

Oktober–November 2021

Zollhof-Blättle

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Zollhof

Heimat



Humorvolles, Wissenswertes, Unterhaltung und mehr...



Seniorenzentrum
Am Zollhof
Freiburg

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Betreuer, liebe ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



kennen Sie Benjamin Ferencz? Vermutlich sagt dieser Namen den meisten Menschen erst einmal nichts. Ferencz ist 101 Jahre alt und lebt in den USA, Florida. Er ist der letzte noch lebende Chefankläger der Nürnberger Prozesse. Nicht nur diese Erfahrung hat sein Leben in Bescheidenheit geprägt, auch sonst gilt er als ausgesprochen bodenständig und zudem sehr heimatverbunden.

Sein Credo: „Sag immer die Wahrheit!“ Und weiter: „Das Leben ist nicht perfekt, und vor allem dann, wenn wir furchtbare Dinge oder Not erlebt haben, ist es schwierig, dauerhaft glücklich zu sein. Doch es gibt immer Anlass zur Zufriedenheit. Ich habe ein langes Leben gehabt, ich bin alt, aber gesund. Ich hatte eine wunderbare Frau und habe vier Kinder. Das sind die Tatsachen, die mir ein frohes Leben ermöglicht haben. Und solche Dinge gibt es auch in deinem Leben, wenn du danach Ausschau hältst.“

Sein Leben lang hat sich Ferencz für den Frieden in der Welt eingesetzt. Bezogen auf sein eigenes Leben war seine Frau Gertrude sein Vorbild. Sie starb im vergangenen Jahr nach 74-jähriger(!) Ehe, „ohne einen einzigen Streit“ in der gemeinsamen Zeit.

Ferencz ruft insbesondere junge Menschen auf, es ihnen gleichzutun: „Wir müssen das Recht aller Menschen in ihrer frei gewählten Heimat schützen, in Frieden und Würde zu leben. Das ist mein Ziel. Wenn ihr dieses Ziel auch habt: Tut dafür, was immer ihr könnt!“

Herzliche Grüße
Ihr

Thorsten Dietz

Impressum

Hauszeitschrift AWO-Seniorenzentrum Am Zollhof, Ellen-Gottlieb-Str. 14, 79106 Freiburg
Herausgeber: Thorsten Dietz | Redaktion: Marion Meyer-Scharenberg | Gestaltung: www.konzept-projekt.de
Erscheinungsweise: zweimonatlich | Auflage: 200 Ex. | Telefon: 0761 503652 550
E-Mail: marion.meyer-scharenberg@awo-baden.de
Bildnachweise: Titelbild, S.9 Kürbis, S.11 Ostsee, S.12-13 Gemüse © pxhere.com | S.4 Gandhi, Lennon, Picasso © wikipedia/wikimedia | alle anderen Bilder © AWO-Seniorenzentrum Am Zollhof

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Vorwort	2	Rezept, Ein welches Blatt	9
Willkommen, Wetterregeln	3	Heimat – was bedeutet das	
Geburtstagskalender	4	für mich	10
Gruß aus der Redaktion	5	Speiseplan	12
Heimat	6	Gruppen- und	
Annäherung in Bildern, Herbstbild	7	Gemeinschaftsangebote	14
Rätsel	8	Abschied nehmen, Gedenken	15
		Impressionen	16

Willkommen

Wir heißen unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner sowie unsere Kurzzeitpflegegäste herzlich willkommen. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit in unserem Hause – Zufriedenheit und viele schöne Momente und Begegnungen!

Gisela B. | Ilse F. | Olga H.
Hans L. | Christiane S. | Ingeborg U.



Wetterregeln

Nichts kann mehr vor Raupen schützen als Oktobereis in Pfützen.

Tummeln im Oktober sich zahlreiche Marienkäfer noch im Garten, sind harte Fröste und viel Schnee im Eismond (Januar) zu erwarten.



Geburtstagskalender

Herzliche Glückwünsche an alle Bewohnerinnen und Bewohner, die im **OKTOBER** und **NOVEMBER** geboren sind.

Oktober:	02.	Karl Z.	74 Jahre	HG Münster
	08.	Gisela S.	88 Jahre	HG Münster
	09.	Johanna F.	86 Jahre	HG Dreisam
	24.	Margareta M.	66 Jahre	HG Dreisam
	28.	Christiane K.	94 Jahre	HG Hirschsprung
November:	07.	Rolf P.	74 Jahre	HG Dreisam
	13.	Gertrud E.	96 Jahre	HG Schwabentor
	16.	Elisabeth P.	91 Jahre	HG Schwabentor

Persönlichkeiten, die ebenfalls im Oktober geboren sind:



Mahatma Gandhi war ein indischer Rechtsanwalt und politischer sowie geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung und Entwickler des Konzepts des gewaltlosen Widerstands.

* 02. Oktober 1869 in Porbandar, Indien
† 30. Januar 1948 in Neu-Delhi, Indien



John Winston Lennon war ein britischer Musiker, Sänger und Gitarrist, der als Mitgründer der „Beatles“ Musikgeschichte schrieb und mit Songs wie „I Feel Fine“ (1964), „Strawberry Fields Forever“ (1967) und „Imagine“ (1971) als einer der erfolgreichsten Pop-Komponisten gilt.

* 09. Oktober 1940 in Liverpool, England
† 08. Dezember 1980 in New York City, USA



Pablo Ruiz Picasso war ein spanischer Maler, Grafiker und Bildhauer des Kubismus, der mit seinen populären Werken wie dem berühmten Ölgemälde „Guernica“ (1937) zu den bedeutendsten Künstlern des 20. Jahrhunderts zählt.

* 25. Oktober 1881 in Malaga, Spanien
† 08. April 1973 in Mougins, Frankreich

Gruß aus der Redaktion – einmal anders...



Liebe Leserinnen und Leser,

...einmal anders, weil ich Sie in dieser Funktion heute zum letzten Mal grüße: nach vielen Jahren in Freiburg habe ich entschieden, meinen Lebensort zu wechseln, gewissermaßen „rückzuverlegen“. Unvermeidbar damit verbunden ist der Wechsel meines Arbeitsortes.

Bei den Gedanken zu einem möglichen Schlusswort kam mir folgendes Zitat von Wilhelm von Humboldt in den Sinn: „Im Grunde sind es *immer* die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

Hier am Zollhof durfte ich Entwicklung und Dynamik von Anbeginn an erleben, das Leben hier mit prägen und gestalten. Das ist schon etwas sehr Besonderes! Ich erlebe die gewesene Zeit als wertvoll und fühle mich verbunden, auch wenn ich den Zollhof jetzt verlasse. Sicher kennen Sie auch solche Situationen: eine Veränderung schafft einem ein lachendes und ein weinendes Auge! Die Abwechslung in meinem vielseitigen Aufgabenmix fand ich stets überaus bereichernd und erfüllend. Sehr besonders waren für mich immer die Momente, in denen Verbindung zu spüren war! In der Beratung, Begleitung, Betreuung unterschiedlichster Menschen, die auf ihre je eigene Weise, Funktion und Persönlichkeit mit diesem Ort verknüpft sind.

Besonders habe ich mich stets gefreut, wenn Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, mich in Gesprächen vertrauensvoll teilhaben ließen an ihren je besonderen Lebensschätzen, an ihrem so reichen Fundus an Erfahrungen, Werten, Geschichten, die allesamt so wertvoll sind, und wert, bewahrt und – sofern erlaubt – auch weitergetragen zu werden.

Erst vor einigen Tagen habe ich zum Beispiel von Frau Link erfahren, dass man „früher“ hierzulande rohe Eier mittels des sogenannten Konservierungsmittels „*Wasserglas*“ einlegte und sie dadurch 3–6 Monate haltbar machte. Wahnsinn – nie gehört!

Über meine „Erinnerungsschätze“ der vergangenen fünf Arbeitsjahre bleibe ich dem Zollhof und seinen Menschen verbunden – das ist so, und es ist gut so.

Ich wünsche allen BewohnerInnen, Angehörigen, BesucherInnen und MitarbeiterInnen des Zollhofs, dass sie in Humboldts Sinne immer wieder Verbindung spüren und dass ihnen der Zollhof durch solches Verbundensein auf eine Weise vielleicht sogar so etwas wie „Heimat“ sein oder werden kann.

Mit allen guten Wünschen

Marion Meyer-Scharenberg, Sozialdienst

Heimat



Fragt mich jemand, was Heimat für mich bedeutet, erzähle ich von Dr. Heimat, dem Vater meiner ersten Amalgam-Füllung. Kennengelernt habe ich Dr. Heimat an einem heißen Tag im Herbst 1992 in seinem Emmertsgrunder Garten.

Ein alter Mann war es, Schnurrbart und Speedo-Badehose, der den Rasen mit einem Schlauch wässerte und mir zuwinkte. Ich grüßte zurück. Er suchte über den Zaun das Gespräch, fand wenig – mein Deutsch war miserabel. Dass er freundlich grüßte, über die Straße hinweg, genügte erst mal auch.

Auf meine Zähne sprach er mich im darauffolgenden Frühling an. Wir hatten bis dahin nie mehr als ein paar Sätze miteinander gewechselt, er muss die Apokalypse in meinem Mund irgendwie durch die Wangen entröntgt haben. Er riet mir, in seiner Praxis vorbeizukommen. Da sei jederzeit möglich, er empfehle aber: sehr bald. Eine Krankenversicherung hatte ich nicht, Dr. Heimat war das egal.

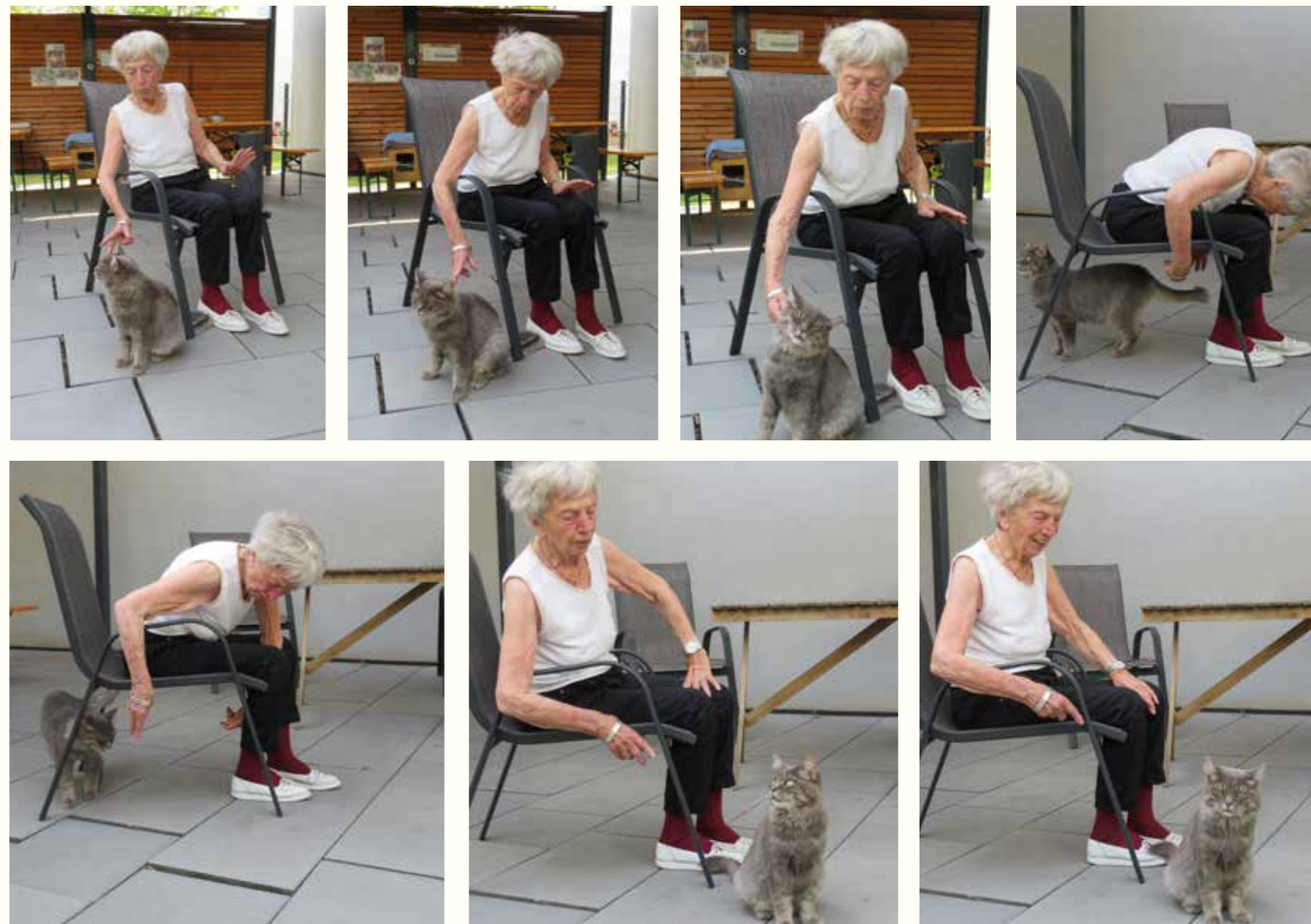
Er hat unser aller Karies behandelt: bosnischen Karies, somalischen Karies, deutschen Karies. Einer ideellen Heimat geht es um den Karies und nicht darum, welche Sprache der Mund wie gut spricht. Ich musste mehrmals antreten.

Beim vierten oder fünften Mal erzählte ich auf dem Behandlungsstuhl ein bisschen von mir, ein bisschen von der Familie. Irgendwann erzählte ich ihm auch von meinem Großvater Muhamed. Dass ich glaubte, er sei von uns allen am wenigsten glücklich in Deutschland, allerdings viel zu freundlich und dankbar, um das zuzugeben. Dr. Heimat erkundigte sich, ob es etwas gab, was mein Großvater gern unternahm.

Fragt mich jemand, was mir Heimat bedeutet, erzähle ich vom freundlichen Grüßen eines Nachbarn über die Straße hinweg. Ich erzähle, wie Dr. Heimat meinen Großvater und mich zum Angeln an den Neckar eingeladen hat. Wie er Angelscheine für uns besorgt hat. Wie er Brot geschmiert und sowohl Saft als auch Bier dabei hatte, weil man ja nie weiß. Wie wir Stunden nebeneinander am Neckar standen, ein Zahnarzt aus Schlesien, ein alter Bremser aus Jugoslawien und ein fünfzehnjähriger Schüler ohne Karies, und wie wir alle drei ein paar Stunden lang vor nichts auf der Welt Angst hatten.

SAŠA STANIŠI

Eine Annäherung in Bildern



Herbstbild

*Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
die schönsten Früchte ab von jedem Baum.*

*O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält;
denn heute löst sich von den Zweigen nur,
was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.*

Friedrich Hebbel



Keine halben Sachen! – Rätsel mit „großen“ Namen

Sie begegnen uns täglich in Zeitungen, Illustrierten und im Fernsehen. Sie werben um unsere Gunst und verkünden Qualität und Charakter ihrer Produkte. Fast unbemerkt schleichen sie sich in unser Gedächtnis ein: die unverwechselbaren Symbole und Merkmale von Produkten und Dienstleistungen.

In unserem Rätsel sind 6 Firmen und Institutionen nur mit der Hälfte des Firmenzeichens dargestellt. Bestimmt werden Sie die andere Hälfte aus dem Gedächtnis heraus ergänzen. Tragen Sie dann den Namen der Firma oder Institution, die Sie erraten haben, in die freien Buchstabenfelder ein.

Die Buchstaben in den grau unterlegten Feldern ergeben, von oben nach unten gelesen, das Lösungswort.

									Autohersteller
									Hautcreme
									Waschmittel
									Geldinstitut
									Papierartikel
									Lebensmittelkonzern

Den Lösungsabschnitt bitte bis zum 31.10.2021 im Büro Sozialdienst abgeben. Unter allen richtigen Antworten verlosen wir wieder fünf attraktive Preise!

LÖSUNGSABSCHNITT

Lösungswort: _____

Mein Name und Vorname: _____

Hausgemeinschaft: _____

Rezept: Kürbis-Risotto

- Für 4 Portionen:
- 450 g Hokkaido-Kürbisfleisch
 - 1 Schalotte oder Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Butter
 - 350 g Risottoreis
 - 100 ml Weißwein
 - 1 Liter Gemüsebrühe, heiß
 - 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
 - 3 EL Crème fraîche
 - 50 g Parmesan, frisch gerieben
 - Pfeffer / Salz



Kürbisfleisch fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Öl erhitzen, die Butter darin zerlassen. Knoblauch, Schalotten und Kürbiswürfel darin andünsten. Den Reis einstreuen und ebenfalls kurz dünsten. Wein angießen, aufkochen. Nach und nach die Brühe angießen. Den Reis ca. 20 Minuten quellen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben. Crème fraîche und Parmesan unterheben, mit Pfeffer und ggf. Salz würzen.

Gesamtzeit für die Zubereitung: ca. 45 Minuten
Guten Appetit!

Ein welches Blatt

*Ein welches Blatt – und jedermann weiß: Herbst.
Fröstelnd klirren die Fenster zur Nacht.
O grüne Welt, wie grell du dich verfärbst!*

*Bald sind alle Boote im Hafen.
Die Schwäne am Weiher schlafen
im Nebellicht.*

*Schon raschelt der Winter im Laube.
Und die Vögel haben, husch, sich aus dem Staube
gemacht.*

*Sommer – entflogener Traum!
Und Frühling – welch sagenhaft fernes Gerücht!*

*Wie letzte Früchte fielen ihre Lieder vom Baum.
Nun haust der Wind in den Zweigen.*

*Ein welches Blatt treibt still im weiten Raum,
und alle wissen: Herbst.*

Mascha Kaléko

*Die Alten im Park, sie neigen
das Haupt noch tiefer. Und auch die Liebenden
schweigen.*

Heimat – was bedeutet das für mich?

Auf Stimmenfang bei BewohnerInnen und MitarbeiterInnen:

Heimat ist, wo ich mich wohl fühle!

Für mich bedeutet **Heimat**, zur Ruhe zu kommen.

Heimat ist, wo das Herz zuhause ist.

Heimat ist, wo ich mich aufgehoben, aufgefangen fühle.



Heimat?

Ich fühle mich überall zuhause.

Heimat ist, wo's heimelig ist!

Ich hab' 2 „**Heimaten**“. Da, wo meine Wurzeln sind, d.h. wo meine Eltern geboren sind und da, wo ich geboren bin.

Für mehr als mein halbes Herz ist hier **Heimat!** Und mein Herz ist auch da, wo ich geboren bin.

Welche **Heimat?** In dem Sinne hab' ich keine, weil ich immer unterwegs war. Eigentlich immer dort, wo ich mich wohl fühle.

Heimat ist für mich „Daheimsein“, sich zuhause fühlen.

Da bin ich geteilt...meine **Heimat** und mein Herz sind hier, bei meinem Sohn, und auch, wo ich geboren bin.

Heimat ist für mich: Kenzingen, Freiburg und Bayern!

Heimat ist, wo mir jemand „Guten Tag“ sagt!

Heimat ist, wo ich geboren und aufgewachsen bin.

Heimat ist ein Gefühl von Geborgenheit, Familie und Verbundenheit.

Heimat ist ein Ort, an dem ich angekommen bin.

Heimat! Am 13. Juni 1930 wurde ich in diese Welt geboren, in eines der schönsten Gebiete des ehemaligen Deutschlands – Ostpreußen!

Ich bin groß geworden am Wasser der Ostsee und konnte mit 5 Jahren schwimmen! Und nach Bernstein suchen und tauchen! Ich bin in dem großen Obstgarten meiner Großeltern in Palmnicken – dort war auch das Bernsteinwerk – aufgewachsen.

Auf der „Kurischen Nehrung“, im nördlichen Ostpreußen, habe ich im Sommer morgens schon den Elchen zugesehen, wenn sie in die Ostsee baden gingen.

Im Winter, wenn das „Frische Haff“ zugefroren war, bin ich mit meinen Cousins eisgesegelt, auf selbst gebauten Schlitten! Mit Windgeschwindigkeiten von 50-60 km/h!

Durch den verlorenen Krieg sind diese Erinnerungen das Einzige, was geblieben ist...meine schöne Heimat war damit endgültig weg!



Speiseplan - Mittagessen

4. - 10. Oktober 2021

Montag	Möhrensuppe mit Ingwer und Curry Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf Obstsalat mit Sahnehaube
Dienstag	Kichererbsen-Tomaten-Salat Wurstgulasch, Gemüse und Kartoffelbrei; Weintrauben
Mittwoch	Kürbissuppe Zwiebelkuchen und Salat; Banane
Donnerstag	Kalbsschnitzel mit Kräutersauce, Tomaten-Paprika- Zucchini-Gemüse und Nudeln Früchtequark
Freitag	Salatteller Heringsfilet in Sahnesauce und Kartoffeln Zwetschgenkompott
Samstag	Rote-Beete-Salat Pilzragout mit Kartoffelklößen Äpfel, überbacken mit Zimtstreuseln
Sonntag	Kohlrabisuppe Tafelspitz mit Meerrettichsauce und Kartoffelbrei Vanilleeis mit heißen Himbeeren

11. - 17. Oktober 2021

Montag	Salat Weißkohl-Kartoffelaufbau Schokoladenpudding mit Sahnehaube
Dienstag	Karottencremesuppe Nudeln in Rahmsauce, Ofengemüse Zwetschgenkompott mit Vanillequarkcrème
Mittwoch	Kassler in Bratensauce, Sauerkraut und Schupfnudeln Obstsalat
Donnerstag	Couscous-Kürbis-Salat Eieromelette mit Erbsen und Möhren in Sauerrahmsauce; Kartoffelwürfel Apfel-Pflaumen-Mousse
Freitag	Grießnockerl-Suppe Alaska-Seelachs in Senf-Buttersauce, Kürbisrisotto Banane
Samstag	Tomatensuppe Frikadellen mit Sahnesauce und Nudeln; Früchtejoghurt
Sonntag	Salat Rinderrouladen mit Rotkohl und Kartoffelbrei Mandel-Quarkcrème

Änderungen/Abweichungen möglich! Allergene und kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe sind den in den Hausgemeinschaften ausliegenden Speiseplänen zu entnehmen.

18. - 24. Oktober 2021

Montag	Zucchinisuppe Spaghetti mit Tomatensauce und Salat Obstsalat
Dienstag	Nudelsuppe Kohlrouladen mit Butterkartoffeln Schokoladenpudding
Mittwoch	Karottencremesuppe Nürnberger Würste mit Sauerkraut und Kartoffelbrei Banane
Donnerstag	Champignonsuppe mit Thymian Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur Froop-Joghurt
Freitag	Feldsalat Lachs mit Dillsauce und Ofenkartoffeln Obst der Saison
Samstag	Gemüse-Fleisch-Eintopf Quarkauflauf
Sonntag	Eisbergsalat mit Mais und Paprika Rinderschmorbraten in Bratenjus mit Speckbohnen und Dampfkartoffeln Schokoladeneis

25. - 31. Oktober 2021

Montag	Sellerie-Karottensuppe Champignonragout auf Makkaroni, Salat Kirschkompott mit Sahnehaube
Dienstag	Erbsensuppe Hähnchenschlegel mit Gnocchi in Paprika-Tomatensauce Obstsalat
Mittwoch	Salat Kürbisgratin und Kartoffeln Milchreis mit Birnenkompott
Donnerstag	Kopfsalat mit Radieschen Kasseler mit Sauce und grobes Kartoffel-Möhren-Püree Banane
Freitag	Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing Kräuteromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat Apfelkompott mit Zimtsahne
Samstag	Gemüsesuppe mit Einlage Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf Orangenjoghurt
Sonntag	Gekochtes Rindfleisch mit Petersilienkartoffeln und Kohlrabi Vanillepudding mit Himbeersauce

Gruppen- und Gemeinschaftsangebote

Den Monatsplan aller Gruppen- und Gemeinschaftsangebote und Plakate zu besonderen Aktionen finden Sie jeweils zum Monatsbeginn in jeder Hausgemeinschaft an der Infotafel neben der Hausgemeinschaftstür sowie im Erdgeschoss an der großen Säule.



Zur generellen Orientierung:

Die Betreuungskräfte führen bewohnerbezogene **Einzelaktivierungen** in jeder Hausgemeinschaft durch.



Hinzu kommen offene Angebote dem Bewohnerinteresse folgend in **spontanen Kleingruppen**, z.B. Gedächtnis & Sinne, Vorlesen, Gesellschaftsspiele...



Darüber hinaus werden **hausgemeinschaftsübergreifende Gruppenangebote** durchgeführt, wie z.B. Gedächtnis & Sinne, Sitzgymnastik, Sturzprophylaxe, Musik & Bewegung, Singkreis, Bingo...



Diese finden im Erdgeschoss (Gruppenraum oder Foyer) statt.

Besondere Gemeinschaftsangebote im Oktober & November



4. Oktober, 16:30 Uhr

Gitarrenmusik mit Felix Geschwinder



6. Oktober, 16:30 Uhr und 22. November, 16:30 Uhr

Musiknachmittag mit Sabine Pander am Klavier



26. Oktober, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr

Clowns-Duo Adele Spätzle & August Holzapfel

Abschied nehmen

Über die vor einigen Monaten vereinbarte Kooperation mit der Hospizgruppe Freiburg e.V. und die dadurch gegebene Möglichkeit der Unterstützung durch ehrenamtliche HospizbegleiterInnen haben Sie schon in unserem Sommerheft lesen können.

Im September nun gestalteten Christiane Hartmann, Susanne Schmid und Hildegard Bargenda als Referentinnen der Hospizgruppe zum Thema „Abschied nehmen – Möglichkeiten des Umgangs mit Sterben, Tod und Trauer“ eine vielschichtige zweitägige Fortbildung in unserem Hause, an der Betreuungskräfte und Alltagsbegleiterinnen teilnahmen.

Eigene Erfahrungen in Bezug auf Sterben und Tod wurden dabei ebenso reflektiert wie eine hospizliche Haltung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Auch Möglichkeiten des begleitenden praktischen Tuns hatten Raum.

Wir bedanken uns bei der Hospizgruppe Freiburg, die uns mit Rat und Tat darin unterstützt, in unserer Einrichtung eine Sterbe-, Abschieds- und Trauerkultur umzusetzen, die die Besonderheiten des Abschiednehmens und des Trauerns bestmöglich begleitet.



Gedenken an die Verstorbenen

im August

Prof. Dr. Werner K.

Margareta S.

im September

Jochen Q.



Ich glaube, wenn der Tod unsere Augen schließt, werden wir in einem Lichte stehen, von welchem unser Sonnenlicht nur der Schatten ist.

Arthur Schopenhauer

Frei und verbunden – Impressionen aus Haus und Garten

