

EIN KLEINER



Kleinhadern-
Blumenau

Alten- und Service-Zentrum

GRUSS VOM ASZ 4

AUGUST 2020

089 580 34 76

Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ,

heute erhalten Sie die 4. Ausgabe unseres Newsletters für den Monat August 2020 mit interessanten Tipps und Tricks für den Umgang mit der sommerlichen Hitze, News aus dem ASZ-Team, Infos zum neuen ASZ-Programm und vieles mehr.

Seit Juli haben wir nun wieder einzelne Angebote im Haus gestartet. Das interne Fazit nach diesen ersten Wochen ist einerseits große Freude und Erleichterung, dass wir wieder loslegen konnten und andererseits wird, jetzt bei laufendem Betrieb, sehr deutlich was sich alles verändert hat. Was trotz neuer Bedingungen sehr gut funktioniert, was nicht mehr geht und was auch anders geht als vorher. Dies ist für uns alle sehr ungewöhnlich und auch herausfordernd. Aber gemeinsam schaffen wir das! Wir sind im Team sehr zuversichtlich, dass jede Veränderung auch gute Seiten haben kann. Trotzdem bleiben wir weiterhin vor Ort im ASZ sehr vorsichtig und umsichtig zum Schutz unser aller Gesundheit.

Auch die neue Kollegin in der Hausassistenz, Frau Kaufmann, hat sich in ihrem ersten Arbeitsmonat tapfer geschlagen mit diesen vielen neuen und hohen Anforderungen an ihre Aufgaben und unser Hygienekonzept! Einige von Ihnen haben die Kollegin bereits kennen und schätzen gelernt. Ab dem 01.09.2020 begrüßen wir dann auch Frau Wagner-Heinz im Fachkräfteteam als weitere neue Kollegin und wünschen ihr einen guten Start bei uns!

Außerdem wird es für September bis Dezember 2020 wieder ein ASZ-Programmheft geben. Das Heft hat deutlich abgespeckt (sehr ungewohnt für uns!). Sie finden darin eine allgemeine Übersicht zu Veranstaltungen und Kursen. Es sind nicht alle Termine aufgeführt, da wir Sie bitten möchten, diese im ASZ-Büro zu erfragen und sich telefonisch voranzumelden. Damit können wir sehr flexibel auf mögliche neue Situationen im Herbst/Winter reagieren.

Das Heft werden wir, wie bisher, im Viertel verteilen und auf unsere neue Homepage stellen. Zudem können Sie es vor der ASZ-Türe gerne mitnehmen (ab dem 10.08.2020). Wir werden tagsüber einen Karton vor der ASZ-Eingangstüre auslegen!

Sicherlich ist einigen bereits aufgefallen, dass die ASZ-Homepage ein neues Design hat (www.asz-kleinhadern.de). Der Caritasverband stellt die Webauftritte seiner Einrichtungen um. Wir arbeiten intern an der neuen Homepage und hoffen, bald wieder auf dem Stand vor der Umstellung zu sein. Sollten Sie noch nicht alle Informationen finden, die Sie suchen, rufen Sie uns gerne im ASZ direkt an.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim lesen und wir freuen uns, Sie im ASZ zu sehen!

Ihr Team des ASZ Kleinhadern-Blumenau

Programmtipps im ASZ:**Vortrag: Geistig fit im Alter**

Die Oberärztin des ISD (Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung), Fr. Dr. Bürger, informiert Sie heute über verschiedene Möglichkeiten zur Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung von Schlaganfall und Demenzerkrankungen. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für Fragen.

Bitte beachten Sie: Während der Veranstaltung ist ständig ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen zum Schutz der Referentin (Oberärztin im Klinikum Grosshadern)!

Datum: Donnerstag, 17. September 2020

Beginn: 14.00 Uhr

Anmeldung: zwingend notwendig! bis spätestens 02.09. unter der Nummer 089 580 34 76 - begrenzte Teilnehmeranzahl!

Ort: Cafeteria des ASZ Kleinhadern, Alpenveilchenstr. 42, 80689 MUC
kostenfrei

**Vorstellung Briefpatenschaften im ASZ**

Wir stellen unser Projekt mit dem Nachbarhort aus dem Haus für Kinder in der Menaristraße vor. Wir planen Briefpatenschaften zwischen Kindern der 2. - 4. Klasse und interessierten Senior/-innen. Wichtig ist uns eine zuverlässige und regelmäßige Teilnahme der Kinder und Erwachsenen. Gerade in der aktuellen Zeit von Corona ist ein/e Gesprächspartner/-in für ältere Menschen eine schöne Unterstützung. Ein späteres persönliches Kennenlernen ist nicht ausgeschlossen.

Wir sind auf der Suche nach motivierten Personen, die Interesse an einem Austausch haben!

Datum: Donnerstag, 22. Oktober 2020

Beginn: 14.30 Uhr

Anmeldung: zwingend notwendig! bis spätestens 20.10. unter der Nummer 089 580 34 76 - begrenzte Teilnehmeranzahl!

Ort: Cafeteria des ASZ Kleinhadern, Alpenveilchenstr. 42, 80689 MUC
kostenfrei

Hinweise zu Vorträgen während der Corona-Pandemie:

Bitte denken Sie daran, dass Sie während des gesamten Aufenthaltes im ASZ einen Mund-Nasen-Schutz tragen müssen. Während des Vortrages "Geistig fit im Alter" muss dieser auch am Sitzplatz getragen werden – zum Schutz der Mitarbeiter*innen der Klinik!

Eine telefonische Anmeldung ist zwingend erforderlich! Ohne Anmeldung können Sie nicht am Vortrag teilnehmen. Wir notieren Ihren Namen, Ihre Kontaktdaten und melden Sie verbindlich an bzw. setzen Sie auf die Warteliste.

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu einer kurzfristigen Absage oder Verschiebung des Termins kommen. Hierüber würden wir Sie telefonisch benachrichtigen.

Programmtipps im TV:

Für oder gegen Schlecht-Wetter-Tage ist es immer gut zu Wissen, was im Fernsehen läuft. Hier ein paar Tipps vom ASZ für den August:

Unsere 50 schönsten Tiergeschichten

Kurzgeschichten, Sat.1 Gold

Do, 13.08.2020, 21:10 - 23:00 Uhr

Sie sind die treuesten Helfer, besten Freunde und tapfersten Patienten: diese Sendung zeigt Ihnen die Geschichten 50 ganz besonderer Tiere.

Kaminer Inside. Deutschland - Auf der Suche nach dem Heimatgefühl

Dokumentation, 3sat

Fr, 14.08.2020, 09:05 - 9:45 Uhr

Wie kaum ein Zweiter beobachtet, hinterfragt, karikiert Wladimir Kaminer die Deutschen. Als Einwanderer genießt der Autor Narrenfreiheit und betrachtet Land und Leute aus der Vogelperspektive.

Oh, wie schön ist Brodowin ... - Dorfidyll mit Hindernissen

Echtes Leben, ARD

So, 16.08.2020, 17:30 - 17:59 Uhr

Inmitten des Biosphärenreservats Schorfheide liegt das Ökodorf Brodowin. Nach dem Mauerfall hat sich hier alles verändert. Alt trifft auf Neu, Wirtschaftsinteresse auf Naturschutz, West auf Ost.

Faszination Arktis - Tauchgang unter dünnem Eis

Dokumentation, ARTE

Mi, 19.08.2020, 09:35 - 11:00 Uhr

Etwas zur Abkühlung im heißen Sommer: Packeis auf dem Arktischen Ozean, so weit das Auge reicht – kalt, stürmisch, unwirtlich. Doch im Wasser und unter dem Eis wimmelt es nur so von Leben.

schlachthof - das beste

Comedy, BR

20.08.2020, 21:00 - 21:45 Uhr

Bayerisch, politisch und saukomisch: Jeden Monat laden Michael Altinger und Christian Springer die Größen der Kabarettszene ein. In "schlachthof - das beste" werden die schönsten Momente, schärfsten Dialoge, lustigsten Talks und großartigsten Solo-Auftritte des letzten Jahres präsentiert.

Gernstl unterwegs

Reportage, 3Sat

Sa, 29.08.2020, 13:15 - 14:00 Uhr

„Der Chiemgau ist so ziemlich die schönste Gegend Deutschlands“, behauptet Franz Xaver Gernstl. Kein Wunder, er und sein Kameramann HP Fischer sind in Rosenheim aufgewachsen. Für die dritte Folge der Staffel „Gernstl unterwegs“ haben sie ihrer alten Heimat einen filmischen Besuch abgestattet.

Natürlich die Autofahrer

Spielfilm, BR

So, 30.08.2020, 20:15 - 21:35 Uhr

Hauptwachmeister Eberhard Dobermann (Heinz Erhardt) regelt den Verkehr an einer stark befahrenen Kreuzung und verteilt Bußgelder an Raser. Als er erfährt, dass sich seine Tochter ausgerechnet in einen Amateurrennfahrer verliebt hat, ist er schockiert.



Tipps für einen kühlen Sommer

- Es ist ein Trugschluss: kalte Getränke erhitzen den Körper mehr, als sie ihn kühlen. Besser ist daher bei heißen Temperaturen lauwarmes Wasser oder Tee zu trinken. Kaffee wiederum erhitzt den Körper eher und entzieht ihm Mineralstoffe, die im Sommer durch das Schwitzen ohnehin schon viel verloren gehen.
- Kühles Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen oder eine feuchtkühle Kompresse auf Stirn oder Nacken aufzulegen kühlt den Körper nachhaltig.
- Wer nachts nicht schlafen kann: Es hilft oft, am Abend weniger zu essen und keinen Alkohol zu trinken, der einen innerlich erwärmt.
- Nur nachts und morgens lüften und tagsüber die Räume mit Vorhängen oder Rollläden verdunkeln – so bleibt die Hitze draußen. Faustregel: Spätestens, wenn die Sonne auf die Fenster scheint, wird es Zeit, diese zu schließen.
- Denken Sie daran, in der abendlich-nächtlichen Abkühlphase auch Schranktüren zu öffnen – denn auch dort wird die Wärme des Tages gespeichert.
- Auch Teppiche halten Wärme im Raum - besser ist es, sie in den Keller zu verfrachten.
- Alles, was Strom verbraucht, erwärmt den Raum. Tipp dagegen: Alle Elektrogeräte komplett ausschalten (nicht nur auf Stand-by) und künstliche Beleuchtung vermeiden.
- Am bekanntesten ist die Methode, feuchte Handtücher oder Baumwoll-Bettlaken aufzuhängen. Dabei wird der Stoff in kaltem Wasser getränkt und etwas ausgewrungen. Anschließend wird das Handtuch entweder direkt vor das Fenster oder über einen Wäscheständer mitten im Raum gehangen. Der Trick dabei: Beim Trocknen wird der Luft Wärme entzogen. Dies kühlt nicht nur das feuchte Handtuch, sondern auch die Umgebungsluft – durch die sogenannte „Verdunstungskälte“ kann so die Wohnung gekühlt werden.

Die neuen Gesichter im ASZ:

Hier möchten wir Ihnen noch jemanden vorstellen: Wir begrüßen wie oben erwähnt zwei neue Kolleginnen im ASZ und freuen uns sehr über den Team-Zuwachs!



Angelika Kaufmann haben Sie vielleicht schon kennen gelernt - sie hat seit Juli einen Großteil der Hausassistenz übernommen und bereichert unser Team mit ihrer vielfältigen Erfahrung aus der Gastronomie und dem Verkauf.



Andrea Wagner-Heinz unterstützt ab September das Fachkräfteteam in der Beratung und der Organisation des ASZ-Programms mit ihrer langjährigen Erfahrung aus der Seniorenarbeit. Wir heißen sie herzlich Willkommen bei uns!

BIS BALD IM ASZ! ES FREUEN SICH: DIE MITARBEITERINNEN DES ASZ KLEINHADERN-BLUMENAU