiten möchte. Mir war es wichtig, praxisnah zu lernen, weshalb ein duales Studium für mich genau das Richtige ist.

In meiner Freizeit spiele ich gerne Tennis und Querflöte, jeweils in einem Verein. Ich freue mich auf schöne Gespräche und gute Zusammenarbeit mit Ihnen allen.



Schwarzwald-Quiche

FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl
- 160 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 150 g Schwarzwälder Schinken
- etwas Butter zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 4 Eier
- 250 ml Sahne
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Gruyère Käse

Was gibt es Schöneres, als in der Frühlingssonne zu sitzen?! Auf dem Balkon oder der Terasse, mit einem kühlen Getränk. Und mit einer leckeren Quiche – da haben sich unsere französischen Nachbarn wirklich selbst übertroffen. Doch wir haben den Klassiker noch ein bisschen verbessert. Indem wir ihn badisch gemacht haben!

Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, das Ei und die Prise Salz zu einem Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Würfel schneiden, mit etwas heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zwiebel und den Porree in Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen, den Gruyère grob hobeln und zusammen mit der Sahne zu den Eiern geben. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig ausrollen, in eine Quicheform geben und mit einer Gabel einstechen. Im Ofen bei 180° C etwa 10 Minuten vorbacken. Den Teig herausnehmen, den Schinken, die Zwiebeln und den Porree über dem Teig verteilen und mit der Eier-Käse-Sahne-Mischung bedecken. Abschließend die Quiche noch etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. ❤️



KREUZWORTRÄTSEL

Zeltlager (Mz.)	schweiz. Alpen-gletscher	Seychellen-Insel	englisch: Gebrauch Seeräuber (Mz.)	Stromspeicher (Kw.)	Ausruf jede, jeder	Fürstin in Indien ind. Bundesstaat	unteres Rumpfe	Großstadt im Iran
Amateur				Hochgebirge in Georgien				
Stauwerk				Mandant Gefäß für Zigarettenreste	12			Reitervolk an der Donau
				Mongolendorf laotische Währung		Ort a. der Weser Schutzwand	7	
	8			Wrestlingliga Ö (Abk.)		6	Eselslaut hohe Spielkarten	
Fleischscheiben		fixe Idee		nördlichster US-Bundesstaat				
Lautstärkemaß		Wortteil: bei schwed. Ökonom †		Fernsehgerät (ugs.)			4	
				Saugwurm franz. Artikel		französisch: sich	niederträchtig	legeres Grußwort
chemisches Element	Männername	Stadt bei Izmir Extrakt		11	it.: sechs Hauptgeschäftsstellen			Rückseite
				Anischnaps span.: Norden		Armee der eh. DDR Brand		
europ. Wildrind Wasservogel			5	franz. Ingenieur japan. Fächer				
	13			Form des Sauerstoffs		englischer Graf		2
Paradiesgarten		aufgebracht niederl.: eins			1	desto Buch der Bibel		
				Festung in Jerusalem	verrückt englisch: Haut		15	englisch: Gebiet argentinische Währung
Fragewort	Tipps (ugs.) Frau Adams				Lichtkranz ital.: eins			Umsatzsteuer (Abk.)
				Kfz-Z. Reutte	übertriebene Hingabe		9	franz.: Straße Abk.: Beiname
Tieren nachstellen	getrocknete Traube		3		Figur bei Gershwin		10	
			14		Fremdwortteil: nicht			westl. Militärbündnis (Abk.)

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

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Montag – Freitag 8:00 – 12:30 Uhr
Montag – Donnerstag 13:30 – 16:30 Uhr
Freitag 13:30 – 15:00 Uhr



Elies Pastrik
Einrichtungsleitung
Tel. 06205 3793-0
elies.pastrik@awo-baden.de



Thomas Zimmermann
Pflegedienstleitung
Tel. 06205 3793-0
thomas.zimmermann@awo-baden.de



Nadja Stiegler
Sozialer Heimdienst
Tel. 06205 3793-159
nadja.stiegler@awo-baden.de



Karolin Dobler
Verwaltung
Tel. 06205 3793-0
karolin.dobler@awo-baden.de



Alisha Arslan
Verwaltung
Tel. 06205 3793-0
alisha.arslan@awo-baden.de



Inga Tomme
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 06205 3793-0
inga.tomme@awo-baden.de



Jürgen Teutsch
Haustechnik
Tel. 06205 3793-0
juergen.teutsch@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.
Johann-Georg-Schlosser-Straße 10
76149 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

REDAKTION

Elies Pastrik und die
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LEKTORAT

Manuela Tanzen

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Am Feldrain
und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

DAS AWO-SENIORENZENTRUM AM FELDRAIN



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

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

- ✓ 84 stationäre Plätze; davon sind alle Einzelzimmer
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und mit eigenem Duschbad sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Offenes Haus, in dem Gäste und Freunde gern gesehen und willkommen sind
- ✓ Hausgemeinschaftskonzept mit eigener Küche und Sonderkostformen
- ✓ Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Regelmäßige Arztvisiten und Therapeutenbesuche

TELEFON
06205 3793-0

AWO-Seniorenzentrum Am Feldrain
Am Feldrain 1 • 68799 Reilingen
Tel. 06205 3793-0
E-Mail: info.szreilingen@awo-baden.de
www.awo-seniorenzentrum-am-feldrain.de



Seniorenzentrum
Am Feldrain
Reilingen