



CARECON  
Vaterstetten GmbH  
Seniorenwohnpark

# SENIOREN KURIER

AUSGABE 01/2025

[www.seniorenwohnpark-vaterstetten.de](http://www.seniorenwohnpark-vaterstetten.de)

Mehr Informationen  
auf unserer Webseite!





## FOLGEN SIE UNS AUF

 @CARECON Seniorenwohnpark Vaterstetten

 @seniorenwohnpark\_vaterstetten



# WIR SUCHEN DICH!

Wir stellen ein:

**Geschäftsführer für Bayern (m/w/d)**

**Teamleitung Haustechnik (m/w/d)**

**Verwaltungsfachkraft (m/w/d)**

**Examinierte Pflegefachkraft (m/w/d)**

- ✓ Eine attraktive Vergütung
- ✓ Ein zukunftssicherer Arbeitsplatz
- ✓ Flexible Arbeitszeiten
- ✓ Umfangreiche Möglichkeiten zur beruflichen Weiterentwicklung
- ✓ Moderne Mitarbeiterwohnungen
- ✓ Mittagessen zu günstigen Preisen

 **CARECON**  
Vaterstetten GmbH  
Seniorenwohnpark



**JETZT BEWERBEN!**

Tel: +49 8106 385-925  
Web: [seniorenwohnpark-vaterstetten.de/karriere](http://seniorenwohnpark-vaterstetten.de/karriere)



Liebe Leserinnen und Leser,

diesmal werfen wir mit Ihnen einen Blick nach oben – denn auf dem Dach unseres CARECON Seniorenwohnparks entsteht gerade etwas Zukunftsweisendes: Eine neue Solaranlage wird installiert!

Damit nutzen wir künftig die Kraft der Sonne nicht nur zum Genießen im Garten, sondern auch zur nachhaltigen Energiegewinnung.

Nachhaltigkeit ist für uns mehr als ein Schlagwort – sie passt zu vielen Werten, die unsere Bewohner schon lange leben: bewusst mit Ressourcen umgehen, Dinge wertschätzen, vorausschauend denken.

Wir freuen uns, diesen Schritt gemeinsam zu gehen – und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Sommerausgabe.

*Ihr CARECON Team*

**SENIORENKURIER**

Ausgabe 01/2025

**HERAUSGEBER**

CARECON Vaterstetten GmbH  
Fasanenstraße 24  
85591 Vaterstetten  
Tel.: 08106 385-0  
E-Mail.: [kontakt@carecon-vaterstetten.de](mailto:kontakt@carecon-vaterstetten.de)

**GESCHÄFTSFÜHRER**

Oskar Conle, Stefan Albert  
Amtsgericht München  
HRB 233051  
Ust-IdNr. DE 307103586

**REDAKTION**

Carmen Kieltsch, Soziale Betreuung

**LAYOUT**

Rebecca Jüstel

# INHALTSVERZEICHNIS

Frühlingsklänge voller Gefühl – Ein Konzert für Herz und Sinne .....	01
Kuchenfreuden auf Station 3&4 – Apfelduft liegt in der Luft .....	02
Igel als willkommene „Untermieter“ im Seniorenheim .....	03
Pflege mit Herz – Dank an alle, die für uns da sind .....	04
„Was blüht denn da?“ .....	04
Sommerfest im Neubau – Sonne, Schlager und Schunkelspaß! .....	05
Alt werden... ..	06
Viel Raum für besondere Anlässe .....	07
„Seid menschlich und versucht, Ältere zu verstehen“ .....	08
Leberkäs, Maschinenöl und gute Laune .....	09
Ein Herzenswunsch auf Tasten – Frau V. und ihre geliebte Schreibmaschine .....	10
Kickerspielen – das ist unser Leben! .....	11
Gymnastik mit Poolnudeln: Bunte Bewegung mit Spaßfaktor .....	12
Von duftenden Kräutern und lebendigen Erinnerungen .....	13
Gedächtnistraining mit den Apartmentbewohnern .....	14
Mit Pinsel, Farbe und Fantasie .....	15
Ausblick in die Ferne – Zeit für goldene Momente .....	16
Ein bisschen Frieden – und ganz viel gute Laune .....	17
Sommer in Blau .....	18
Spaziergänge mit Herz – Unsere Mitarbeiter bringen Freude in den Nachmittag .....	19



# FRÜHLINGSKLÄNGE VOLLER GEFÜHL – EIN KONZERT FÜR HERZ UND SINNE

Was für ein musikalischer Auftakt in den Frühling! Unser Festsaal war bis auf den letzten Platz gefüllt, als wir ein ganz besonderes Konzert erleben durften: Robert Banyák an der Violine und Herr Csaba Josef Csaby am Klavier nahmen uns mit auf eine klangvolle Reise durch romantische, virtuose und heitere Frühlingsstimmungen. Gespielt wurden Werke unter anderem von Enrico Toselli, Johann Strauss, Grigoras Dinicu – ein abwechslungsreiches Programm, das die Vielfalt klassischer Musik und ihre emotionale Kraft eindrucksvoll zeigte. Vom schwungvollen Walzer bis zur sehnsuchtsvollen Melodie – jedes Stück entfaltete seine eigene Magie.



Die Zuhörerinnen und Zuhörer – unsere lieben Seniorinnen und Senioren – lauschten mit offenen Ohren und offenen Herzen. Man spürt, wie die Musik Erinnerungen weckt, Emotionen auslöst und einfach gut tut. Für viele war es ein Moment des stillen Glücks, der inneren Ruhe oder auch des fröhlichen Mitschwingens.

Robert Banyák verstand es meisterhaft, mit seiner Violine zu erzählen – mal zart und sanft, dann wieder voller Ausdruck und Temperament. Unterstützt wurde er einfühlsam von Herrn Csaby am Klavier, der die Melodien mit Leichtigkeit und Präzision begleitete. Das Zusammenspiel der beiden war harmonisch, berührend und zugleich beeindruckend lebendig.

Musikalisch war es ein Hochgenuss – und eine perfekte Einstimmung in die schönste Zeit des Jahres. Der Frühling, der draußen langsam erwacht, wurde durch die Musik spürbar auch in unseren Herzen lebendig. Wir danken den Künstlern von Herzen für diesen besonderen Nachmittag – und freuen uns auf viele weitere musikalische Begegnungen, die unsere Gemeinschaft bereichern und unsere Herzen zum schwingen bringen.

*Ihre Carmen, Leitung Soziale Betreuung*

## KUCHENFREUDEN AUF STATION 3&4 – APFELDUFT LIEGT IN DER LUFT

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam etwas Leckeres zu backen – vor allem, wenn es sich um einen gedeckten Apfelkuchen handelt! Auf Station 3&4 wurde dieser Wunsch der Bewohnerinnen und Bewohner ganz groß geschrieben – und natürlich mit viel Herz und Hingabe erfüllt. Schon beim bloßen Gedanken an den saftigen Apfelkuchen mit zarter Zimt-Note lief uns allen das Wasser im Mund zusammen. Und als es dann endlich losging, war die Freude riesig! Corinna, unsere versierte Bäckerin (rechts im Bild), und Vicky, unsere engagierte FSJlerin (links im Bild), packten tatkräftig mit an – und sorgten dafür,



dass alle, die Lust hatten, mitmachen konnten. Denn beim Backen geht es nicht nur um den Kuchen – es geht um Gemeinschaft, Erinnerungen und das schöne Gefühl, etwas selbst gemacht zu haben. Natürlich wurde bei aller Freude an die Hygienevorschriften gedacht. Vor dem Backen wurden gründlich die Hände desinfiziert, und erst danach zogen alle Handschuhe an – Sicherheit geht schließlich vor. Während die Äpfel geschält und der Teig liebevoll geknetet wurde, war die Stimmung heiter und gelöst. Es wurde gescherzt, erzählt und gelacht – und immer wieder geschnuppert, denn schon bald zog ein verführerischer Apfel-Zimt-Duft durch die Aktivierungsküche, der die Vorfreude weiter steigerte. Der krönende Abschluss: ein noch leicht warmer Kuchen, liebevoll aufgeschnitten und mit einem Klecks frischer

Schlagsahne serviert. Die Augen der Bewohner leuchteten – und so mancher Bissen erinnerte an Sonntage bei Oma, an früher und an das Glück eines selbstgebackenen Kuchenstücks.

Fazit: Kuchen backen ist nicht nur eine kulinarische, sondern auch eine seelische Wohltat – besonders, wenn Wünsche so liebevoll erfüllt werden wie auf Station 3&4. Wir freuen uns schon auf das nächste Wunschrezept!

*Ihre Corinna und Vicky,  
Soziale Betreuung*



## IGEL ALS WILLKOMMENE „UNTERMIETER“ IM SENIORENHEIM

Im Seniorenwohnpark Vaterstetten hat sich eine besondere Gemeinschaft angesiedelt, die für Freude und Begeisterung bei den Bewohnern sorgt: mehrere Igel durchstreifen allabendlich das weitläufige Gartengelände und sind dort als „Untermieter“ eingezogen. Um den stacheligen Bewohnern über den Winter ein sicheres und gemütliches Heim zu bieten, wurden eigens mehrere Igelhäuser aus Holz gebaut. Die Bauanleitung dafür stammt vom Naturschutzbund Deutschland (NABU) und wurde von engagierten Bewohnern und dem ehrenamtlichen Leiter der Männerwerkgruppe umgesetzt. Das Holzhaus bietet den Igel Schutz vor Witterungseinflüssen und dient als Rückzugsort für die kleinen Stacheltiere. Unter den Igelhäusern wurde jeweils eine kleine Grube gegraben und diese mit Kieselsteinen aufgefüllt. So entstand eine Drainage und das Regenwasser fließt einfach nach unten ab.

Nach der Befüllung mit Laub wurde das Dach mit einem großen Stein beschwert, damit der Wind das Hausdach nicht öffnen kann und zusätzlich ein Schieberiegel angebracht. Die Igel haben es sich wohl in ihren Häuschen mit Laub und trockenem Gras gemütlich gemacht, was zeigt, dass sie sich in ihrer neuen Umgebung wohlfühlen. Bei der Kontrolle im Frühjahr fauchte uns ein Igel ärgerlich an, als wir es wagten, den Deckel etwas zu lupfen! Unsere Bewohner freuen sich sehr über die tierischen Mitbewohner und hin und wieder ist sogar zu beobachten, wie die Igel ihr Terrain erkunden!

Durch die Anwesenheit der Igel wird die Natur wieder ein Stück näher an die Bewohner herangebracht und sorgt für eine besondere Verbundenheit mit der Tierwelt. Das gemeinsame Interesse an den stacheligen Gesellen schafft eine schöne Atmosphäre im Seniorenwohnpark. Besonders das Bauen der Igelhäuser sorgte bei den Bewohnern für viel Freude und das Gefühl, einen sinnvollen Beitrag zu leisten.

*Ihre Esther und Herr Dr. Schmidt, Leiter der Männerwerkgruppe*





## PFLEGE MIT HERZ – DANK AN ALLE, DIE FÜR UNS DA SIND

Pflege ist mehr als ein Beruf – sie ist eine Berufung. Mit Geduld, Herz und Fachwissen schenken Pflegekräfte älteren Menschen Nähe, Sicherheit und Würde. Im Alltag geht es nicht nur um Hilfe beim Anziehen oder bei Arztbesuchen – sondern auch ums Zuhören, Verstehen, Dasein. Ein Lächeln, eine Berührung, ein gutes Wort – all das macht den Unterschied. Viele unserer Bewohner spüren: Hier wird mit Liebe gepflegt. Es entsteht Vertrauen, Dankbarkeit – und Lebensfreude. Danke an alle im CARECON Seniorenwohnpark, die täglich mit Herz, Verstand und Menschlichkeit für andere da sind. Pflege verdient Respekt. Und unser tiefes Dankeschön.

## „WAS BLÜHT DEN DA?“

„Was blüht denn da?“, diese Frage hört unser Gärtner Wolfgang Hess oft, wenn er mit Schubkarre und allerhand Gartenwerkzeug in unserer prämierten, parkähnlichen Anlage anzutreffen ist. „Viele Bewohner erzählen mir von ihren eigenen Gärten und wie viel Arbeit aber auch Freude sie damit hatten!“ Ein herzliches Dankeschön an ihn für die großartige Pflege und all die blühenden Schönheiten in unserer Anlage.





## SOMMERFEST IM NEUBAU – SONNE, SCHLAGER UND SCHUNKELSPASS!

Was für ein Tag! Unser Sommerfest im Neubau war ein voller Erfolg – voller Lachen, Musik, guter Laune und ganz viel Sonnenschein, nicht nur am Himmel, sondern auch in unseren Herzen. Schon beim Ankommen klangen die ersten fröhlichen Gitarrentöne über den Hof. Niemand Geringerer als unser allseits beliebter Gitarrenonkel sorgte mit schwungvollen alten Schlagern für beste Stimmung. Ob „Capri-Fischer“, „Ich will keine Schokolade“ oder „Im Wagen vor mir“ – alle sangen mit, schunkelten fröhlich im Takt oder klatschten vergnügt in die Hände. Einige haben sogar ein kleines Tänzchen gewagt – wer sagt denn, dass man im Alter nicht mehr tanzen kann?

Und weil Schunkeln bekanntlich durstig macht, gab es zur Erfrischung eine bunte Auswahl an selbstgemachten alkoholfreien Cocktails! Liebevoll zubereitet von Eva, ihres Zeichen gelernte Köchin und nun bei uns in der Sozialen Betreuung tätig. Vom „Fruchtigen Neubau-Spritzer“ bis zum „Schlager-Cooler“ – für jeden Geschmack war etwas dabei. So wurde mit jedem Schluck nicht nur der Durst gelöscht, sondern auch ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. Natürlich wurde auch herzlich gelacht – über alte Geschichten und über die pointierten Sprüche unseres Gitarrenonkels, der nicht nur Saiten, sondern auch Lachmuskeln zum Schwingen brachte.



Das Schönste aber war: Die Sonne lachte vom Himmel – und in unseren Herzen. Es war ein Fest voller Lebensfreude, Gemeinschaft und Sommerzauber. Wer dabei war, wird es so schnell nicht vergessen – und wer es verpasst hat, kann sich schon auf das nächste Mal freuen. Denn eines ist sicher: Unsere Bewohner feiern wir mit Herz, Humor und jeder Menge Musik!

*Ihre Carmen,  
Leitung Soziale Betreuung*

## **ALT WERDEN...**

Wenn ein Mensch „alt“ wird...  
Dann zeige ihm, dass du ihn liebst –  
Lass ihn klar erkennen, dass du mit ihm fühlst –  
Gib ihm die Gewissheit, dass du ihm zuhören kannst!

Wenn ein Mensch „gebrechlich“ wird...  
so hilf ihm, sein Leiden anzunehmen –  
schenke ihm etwas mehr von deiner Zeit –  
Mache ihn etwas glücklicher durch deine Zuneigung!

Wenn ein Mensch „vergesslich“ wird...  
Dann mache ihm dies nie zum Vorwurf –  
Besser noch: Du kannst ihm nachempfinden –  
Und führst ihn liebevoll auf dem Pfad der Liebe!

Wenn ein Mensch „dich liebt“...  
So schenke ihm außer deiner Liebe: Ruhe und Geduld.  
Bedenke selbst: Morgen schon könntest du sein wie er –  
Denn ZEIT IST DAS RELATIVSTE GESCHEHEN IM UNIVERSUM!

Wenn ein Mensch „dankbar“ wird...  
Nimm diesen Dank im Herzen deines Herzens an!  
Verschleierte ein wenig, dass du ganz klar erkennst:  
Diese Dankbarkeit entsteht aus tiefer Demut, Freude, Liebe...

Und wirst du selber „alt“ und wird dein Körper „schwach“,  
SO LASS DEIN LEBEN – NUR NOCH LIEBE SEIN...

*Harold Grewe*



## VIEL RAUM FÜR BESONDERE ANLÄSSE

Unser großzügiger, lichtdurchfluteter Festsaal bietet den idealen Rahmen für vielfältige Veranstaltungen – von Tagungen, Konzerten und Vorführungen bis hin zu festlichen Empfängen, Preisverleihungen oder jahreszeitlichen Feiern.

Mit bis zu 396 Sitzplätzen ist der Saal flexibel nutzbar und eignet sich sowohl für geschäftliche als auch kulturelle oder private Anlässe.

- Platz für bis zu 396 Sitzplätze – für kleine und große Veranstaltungen

- Moderne Veranstaltungstechnik inklusive: Mikrofon, Lautsprecher, Beamer & Leinwand

- Helle, freundliche Atmosphäre dank großer Fensterflächen

- Flexible Bestuhlung mit 20 Tischen und 200 Stühlen

- Barrierefrei – für uneingeschränkten Zugang

- Professionelles Catering für Ihre Gäste - optional zubuchbar

Für Rückfragen und zur Terminabstimmung wenden Sie sich bitte an:

CARECON Vaterstetten GmbH

Fasanenstraße 24

85591 Vaterstetten

Telefon: 08106 385-0

E-Mail: [kontakt@carecon-vaterstetten.de](mailto:kontakt@carecon-vaterstetten.de)



# „SEID MENSCHLICH UND VERSUCHT, ÄLTERE ZU VERSTEHEN“

## - MUSIK, BEGEGNUNG, MENSCHLICHKEIT – EIN PRAKTIKUM, DAS BERÜHRT -

Ein Sommertag in Vaterstetten. Auf der Terrasse kitzelt die Sonne sanft über Gesichter, die viel gesehen haben – Jahrzehnte voller Geschichten. Ich sitze mitten in einer Bewohnerrunde. Die ersten Töne eines bekannten Volksliedes erklingen – erst zögerlich, dann lauter. Augen beginnen zu leuchten, Stimmen setzen ein, Hände klatschen im Takt. Musik füllt den Raum – und schafft Nähe. Fünf Wochen lang durfte ich als Praktikant im



Bereich Kreativ- und Musiktherapie Teil des Lebens im CARECON-Seniorenwohnpark Vaterstetten sein. Einer Einrichtung, die mehr ist als ein Ort des Wohnens: ein Ort der Begegnung, der Geborgenheit und des gelebten Miteinanders. Ich komme aus der Nähe von Heidelberg und studiere Kreativ- und Musiktherapie. Für mein Praxissemester suchte ich bewusst einen Ort, an dem ich nicht nur „arbeiten“, sondern begleiten, erleben und gestalten kann. Mein Wunsch,

ältere Menschen musiktherapeutisch zu begleiten, hat mich nach Vaterstetten geführt – und ich wurde mit offenen Armen empfangen. Vom ersten Tag an war ich im Team der Sozialen Betreuung integriert – konnte eigene Ideen einbringen, Gruppenangebote gestalten und vor allem: zuhören, lernen und staunen.

Besonders geprägt hat mich die Arbeit mit Musik. In den Singkreisen, beim Einsatz diverser Instrumente oder bei improvisierten Liedern entstanden Momente echter Verbindung – auch mit Bewohnern die im Alltag kaum sprechen oder sich wenig bewegen. Musik hat Brücken geschlagen – zwischen Erinnerungen, Gegenwart, zwischen Menschen. Einmal begann eine Bewohnerin, die meist sehr still ist, plötzlich ein altes Liebeslied zu summen – wir stimmten gemeinsam ein, und für einen Moment war der ganze Raum erfüllt von einer magischen Atmosphäre. Solche Augenblicke haben mich tief bewegt – sie zeigen, wie viel Kraft in Musik und Kreativität steckt, gerade im Alter.

Besonders berührt hat mich ein Satz von einer Dame, 95 Jahre. Auf die Frage, was sie Menschen mit auf den Weg geben möchte, antwortete sie nachdenklich: „Seid menschlich – und versucht, uns Ältere zu verstehen.“ Dieser Satz begleitet mich seitdem. Er fasst für mich zusammen, was ich in diesen Wochen erfahren durfte: dass Begegnung, Verständnis und Mitgefühl das Fundament für jede Form von Begleitung sind – besonders im Alter.

Zum Abschluss meines Praktikums blicke ich mit großer Dankbarkeit zurück – auf viele kleine Momente, die Großes bewirkt haben. Ich durfte erleben, wie kreativ- und musiktherapeutische Angebote nicht nur unterhalten, sondern berühren, anregen und verbinden – als ein wichtiger Teil der Lebensqualität im Alter.

*Arian, Praktikant im Bereich Kreativ- und Musiktherapie*

# LEBERKÄS, MASCHINENÖL UND GUTE LAUNE

Unsere Helga von der Sozialen Betreuung hatte – wie so oft – eine wunderbare Idee: „Wie wäre es mit einem Besuch im Bauhof Vaterstetten?“ fragte sie im Männer- und Frauenstammtisch. Als ehemaliger Dreher war ich sofort begeistert von der Möglichkeit, noch einmal eine Schlosserwerkstatt zu besuchen!



Für den Hinweg organisierte der Seniorenfahrtdienst Vaterstetten einen Bus der örtlichen Autoteiler. Ein besonderer Dank gilt unserem Fahrer Herrn Koch, der uns schon oft sicher zu Ausflugszielen im Gemeindegebiet gebracht hat. Wir Rollstuhlfahrer machten einen Spaziergang zum Bauhof, begleitet von unserem langjährigen Ehrenamtlichen Herrn Schmidt sowie Carmen von der Sozialen Betreuung. Nach etwa 15 Minuten kamen wir, etwas vom Wind zerzaust, am Bauhof an. Dort wurden wir herzlich vom Leiter des Bauhofs, Herrn Gerd Jansen, und seinem Team begrüßt. Vor der Führung lud uns die Gemeinde zu einem leckeren Frühstück ein. Der Duft von frischem Leberkäse und knusprigen Brezen lockte uns in den gemütlichen Gemeinschaftsraum. Sogar die zweite Bürgermeisterin, Frau Maria Wirnitzer, nahm sich Zeit für unsere Gruppe. In einer wertschätzenden Ansprache dankte sie allen Beteiligten für ihr Engagement – spürbar war ihr echtes Interesse an uns Senioren.

Dann führte uns Herr Jansen persönlich durch die Hallen und Werkstätten und zeigte moderne Maschinen und Werkzeuge. Besonders beeindruckte mich der technische Fortschritt seit meiner aktiven Zeit. Schon der vertraute Geruch von Stahl und Maschinenöl in der Schlosserwerkstatt weckte viele Erinnerungen. Einen Schraubstock wieder in den Händen zu halten, war ein herrliches Gefühl!

Ein großartiger Tag voller Erinnerungen, neuer Eindrücke und wertvoller Begegnungen – ich bin der Gemeinde Vaterstetten und allen Organisatoren sehr dankbar für dieses schöne Erlebnis.

*Helga, Betreuungsassistentin  
und ihr Männerstammtisch*



## EIN HERZENSWUNSCH AUF TASTEN – FRAU V. UND IHRE GELIEBTE SCHREIBMASCHINE

Manche Erinnerungen bleiben ein Leben lang lebendig – besonders jene, die mit Leidenschaft und Berufung verbunden sind. Für Frau V. war das ihr Beruf als Buchhalterin. Jahrzehntlang arbeitete sie mit Zahlen, Listen und Berichten – und vor allem: mit ihrer geliebten Schreibmaschine.

Im Gespräch mit ihr wurde Sandro von der Sozialen Betreuung schnell klar, wie sehr ihr diese Arbeit am Herzen lag. Mit einem Lächeln erzählt sie ihm von früheren Zeiten, als das rhythmische Klackern der Tasten zum Alltag gehörte. „Ich habe es geliebt, auf meiner alten „Adler“ zu schreiben“, sagt sie. Die „Adler“ – ein solides, deutsches Schreibmaschinenmodell – war viele Jahre lang ihre treue Begleiterin. „Jede Taste hatte ihren Klang. Ich wusste blind, wo alles war. Das war wie Musik.“

Als sie uns erzählte, dass sie schon lange nicht mehr auf einer Schreibmaschine geschrieben hatte, aber es so gern noch einmal erleben würde, war für uns klar: Diesen Wunsch möchten wir ihr erfüllen.

Gesagt, getan. Mit etwas Glück und ein wenig Recherche konnte Nancy von der Sozialen Betreuung tatsächlich eine alte „Adler“ organisieren – genau das Modell, das Frau V. früher benutzte. Als wir sie ihr zeigten, strahlten ihre Augen vor Freude. Fast ehrfürchtig setzte sie sich an den Tisch, legte ein Blatt Papier ein, richtete die Maschine aus – und dann glitten ihre Finger fast wie von selbst über die Tasten. Jeder Anschlag war ein kleines Stück Vergangenheit, das wieder lebendig wurde. „Es ist, als wäre ich wieder im Büro“, sagte sie lächelnd. „Alles kommt zurück – die Routine, die Freude, das Gefühl, etwas zu schaffen.“

Solche Momente zeigen uns, wie wichtig Erinnerungen sind – und wie viel Freude darin liegt, wenn wir sie noch einmal aufleben lassen dürfen. Für Frau V. war es ein kleines Stück Heimat in der Gegenwart. Und für uns alle eine wunderbare Erinnerung daran, dass es nie zu spät ist, Herzenswünsche wahr werden zu lassen.

*Ihr Sandro & Nancy, Soziale Betreuung*





## KICKERSPIELEN – DAS IST UNSER LEBEN!

Fußball – das ist nicht nur ein Spiel, das ist Leidenschaft, Erinnerung und Gemeinschaft. Besonders bei uns! Ob als Zuschauer vor dem Fernseher oder – wie bei uns auf dem Wohnbereich – mitten im Geschehen am Kickertisch: Der Ball rollt, die Stimmung steigt, und plötzlich ist man wieder jung, voller Energie und mittendrin im Spiel. Gerade unsere Herren im Männerstammtisch lieben diese Nachmittage am Kicker. Schon das vertraute Rattern der Griffe, das Klacken der kleinen bunten Spielfiguren und der Jubel beim nächsten Treffer versetzen viele zurück in ihre Jugendzeit – an Schulhöfe, Kellerpartys oder die Stammkneipe von früher.



Was für ein Spaß, wenn es am Tisch hoch hergeht und die Emotionen kochen – natürlich im besten Sinne! Da wird gejubelt, gelacht, gefrotzelt, manchmal sogar fachmännisch über Spieltaktik diskutiert – und das alles mit einem kühlen, alkoholfreien Bier oder Radler in der Hand. Aber auch außerhalb des Stammtisches bleibt der Kicker heiß begehrt: Wer Lust hat, spielt einfach mal so am Nachmittag – ganz spontan und mit jeder Menge guter Laune. Es sind diese besonderen Momente, die das Leben bunt und lebendig machen.

Und wir sagen ganz klar:  
Kickerspielen – das ist unser Leben!  
Toooooor!

*Ihre Helga beim Männerstammtisch*





## **GYMNASTIK MIT POOLNUDELN: BUNTE BEWEGUNG MIT SPASSFAKTOR**

Diese farbenfrohen, flexiblen Stäbe aus Schaumstoff bringen nicht nur Schwung in den Pool – sie sorgen auch an Land für jede Menge Freude! Die Rede ist von den beliebten Poolnudeln, die in Österreich liebevoll „Schwimmwurst“ genannt werden. In unserer Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren haben sie sich längst als vielseitiges Trainingsgerät etabliert – und als echte Stimmungsmacher.

Schon beim Anblick der bunten Farben kommt gute Laune auf. Richtig lebendig wird es, wenn die Musik beginnt: Ein Ball springt im Takt über den Boden, und alle versuchen, ihn mit ihren Poolnudeln zu stoppen oder zu fangen. Dabei kommen Arme, Beine – und die Lachmuskeln – in Bewegung!

Anschließend wurde es etwas kniffliger, aber umso lustiger: Betreuungsassistentin Nancy brachte einen neuen Impuls ein. Ein großer Wasserball wurde – nur mit zusammengedrückten Poolnudeln – im Kreis weitergereicht. Mit etwas Übung, Teamgeist und viel Gelächter klappte es immer besser.

Das Beste: Alle machten mit – und hatten sichtlich Spaß. Poolnudeln sind leicht, sicher und fördern Koordination, Beweglichkeit und das Miteinander. „Ich fühl mich wie 18!“, rief eine Teilnehmerin lachend – und viele nickten.

Fazit: Gymnastik mit Poolnudeln ist mehr als Training – es ist gemeinschaftliche Lebensfreude in Bewegung.

*Ihre Nancy, Soziale Betreuung*



## VON DUFTENDEN KRÄUTERN UND LEBENDIGEN ERINNERUNGEN

Es ist ein milder Vormittag im Frühsommer. Die Sonne wärmt die Haut, Vögel zwitschern, und in der Luft liegt der Duft von Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse. Am Hochbeet im Garten des CARECON Seniorenwohnparks beugen sich einige Bewohner neugierig über die grünen Büschel, zupfen ein Blatt, führen es an die Nase – und lächeln still. Vielleicht ist es der Duft von Petersilie, der an die eigene Küche erinnert, oder der herbe Salbei, der Bilder aus Kindertagen weckt.

Ein Erlebnis für alle Sinne: das Sehen der Grüntöne, das Fühlen der Blätter, das Riechen der Kräuter, das Hören des Windes, das Schmecken von Minze oder Schnittlauch. Für ältere Menschen ist das mehr als ein Gartengang – es ist eine Reise in die eigene Vergangenheit.

Biografisches Arbeiten im Grünen: Gerüche können Erinnerungen wachrufen, Geschichten anstoßen und das Selbstwertgefühl stärken. Der Duft von Bohnenkraut erinnert vielleicht an den Sonntagsbraten, Dill und Gurke an die Einmachgläser der Mutter. Kräuter sind emotionale Anker – sie stehen für Gartenarbeit, Familienrezepte, Feste oder Heilmittel – für gelebtes Leben.

Auch Männer haben in der Küche gestanden! Nicht nur Frauen denken beim Kräuterduft an frühere Zeiten. Auch viele Männer erzählen vom Kochen, vom Braten, den sie stolz gewürzt haben, oder vom Kümmel im Sauerkraut – „den braucht's halt“. Diese Gespräche sind lebendig, stolz und oft humorvoll. Die Küche war schon immer ein Ort der Begegnung – auch für Männer und auch im Alter. Fazit: Kleine Blätter – große Wirkung.

*Ihre Ivanka, Soziale Betreuung*



## GEDÄCHTNISTRaining MIT DEN APPARTEMENTBEWOHNERN

... was soll das? Brauch ich das? Ich bin doch noch fit, das ist was für alte Leute, ...

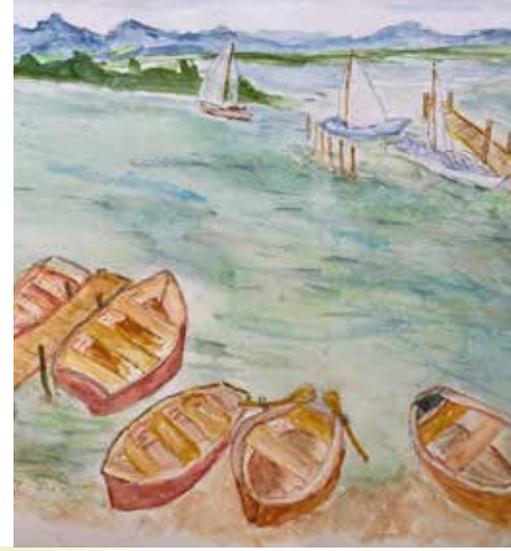
Nein, das wird sogar schon in der Grundschule angewendet! Das Gehirn ist wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert werden will. Am besten auf unterschiedliche Arten und Weisen. Bei Muskeln geht's nur um Kraft und Ausdauer - das Gehirn dagegen ist viel komplexer und möchte vielfältig angeregt werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist so viel mehr als nur „täglich ein Kreuzworträtsel“ oder „jeden Tag ein Sudoku“.

Wir trainieren unsere Fantasie und Kreativität zum Beispiel auch beim Malen. Konzentration und Merkfähigkeit kann man beim Tanzen üben - und gleichzeitig noch den Körper kräftigen. Strukturieren kann wohl jeder schon: beim Essen kochen, beim Basteln, beim Einsortieren eines Bücher- oder Vorratsregals ... was gehört wo hin, was kommt zuerst, was am Schluss? Wahrnehmung, Wortfindung, Formulierung können geübt werden indem man zum Beispiel „Elfchen“ dichtet.

Wählen Sie ein Thema und schreiben Sie Ihr Gedicht: in der ersten Zeile ein Wort, in der zweiten Zeile zwei Wörter, in der dritten drei und in der vierten vier Wörter - und in der letzten Zeile dann wieder ein Wort.

Zum Gedächtnistraining treffen wir uns jeden Mittwoch Vormittag im Festsaal - derzeit kommen regelmäßig an die 14 Bewohner aus dem Appartementbereich. Freiwillig... weil es Spaß macht, gemeinsam Worte zu finden und logische Zusammenhänge zu erschließen.

*Ihre Esther, soziale Betreuung*



## MIT PINSEL, FARBE UND FANTASIE

Wenn wir etwas nachdenken, so besitzt doch jeder von uns einen Lieblingsplatz oder Lieblingsort, an den man sich gerne zurück erinnert. Das brachte unsere Aquarellgruppe auf die Idee, diese Orte malerisch umzusetzen. Eine vielseitige, schöne Ausstellung ist daraus Anfang Juni entstanden. Mal war es eine Erinnerung aus der Kindheit, in die man sich nochmals malerisch hineinversetzen wollte, oder wunderbare Urlaubseindrücke, auch Tauchgänge in einer magischen Unterwasserwelt gehörten dazu. Diese Vielschichtigkeit wurde gekonnt aufs Papier gebracht und die Ausstellung fand großen Anklang. In unserem nächsten Thema geht es um Tiere, egal ob ein kuschliges Haustier, bunte Vögel oder gefährliche Kreaturen, alles ist vertreten.

Die Aquarellgruppe besteht seit neun Jahren und zwischenzeitlich wurden anhand der großen Nachfrage zwei Gruppen daraus. Einmal wöchentlich treffen sich 20 Senioren und Seniorinnen um miteinander zu malen und sich auszutauschen. Die wechselnden Jahreszeiten und großen Feste sind immer ein Thema. Auch entstehen immer wieder neue Ideen und damit neue Herausforderungen. So wurde der eigene Beruf aufs Papier gebracht, Volkslieder, Gedichte und Märchen rezitiert und in eigener Interpretation kreativ und gekonnt umgesetzt. Die so entstandenen Bilder werden gerahmt und vor dem Festsaal aufgehängt. Die Ausstellung bleibt dann etwa fünf Wochen hängen, bevor sie erneuert wird. Wertvolle Unterstützung erfahren wir durch die beiden ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen Fr. Kaiser und Fr. Efinger, die seit mehreren Jahren die Malgruppen kompetent und liebevoll begleiten. Herzlichen Dank dafür.

*Ihre Evi Duncan, künstlerische Leitung der Aquarellgruppe*





## AUSBlick IN DIE FERNE – ZEIT FÜR GOLDENE MOMENTE

Nicht jeder Tag muss laut, bunt und voller Trubel sein. Auch die leisen Töne haben ihren Platz – und ihre Kraft. Bei uns gehören diese stillen Momente ganz selbstverständlich dazu. Denn das Leben besteht nicht nur aus Aktion und Bewegung, sondern auch aus Innehalten, Zurücklehnen und dem bewussten Genießen der Ruhe.

In unseren Muse-Stunden schaffen wir Raum für genau das: Zeit, um den Blick schweifen zu lassen, die Gedanken fliegen zu lassen und den Moment einfach mal wirken zu lassen. Wie schön ist es, wenn man einfach nur dasitzt, vielleicht aus dem Fenster schaut oder im Garten den Wolken beim Ziehen zusieht – ohne Ziel, ohne Eile, aber mit offenem Herzen.

So wie der Herr hier, der still und zufrieden den Blick in die Weite richtet. Vielleicht denkt er an frühere Reisen, an Begegnungen, an die kleinen und großen Wunder des Lebens. Vielleicht sucht er gar nichts – und findet gerade darin den Frieden.

Diese ruhigen Augenblicke sind oft die goldenen Momente, von denen wir im Alltag viel zu wenig wahrnehmen. Doch gerade im Alter wissen viele unserer Bewohner: Der Wert eines Tages zeigt sich oft erst in der Stille.

Und so laden wir immer wieder bewusst dazu ein, sich Zeit zu nehmen – für sich selbst, für einen Gedanken, für ein Lächeln oder einfach für den Blick in die Ferne. Denn manchmal ist genau dort der Schatz des Lebens verborgen.

*Ihre Carmen, Leitung Soziale Betreuung*



## EIN BISSCHEN FRIEDEN – UND GANZ VIEL GUTE LAUNE

Frieden betrifft nicht nur die große Weltpolitik, sondern auch unseren Alltag: Frieden mit sich selbst, der Familie, den Nachbarn. Dieses Thema haben wir in der Erinnerungspflege aufgegriffen – mit viel Gefühl, Humor und schönen Momenten.

Musikalisch ging es los mit dem Klassiker „Ein bisschen Frieden“ von Nicole – textsicher und voller Begeisterung wurde mitgesungen. Danach wurde es leise und feierlich: „Friede sei mit dir“ – ein kleiner Satz, der viel auslöste. Für viele hatte er eine persönliche Bedeutung, verbunden mit Erinnerungen an Kirche, Familie oder vergangene Lebensphasen.

Dann kam Bewegung ins Spiel: In einer Aktivierungsrunde suchten wir Begriffe mit „Frieden“. Von Friedensengel über Friedenspfeife bis zum „Friedensbrot“ (kleiner Hunger inklusive) war alles dabei. Ein Highlight war die Reise in die Flower-Power-Zeit: Erinnerungen an die Friedensbewegung der 60er-Jahre wurden lebendig. Aus Seniorinnen wurden Hippies mit Blumen im Haar, aus Herren Rock'n'Roll-Fans – zumindest in der Vorstellung. Zum Abschluss legten wir ein großes Peace-Zeichen aus echten Rosenblüten, das nicht nur herrlich duftete, sondern auch Gespräche anregte.

Und als krönender Abschluss: Ein selbst gemalter VW-Bulli mit Peace-Zeichen, Blümchen und Regenbogen – bunt, fröhlich, friedlich. Fazit: Frieden kann vieles sein – ein Duft, ein Lied, ein Bild. Aber vor allem ist er ein Gefühl, das verbindet. Und genau das war in diesen Stunden spürbar.

*Ihre Carmen, Leitung Soziale Betreuung*

# SOMMER IN BLAU

Der Sommer zeigt sich von seiner schönsten Seite – und bei uns steht alles im Zeichen der Farbe Blau. Inspiriert von den Erzählungen unserer Bewohnerinnen und Bewohner über wunderschöne Urlaube am Meer, haben wir uns etwas ganz Besonderes einfallen lassen: den „Sommer in Blau“!

Eine große blaue Sandmuschel, prall gefüllt mit feinem Sand, lädt nun auf unserer Terrasse zum Verweilen, Spielen und Träumen ein. Die Idee kam direkt von unseren Bewohnern – und was könnten wir Schöneres tun, als diesen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen? Mit Förmchen und kleinen Schaufeln entstehen jetzt kunstvolle Sandkuchen, ganz wie früher am Strand. Es ist herzerwärmend zu sehen, mit wie viel Freude und Hingabe diese Kindheitserinnerungen wieder aufleben.

Natürlich haben wir uns auch in der Dekoration ganz dem maritimen Blau verschrieben: Getränke gibt es in blauen Bechern, Servietten und Vorhänge greifen das Thema auf und sorgen nicht nur für ein stimmiges Bild, sondern bei der sommerlichen Hitze auch für angenehme Kühle in den Räumen.

Auch kreativ wird der „Sommer in Blau“ umgesetzt: In unserem Beschäftigungsangebot entstehen wunderschöne Bilder in Blautönen – verziert mit echten Muscheln und kleinen Dekoelementen, die an Sonne, Strand und Meeresrauschen erinnern.

Und was wäre ein Sommer ohne das kühle Nass? Blaue Wasserschalen stehen bereit, in denen unsere Bewohner ihre Hände und Füße baden können – ein Genuss, der nicht nur erfrischt, sondern auch entspannt. So wird der Sommer bei uns nicht nur farbenfroh, sondern auch voller kleiner Glücksmomente. Oder, wie man bei uns jetzt gerne sagt: Da machen wir doch gerne mal Blau!

Und was wäre ein Sommer ohne das kühle Nass? Blaue Wasserschalen stehen bereit, in denen unsere Bewohner ihre Hände und Füße baden können – ein Genuss, der nicht nur erfrischt, sondern auch entspannt. So wird der Sommer bei uns nicht nur farbenfroh, sondern auch voller kleiner Glücksmomente. Oder, wie man bei uns jetzt gerne sagt: Da machen wir doch gerne mal Blau!

*Ihre Anna, Soziale Betreuung*



# SPAZIERGÄNGE MIT HERZ – UNSERE MITARBEITER BRINGEN FREUDE IN DEN NACHMITTAG

Es sind oft die kleinen Dinge im Leben, die große Wirkung zeigen. Regelmäßig begleiten unsere Mitarbeiter aus der Sozialen Betreuung und aus der Pflege die Bewohnerinnen und Bewohner unserer Einrichtung bei Spaziergängen durch die hauseigene, parkähnliche Gartenanlagen. Was bei diesen Begegnungen entsteht, ist mehr als nur Bewegung an der frischen Luft! Dies erlebte auch unser junger Mitarbeiter: Schon beim ersten Spaziergang war die Veränderung spürbar: Eine unserer Seniorinnen, sonst eher ruhig und zurückhaltend, begann zu lachen, zeigte auf bunte Blumenbeete und unterhielt sich angeregt mit ihrem Begleiter Maxi. Die Sonne strahlte – und mit ihr das Gesicht unserer Bewohnerin. Ihre Augen leuchteten, ihre Schritte wurden leichter, und es schien, als würden nicht nur die Blumen in voller Blüte stehen, sondern auch sie selbst.

„Das ist wie ein kleiner Urlaub am Nachmittag“, sagt sie mit einem Lächeln, das ansteckt. Mit neugierigen Blicken entdeckt sie bekannte Wege neu, bestaunt das frische Grün der Bäume und freut sich über die vielen Blüten am Wegesrand. Unsere wunderschönen Parkanlagen bieten dafür die perfekte Kulisse.



Ob auf einer der vielen Bänke zum Verschnaufen oder beim gemeinsamen Gespräch unterwegs – es entstehen Momente der Nähe, des Lachens und der Lebendigkeit. Generationen begegnen sich hier auf Augenhöhe. Der junge Mitarbeiter hört zu, fragt nach und schenkt Zeit – eine der wertvollsten Gaben.

Begleitete Spaziergänge sind bei uns fester Bestandteil im Tagesablauf der Senioren. Sie zeigen, wie Aufmerksamkeit und Bewegung im Freien das Wohlbefinden steigern können. Und wie wichtig es ist, dass Jung und Alt miteinander in Verbindung bleiben. Denn so wie die Blumen im Frühling aufblühen, so blühen auch unsere Seniorinnen und Senioren auf – mit jeder Sonnenstunde, mit jedem Schritt, mit jedem Lächeln, das erwidert wird. Ein echtes Stück Lebensfreude, das uns alle berührt.

*Ihr Maxi, Soziale Betreuung*

