



PARKWOHNANLAGE
für Senioren

PWA MAGAZIN

Die Hauszeitschrift der PWA (Parkwohnanlage für Senioren)

Herbst | Winter 2010

29. Ausgabe

Veranstaltungen in der Weihnachtszeit:

Montag, 6. Dezember, 15 Uhr:

Der Nikolaus im Gedächtnistraining

Mittwoch, 8. Dezember um 10 Uhr:

*Die Wandersingen aus Uttenreuth
mit weihnachtlichen Liedern*

So., 12. Dezember um 18 Uhr:

*„Der Lebendige Adventskalender“ Uttenreuth,
Station ist die Parkwohnanlage für Senioren*

Donnerstag, 16. Dezember ab 20 Uhr:

Weihnachtsfeier für die Mitarbeiter im Kaminzimmer

Montag, 20. Dezember etwa 10 Uhr:

Geschenke der katholischen Kirchengemeinde

Dienstag, 21. Dezember ab 14.30 Uhr:

Weihnachtsfeier der PWA für Bewohner und Angehörige

Freitag, 24. Dezember um 13.30 Uhr:

Kleine, stille Feier mit Lesen der Weihnachtsgeschichte im Kaminzimmer

Zum Ende des Jahres bedanken wir uns bei unseren Mitarbeitern und den betreuenden Ärzten, den Pfarrern, bei allen Angehörigen und Betreuern, bei Lieferanten und Besuchern sowie allen die in irgendeiner Form für uns und/oder das Haus und damit für das Wohl unserer Bewohner tätig waren.

Neues vom „Projekt Sturzprävention“

Wie versprochen informieren wir Sie hiermit über die Fortschritte des Projektes „Sturzprävention“, das nun erfolgreich abgeschlossen wurde.

Wir gratulieren den Teilnehmern ganz herzlich!

Teilnehmer waren Herr Boese, Frau Deinlein, Herr Keilholz, Frau Kreiling, Herr Neutzner und Frau Wessel.

Seit dem 1. April 2010 beteiligten sich diese Bewohner unserer Einrichtung am Training im Rahmen dieses von der AOK Bayern unterstützten Projektes. Dieses Projekt belegte den 2. Platz beim Bayerischen Gesundheits- und Präventionspreis im Jahr 2007.

Die Bewohner absolvierten dabei 2x in der Woche jeweils am Dienstag und Donnerstag von 10 bis 11 Uhr für je eine Stunde das Kraft- und Balancetraining im Kaminzimmer. Anleitung kam von einer extra dafür ausgebildeten Krankengymnastin, die unsere Mitarbeiter in der Sozialen Betreuung Ina und Andrea hierzu angeleitet und ausgebildet hat und die dieses Wissen nun weitergeben.

Erfolge des Trainings sind bei den Bewohnern schon ersichtlich. Ein Bewohner beispielsweise sitzt nicht mehr im Rollstuhl sondern ist jetzt wieder vermehrt mit dem Rollator unterwegs und dadurch natürlich viel selbständiger.

Durch das Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Beweglichkeit der Gelenke erhöht und die Muskulatur gestärkt werden. Durch dieses gezielte Übungsprogramm kann deshalb die Mobilität länger gewahrt werden, erleichtert die Verrichtung von manchen Dingen im Alltag und reduziert die Verletzungsgefahr bei Stürzen.



Heimbeiratswahlen am 30. November 2011

Für die anstehenden Heimbeiratswahlen am 30. November haben wir bereits 8 Bewohner gewinnen können, die sich zur Wahl stellen. Aus diesem Kreis können wir nun schon einen Wahlvorstand zu bilden, der die Wahlen durchführt. Wir bitten Sie jedoch weiter um Ihre Unterstützung, indem Sie Ihre Angehörigen animieren sich zur Wahl zu stellen! Wir wünschen uns einen möglichst repräsentativen Querschnitt durch die Bewohner aus allen drei Wohnbereichen. Es spielt keine Rolle, ob jemand Rollstuhlfahrer ist, schlecht hört oder sieht, schon lange oder erst kurz in der PWA wohnt– jeder kann den Heimbeirat mit seiner Person und den gesammelten Erfahrungen bereichern.

Wahlkalender:

- 9.11. Letzter Termin zur Einreichung von Wahlvorschlägen
Prüfung der Gültigkeit der eingereichten Wahlvorschläge
- 16.11. Einholung der Zustimmung der eingereichten Wahlvorschläge
- 12.11. Zusammenstellung der Kandidatenliste
- 16.11. Öffentliche Bekanntgabe der Wahlkandidaten
- 22.11. Vorstellen der Wahlkandidaten
- 24.11. Nochmaliger Hinweis auf den Wahltermin
- 29.11. Vorbesprechung zur Durchführung der Wahl
- 30.11. Wahl

Ansprechpartnerin für alles was mit der Wahl in Zusammenhang steht ist Andrea von der Sozialen Betreuung!

Weitere Veranstaltungen in der Parkwohnanlage:

Am Donnerstag, denn 11. November ist bei uns die „Oldie-Kiste“ zu Gast, die uns Theaterstücke wie aus dem wirklichen Leben präsentieren wird.

Spielort ist das Kaminzimmer ab 14 Uhr.

In naher Zukunft kann es vorkommen, dass Ihnen bei uns Menschen mit Kameras begegnen. Dabei handelt es sich um ein Team vom **Frankenfernsehen**, das einen kurzen Spot über das



Leben von Bewohnern der Parkwohnanlage drehen möchten, um das Leben pflege- und hilfsbedürftiger Menschen darzustellen, wie dies von den Betroffenen selbst erlebt wird.

Unser Ziel ist es, Außenstehenden mit diesem kleinen Film einen Blick auf das Leben in der Parkwohnanlage zu ermöglichen.

Neuer Termin für das „MODEMOBIL“ mit Frühjahrs- und Sommermode
ist Montag, der 21. März 2011
von 14 bis 17 Uhr im Kaminzimmer

Gedichte



Wir haben viele, zum Teil schon sehr alte Bäume bei uns im Park und manche sind schon über hundert Jahre alt.

Im Sommer schätzen wir sie sehr: suchen ihren Schatten und sitzen von den Baumkronen geschützt darunter, um ein Pläuschchen zu halten oder einfach nur auszuruhen. Aber auch jetzt im Herbst sind die alten Laubbäume wunderschön anzusehen, wenn sich die Blätter färben (und dann leider in großen Mengen abfallen!) Ebenso schön sind sie auch im Winter, wenn sie entweder von Raureif oder Schnee überzogen sind und friedlich in der Landschaft stehen.

Wenn Bäume sprechen könnten, hätten sie bestimmt viel zu erzählen und wir widmen ihnen nun hier eine Seite:

Sprich einmal mit einem alten Baum,
Auf eine menschlich Weise.
Sei vor allem freundlich.
Komm nicht mit einer Säge und Axt.



Lobe ihn wegen seiner schönen Blätter,
Seiner großen Blätter,
Seiner kleinen Blätter,
Seiner zarten Blätter,
Wegen seines prächtigen Kleides.

Sag ihm wie stark sein Stamm ist
Und dass in seinen Zweigen
Die Sonne spielen kann.
Schau ihn ruhig einmal an
Und lausche.

Du wirst ihn hören.
Vielleicht zum ersten Mal
Wirst du ihn hören.



- **Adretta, Agata, Linda, Marlen, Stella - das ist nicht die neue Hitliste weiblicher Vornamen, sondern die Sortenbezeichnung für das wohl vielseitigste Nachtschattengewächs:**

Die Kartoffel!

Hier finden Sie interessante Infos, Tipps rund um Einkauf und Aufbewahrung und natürlich leckere Rezepte von der Suppe bis zum Auflauf. Guten Appetit! Interessante Fakten rund um die Kartoffel

Die Kartoffel hat deutschlandweit viele Namen: Je nach Region wird sie zum Beispiel Erdapfel, Knulle, Krumbeer oder Schnucke genannt.

- 120 verschiedene Kartoffelsorten sind vom Bundessortenamt zum Verkauf zugelassen. Im EG-Sortenverzeichnis sind sogar 450 Sorten benannt.
- Früher hießen die Herbstferien "Kartoffel-Ferien". Denn im September und Oktober verbrachten auch viele Kinder ihre Zeit damit, die wertvollen Knollen auf allen Vieren aus der Erde zu holen. Höhepunkt am Abend war das "Kartoffel-Feuer", bei dem es als Lohn geröstete Kartoffeln gab.
- Im 19. Jahrhundert mauserte sich die Kartoffel zum Haupt-Nahrungsmittel: 1890 lag der Durchschnitts-Verbrauch pro Kopf und Tag bei etwa einem Kilo! Heute liegt der durchschnittliche Verzehr bei ca. 200 Gramm täglich.
- **Tipps & Tricks rund um Zubereitung und Aufbewahrung**
Festkochende Kartoffeln behalten auch nach dem Kochen ihre feste Konsistenz und eignen sich deswegen gut für Salate, Gratins oder Bratkartoffeln.
- **Mehlige Kartoffeln** reifen spät und haben einen höheren Stärkeanteil als festkochende Kartoffeln. Sie sind bestens geeignet für die Zubereitung von Suppen, Kartoffelpüree, Kartoffelpuffer oder Eintöpfe.
- Essen Sie die **Schale** bei Kartoffeln nicht mit. In der Schale sind natürliche Abwehrstoffe enthalten, die die Pflanze vor Bakterien und Pilze schützen, die sogenannten Alkaloide. Diese sind für den Menschen ungesund und in größeren Mengen sogar toxisch.
- Bei der **Lagerung** eignen sich dunkle, trockene Orte mit einer guten Luftzirkulation. Da Kartoffeln druckempfindlich sind, sollten sie nicht übereinander geschüttet aufbewahrt werden.
- Geben Sie beim Kochen etwas **Öl ins Wasser** - dann kocht das Wasser nicht über!

Majorankartoffeln (nichts Besonderes, aber eine schnelle, leckere Variation!)

Kartoffeln, Zwiebeln, getrockneter Majoran, Gemüsebrühe, evtl. Knoblauch, Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln in Würfel schneiden, ebenso die Zwiebeln

Die Kartoffelwürfel in Olivenöl anschwitzen, danach Zwiebelwürfel und evtl. etwas kleingeschnittener Knoblauch hinzu, kurz braten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, aber nur soviel Brühe, dass die Kartoffeln leicht bedeckt sind, jetzt den getrockneten Majoran hinzu (bei Belieben auch andere Kräuter), Menge nach Geschmack

Dies ca. 20 min. auf kleiner Hitze zugedeckt schmoren lassen, die Brühe kocht fast ein.

Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Super Gericht (auch) für Kinder! Schmeckt ebenso gut zu Spinat, Schnitzel oder Backfisch



Themen im Gedächtnistraining, jeden Montag von 15 bis 16 Uhr im Kaminzimmer (Ute Müller)

1. November: entfällt, Feiertag
8. November: Der dunkle Monat November: Allerheiligen, Allerseelen
15. November: Gewürze, was nimmt man wofür?
22. November: Teestunde, Kräutertee und alles was ihn schön macht
29. November: Werbung: in Zeitung, Radio, Fernsehen
6. Dezember: Nikolaus
13. Dezember: Gold und Silber– alles was glänzt
20. Dezember: Schenken und Geschenke zu Weihnachten
27. Dezember: entfällt
3. Januar 2011: entfällt
10. Januar: Rückblick auf 2010 und Ihre Wünsche für das neue Jahr
17. Januar: Gesundheit und was man dafür tun kann
24. Januar: Märchen, ein Auslaufmodell für die Kinder heutzutage??
31. Januar: Spannende Fragen (und Antworten) zur Geschichte
7. Februar: Winter ade, scheiden tut nicht weh
14. Februar: Valentinstag– der Tag der Liebenden
21. Februar: Alles rund um die Küche: Einrichtung, Tätigkeiten, Rezepte
28. Februar: Fasching, Fasnacht, Karneval



Gottesdienste in der Parkwohnanlage für Senioren

(um 15.00 Uhr im Kaminzimmer)

03. Dezember katholisch, Herr Pfr. Dobenek
17. Dezember evangelisch, Frau Pfr. Mayer– Thormählen
14. Januar evangelisch, Vikarin Stefanie Stock
28. Januar katholisch, Hr. Pfr. Dobenek
11. Februar evangelisch, Pfarrer Thormählen
25. Februar katholisch, Dekan Dobenek
11. März katholisch, Hr. Pfr. Dobenek
25. März evangelisch, Pfr. i.R. Fink



*Wir gratulieren allen Bewohnern sehr herzlich zum Geburtstag!
 Alles Gute und besonders natürlich viel Gesundheit!
 Runde, halbrunde und Geburtstage mit Schnapszahlen feierten im*

September

Marita Wirth, 13. September 88 Jahre

Oktober

Georg Arnold, 3. Oktober 75 Jahre
 Maria Zimmermann, 7. Oktober 88 Jahre
 Elisabeth Polster, 18.11. 85 Jahre
 Alois Dahlen 22. 11. 88 Jahre

November

Wilhelm Barnickel, 3. 11. 80 Jahre
 Gertrud Lux, 5.11. 88 Jahre
 Werner Neutzner, 11.11. 77 Jahre
 Theresia Wein, 27.11. 90 Jahre

Dezember

Hertha Poppe 5.12. 90 Jahre
 Christine Enderle 9.12. 80 Jahre



 * Freude macht den Tag hell. Sie kann sein *
 * wie ein Licht in dunkler Nacht oder wie *
 * ein Feuerwerk zu Beginn des Jahres. *

***Wir nehmen Abschied von Bewohnern
 die in den vergangenen Monaten verstorben sind***

Herr Enderle im Alter von 82 Jahren
 Herr Stählin im Alter von 68 Jahren
 Frau Wiesmüllerim Alter von 82 Jahren

Herr Windisch im Alter von 88 Jahren
 Frau Oed mit 87 Jahren

Betet, lacht, denkt an mich, betet für mich.
 Damit mein Name im Hause ausgesprochen wird,
 so wie es immer war,
 ohne irgend eine besondere Betonung,
 ohne die Spur eines Schattens.
 Das Leben bedeutet das, was es immer war.
 Der Faden ist nicht durchschnitten.
 Warum soll ich nicht mehr in euren Gedanken sein,
 nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?
 Ich bin nicht weit weg,
 nur auf der anderen Seite des Weges.



Was wir auch noch sagen möchten...

Viele Angehörige kennen schon unseren „**Rundbrief**“. Mit diesem bekommen Sie alle 14 Tage Aktuelles aus Pflege und der Pflegeversicherung sowie Aktivitäten und Neuigkeiten aus der Parkwohnanlage kostenlos und pünktlich ins Postfach Ihres Computers! Wenn Sie ihn ebenfalls erhalten möchten, dann teilen Sie uns einfach Ihre e-Mail Adresse mit.

Vielen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen zu unseren **Themenwochen**.

Die Weinwoche vom 20. bis 26. September mit allem was sie kulinarisch mit sich brachte fand großen Anklang

Ebenso die Woche vom 04. bis 10. Oktober, in der das Thema Kürbis und Pilze im Vordergrund stand. Leckere Pilzgerichte oder die fast in Vergessenheit geratene Kürbissuppe bereicherten den Speiseplan und gaben so manchen Damen Gelegenheit Tipps und/oder Rezepte auszutauschen.

Vielen Dank der Küche für die Rezept-Ideen und der Sozialen Betreuung für die jeweils passende Dekoration!

Ausbau der 4. Etage:

in den letzten Jahren haben wir viele Doppelzimmer im Mittelbau in Einzelzimmer umgewandelt und auch im Altbau jeweils zwei kleine Zimmer zu einem großen mit Nasszelle umgebaut. Dies brachte es mit sich, dass in den letzten Jahren mit dem gleichen Personalschlüssel und Personal immer weniger Bewohner zu pflegen waren.

Um jedoch mit dem gleichen Personalschlüssel und Personalstand weiter arbeiten zu können, war es notwendig, diese Minderbelegung auszugleichen und wir haben deshalb begonnen, das 4. Obergeschoss im Neubau mit 5 geräumigen, sehr schönen Zimmern (5 Betten) mit Nasszellen auszubauen. Für eventuellen kurzen Baulärm bitten wir um Entschuldigung. Die Zimmer sind bereits in der Belegung verplant.

Das 4. Obergeschoss erhält auch zwei schöne bepflasterte Dachterrassen, von denen man einen tollen Ausblick hat.

Des Weiteren wird im Erdgeschoss der Villa (Bereich Soziale Betreuung, Aufenthaltsraum, Wintergarten) ein komplett neuer Fußboden verlegt und das Parkett des Kaminzimmers erhält einen neuen Glanz.

Die PWA modern:

Als zusätzlichen unentgeltlichen Service haben wir für Sie, Bewohner, Mitarbeiter und Besucher, einen Hotspot eingerichtet. Der Zugang „parkwohn_public_wlan“ ist im gesamten Aufenthaltsraum und Kaminzimmer zu empfangen, das temporäre Kennwort können Sie sich an der Rezeption abholen, um dieses Angebot nutzen zu können.

Ideen, Anregungen und Wünsche (natürlich auch Beschwerden) können jederzeit in der Verwaltung vorgebracht werden, wir freuen uns auf ein Gespräch!

UM



Wo Geborgenheit
und Herzlichkeit
zu Hause sind

Pflegebereich
und
Wohnbereich

„Leben im Grünen“

TÜVmed
zertifiziert!

TÜV MED
Pflege-TÜV

PARKWOHNANLAGE
für Senioren

Familie Müller
Erlanger Straße 53 91080 Uttenreuth
Telefon 09131 / 5 0 67 90
www.parkwohnanlage.de