

InfoBrief

Informationsbrief des St. Carolushauses

August 2019

Die Themen:

- ✓ Ausflüge im Juli
 - Mit den Ehrenamtlichen zum Waldsee
 - Betriebsausflug zur Ausstellung „Körperwelten“
 - Besuch des Freiburger Münstermarktes
- ✓ Hören Sie auf Ihr Durstgefühl
- ✓ Wettbewerbtag
- ✓ Ab in die Reben

Termine:

- ✓ **Donnerstag, 15.08.2019 15:00 Uhr**
Picknick im Stadtgarten
- ✓ **Montag, 26.08.2019 15:30 Uhr**
Gesprächskreis mit Christa Varadi 2.OG
- ✓ **Donnerstag, 29.08.2019 15:00 Uhr**
Geburtstagskaffee

Ankündigung für September:

Samstag, 07.09.2019 11.00 Uhr
Brunch im Wohnprojekt Jung und Alt
In der Habsburgerstr. 124

St. Carolushaus
Gemeinsam leben mit
Pflege und Betreuung

Habsburgerstraße 107a
D-79104 Freiburg
Telefon 0761 28230
info@carolushaus.de
www.st-carolushaus.de
Redaktion und Bearbeitung:
Thomas Varadi
thomas@varadi.de

Ausflüge im Juli

Mit den Ehrenamtlichen zum Waldsee



Die ehrenamtlichen Helfer unterstützen unsere Arbeit auf unterschiedliche Weise.

Einige leisten einen wichtigen Beitrag bei der Begleitung unserer Bewohner. Sie schenken ihnen ihre wertvolle Zeit, gehen mit ihnen spazieren, machen Einzelbesuche, hören ihnen zu und sind eine wichtige Vertrauensperson.

Andere Freiwillige helfen beim Sommerfest, lesen vor oder musizieren. Die Einsatzmöglichkeiten sind so vielfältig und bunt wie das Leben im St. Carolushaus. Wir bedanken uns jedes Jahr für ihre wertvolle Hilfe mit einem Ausflug.

Im Juli sind wir an den Waldsee gefahren um dort im Schatten bei Kaffee, Kuchen und einem Gläschen Sekt einen fröhlichen Nachmittag zu verbringen.

Christa Varadi, Direktorin

Betriebsausflug zur Ausstellung „Körperwelten“

Die Ausstellung „Körperwelten“ hatte vor Jahren zu heftigen und kontroversen ethischen Diskussionen zum Umgang mit Verstorbenen geführt.

Die jetzige Ausstellung bietet einen tiefen Einblick in den Aufbau des menschlichen Körpers. Die Komplexität der Steuerung aller Abläufe wird eindrucksvoll durch ergänzende Texte erläutert.



Großflächige Fotos mit passenden Zitaten zu den dargestellten Themen verdeutlichen die Vergänglichkeit des menschlichen Lebens.

Die Mitarbeiter aller Arbeitsbereiche fanden die Ausstellung sehr lehrreich. Am späteren Abend haben wir uns mit den Mitarbeitern im Restaurant „Paradies“ getroffen und bei einem leckeren Abendessen und einem Gläschen Wein oder Bier über die Ausstellung gesprochen.

Christa Varadi, Direktorin

Besuch des Freiburger Münstermarktes

Bei schönstem Sommerwetter konnten wir im Juli den Ausflug zum

Münstermarkt, den wir im Juni wegen schlechtem Wetter absagen mussten, nachholen. Volker Barnbrock, Peter Falk und drei Schüler des Erasmus-Gymnasiums unterstützten das Betreuungsteam in der Begleitung. Es ist es sehr schwierig, die Rollstühle über den Münsterplatz zu schieben, weil der Weg wegen dem Kopfsteinpflaster sehr holprig ist und etliche Hindernisse einen barrierefreien Zugang versperren. Für die schöne Atmosphäre auf dem Markt nehmen die Bewohner diese Widrigkeiten gerne in Kauf. Bei einer Einkehr im Kornhauscafé fühlten wir uns wie im Urlaub. Die wenigsten Menschen wüssten, wie schön Freiburg sein kann, meinte ein Bewohner zum Abschluss.

Christel Förster, Sozialdienst

Hören Sie auf Ihr Durstgefühl

Ohne Nahrung kann der Mensch bis zu zwei Monate leben, ohne Wasser nur wenige Tage. Gesunde Erwachsene sollten mindestens 1,5 Liter Wasser täglich trinken, besser wäre jedoch mehr.

Wichtig: Wer chronisch krank ist, beispielsweise an Nieren- oder Herzkrankheiten leidet, muss die Trinkmenge eventuell reduzieren. Hier gilt: die notwendige Trinkmenge sollte mit dem behandelnden Hausarzt besprochen werden. Wie viel Flüssigkeit wir brauchen, ist auch abhängig von der Außentemperatur und unserer körperlichen Aktivität. Ein kleines Glas pro Stunde ist optimal. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden häufig nach.

Zu den Anzeichen von Exsikkose (Flüssigkeitsmangel) zählen Mundtrockenheit und dickflüssiger Speichel, Verstopfung, Appetitlosigkeit sowie Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Auch Verwirrtheit, verringerte

geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sind mögliche Folgen.

Das ideale Getränk kommt schlichtweg aus der Leitung. In Deutschland hat Leitungswasser meist sehr gute Werte und ist daher fast immer zu empfehlen.

Soll es etwas mehr Geschmack sein, eignen sich auch ungesüßte Tees prima. Übrigens: teein- oder koffeinhaltige Getränke wie schwarzer und grüner Tee oder Kaffee helfen entgegen vieler Gerüchte durchaus, dem Körper Flüssigkeit zu ersetzen. Getränke mit hohem Zuckergehalt empfehlen sich weniger als Durstlöscher, denn sie liefern gleichzeitig sehr viele Kalorien.

So gelten beispielsweise Fruchtsäfte als vitaminreich und deshalb gesund. Doch wer sie unverdünnt trinkt, nimmt ordentlich Kalorien auf. Wir empfehlen daher sie mit Wasser verdünnt als Fruchtsaftschorle zu genießen. Je weniger Zucker, desto besser ist die Flüssigkeitsbilanz.

Herbert Ganter, Hauswirtschaft

Bewerbertag am 3.Juni 2019 „Berufliche durchstarten in der Pflege und Gesundheitsbranche“



Das St. Carolushaus hat am 03.Juni 2019 von 8:00Uhr bis 14:00Uhr am ersten Bewerbertag bei der Agentur für Arbeit teilgenommen. Es waren Einrichtungen der stationären, der teilstationären und der ambulanten Pflege vertreten.

Wir haben unseren Stand mit einem Roll-Up und Plakaten bestückt, auch

Informationsmaterial, etliche Broschüren und Flyer haben wir ausreichen mitgenommen.

Bürger und Bürgerinnen unterschiedlicher Altersklasse mit den verschiedensten Qualifikationen nutzten den Tag, um sich über die Berufsmöglichkeiten in der Pflege zu informieren.

Außerdem haben wir uns viel Zeit genommen, junge Menschen für die Ausbildung in der Altenpflege zu begeistern.

Der Stand war sehr gut besucht, der Tag war sehr informativ und sehr spannend und wir hoffen dadurch mehr Menschen für diesen Beruf.

Bertrand Bakomou, Qualitätsbeauftragter

Ab in die Reben



Unsere Reben, die wir an der Pergola in unserem Garten gepflanzt haben, tragen in diesem Jahr das erste mahl Früchte.

Die Weintrauben daran laden, sobald sie den richtigen Reifegrad erreicht haben, zur Verkostung ein.

Alle unsere Pflanzen im Garten, die essbare Früchte tragen, ob Birne, Pflaume, Apfel, Johannisbeere, Blaubeere, Stachelbeere, Erdbeere, jetzt auch Weintrauben und im nächsten Kahr Kiwi sind als Sinnenreiz gedacht und wollen gegessen werden!

Guten Appetit!

Andreas Schäfer, Haustechnik