

DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE IM ALTER

# Journal

**WIR RECHNEN AB!**  
Vier Pflegemythen  
aufgeklärt

**EIN GUTES ENDE**  
Wie der Tod zurück  
ins Leben findet

**GROSSES  
SOMMERRÄTSEL**  
mit tollen Gewinnen



**AB NACH DRAUSSEN!**

# SOMMER- SPORT



# AUSSERGEWÖHNLICH. ENGAGIERT!

**JETZT SCHÜTZEN:  
WWF.DE/PROTECTOR**



**WERDEN SIE »GLOBAL 200 PROTECTOR« UND BEWAHREN SIE DIE ARTENVIELFALT UNSERER ERDE.**

Die bunte Vielfalt der Tiere und Pflanzen ist beeindruckend. Von den Regenwäldern Afrikas über die Arktis bis zu unserem Wattenmeer – die „Global 200 Regionen“ bergen die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde. Helfen Sie uns mit Ihrer großzügigen Spende, sie zu erhalten und für die nächsten Generationen zu bewahren!

**KONTAKTIEREN SIE UNS:**  
WWF Deutschland  
Nina Dohm  
Reinhardtstraße 18  
10117 Berlin  
Telefon: 030 311 777-732  
E-Mail: info@wwf.de

**JETZT PROTECTOR WERDEN UNTER: WWF.DE/PROTECTOR**

## IN DIESER AUSGABE

No. 40 | 03 ~ 2019

### AWO SPEZIAL

#### 06 Ein gutes Ende

Wie der Tod zurück ins Leben findet



### AWO MITTENDRIN

#### 12 Wir rechnen ab!

Vier Pflegemythen aufgeklärt

#### 18 Starke Frauen, Teil 3:

Helena Preisendörfer und Rosalinde Heider  
Im Einsatz für Jung & Alt



#### 21 Was ist Snoezelen?

AWO Pflegeexpert\*innen bringen Licht ins  
Altenpflegegatein

TITELFOTO: ERIC LANGERBEINS

### GESUND & FIT

#### 22 Ab nach draußen!

Fitness im Freien

#### 25 Sport? Aber mit Vergnügen!

Neue Trendsportarten vorgestellt



### UNTERHALTUNG

#### 26 Bonn – eine Ode an die Freude

Ausflug in die alte Hauptstadt

#### 28 Sommerlicher Rätselspaß

Spannende Rätsel, tolle Gewinne

#### 32 Buch-, Hör- und Filmtipp

Von Kaffeefahrten, Tod und Zigaretten

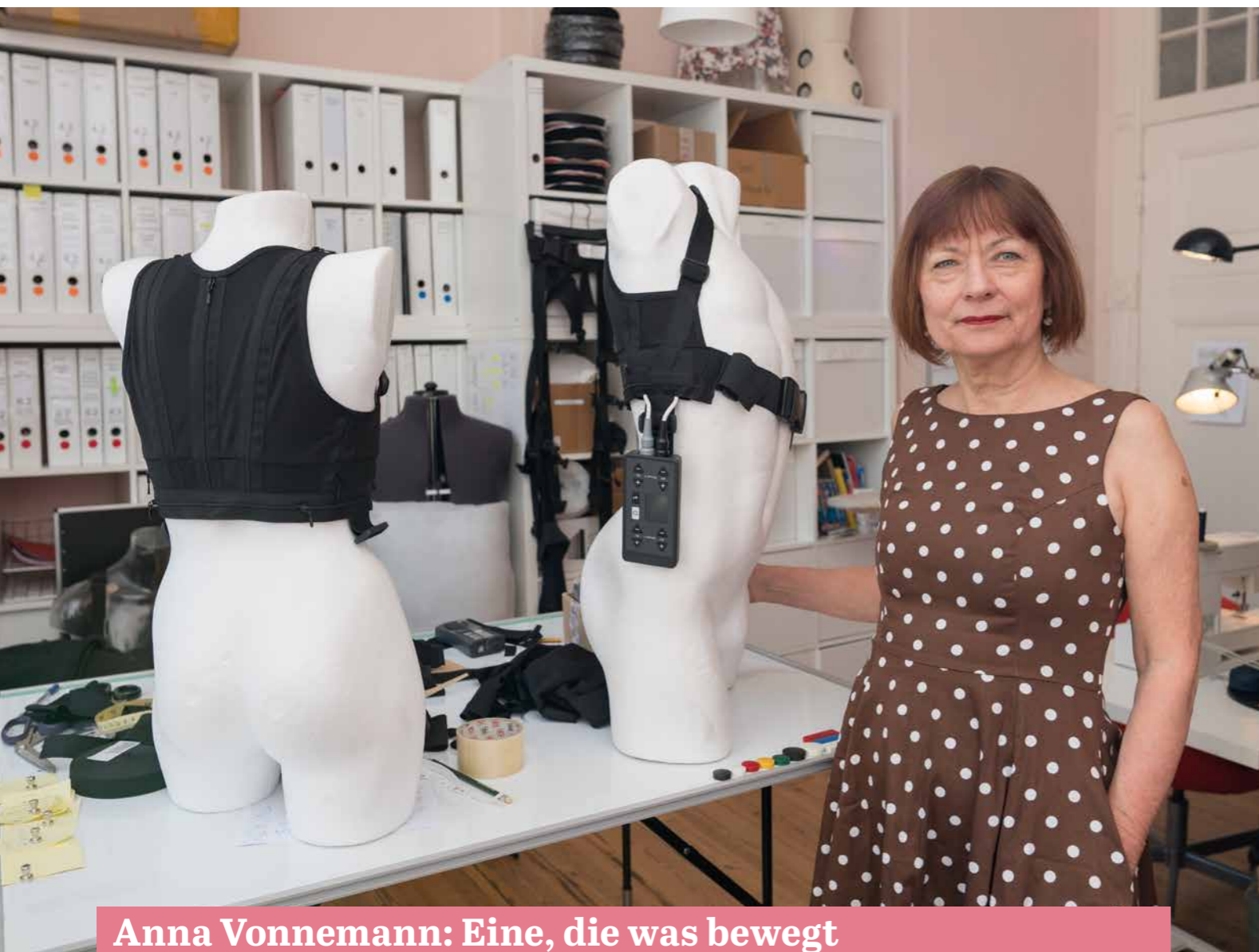
### IN JEDER AUSGABE

04 Pinnwand

31 Impressum



# PINNWAND



## Anna Vonnemann: Eine, die was bewegt

»Wenn ich mich als »Rentnerin« in der Start-up-Szene bewege, werde ich in der Regel wegen meines Alters schräg angeschaut. Das muss sich ändern.« Anna Vonnemann, geboren 1949, korrigiert schräge Ansichten und körperliche Haltungen. Mit ihrer Entwicklung ReMoD (Remember

Motion Device) hat sie ein Gerät erfunden, das Menschen mit Mobilitätsproblemen den notwendigen Impuls gibt, um die eigene Haltung zu verbessern. Und wie jede großen Erfinderin erhielt Vonnemann den Anstoß aus der eigenen Familie, da ihre Tochter seit der Geburt halbseitig gelähmt

ist. Selbstständige Fortbewegung sei fast unmöglich – so haben es die Ärzte prophezeit. Doch davon hat sich die Berlinerin nicht beirren lassen. Im Juni wurde sie für ihre Erfindung und ihr Start-up von der Körber-Stiftung ausgezeichnet. Sie beweist: Auch mit 70 kann man einiges bewegen.

Jetzt  
**20 % Rabatt**  
inkl. Glasvase auf die  
erste Bestellung\*

## Bloomige Grüße

Frische Blumen aus der örtlichen Gärtnerei bis an die Haustür geliefert. Der Online-Handel »bloomon« macht aus jeder\*m eine\*n Florist\*in. Besondere, ungebundene und saisonale Bouquets lassen sich individuell zu Hause arrangieren. Ob für Küche, Wohnzimmer oder Büro, die Sträuße von bloomon verleihen jedem Raum schlichte Eleganz und eine ganz persönliche Note. [www.bloomon.de](http://www.bloomon.de)



\*Auf [www.bloomon.de](http://www.bloomon.de) im letzten Schritt Promocode »awobloomon« für den Rabatt eingeben

## Eisige Sommerromanze

Kuchen und Eis geben ein gutes Paar ab. Das findet auch **Uniteis e. V.**, der Verband der italienischen Speiseeishersteller. 2018 wurde schon die »Schwarzwälderkirchtorte« zum Eis des Jahres gekürt. Und auch 2019 hält die eisige Sommerromanze an. Dieses Mal ist es der Bienenstich. Seit jeher beliebt auf den Tellern, ist er nun auch in der Waffel ein echter Sommerhit. Wer sonst die Qual der Wahl hat, kann jetzt zwei Bienen ... ähm ... Fliegen mit einer Klappe schlagen.



## Lebenslänglich für die Flasche

Die Trinkflaschen von Retap sind die plastikfreien Begleiter für jeden Tag. Durch ihr bescheidenes Design fallen sie zwar nicht auf, beeindrucken aber mit ihren Features: Sie lassen sich perfekt reinigen, geben keine schädlichen Substanzen ans Wasser ab, und dieses kann auf Wunsch geschmacklich verfeinert werden. Und selbst wenn die Flasche mal zu Bruch gehen sollte, besteht lebenslänglich Garantie. Damit ist unser Urteil gefällt! Rethink plastic. **Retap Bottle (0,5 l)**, ca. 16 Euro, [www.retap.com](http://www.retap.com)





# EIN GUTES ENDE

Wie der Tod langsam zurück ins Leben findet  
und warum ein offener Umgang mit dem Ende gelassener macht

TEXT ALINA HALBE · FOTOS ERIC LANGERBEINS

**H**uch, werden Sie jetzt vielleicht denken. Was macht denn ein so schweres Thema in einem Sommerheft? Warum soll ich etwas über das Sterben und den Tod lesen, wo doch draußen gerade die Sonne scheint und das Leben tobt? Ganz einfach: Weil der Tod zu diesem tobenden Leben dazugehört. Irgendwann sind wir nämlich alle dran. Sie und ich, wir werden sterben. So wie wir auf die Welt gekommen sind, so müssen wir auch wieder gehen. Niemand kann für immer bleiben. Und obwohl der Tod ganz natürlich ist und uns alle betrifft, ist er in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu. Wir sprechen heute offen über Geld und Sexualität, aber Sterben ist als Gesprächsthema unerwünscht. Mit alten Menschen sprechen wir nicht darüber, weil wir bloß nichts beschwören wollen. Und mit jungen Menschen nicht, weil es die ja sowieso nicht betrifft. Wir weichen aus, drücken herum oder sind gleich ganz sprachlos. Christian Hillermann kennt das. Als Bestatter ist er jeden Tag mit Tod, Trauer



»Die Angst hindert uns daran, genauer hinzuschauen. Zudem haben wir das Privileg, uns gar nicht damit beschäftigen zu müssen. Denn unsere Gesellschaft hat den Tod wegorganisiert ...«

und Abschied konfrontiert. In Hamburg betreibt er das Unternehmen »Trostwerk – Andere Bestattungen«. In einem Hinterhof im quirligen Stadtteil Eimsbüttel liegt das Abschiedshaus. Vor dem Eingang stehen große Blumenkübel. Im Inneren: Holz, helle Farben und viel Licht. Wäre da nicht dieses Regal mit bunten Urnen an der Wand, würde man nicht glauben, dass der Tod hier ganz nah ist. Genauer gesagt: im Raum nebenan. In dem ist gerade eine Familie zusammengekommen, um sich von einem Verstorbenen zu verabschieden. Hillermann weiß, warum wir uns nicht mit dem Tod beschäftigen wollen: »Die Angst hindert uns daran, genauer hinzuschauen. Zudem haben wir das Privileg, uns gar nicht damit beschäftigen zu müssen. Denn unsere Gesellschaft hat den Tod wegorganisiert, er findet im Verborgenen statt, irgendwo zwischen Krankenhäusern, Bestattungsinstituten und Friedhöfen.« Doch seit einiger Zeit ist die Sterbe- und Bestattungskultur im Wandel. Der Tod bahnt sich seinen Weg zurück ins Leben ▶





Große Fenster, viel Grün, warme Farben: Im Trostwerk in Hamburg herrscht wohlige Atmosphäre



► und wird plötzlich überall sichtbar. Man findet ihn in Bestsellerlisten – als Sachbuch, nicht als Krimi –, in Podcasts und Dokumentationen. Unternehmen werben auf Facebook für Friedwälder, Ruheforste und biologisch abbaubare Urnen. Man will weg von starren Ritualen, gezwungen schwarzer Kleidung und Stillschweigen. Da setzt auch das Trostwerk an: »Wir glauben, dass es der Seele guttut, wenn man den toten Menschen noch mal sehen kann und den Abschied aktiv mitgestalten kann. Deshalb ermutigen wir zu persönlichen Trauerfeiern, in denen man den Toten wiedererkennt, mit all seinen Lebensleistungen und Schrulligkeiten«, sagt Hillermann. »Eine Familie hat bei uns zum Beispiel bei Rotwein und Rock'n'Roll einen Sarg bemalt.« Das kann nur möglich werden, wenn man die Wünsche von Freunden und Familie kennt und – noch viel wichtiger – man sich selbst Gedanken dazu macht. »Die Trauerfeier ist Ihr letztes Fest, das Sie selbst nicht mehr geben können«, erklärt Hillermann. Setzen Sie sich also in Ruhe hin und notieren Sie ganz einfach, wie Sie sich Ihre Beerdigung vorstellen: Spricht



»Die Trauerfeier ist Ihr letztes Fest, das Sie selbst nicht mehr geben können.«

jemand? Spielt Musik? Wer kommt? Denn jede Familie, die eine\*n Verstorbene\*n zu beklagen hat, fragt sich als Erstes: Was hätte sie\*er gewollt? Wie schön, wenn man dann Antworten hat. Sicher, man muss sich trauen, muss die Liebsten vielleicht sogar mehrmals zum Gespräch einladen. Am Ende aber hilft es allen.

Macht das eigentlich traurig, wenn das Ende ständig so nah ist? Hillermann betont: »Der Tod kann sogar ein freundschaftlicher Weggefährte sein. Er hilft mir, zu sortieren, was wichtig ist und was nicht, und erinnert mich daran, dankbar zu sein für das, was ich habe.« Er selbst ist natürlich auf den Ernstfall vorbereitet, zumindest, was die Organisation betrifft: »Ich habe alle Wünsche festgehalten, nur meine Liedauswahl ändert sich mit meinem Musikgeschmack.« Wirklich vorbereiten auf den Tod kann man sich natürlich trotzdem nicht. Die beste Vorbereitung ist vielleicht, zu leben und zu spüren – den Moment und das Jetzt, sich dem Leben hinzugeben, zu akzeptieren, was immer auch kommt und zufrieden zu sein mit dem, was ist. Dann kann es kommen, das gute Ende. ►



Als Inhaber des Trostwerks versucht Christian Hillermann, den Tod ins Leben zu integrieren



## ► WER GEHT

Es ist schön, wenn man auch den letzten Lebensabschnitt noch selbstbestimmt mitgestalten kann. Damit dann auch wirklich alles so abläuft, wie man es sich vorstellt, sollte man sich überlegen, was man eigentlich will, und diesen Willen dann auch schriftlich festhalten. Die beste Zeit dafür ist immer jetzt. Die drei wichtigsten Dokumente sind die Patientenverfügung, die Totenfürsorge und das Testament. Auch ein paar Notizen dazu, wie man sich die eigene Beerdigung und eventuelle Abschiedsfeier vorstellt, können für Angehörige sehr hilfreich sein. Überhaupt kann man in dieser letzten Phase gar nicht genug kommunizieren. Trauen Sie sich, Fragen zu stellen. Bitten Sie Ärzte und Pflegekräfte, Ihnen zu erklären, was mit Ihnen (aller Voraussicht nach) passiert und wann. Äußern Sie Wünsche und lassen Sie sich Optionen aufzeigen. Das gilt auch für Freunde und Familie. Sagen Sie, was Sie tröstet und was nicht, ob jemand bei Ihnen sein soll und wer das sein soll, welche (religiösen) Rituale Sie sich wünschen.

### INFOS



► **BUCH:** Der Journalist Roland Schulz nimmt den Leser mit auf die letzte Reise vom Leben in den

Tod. Er erklärt eindrucksvoll, wie sich der Tod ankündigt, was beim Sterben passiert, wie man bestattet wird und welche Formen Trauer annehmen kann. Er lässt nichts aus und gibt Antworten auf Fragen, die sich niemand zu

stellen traut. In höchstem Maße aufklärend – dabei erschreckend und beruhigend zugleich.

**So sterben wir – Roland Schulz, Piper, ISBN: 978-3-492-05568-0, 20 Euro**

► **WEBSEITE:** Das Beratungsangebot der AWO vor Ort ist regional unterschiedlich. Einen allgemeinen Einstieg ins Thema sowie weiterführende Links zum Deutschen Hospiz- und Palliativ-Verband e. V. und zur Deutschen

Gesellschaft für Palliativmedizin findet man im AWO Blog.

[www.awo.org/wer-hilft-der-letzten-lebensphase](http://www.awo.org/wer-hilft-der-letzten-lebensphase)

► **WEBSEITE:** Das Unionhilfswerk Berlin e. V. bietet spezielle Beratungsangebote rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer – auch eine anonyme Online-Beratung per Email sowie im Einzel- oder Gruppenchat.

[hospiz.beranet.info](http://hospiz.beranet.info)

### INFOS



► **BUCH:** Schreiben kann heilsam sein und in einer schweren Zeit dabei helfen,

Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Im Trauer- und Erinnerungsbuch ist Platz für Gedanken, Anekdoten und Fotos. Konkrete Schreibansätze erleichtern das Ausfüllen, und die vielen eingestreuten Zitate spenden Trost. **Du bleibst für immer in meinem Herzen – Mein persönliches Trauer- und Erinnerungsbuch, Groh, ISBN: 4036442004135, 12,99 Euro**



► **BUCH:** Ein wunderbarer Ratgeber, der den Leser in seiner Trauer abholt. Er hilft

dabei, die eigenen Gefühle einzusortieren und zu verstehen und zeigt Rituale auf, die die Trauerarbeit bereichern können. Berührt und macht Mut. **Das letzte Fest – Nicole Rinder, Florian Rauch, Gütersloher Verlagshaus, ISBN: 978-3-579-08631-6, 16,99 Euro**

► **WEBSEITE + SHOP:** Anemone Zeim und Madita van Hülsen betreiben in Hamburg eine Agentur für Trauerkommunikation und Erinnerungsarbeit.

## WER BLEIBT

Trauer braucht Zeit. Und die sollte man sich unbedingt nehmen. Auch, wenn Freunde und der Rest der Familie schon längst wieder im normalen Alltag angekommen sind. Spielen Sie nicht den\*die Held\*in und reißen Sie sich nicht zusammen. Trauer hilft dabei, bewusst Abschied zu nehmen und zu heilen. Jetzt gibt es kein Richtig oder Falsch, alles ist erlaubt: toben, wimmern, wütend sein und lachen. Jeder braucht etwas anderes und oft weiß man selbst gar nicht, was das ist. Eine individuell gestaltete Abschiedsfeier und Beisetzung, Erinnerungsrituale und Gespräche mit anderen Betroffenen oder Trauerbegleitern können dabei helfen, die Orientierung wiederzufinden und das eigene Leben bewusster und gereifter weiterzuleben. Hier finden Sie Literatur und Adressen, die Sie durch die Zeit der Trauer begleiten und zurück ins Leben führen.

Dort helfen sie Hinterbliebenen beim Abschiednehmen, indem sie dem Tod und der Trauer mit Kreativität begegnen. In Workshops und Einzelsitzungen kann man ein individuelles Souvenir gestalten. Im Online-Shop sind Trauer-Boxen mit kleinen Kunstwerken erhältlich.

[www.vergiss-mein-nie.de](http://www.vergiss-mein-nie.de)

► **WEBSEITE:** Wer sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen möchte, kann in einer Trauergruppe oder einem Trauercafé gemeinsam nach Antworten und Wegen suchen. Auf dieser Webseite findet man Adressen in ganz Deutschland.

[www.trauergruppe.de](http://www.trauergruppe.de)





# WIR RECHNEN AB!

## VIER PFLEGEMYTHEN AUFGEKLÄRT

TEXT ROUVEN BÜKER • FOTOS ERIC LANGERBEINS

»Was verbinden Sie mit Altenpflege?«  
Wer diese Frage auf der Straße stellt, bemerkt schnell, dass das Bild über Seniorenzentren alles andere als märchenhaft ist. »Dort vereinsamt man!« »Das ist zu teuer!« Die negative Berichterstattung der letzten Jahre haben die Mythen über die Pflege noch stärker aufgeblasen. Jede\*r hat eine Meinung dazu. Aber nur wenige wissen, wie es tatsächlich ist. Unsere AWO-Expert\*innen nehmen sich der häufigsten »Pflegethemen« an. Was ist wahr und was nur heiße Luft?





»Man hat dort keine Privatsphäre«

Die Privatsphäre endet nicht in einem Seniorenzentrum! Trotz Umzug erfolgt so wenig wie möglich eine Einmischung von außerhalb. Unsere Einrichtung verfügt nur über Einzelzimmer, die von den Bewohnenden selbst eingerichtet und gestaltet werden können. In den einrichtungsspezifischen Konzepten wird, neben dem respektvollen Umgang innerhalb der Einrichtung, auch die Einhaltung der Privatsphäre beschrieben. U.a. wird die Kleidung gemeinsam mit dem älteren Menschen ausgesucht, gewünschte Ruhezeiten werden eingehalten, störungsfreie Toilettengänge angeboten und die Mitarbeitenden klopfen selbstverständlich an der Tür an. Der Schutz des Privatlebens und das Recht auf Selbstbestimmung muss, auch im hohen Alter und bei Pflegebedürftigkeit, unangetastet bleiben und darf nicht an der Tür einer Senioreneinrichtung enden.  
**GABRIELA PIRES RODRIGUES, Einrichtungsleitung, Willi-Hartkopf-Haus, AWO Seniorendienste Niederrhein gGmbH**



»Den Pflegeplatz kann man sich nicht leisten«

Natürlich erscheinen die Kosten für einen stationären Aufenthalt in einer Pflegeeinrichtung auf den ersten Blick recht hoch. Aber es gibt durchaus Möglichkeiten, den eigenen Pflegeplatz zu finanzieren. Neben dem Eigenanteil, der das Vermögen und die Rente umfasst, bekommt man finanzielle Unterstützung durch die Pflegekasse. Dieser Betrag richtet sich nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit und steht jedem Menschen zu. Wenn man selbst oder die Kinder nicht für die Kosten aufkommen können, übernimmt das Amt für Soziales den Betrag für den Pflegeplatz. Die Unterstützungen sind vielfältig. Grundsätzlich gilt: Niemand muss auf einen stationären Aufenthalt verzichten! Wenn ein Mensch in Deutschland Pflege benötigt, bekommt er diese auch zugesichert. Für Beratungen kontaktieren Sie gerne:  
[www.awo-pflegeberatung.de](http://www.awo-pflegeberatung.de)  
**HEIKE BURIAN, Einrichtungsleitung, Adam-Romboy-Seniorenzentrum, AWO Seniorendienste Niederrhein gGmbH**







### »Zu wenig Personal, um mich zu pflegen«

Einen Personalmangel in der Altenpflege gibt es tatsächlich. Fakt ist, auf 100 zu besetzende Stellen fallen derzeit ca. 30 Arbeitssuchende. Die Bezahlung ist da oft nur ein Aspekt. Vielmehr sind es die Arbeitsbedingungen sowie das Image des Pflegeberufs, die den Personalmangel verursachen. Deshalb setzen sich Regierung sowie Einrichtungen damit seit langem intensiv auseinander. Auch die AWO wirkt dem Personalmangel mit vielfältigen Maßnahmen entgegen, die dem Pflegepersonal zugute kommen: Familienbewusste und flexible Dienstplangestaltung sowie Vereinbarkeit von Beruf und Familie haben hierbei einen hohen Stellenwert. Außerdem wird auch verstärkt auf den Nachwuchs geschaut. Die Ausbildung zur Altenpflegefachkraft wird bei der AWO seit vielen Jahren stark gefördert, um die Zukunft der Pflege zu sichern.

**ENVER KRIVACA, Einrichtungsleitung, Seniorenzentrum Feldkirchen-Westerham, AWO Bezirksverband Oberbayern e. V.**



### »Dort vereinsamt man«

Nein! Dieses Bild stimmt mit der Wirklichkeit keinesfalls überein.

Vielmehr ist das Gegenteil der Fall! Die Pflege alter Menschen ist nämlich immer eines: wertvolle und auf Vertrauen basierende Beziehungsgestaltung, die Vereinsamung entgegenwirkt. Dies gilt für die Einnahme der Mahlzeiten genauso wie für den sonstigen Alltag. Bei uns ist immer etwas los und es wird jeden Tag etwas geboten: Musizieren, Gymnastik oder Gedächtnistraining, Backaktionen, Ausflüge und vieles mehr. Jeden Tag können die Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam Zeit verbringen und schöne Erlebnisse und Erfahrungen teilen. Dazu gehört auch, dass die Mitarbeitenden aus allen Bereichen des Hauses stets ein offenes Ohr haben und für die Menschen da sind. Das Leben in einem Pflegeheim ist vor allem eins: nämlich der beste Schutz vor Einsamkeit im Alter.

**DIRK WEIDNER, Leitung Sozialer Dienst, Carolus Seniorenzentrum, AWO Pflege gGmbH Kreis Heinsberg** ■



STARKE FRAUEN TEIL 3

# Im Einsatz für Jung & Alt

Nachkriegskind die eine, Millennial-Girl die andere. Doch trotz ihres großen Altersunterschieds ziehen Helena Preisendörfer, Deutschlands jüngste AWO-Kreisvorsitzende, und ihre Vorgängerin Rosalinde Heider in Unterfranken an einem Strang.

TEXT ANDREA BIERLE

Wie Helena in die Kamera lächelt, mit ebemäßigem Gesicht, langem Haar und geraden Zähnen – sie könnte auch Teilnehmerin von »Germany's Next Topmodel« sein. Doch die 19-Jährige posiert hier nicht für die Casting-Show, bei der es nur um Aussehen, Kleider und Kosmetik geht, sondern als Kreisvorsitzende der AWO in Bad Kissingen. In dieses Amt wurde sie einstimmig im Februar 2018 – damals gerade volljährig – gewählt. Rosalinde Heider wollte nach zwölf Jahren aufhören; nicht zuletzt, weil der tödliche Herzinfarkt ihres ältesten Sohnes sie viel Kraft gekostet hat. Auf der Suche nach einer Nachfolge wurde zunächst Helenas Mutter gefragt. Sabine Preisendörfer, Leiterin einer AWO Senioreneinrichtung, erzählte ihrer Tochter davon, worauf diese spontan sagte: »Das könnte ich doch machen.« Schließlich kennt Helena die AWO von Kindesbeinen an und fühlt sich mit den Strukturen des Wohlfahrtsverbands vertraut. »Ich bin nach der Schule immer zu meiner Mutter ins ›Willy-Brandt-Haus‹ gegangen, habe an den Freizeiten teilgenommen, und an Weihnachten war es Tradition, von Zimmer zu Zimmer zu gehen und allen ein schönes Fest zu wünschen – das

tun wir noch heute«, erzählt Helena, die als Einzelkind aufwuchs und deren Vater ebenfalls bei der AWO, im ambulanten Pflegedienst, arbeitet.

»Stallgeruch« hat sie also, aber was ist ihre Motivation? »Ich möchte neuen Schwung reinbringen und die AWO mit ihren Werten wie Solidarität den jungen Leuten vermitteln«, sagt Frau Preisendörfer junior. »Das geht am besten über die sozialen Medien, denn meine Generation braucht Bilder, um sich angesprochen zu fühlen.« Sie stört sich am zunehmenden Egoismus der Gesellschaft und daran, dass alle immer nur ihre eigenen Probleme sehen, statt den Blickwinkel zu öffnen. Dem kann Rosalinde Heider nur zustimmen. Etwas überrascht war die 76-Jährige allerdings schon, als sie das Alter der Kandidatin, die ihre Nachfolgerin werden sollte, erfuhr. »Da

gab's Bedenken, aber ich habe mir vorgenommen, nicht das zu sagen, was ich mir früher selbst anhören musste«, so die gelernte Köchin. »Ich war 18, als ich selbstständig die Speisewagenküche der Bahn organisierte und 23, als ich in einem Erholungsheim für Kriegswitwen die Hauswirtschaft verantwortete. Und immer hieß es: ›So jung, ▶

»Ich möchte neuen Schwung reinbringen und die AWO mit ihren Werten jungen Leuten vermitteln.«

FOTO: TRAUDL BAUMEISTER

Starkes Team: Helena Preisendörfer (l.) und Rosalinde Heider vom AWO Kreisverband Bad Kissingen





No. 40  
03 ~ 2019

**Zu Besuch im Schloss Bellevue: Rosalinde Heider wurde als Ehrenamtliche vom Bundespräsidenten nach Berlin geladen. 2018 erhielt sie die Willy-Brandt-Medaille (o. r.). Als jüngste Kreisvorsitzende hatte Helena Preisendörfer in der Berliner AWO-Zentrale einen Auftritt (u. l.)**

ob die das wohl schafft?!« Dabei wachse man doch mit seinen Aufgaben. Außerdem sei sie ja als Beisitzerin weiterhin im Team und unterstütze Helena, wann immer ihr Rat erwünscht sei.

Für andere da sein, ihnen helfen und anpacken – das ist für Rosalinde Heider, die seit Jahrzehnten bei der AWO sowie in der SPD aktiv ist und letztes Jahr mit der Willy-Brandt-Medaille, der höchsten Auszeichnung der SPD, ausgezeichnet wurde, selbstverständlich. Genauso wie Gleichberechtigung. »Die Familie stand zwar im Mittelpunkt, aber ein Leben als Hausfrau kam für mich nie infrage«, sagt die Unterfränkin, die nicht wie ihr Bruder auf die weiterführende Schule gehen durfte. Damals hieß es noch, dass die Mädchen ja eh bald heiraten würden. Das tat sie tatsächlich früh, aber anders als in ihrer Generation üblich, fing sie nach der Geburt der beiden Kinder schnell wieder an zu arbeiten. Möglich war das durch den starken Zusammenhalt der Eheleute, die 2012 ihre Goldene Hochzeit feierten. Gemeinsam mit ihrem Mann leitete sie erst das Erholungsheim der Arbeiterwohlfahrt, später den »Rosenhof« in Bad Kissingen. »Er hielt mir auch den Rücken frei, als ich 1988 berufsbegleitend zwei Jahre lang meinen Küchenmeister machte«, erzählt Frau Heider. »Und als Dieter in Rente ging, übernahm ich zusätzlich die Verwaltung des

Seniorenheims.« Nicht nur das: In dieser Zeit baute sie die Ferienbetreuung der AWO in Bad Kissingen auf und organisierte Familienausflüge.

Auch Helena Preisendörfer nahm in ihrer Kindheit an vielen Freizeitaktivitäten der AWO teil. »Sie sind ein Grund, warum ich das Ehrenamt gerne angenommen habe.« Als Kreisvorsitzende will sie dafür sorgen, dass in der Region unter anderem Selbstverteidigungskurse für Kinder und Jugendliche angeboten werden, besonders auch für junge Flüchtlinge. Ihre größte Herausforderung ist die Zeit, denn die Bankangestellte hat nicht nur eine 40-Stunden-Woche, sondern fängt ab Herbst eine berufsbegleitende Ausbildung zur Fachwirtin an. Wer, wenn nicht Rosalinde Heider, hätte für diesen Karriereschritt Verständnis?! Sie wird ihrer jungen Kollegin unter die Arme greifen, denn so gerne sie sich auch um ihre Enkel und den Garten kümmert – soziales Engagement gehört für die Seniorin zu einem erfüllenden Alltag. Aufgrund ihres großen ehrenamtlichen Einsatzes gehörte Frau Heider 2016 zu den Auserwählten, die vom Bundespräsidenten ins Schloss Bellevue geladen wurden. Ein unvergessliches Erlebnis. Das hatte auch Helena Preisendörfer: Im vergangenen Sommer durfte sie zur AWO-Zentrale nach Berlin reisen – und als Deutschlands jüngste Vorsitzende in der »obersten Liga« mitmischen. ■

**»Die Familie stand zwar im Mittelpunkt, aber ein Leben als Hausfrau kam für mich nie infrage.«**

FOTOS: ISTOCK.COM/NELLMAC

No. 40  
03 ~ 2019

*In der Altenpflege muss man sich mit vielen Fachbegriffen auseinandersetzen. Unsere AWO Expert\*innen geben Antwort! Dieses Mal auf die wichtigsten Fragen zum Thema:*



## Was ist Snoezelen



**Julia Kaufhold ist Heilpädagogin und seit 2009 Mitarbeiterin im Sozialen Dienst des AWO Altenzentrums Weilerwirst. Dort gestaltet und plant sie Veranstaltungen und führt Einzelbetreuungen durch.**

Entspannung und Wohlbefinden ist für jedes Lebewesen zur Regeneration wichtig. Liebe und Zuwendung benötigen wir in allen Lebensphasen. Und so ist es auch in einem Seniorenwohnheim wichtig, dass sich ältere Menschen trotz vieler Einschränkungen und mancher Schmerzen Momente der Erholung gönnen, in denen sie Kraft tanken können. Ein Angebot, das in Seniorenzentren sehr beliebt ist, ist das »Snoezelen«. Dieses Konzept wurde in den Niederlanden entwickelt. 1978 kreierten Zivildienstleistende aus dem Wort »snuffelen« (dt. kuscheln) und »doezelen« (dt. dösen) das Wort »snoezelen«. Seit Ende der 80er Jahre wird das Konzept auch in Deutschland und in Großbritannien umgesetzt und hat sich mittlerweile international verbreitet.

Beim Snoezelen halten sich Menschen in einem gemütlichen und schlichten Raum auf und sind umgeben von leisen Klängen, Melodien und Lichteffekten. Letztere können durch Spiegelkugeln (Discokugeln), rotierende Drehscheiben mit unterschiedlichen Farben oder einfach nur Lichtstrahler oder Lichtschläuche erzeugt werden. Auch weitere Sinne werden stimuliert, zum Beispiel durch Düfte, Bilder und Entspannungsmusik. Diese Reize sollen das Wohlbefinden steigern und gleichzeitig Erinnerungen wecken. Zusätzlich werden bei dieser Form der Aktivierung Ängste gemindert und die sensitive Wahrnehmung gefördert. Das Angebot richtet sich stets nach den Bedürfnissen der Person und soll sie nicht überfordern.

Als therapeutische Behandlung lassen sich messbare Erfolge bei verschiedenen Krankheitsbildern oder Beeinträchtigungen verzeichnen: bei der Bewältigung und Kompensation in Belastungssituationen, in der Palliativmedizin, bei erhöhten Schmerzzuständen, bei verschiedenen psychischen Erkrankungen, bei Aufmerksamkeitsstörungen und Demenzerkrankungen. Einrichtungen der Seniorenbetreuung können mit einem solchen Angebot aufzeigen, dass auf Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Demenz speziell eingegangen wird und ihnen ein Ort der Entspannung und Ruhe geboten wird.



# Ab nach draußen!

Wassersport? Radfahren oder doch lieber durch den Wald walken? Der Sommer lädt ein, rauszugehen und die Natur zu genießen. Vor allem für die eigene Fitness eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten außerhalb von Studio und Hometrainer.

TEXT ROUVEN BÜKER • FOTOS ERIC LANGERBEINS



Am Morgen eine Runde walken, am Nachmittag ein bisschen sonnen und am Abend mit Yoga den Tag ausklingen lassen. Für Sportbegeisterte bieten die warmen Monate ein regelrechtes »Naturfitnessstudio«. Alles, was Spaß macht, kann man nach draußen verlegen. »Was an der frischen Luft stattfindet, tut dem Körper, aber auch der Seele gut«, weiß Katja Schöneberndt, Leiterin der FitGym, der Fitness- und Gesundheitsabteilung des Eimsbütteler Turnverbands e. V. in Hamburg. Die frische Luft steigert die Durchblutung, regt das Immunsystem an und das Sonnenlicht fördert die Serotoninbildung. Glücksgefühle sind also vorprogrammiert. Vielleicht sind aus diesem Grund die heutigen Best Ager fitter denn je, selbst wenn nur 30 Prozent regelmäßig Sport treiben. Aber auch Bewegungsmuffel können im Sommer mit kleinen Schritten aktiver werden. Bereits mit kurzen Übungen im Freien fühlt man sich wohler und gewinnt an Lebensqualität. Sportarten mit sanften Bewegungskonzepten sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Katja Schöneberndt rät zu Walking, Nordic Walking, Gymnastik im Park oder Outdoor Yoga. Ein Mix aus Ausdauer- und Kraftübungen schafft Ausgleich. Radfahren lässt sich ebenfalls jederzeit in den Alltag integrieren. Bei einer kleinen Runde zum Bäcker oder ►





## ENTSPANNT-AKTIVE WOCHE

Ihr täglich wechselndes Programm für den Sommer inklusive Entspannungstag

### ► MONTAG

Eine zügige Runde walken, um fit in die Woche zu starten

### ► DIENSTAG

Gymnastik - im Sitzen oder Stehen, um den Körper zu aktivieren

### ► MITTWOCH

Bettgymnastik mit Lockerungs- und Streckübungen

### ► DONNERSTAG

Tief einatmen beim Yoga im Freien

### ► FREITAG

Erfrischungstag im Wasser, z. B. Wassergymnastik

### ► SAMSTAG

Kleine Fahrradtour ins Café, allein oder mit Freund\*innen

### ► SONNTAG

Entspannen, regenerieren und sonnen

- in den Supermarkt trainiert man Beine, Koordination sowie Gleichgewicht. Der frische Fahrtwind macht den Kopf frei. Und wenn man zu stark ins Schwitzen kommen sollte, bietet Wassersport die nötige Abkühlung und schont dabei die Gelenke.

Wer sich trotz der zahlreichen Angebote des Sommers nur schwer motivieren kann, der sollte nicht allein aktiv sein. Urte Lipsow vom Meridian Spa & Fitness empfiehlt: »In der Gruppe geht's meistens besser. Man kann sich motivieren und gegenseitig pushen.« Aber auch hier gilt: nicht übertreiben. »Wer lange keinen Sport gemacht hat, sollte langsam und gut dosiert einsteigen. Man darf sich auf keinen Fall überfordern«, rät Lipsow.

Egal ob zusammen oder allein: Jetzt ist die aktivste Zeit im Jahr, in der alles und jeder in Bewegung ist. Also Tasche packen, Schuhe an und dem inneren Schweinehund einen kurzen Abschiedskuss geben. Denn der muss im Sommer daheimbleiben. ■

# SPORT? Aber mit Vergnügen!

Joggen ist Ihnen zu monoton? Sie brauchen im Sommer mehr Abwechslung? Diese Trendsportarten für draußen bringen Spaß und lassen keine Langeweile aufkommen. Probieren Sie es aus!

## Walking Football

Wer den Ball selbst im Alter nicht flachhalten kann, der sollte Walking Football ausprobieren. Dieser Trendsport aus England hat inzwischen auch in Deutschland immer mehr Fans, die ab 60 wieder auf den Platz gehen. Gerenne, Gegrätsche oder andere gefährliche Bewegungen sind dabei nicht erlaubt. Somit ist die Gefahr von jungen Stürmern und gefährlichen Verletzungen gebannt.

## Laufen für die Umwelt

Laufen, greifen, eintüten, laufen, greifen, eintüten ... oder auf Schwedisch einfach »Plogging«. Ein neuer Trend, der Sport und Umweltschutz verbindet. Bei einem Spaziergang oder einer Laufrunde sammelt man Müll und trainiert dabei nicht nur seinen Körper, sondern tut auch der Natur einen Gefallen.

## Pilardio

Innere Ruhe durch Schwitzen erreichen. Dafür steht Pilardio. Die Kombination aus Pilates und Ausdauertraining bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und stärkt den Rücken. Alle Übungen werden im Stehen durchgeführt und beinhalten Elemente aus Ballett, Aerobic, Jazz Dance und Krafttraining. Für alle, die ein bisschen mehr Action zum Entspannen brauchen.



## Aqua Zumba

Zumba ist die Art von Sport, die seit Jahren die Fitnessstudios füllt, und nun auch die Wasserbecken. Beim Aqua Zumba treffen Bewegungen aus Aerobic und lateinamerikanischem Tanz auf Wassergymnastik-Übungen. Die Choreografien werden durch den Wasserwiderstand langsamer durchgeführt und sind damit bestens geeignet für Anfänger\*innen und empfindliche Gelenke.





Schöne Fassade: Kaffeepause am Marktplatz mit Blick auf das Alte Rathaus im Rokoko-Stil



# REISE

## Bonn – eine Ode an die Freude!

Rund 50 Jahre lang war die Stadt am Rhein Regierungssitz. Dann wurde es still um sie. Dabei hat die Heimat von Beethoven, Macke, Schumann & Co. viel zu bieten; neben der (Hoch-)Kultur auch jede Menge Natur und rheinische Frohnaturen.

### GESCHICHTSSTUNDE

Ob Villa Hammerschmidt, Palais Schaumburg oder »Langer Eugen«: Auf dem »Weg der Demokratie« begegnet man historisch-spannenden Orten, die mit Texttafeln ausgestattet und oft herrlich am Rhein gelegen sind ([www.wegderdemokratie.de](http://www.wegderdemokratie.de)).



### BEETHOVEN ERLEBEN

Er ist der meistgespielte klassische Komponist der Welt und wird anlässlich seines 250. Geburtstages im nächsten Jahr groß gefeiert. Statten Sie Ludwig van Beethoven schon jetzt einen Besuch in seinem Geburts- und Wohnhaus ab (Bonngasse 20). Rund 70 Konzerte werden auf dem Beethovenfest geboten, das immer im September stattfindet, diesmal unter dem Motto »Mondschein« ([www.bthvn2020.de](http://www.bthvn2020.de); [www.beethovenfest.de](http://www.beethovenfest.de)).



### STADT, LAND, FLUSS

In und um Bonn wimmelt es von Naturschönheiten wie dem Botanischen Garten und den Rheinuferpromenaden. Vorbei an Obstplantagen, Gemüsefeldern und Hofläden geht es per Rad entlang der neuen »Rheinischen Apfelroute« ([www.apfelroute.nrw](http://www.apfelroute.nrw); Radverleih unter [www.nextbike.de/de/bonn](http://www.nextbike.de/de/bonn)). Unbedingt einen Ausflug wert ist der sagenumwobene Drachenfels im Siebengebirge inklusive Schloss Drachenburg sowie der Ruine auf dem Gipfel. Ab der Anlegestelle Am Alten Zoll (mit schönem Biergarten!) bringt Sie das Schiff in 50 Minuten nach Königswinter. Von dort chauffiert



Sie Deutschlands älteste Zahnradbahn zum Plateau, wo Sie zum Panoramablick Kaffee und Kuchen genießen.

### KUNST & CO.

Die Museumsmeile Bonn umfasst fünf Adressen, darunter das Haus der Geschichte sowie die Bundeskunsthalle, die bis zum 15. September eine Goethe-Ausstellung zeigt ([www.museumsmeilebonn.de](http://www.museumsmeilebonn.de)). Expressionistische Werke können Sie im August Macke Haus bewundern ([www.august-macke-haus.de](http://www.august-macke-haus.de)).



### AUF EIN BÖNNNSCH!

Rheinische Frohnaturen treffen sich in Bonns traditionellen Kneipen, wie im »Stiefel« ([www.gasthausimstiefel.de](http://www.gasthausimstiefel.de)) oder im »Bönnsch«, wo zum gleichnamigen Bier beste Hausmannskost serviert wird ([www.boennsch.de](http://www.boennsch.de)).



# SOMMERLICHER RÄTSELSPASS



Unser großes Sommerrätsel lädt zum Knobeln ein und bietet etwas für jeden Geschmack und Schwierigkeitsgrad. Das Lösungswort des Schwedenrätsels ist Ihr Schlüssel zu tollen Gewinnen. Viel Glück!

Diese Gewinne erwarten Sie:

### 1. PLATZ



2x 1 Gutschein für ein Medium-Bouquet inkl. Glasvase von bloomon (Wert ca. 54 Euro)

### 2. PLATZ



1x 1 Rosenquarz-Gesichtsroller »Rose Queen« von Rosenthal (Wert ca. 35 Euro)

### 3. PLATZ



3x 1 Öl-Set mit »Muskelwohl« und »Gelenkwohl« von Primavera (Wert ca. 34 Euro)

### SUDOKU

	3							
			2		9			1
1			8	3			2	7
9					7			
		7	6		5	3		
			9					4
7	1			9	3			6
8		4		7				
							4	

9				7		3		5
			1	9	2			
	4							7
		8	2		9	7		
	3							1
		7	3		4	5		
	9							3
			9	5	8			
1		6		4				8

### MAGISCHE QUADRATE

Wenn Sie richtig liegen, sehen Sie am Ende doppelt. Jedes Wort muss 2x auftauchen: 1x senkrecht und 1x waagrecht.

			R		
	E			N	
T	R	A	B	I	S
				G	
N	A	S	S	E	R

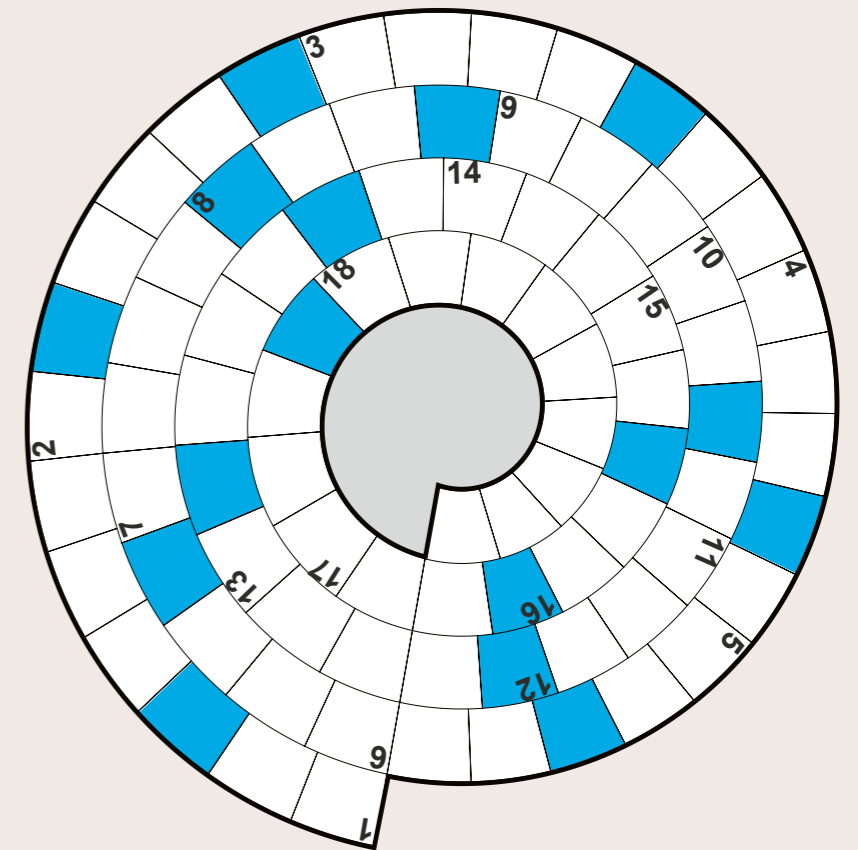
1. Gelege ausbrüten
2. spanische Airline
3. math.: Winkelfunktion
4. Autos der eh. DDR (Kw.)
5. mehrere
6. ägypt. Staatsmann † 1970

	L			T	
					R
A	K	E	L	E	I
					E
T	O	R	I	E	S

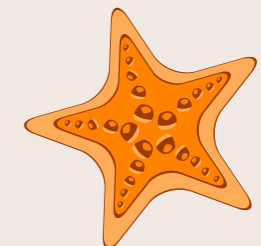
1. seidiger Baumwollstoff
2. eine griech. Rachegöttin
3. Sternschnuppe
4. Hahnenfußgewächs
5. Kaviarfische
6. englische Konservative

### SPIRALE

Die Wörter beginnen mit der Zahl und enden in der nächsten. Der Endbuchstabe ist somit immer der Anfangsbuchstabe des nächsten Wortes. Die schattierten Felder ergeben - von außen nach innen gelesen - eine Redensart.



- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. dt. Technikpionier †    | 10. örtlich beschränkt     |
| 2. Tagung, Konferenz       | 11. Radiodirektübertragung |
| 3. murren                  | 12. landwirtsch. Arbeit    |
| 4. US-Bundesstaat          | 13. an keinem Ort          |
| 5. ohne Begleitung         | 14. englisch: verkaufen    |
| 6. Gestein                 | 15. griechischer Buchstabe |
| 7. Erdzeitalter            | 16. ein Klettertier        |
| 8. Religionsgemeinschaft   | 17. Vorname Zolas † 1902   |
| 9. Auslandsbleibe (Flucht) | 18. Ausfuhrhändler         |





### Sie haben das Lösungswort des Schwedenrätsels ermittelt?

Dann schicken Sie es bitte bis zum 26.08.2019 an: AWO Journal Redaktion, Deichstraße 36b in 20459 Hamburg. Die möglichen Gewinne sehen Sie auf Seite 28.

Frauen-schleier im Iran			Ausruf	Kirgisen-zelt-lager	Auswan-derung	Männer-kose-name			franzö-sisch: kurz	Leicht-metall (Kurz-wort)	englisch: Tee		Auf-gaben-gebiet
ein Vieh-hüter			9					lat.: Acker					
	8					wirklich				Umlaut			
Luft-bläschen auf Wasser	Flug oh-ne Sicht	US-Filmstar				Brutstätte				Kürbis-flasche		österr. Ort am Inn	
Krafftah-lerorga-nisation				Behelf f. Haar-styling		5	Holz-kohle-schacht-ofen		schweiz. Männer-name				
Abk.: Adresse			11	latein.: Kunst Patron d. Juristen			offenes Auto					10	
franzö-sisch: ja				Stern im 'Aquila' an Jahren zunehmen					männ-licher Artikel				
						Fecht-waffe							
nicht staatlich	Abgabe (Kw.)	bildhafter Ausdruck				Abk.: An-merkung Männer-name		4	Stil, Weise	Frauen-kurz-name		Kinder-speise	
				Ausflug, Wan-derung			englisch: essen					Kellner	
sound-sovielte altruss. Adliger		Männer-name		englisch: Ende Jahr-bücher		6	Grausen Jazzstil (heiß)						
	2			Ausruf Stadt in Burkina Faso				Pasten-behälter					
Hit der 'Beatles' '... Lane'			3			Gedicht Karten-spiel			latein.: Götter Spiel mit 52 Karten				
				TV-Sender				Frage-wort Hautaus-schlag				US-Schau-spieler (Richard)	
weil	Herren-jackett	Anrede	7			Segel-stange vorbei			griechi-scher Buch-stabe	Rufname von US-Filmstar Ryan			
anti, gegen		an jenem Ort		Kose-wort für Groß-mutter		12	Atem-organ der Fische						
				ein Kirchen-gebäude								1	
Produkt-strich-code (Abk.)				eng-lisch: ja			Stock-werk						

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



#### LÖSUNG DES LETZTEN SCHWEDENRÄTSELS

■ T A ■ ■ ■ ■ F B ■ ■ ■ ■ T ■  
 ■ S C H A E F E R ■ A G E R ■  
 ■ S C H A U M ■ R E A L ■ A E ■  
 ■ H ■ B L I N D ■ F L U G ■ S ■  
 ■ A C E ■ G E L ■ F ■ U R S ■  
 ■ A D R ■ A R S ■ K A B R I O ■  
 ■ O U I ■ A T A I R ■ D E R ■  
 ■ P R I V A T ■ F L O R E T T ■  
 ■ S O L I ■ A N M ■ Z ■  
 ■ X T E ■ T O U R ■ E A T ■ B ■  
 ■ R ■ E N D ■ H O R R O R ■  
 ■ B O J A R ■ O H A ■ T U B E ■  
 ■ P E N N Y ■ O D E ■ D E I ■  
 ■ D E N N ■ A R T E ■ W E R ■  
 ■ S A K K O ■ R A H ■ G ■  
 ■ S ■ L ■ O M A ■ K I E M E ■  
 ■ W I D E R ■ M U E N S T E R ■  
 ■ E A N ■ Y E S ■ E T A G E ■

#### BLECHKAMERAD

Über den Buch- und Hörbuchgewinn freut sich U.K. aus Dinslaken

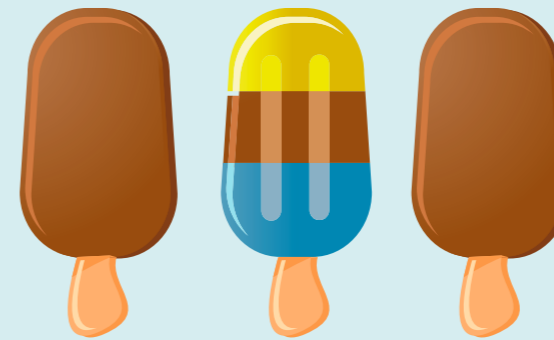
Das AWO Journal ist ein Informations- und Ratgebermagazin für Senior\*innen und ihre Familien. Es erscheint vierteljährlich. Ein halbseitiger Extra-Umschlag (die »Flappe«) stellt jeweils Seniorenzentren aus den AWO Landes-, Bezirks- und Kreisverbänden vor.

#### Herausgeber

Eric Langerbeins, Geschäftsführung  
 COMMWORK Werbeagentur GmbH  
 Deichstraße 36b · 20459 Hamburg  
 T: 040 325553-33 · F: 040 325553-34  
 info@commwork.de · www.commwork.de  
 info@awo-journal.de · www.awo-journal.de  
 Handelsregister Amtsgericht Hamburg  
 Steuernummer 48/712/01620  
 HRB 69 889 - USt-IdNr. DE200473685

Herausgegeben mit Genehmigung des AWO Bundesverbands e.V., Berlin, und in Kooperation mit dem AWO Landesverband Hamburg und den AWO Bezirksverbänden Hessen-Süd, Sachsen, Mittelrhein, Oberbayern, Rheinland, Unterfranken und Niederrhein sowie dem AWO Kreisverband Heinsberg.

### Einen entspannten Sommer wünscht Ihnen Ihre AWO Journal Redaktion!



#### ANZEIGE



**SENIORENGERECHT & Barrierefrei**  
**Naturpark Spessart / Franken. Ideal für Gruppen**  
**Hallenbad 30°, Sauna, Dampfbad, Infrarot, Lift,**  
**Kegelbahn-Livemusik-Panoramalage-Terrasse**

Urlaub in Franken, staatl. anerkt. Erholungsort. 90 km Wanderw., alle Zi. Du/WC/LCD-TV/Fön/Safe/W-Lan, Lift, HP 46 €, EZZ 12 €, inkl. Kurtaxe, Livemusik, Grillabende, Gästeprogramm. Rollstuhlfödl. Zimmer, Beste Ausflugsmöglichkeiten. **Prospekt anfr.** Tel. 09355-7443, Fax -7300. [www.landhotel-spessartruh.de](http://www.landhotel-spessartruh.de)

**Landhotel Spessartruh, Wiesenerstr. 129, 97833 Frammersbach / Bayern**

#### Chefredaktion

Eric Langerbeins

#### Chefin vom Dienst

Jennifer Huber-Mayer

#### Text

Andrea Bierle, Alina Halbe, Rouven Bükler

#### Kreativ-Direktion, Grafik & Bildredaktion

Susanne Grumptmann, Malte Tröger

#### Fotos

Eric Langerbeins und andere

#### Online

Henning Fischer, Jennifer Huber-Mayer, Katharina Stocker

#### Redaktion der AWO

Stephan Enzweiler, Koordinator Altenhilfe der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen mbH; Matthias Albrecht, Leiter Fachabteilung Altenhilfe des AWO Bezirksverbands Oberbayern e. V., und Daniel Bauer, Stellv. Fachbereichsleitung Fachbereich Senioren des AWO Bezirksverbands Hessen-Süd e. V.

#### Produktion und Druck

Druckerei Weidmann GmbH & Co. KG  
 Alsterdorfer Straße 202 · 22297 Hamburg

#### Lektorat

Manuela Tanzen

#### Anzeigen

scharfe media GmbH  
 Tharandter Straße 31-33  
 01159 Dresden  
 T: 0351 4203 1660 · info@scharfe-media.de

#### Rätsel

Bernhard Franz Verlags-GmbH  
 Janis-Joplin-Promenade 6/5/Top 2  
 1220 Wien

#### Erscheinungsweise

Vierteljährlich (Irrtümer und Druckfehler vorbehalten)

Weitere interessante Themen finden Sie auf [www.awo-journal.de](http://www.awo-journal.de)

\*Unter allen richtigen Antworten entscheidet das Los. Der\*die Gewinner\*in wird schriftlich benachrichtigt. Die Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





Bruno Ganz spielt den Psychoanalytiker Sigmund Freud

## FILMTIPP

### DER GENUSS DES TRAFIKANTEN

Wien 1937: Der 17-jährige Franz Huchel (Simon Morzé) zieht in die österreichische Hauptstadt, um beim Trafikanten Otto Trsnek in die Lehre zu gehen. Dort begegnet er dem Psychoanalytiker Sigmund Freud (Bruno Ganz), der alt und krank geworden ist. Franz ist fasziniert von Freud und noch mehr von der jungen Varietätänzerin Anezka, in die er sich verliebt und um die er bereit ist zu kämpfen. Als Hitlers Truppen in Wien einmarschieren, wird Franz in die politischen Ereignisse hineingezogen und muss Zivilcourage beweisen. **Der Trafikant, 2018, 109 Minuten, auf DVD erhältlich, ca. 12 Euro**



## HÖRTIPP

### BLEIBEN ODER GEHEN?

Albert erhält eine schreckliche Diagnose. Er leidet an einer tödlichen Krankheit. Er zieht sich in eine einsame Hütte zurück, um über sein gelebtes Leben zu reflektieren: über den Beginn einer Liebe, die Beziehung zu den Enkeln und die Begeisterung für Astrophysik. Dabei bleibt eine Frage für ihn offen: Soll er am Leben bleiben oder gehen? Eine kurze Geschichte über eine lange Nacht.

**Genau richtig, Jostein Gaarder, gelesen von Thomas Loibl, der Hörverlag, ISBN: 978-3-8445-3575-4, 16 Euro, erhältlich ab 22. Juli**



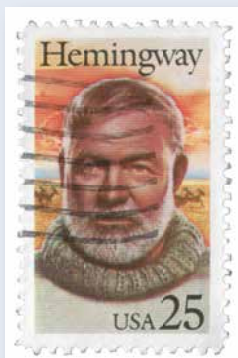
## BUCHTIPP

### MÖRDERISCHE KAFFEEFAHRT

Ein Bus voller Senioren auf einer Reise durch Irland. Für den Busfahrer Thomas Treffinger scheint es zunächst eine klassische Rundfahrt zu werden.

Bis zum zweiten Tag. Denn dann stolpert die Reisegruppe über eine Leiche. Bald darauf über eine zweite und dritte. Treffinger hat einen üblen Verdacht. Befindet sich der Mörder unter ihnen? **Treffinger und der Mörder aus der letzten Reihe, Stefan Nink, Limes Verlag, ISBN: 978-3-8090-2683-9, 15 Euro**

## ALTE SCHÄTZE: ERNEST HEMINGWAY



### »Es gibt keinen Freund, der so loyal ist wie ein Buch.«

Er zählt zu den bedeutendsten Schriftstellern des 20. Jahrhunderts, hat in seinen 62 Jahren vier Mal geheiratet, jeder seiner Ehefrauen einen Roman gewidmet und für seine Novelle »Der alte Mann und das Meer« den Literaturnobelpreis und den Pulitzerpreis erhalten. Er war Freund von allen namhaften Literatinnen und Literaten der »Lost Generation« und setzte seinem Leben mit einer Schrotflinte ein dramatisches Ende. Auch nach seinem Tod bleibt er ein vielgelesener und bewunderter Autor der Weltliteratur. **Der alte Mann und das Meer, Rowohlt Taschenbuch, ISBN: 978-3-499-26767-3, 10 Euro**