



Wasser ist Leben

Kein Durstempfinden, persönliche Abneigungen, vielleicht sogar noch Schluckbeschwerden: Im Alter fällt es vielen schwer, ausreichend zu trinken. Doch Flüssigkeitsmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Durch ausreichendes Trinken lassen sie sich zum Glück wieder ausgleichen. Unsere praktischen Trink-Tipps können dabei helfen, Schluck für Schluck den Flüssigkeitshaushalt wieder in den Griff zu bekommen.

Wenn der Durst einsetzt, ist es eigentlich schon zu spät. Der Körper leidet dann bereits: Ihm fehlt es an Flüssigkeit. Durch Schwitzen, über Nieren, Darm und durch die Atmung verliert er ständig Flüssigkeit. Wird der entstehende Mangel nicht ausgeglichen, macht sich das bemerkbar:

- Die Haut wird trocken.
- Der Kopf schmerzt.
- Man fühlt sich matt.
- Schwindel kann auftreten.
- Die Konzentration nimmt ab.
- Die Verdauung ist gestört.
- Bluthochdruck wird wahrscheinlicher.

Fortsetzung auf Seite 3



Das Sommerfest
„Vincenzo Santo“
ist ein Angebot nur für
unsere Bewohner!

Im Sommer gibts an der Gartenbar
kalte und warme Getränke

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was haben Wassermelone, Spargel, und Erdbeere gemeinsam?

Sie läuten die Sommerzeit ein und Sie gehören zu den besonders wasserhaltigen Lebensmitteln. Dennoch können sie das Trinken nicht ersetzen.

Zum Thema Trinken gibt es viele Meinungen. »Limonade macht dick.« - diese Schlagzeile geistert immer wieder durch die Medien. Wer auf Kohlensäure nicht verzichten möchte, kann aber gleich wieder aufatmen: Solange sie nicht zusammen mit zuckerhaltigen Getränken konsumiert wird, hat Kohlensäure keinen Einfluss auf die Figur.

Zu wenig trinken hingegen kann nicht nur dick, sondern auch krank machen. Der Artikel »Wasser ist Leben« gibt deshalb auch viele praktische Tipps, wie wir Flüssigkeitsmangel im Alltag vorbeugen können. Auch Entspannungsübungen, die gezielt die Sinnesorgane entlasten, tragen zum Wohlbefinden bei. Und mit erfrischten Augen und Ohren sowie einem entspannten Mund können Sie sich dann genussvoll unseren Veranstaltungen widmen – im Rückblick. Viel Spaß mit unserem Magazin.

Und kommen Sie entspannt und erfrischt durch den Sommer!
Herzliche Grüße Ihr



Karl Wagner
Einrichtungsgleiter



- Fortsetzung von Seite 1

Damit sich Nährstoffe gut verteilen und Schadstoffe zuverlässig abtransportiert werden, benötigen Menschen Flüssigkeit. Im höheren Alter sollen täglich rund 1,5 Liter getrunken werden. Wasser ist am besten geeignet. Ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen können für die nötige Abwechslung sorgen.

Auf Seite 4 lesen sie Tricks, die das Trinken erleichtern.



Münchner Stadtbibliothek

Mobiler Bücherdienst

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

Wir, der Mobile Mediendienst der Münchner Stadtbibliothek, besuchen Ihr Senioren- und Pflegeheim VINCENTINUM im Turnus von vier Wochen. Die Bibliothekarin ist an jedem zweiten Termin vor Ort. Neben einem großen Angebot an Romanen, Sachbüchern, Zeitschriften, Spielen, Musik-CDs und DVDs halten wir für Sie spezielle Medien bereit, z.B. eine breite Auswahl an Großdruckbüchern sowie Hörbüchern. Ebenso verleihen wir CD- und Daisy-Abspielgeräte.

Bei der Auswahl helfen Ihnen unsere Verzeichnisse. Natürlich beraten wir Sie auch persönlich und geben Ihnen Empfehlungen.

Falls Sie gerne lesen oder Musik oder gesprochene Literatur hören und diesen Service kostenlos nutzen wollen, melden Sie sich bei Frau Bacaliu (Tel. vom Zimmer 5311) oder Herrn Fleischer (Tel. 5455) oder telefonisch unter 089/233 891 33.

Sie erreichen uns unter medienmobil@muenchen.de

Ihre Ansprechpartnerin: Frau Schäfer-Burgund; Tel: 233 891 33

Der nächsten Termin des Besuches im VINCENTINUM sind:

Mittwoch, 07. August
Mittwoch, 25. September

Einige Tips, die das regelmässige Trinken erleichtern

1. IMMER EIN GETRÄNK ZUR HAND HABEN

Ein Glas Wasser vor dem Aufstehen hilft beim Start in den Tag. Deshalb sollte schon auf dem Nachttisch eine Flasche Wasser bereitstehen.

2. RITUALE ETABLIEREN

Ans Trinken zu denken, fällt leichter, wenn es zur guten Gewohnheit wird. Wiederholungen sind eine gute Hilfe: zum Beispiel immer zur vollen Stunde, nach jeder umgeblätterten Buchseite oder bei jedem langen Blick aus dem Fenster.

3. AUF NUMMER SICHER GEHEN

Im Alltag gerät das Trinken trotzdem schnell mal in Vergessenheit. Spezielle Wecker, Uhren oder Apps übernehmen das Erinnern.

4. RUHIG ZU DEN MAHLZEITEN TRINKEN

Sie haben es sicher schon oft gehört: „Nicht beim Essen trinken, das verwässert die Magensäfte!“ Dafür gibt es keinen Beweis! Es ist aber so: Den Magenbrei durch Flüssigkeit zu verdünnen, unterstützt den Darm bei seinen Aufgaben.

5. DAS AUGE TRINKT MIT

Wer nicht gern oder nicht oft genug trinkt fühlt sich von hohen, wenn auch schmalen, Gläsern eher unter Druck gesetzt. Breitere Gläser nimmt man als geringere Hürde wahr – auch wenn sie genauso viel Flüssigkeit aufnehmen können.

6. PROBIEREN UND ZELEBRIEREN

Um schnödem Wasser einen Hauch Geschmack zu verleihen, eignen sich Zutaten wie Gurke, Zitrone und Minze, aber auch Beeren, Ingwer oder eine vom Backen übrig gebliebene Vanilleschote. Bitte auf Bio Qualität achten!

Die folgenden Getränke stehen zur Auswahl!
Ergänzen Sie die Buchstaben!

Kreuzen Sie an, ob die Durstlöscher gesund sind oder nicht!

- | | | | | |
|---------------------|-----------------------|----|-----------------------|------|
| ① B _ _ R | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nein |
| ② A _ _ _ _ S _ _ T | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nein |
| ③ C _ _ A-C _ _ A | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nein |
| ④ E _ _ T _ _ | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nein |
| ⑤ W _ _ _ _ R | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nein |
| ⑥ R _ _ W _ _ _ | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nein |
| ⑦ K _ _ _ E _ | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nein |

Kennen Sie weitere „gesunde“ Getränke?

Und wie viel sollte man pro Tag trinken?

Einzüge seit Februar

27. Februar	Frau Irmtraud Reinmuth
4. April	Frau Eleonore Cori-Bühn
5. April	Frau Dorothea Scharr
6. April	Frau Irma Olufemi
16. April	Frau Gothild Gudian
26. April	Frau Lieselotte Guttenberger
6. Mai	Frau Maria Jehle
6. Mai	Herr Bernhard Jehle
16. Mai	Frau Regina von Szemerey



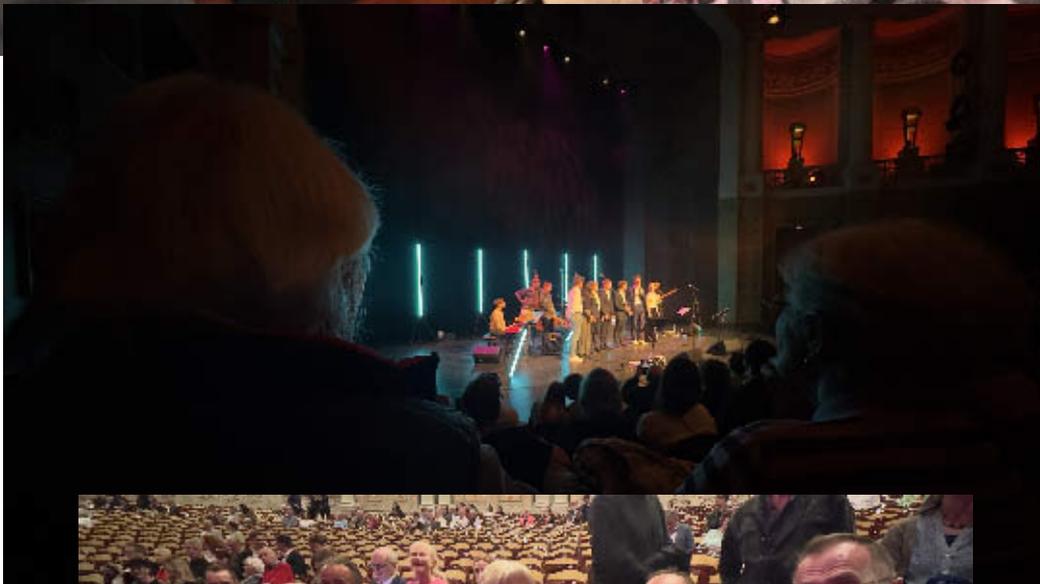
Abschied von verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohnern

21. März	Herr Paul Probst
3. April	Frau Hannelore Albrecht
10. April	Frau Marianne Stellbrink
27. April	Frau Eleonore Cori-Bühn
5. Mai	Frau Professor Dr. Astrid Debold- von Kritter
9. Mai	Frau Helga Hoppe
15. Mai	Frau Renate Baum
15. Mai	Herr Kurt Freund
17. Mai	Frau Gertrud Kiefl



Rückblick: Besuch im Jazz-Konzert

Die Lions-Club Jugend lud
unsere Bewohnerinnen
zu einem Jazzkonzert ins
Prinzregententheater
- ein unvergessliches Erlebnis



Arbeit am Beet



Auf Ausflügen unterwegs



Im Olympiapark
auf Elektromobilen unterwegs



Auf Einladung der Schausteller
bei der Frühlingswiesn



In der
Alten Pinakothek

Rückblick: Konzerte und Aufführungen im Frühling



Ingeburg Lutz und Franz Schachtner spielten im Garten



Francesco Valentino zauberte für uns



Die Riesengebirgstrachtengruppe sang wie jedes Jahr an Lätare



Juli 2024



Veranstaltungen

21. Juli 14:00	Sommerkonzert	Garten oder Kirche
24. Juli 14:00	Konzert	Garten oder Kirche

**Bitte aktuellen Aushang
auf Wohnbereichen und im Aufzug beachten**

Geburtstage

04. Juli	Herr Georg Jocham
13. Juli	Frau Erna Biersack
14. Juli	Herr Hermann Blank
16. Juli	Frau Lilian Schmitz
24. Juli	Herr Wilfried Liefländer
28. Juli	Frau Gertraud Elisabeth Gehring
29. Juli	Herr Josef Biersack
30. Juli	Frau Irmtraud Reinmuth



August 2024



Besondere Tage

15. August Maria Himmelfahrt

Veranstaltungen

6. August 10:00	Marimbakonzert	Kirche/Garten
15. August 14:00	Konzert an Mariä Himmelfahrt	Garten

**Bitte aktuellen Aushang
auf Wohnbereichen und im Aufzug beachten**

Geburtstage

02. August	Herr Dieter Enslin
02. August	Frau Barbara von Strachwitz
04. August	Frau Karoline Bermanec
05. August	Herr Stefan Bermanec
07. August	Frau Anna Schön
11. August	Frau Adelheid Schneider
13. August	Frau Brigitta Haslach
14. August	Frau Heidelore Oberle
18. August	Frau Gunhild Meyer
23. August	Frau Therese Eicher
24. August	Herr Peter Müller
28. August	Herr Johann Gerstner
31. August	Herr Wolfgang Mühl



September 2024



Veranstaltungen

10. September 12:00	Oktoberfest im Garten	
15. September 14:00	Konzert	
	Bunt sind schon die Wälder	Kirche
20. September 14:00	Konzert	Kirche
26. September 13:30	Klavierkonzert	Kirche

**Bitte aktuellen Aushang
auf Wohnbereichen und im Aufzug beachten**

Geburtstage

03. September	Herr Andreas Bock
09. September	Herr Jack Louis Robinson
18. September	Frau Henriette Regina El Gokhy
20. September	Herr Bernhard Jehle
21. September	Frau Regina Szemerey

Rückblick auf die Feier 20 Jahre Förderverein

Das Wochenende vom 4./5. Mai 2024 stand ganz unter dem Zeichen der großen Feiern! Einerseits stand das traditionelle Maifest des Vincentinums an, andererseits feierte der Förderverein des Hauses sein 20-jähriges Bestehen.

Bereits am Samstagnachmittag wurden bei sonnigem Wetter die neuen Maibaumtafeln im Garten enthüllt. Begleitet von packenden Reden von Stadträtin Anne Hübner, dem Fördervereinsvorstand Dieter Rippel, dem BA-Mitglied Markus Stadler und dem Heimleiter Herrn Karl Wagner wurde der Festtagsnachmittag zu einem abwechslungsreichen Event für alle Besucher. Als Highlight wurde ein symbolischer Scheck in Höhe von € 20.000 an



Hinten von links nach rechts:
Dieter Rippel (Vorsitzender),
Georg Fleischer (Schriftführer),
Franz Schachtner (2. Vorsitzender),
Stefanie Schloter (Geschäftsführerin),
Stefan Schloter (Schatzmeister),
Helmut Fink (Ehrenvorsitzender)
sitzend vorne: Karl Wagner
(Einrichtungsleiter)

das Haus übergeben. Mit dieser großzügigen Spende finanziert der Förderverein einen Fitnessraum im Vincentinum. Der Musikverein Forstinning begeisterte Besucher und Bewohner mit abwechslungsreicher Blasmusik, während der Stand der Vinzenzkonferenz St. Rupert selbstgemachte Dekoration, Schmuck und Leckereien zugunsten des Kinderhospizes München verkaufte.

Am Sonntagvormittag wurde eine Heilige Messe unter ökonomischer Beteiligung gefeiert. Im Anschluss führte Herr Helmut Fink, Gründer des Fördervereins, mit einem abwechslungsreichen Rückblick bei einer kleinen Matinée im Garten des Vincentinums durch „20 Jahre Förderverein“. Das gemeinsame Mittagessen mit Grillhendl und ein Festtagskonzert der bekannten „3 lustigen Moosacher“ rundeten das Wochenende gelungen ab!

Ein herzliches Dankeschön sagen wir dem Förderverein und den Kollegen des Vincentinums für die Feierlichkeiten, die alle Bewohner und Gäste des Vincentinums begeistert haben!

Karin Emmrich
St. Vincentius Zentralverein





Dankesworte der Vorsitzenden des Bewohnerbeirates

Ein herzliches Grüß Gott Ihnen allen, – besonders natürlich den Damen und Herren des Fördervereins vom Vincentinum mit seinem Vorstand. Da kann ich nur Herrn Rippl namentlich erwähnen, da nur er mir persönlich bekannt ist. – Grüß Gott aber auch allen Mitgliedern und Förderern des Vereins, – selbstverständlich unserer Heim- und Hausleitung, – allen Angestellten – und natürlich Grüß Gott allen Bewohnerinnen und Bewohnern, für die ich als Vorsitzende des Heimbeirats spreche.

Wir feiern heute ein Geburtstags-Fest. – Gemessen am Alter der Bewohner ein jugendlicher Geburtstag, – aber um Vorhaben und Ziele durchzutragen dann doch eine lange Zeit. – Herzlichen Glückwunsch – und Gottes Segen für hoffentlich noch viele 20 Jahre.

Erich Kästner dichtete: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. – Und dieses Tun haben Sie sich auf Ihre Fahne geschrieben. – Sie fördern ganz vielfältig das Wohlergehen alter Menschen in unserem Haus. – Die Angebote, – geplant und durchgeführt wohl in der Hauptsache von unserem Herrn Fleischer -, aber finanziert von Ihnen, – sie sind oft für uns fast selbstverständlich, – weil Routine im Wochen-Ablauf und da gehören sie als fester Bestandteil dazu, – wie z.B. die kunstfertige Kunsttherapie, – mal Malen, – mal Töpfern usw., – die Bewegung bei Qi Gong, – das beliebte Singen mit Frau Rosi, – die monatlichen Sonntags-Konzerte. – Das sind Ihre Geschenke, – keine Leistungen des Hauses, die im Pflegesatz mit drin wären – und bekanntermaßen müssen Geschenke jedweder Art geplant, besorgt, schön verpackt – und vorallem auch bezahlt werden. – Herzlichen Dank dafür.

Die Gartenmöbel, – Sonnenschirme, – der Pavillon, – Zubehör für Film-Vorführungen, – die Bänke und Tische und Stühle und und und, – alles Ihre Spendengeschenke an uns. – Wie selbstverständlich vorhanden, – täglich genützt – und manchmal auch wenig sorgsam behandelt. – Aber da passen wir auch gegenseitig aufeinander auf. – Auch da herzlich danke.



Große Highlights sind natürlich alle „auswärtigen“ Aktivitäten, – die Museumsbesuche, – die Wies'n, – Auer Dult, – Ausstellungen, – Theater-Besuche. – Ich sagte „High-ligh“, – einmal weil's schon was Besonderes ist, – aber auch weil's mal außer Haus geht. – Ich beobachte mit großem Vergnügen, wie sich Bewohner darauf freuen, – manchmal extra hübsch anziehen – und oft wie kleine Kinder im voraus ein Geheimnis draus machen, als ob's Christkind vor der Tür stünde. – Ein besonderer Floh flüsterte mir neulich ins Ohr, – zunächst ganz leise natürlich: wir bekommen in den nächsten Wochen verschiedene Fitness-Geräte für einen noch einzurichtenden Fitness-Raum, – na, wenn das mal keine „Highlights sind! – Und ich denke, das alles ist ein besonders grosses Dankeschön wert.

Wir sind ein „christ-katholisches“ Haus - und auch da ist es etwas aus der Mode gekommen, - ich glaube aber, es hat immer noch einen tiefen Sinn, von Herzen mal zu sagen: Vergelt´s Gott. - Ich weiß, - nicht jedermanns Sache,- soll auch niemand übergestülpt werden. - Wir „kleine“ Bewohner können nur ein großes „Danke“ sagen, - den Rest überlassen wir dann getrost vielleicht Ihm ...

Heidi Schneider



Die Vinzenzkonferenz Mariahilf überreichte zum Jubiläum ein Exemplar der Originalpläne von Gabriel von Seidl

1 Gesucht sind zusammengesetzte Wörter mit SOMMER!

Sommer-
abend

Sommer-

Sommer-

Sommer-

Sommer-

Sommer-

Sommer-

2 Was tun bei großer Hitze?

Drei Begriffe – eine Eigenschaft!

Beispiel: Sonne – Ofen – Sommer - - - heiß

1. Regenguss – Worte – Schlag - - - _____

2. Apfel – Schüler – Ausrede - - - _____

3. Bemerkung – Kleidung – Essen - - - _____

4. Frau – Getreide – Zeit - - - _____

5. Mahlzeit – Winter – Hand - - - _____

6. Ampel – Laterne – Mund - - - _____

7. Lippen – Stimme – Kunststoff - - - _____

Wortfindung

Fügen Sie die Silben zu Tätigkeiten zusammen!

TRIN

SEN TEN SEG

WAN ZEN FAU

DERN MEN

ANG VER ERN

REI KEN LEN ELN

SCHWIT SCHWIM ZEN

ELN

Ausreißer

Finden Sie heraus, welcher Begriff nicht dazu passt!

August	Juni	September
---------------	-------------	------------------

1. _____

Schwimmen	Rudern	Segeln
------------------	---------------	---------------

2. _____

Erdbeeren	Kirschen	Trauben
------------------	-----------------	----------------

3. _____

Schwalbe	Star	Blaumeise
-----------------	-------------	------------------

4. _____

Sonnenschirm	Badeanzug	Liegestuhl
---------------------	------------------	-------------------

5. _____

Der Verein der Freunde und Förderer des VINCENTINUMs

Ziel des Vereines ist, die Jahre im VINCENTINUM mit Leben zu füllen und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner zu stärken. Notwendige Hilfen und Anschaffungen, die aus dem Etat des Seniorenheimes nicht finanzierbar sind, werden, soweit wie möglich, durch uns abgedeckt. Viele unserer Anschaffungen helfen das Leben unserer BewohnerInnen zu erleichtern.

Unsere derzeit rund 100 Mitglieder und viele Spender ermöglichen die finanzielle Grundlage unseres Einsatzes. Mit einem großen Teil der Mittel bezahlen wir Fachleute für musische Therapien im Hause, wie Malen, Töpfern, Gesang usw.

In der schönen Hauskirche bieten wir – nahezu monatlich – beliebte Konzerte an, die aus dem Veranstaltungskalender ersichtlich sind. Damit dies aufrecht erhalten werden kann und auch in Zukunft gelingt, ist der Förderverein auf Mithilfe der Mitglieder angewiesen. Unterstützen Sie uns; es lohnt sich, sich für die Bewohnerinnen und Bewohner des VINCENTINUMs einzusetzen.

Sie können uns durch Ihre Spende helfen

IBAN: DE 66 7509 0300 0002 3300 40 BIC: GENODEF1M05

Verein der Freunde und Förderer des
Alten- und Pflegeheimes

VINCENTINUM e.V.



Impressum

Herausgeber:

St. Vinzentius-Zentralverein München
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Oettingenstraße 16
80538 München

Erscheinung: quartalsweise

Auflage: 200 Stück

V.i.S.d.P.: Georg Fleischer

Mail: info@VINCENTINUM.de

Web: www.vinzentius-zv.de