



HERBST

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Roth

JOURNAL



ZU BESUCH BEI ALPAKAS
ERLEBNIS BEIM AUHOF HILPOLTSTEIN

SCHLAF ALS MEDIZIN
TIPPS & TRICKS

The background of the entire page is a warm, golden-brown bokeh, suggesting sunlight filtering through autumn foliage. In the top right corner, there are sharp, detailed maple leaves in shades of yellow and orange. In the bottom right corner, there is a still life arrangement featuring several red berries, acorns, and more autumn leaves resting on a rustic wooden surface.

Redaktion AWO Journal

Armin Walter
Simon Fischer
Petra Fischer
Sabine Weinreich
Mihaela Fleps
Cindy Tilgner
Nathalie Meister
Melissa Kaiser

Gestaltung

Simon Fischer

Auflage

800 Stück

Druck

Druck und Werbetechnik
Glockenstraße 7A
91166 Georgensgmünd

Tel. 09172 / 66 86 88

Fax 09172 / 66 87 42

E-Mail: info@warterdruck.de

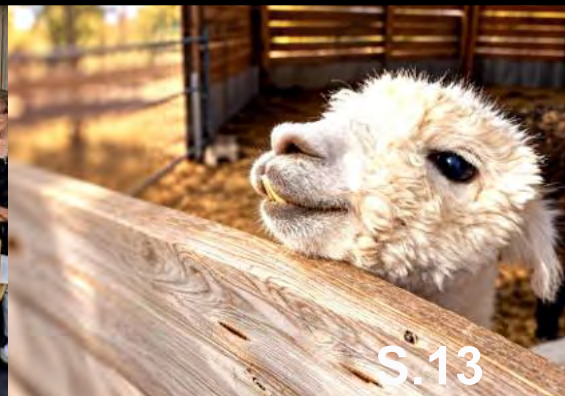
AWO Seniorenzentrum Roth

Ludwig-Thoma-Straße 1
91154 Roth

Tel.: 09171 8438-415

Fax: 9171 8438-429

INHALT



1	IMPRESSUM	15	MITARBEITENDE IM INTERVIEW
3	VORWORT	17	BASTELQUEEN
5	RHYTHMISCHER VORMITTAG	18	DAS MODEMOBIL
6	SENIORENCLUB	19	JUNGE KREATIVITÄT
7	SOMMER MIT DEN SENIOREN	20	UNSERE JUBILARE
8	KERWA-NACHMITTAG	21	MITARBEITENDE IM INTERVIEW
9	BAUSTELLE – ZWISCHENSTAND	25	RÄTSEL
10	REZEPTE FÜR DEN HERBST	26	EINE EXKURSION ZUM AUHOF
11	UNSER SCHLAF		
12	GEDANKEN ZUM HERBST		
13	AUSFLUG: ECHTE ALPAKAS		



Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist da und bringt nicht nur bunte Blätter und kühlere Tage mit sich, sondern auch wieder viele Neuigkeiten aus unserem AWO Seniorenzentrum in Roth.

Unsere Redaktion hat für Sie erneut spannende Geschichten, interessante Einblicke, hilfreiche Tipps und schöne Erinnerungen aus dem Alltag zusammengestellt. Wir hoffen, dass für jeden etwas dabei ist und Sie beim Lesen die eine oder andere gemütliche Herbststunde genießen können.

Viel Freude beim Schmökern, eine schöne Herbstzeit und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Die Redaktion des AWO Journals





RHYTHMISCHER VORMITTAG & BASTELAKTION

Jedes Fest braucht Vorbereitung. In der sozialen Betreuung fiebern wir schon Wochen vor jedem Fest den geplanten Aktionen entgegen. Neben organisatorischen und praktischen Vorbereitungen überlegen wir uns im Betreuungsteam zu jedem Fest auch aktive Programmpunkte, zum Beispiel durch Spielstationen oder kleinere Auftritte, die wochenlang vorher eingeprobt werden.

Einmal wöchentlich treffen wir uns mit musikalisch begeisterten Bewohnenden zu unserer Rhythmusstunde im Lindensaal. Letztes Jahr wurde geshaked, gerasselt, geklatscht und getrommelt. Für das Oktoberfest und das Maifest entstanden flotte Sitztänze, welche wir zum Besten geben konnten. Im letzten Halbjahr sorgte eine Neuanschaffung für gute Laune und Bewegung in unserer Gruppe. Auf großen Pezzibällen darf nun mit Drumsticks im Rhythmus der Musik getrommelt werden. Die Idee dazu entwickelten wir aus dem Sportprogramm „Drums Alive“, das Rhythmus, Konzentration und Bewegung verbindet. Jede Woche ist Lebensfreude und Energie spürbar, welche nicht am Alter scheitert. Zum ersten Mal werden wir dann beim Herbstfest

zeigen können, was wir zusammen eingeübt haben. Der Applaus dürfte hierbei gesichert sein. Um nicht nur gehört, sondern auch gesehen zu werden, haben wir uns in unseren Kreativ- / Bastelstunden dem Dekorieren der großen Eimer zugewandt, die als Halterung für die Pezzibälle dienen. Mit Papier, Wolle, Stoff, Leim, Knöpfen, Federn, Bändern und handgearbeiteten Häkeldeckchen entstanden nach und nach 14 bunte und individuelle Kübel, die sich sehen lassen können.



Petra Fischer



SENIORENCLUB AUS GUNDELFINGEN ZU GAST



Am 22. Juni 2026 durften wir den Seniorenclub aus Gundelfingen bei uns begrüßen. Insgesamt 43 Seniorinnen und Senioren legten auf ihrem Ausflug zum Schloss Ratibor einen Zwischenstopp in unserem Haus ein. Bereits im Vorfeld hatte sich die Reisegruppe zu Kaffee und Kuchen angemeldet.

Bei angenehmem Sommerwetter konnten wir unsere Gäste im Garten herzlich willkommen heißen. In entspannter Atmosphäre wurden Kaffee, Kuchen und viele nette Gespräche genossen. Schnell entwickelte sich ein lebendiger Austausch, bei dem neue Kontakte geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht wurden. Frau Schweizer, die den Ausflug organisiert und begleitet hatte, erzählte, dass der Seniorenclub aus Gundelfingen regelmäßig gemeinsame Fahrten zu kulturellen Sehenswürdigkeiten und interessanten Ausflugszielen unternimmt. Solche Unternehmungen bieten nicht nur die Möglichkeit, Geschichte und Kultur kennenzulernen, sondern stärken auch die Ge-

meinschaft und bringen Abwechslung in den Alltag. Nach der gemütlichen Kaffeerunde machten sich die Ausflugsteilnehmer gut gestärkt auf den Weg zum Schloss Ratibor, wo sie den Tag mit einer Besichtigung fortsetzten. Es war schön zu sehen, mit welcher Vorfreude und guter Laune die Gruppe ihre Reise fortsetzte. Eine besonders schöne Überraschung erwartete uns zum Abschluss des Besuchs, die Reisegruppe startete spontan eine Sammlung für unser Küchenteam. Über diese wertschätzende Geste und die großzügige Spende haben wir uns sehr gefreut. Dafür möchten wir uns im Namen des gesamten Teams ganz herzlich bedanken.

Solche Begegnungen zeigen, wie wichtig Gemeinschaft, Gastfreundschaft und das Miteinander sind. Wir haben den Besuch des Seniorenclubs aus Gundelfingen sehr genossen und freuen uns schon heute auf ein Wiedersehen. Unsere Türen stehen jederzeit offen. Sie sind bei uns immer herzlich willkommen.

 **Melissa Kaiser**



SOMMER MIT DEN SENIOREN

Sommer Aktion im Haus, an heißen Tagen kalte Getränke. Auch an die Mitarbeitenden wurde gedacht mit Eiskaffee und kalten Schorlen.

Dieses Jahr ist der Sommer wieder auf Hochtouren.

Das spüren auch die Senioren. Schweiß und Hitze sind angesagt, da darf eine kühle Erfrischung nicht fehlen.

Bei der Hitze im Einsatz. Zum Thema Hitzemanagement im Haus. Für die Bewohnenden und für das Personal.

Versorgt werden alle mit Eis und kühlen Getränken.

Hitzewelle – Hitzerschöpfung – Hitzeschlag

 Cindy Tilgner

JOURNAL AUCH DIGITAL

Ab sofort können Sie unser AWO Journal auch jederzeit online lesen. Die aktuelle Ausgabe sowie weitere Neuigkeiten unter:

www.awo-seniorenzentrum-roth.de



SUMMERTIME-POOLTIME

So ein heißer Sommer. An manchen Tagen konnte man sich nur innen zurückziehen und die Hitze außen lassen. An anderen Tagen nutzten wir die warmen Vormittage für unsere Aufenthalte im Garten. Auch das Planschbecken wurde wieder herausgeholt und mit Wasser befüllt. Unter den schattenspendenden Pavillons durften die Bewohnenden am Wasser sitzen, Füße hineinhalten und unsere kleinen Plastikbälle aus dem Wasser keschern.

 Petra Fischer





KERWA-NACHMITTAG

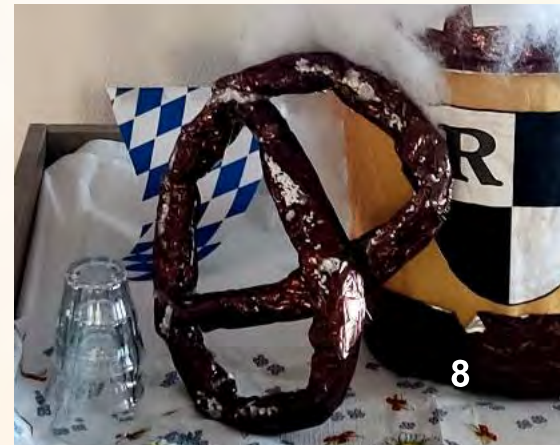
Bereits zum zweiten Mal besuchten uns die Rothauracher Kirchweihmusikanten und brachten richtig Stimmung in unseren Gemeinschaftsraum. Mit Trompeten, Posaune, Tenorhorn, Flügelhörnern, Akkordeon und Trommel spielten uns die Original Aurachtaler auf.

Das sind sechs „Burschen“ aus Rothaurach, die sowohl auf langjährige Freundschaft, als auch auf viele Kirchweihfeste im Dorf als Kerwabuom zurückblicken können. Sie verbindet von jeher die Begeisterung für das gemeinsame Musizieren. Auf 35 gemeinsame Jahre als Kapelle können die sechs Junggebliebenen nun schon zurückblicken. Entstanden ist dies aus einer Wette heraus, dass sie es nicht schaffen, an der eigenen Kerwa selbst Musik zu machen. Das war ein Ansporn, das Gegenteil zu beweisen. Die OAT waren geboren. Je nach Zeit spielen sie bei verschiedenen kleineren Festen und natürlich auf der eigenen Dorfkerwa. Aus sozialem Engagement heraus auch ehrenamtlich für unsere Senioren und Seniorinnen. Dass sie ein eingespieltes Team sind und selber mit Spaß und Freude

dabei sind, haben wir an dem stimmungsvollen Nachmittag erleben dürfen. Bierzeltmusik, Volksmusik, Kirchweihgstanzi und auch der ein oder andere Schlager brachten Schwung in die Bude. Keiner konnte still sitzen. Es wurde geschunkelt, geklatscht, getanzt, mitgesungen und vor allem viel gelacht. In den Musikpausen nahm uns Frontmann Rainer Schönweiß mit auf eine Erinnerungsreise durch die Kirchweihstage. Von alten Bräuchen wie dem Kerwabaum aufstellen und bewachen über Festzug bis hin zum Kirchweih beerdigen mit Abschlussfeuerwerk wurde berichtet. Unsere selbstgebackenen Lebkuchenherzen kamen da zum alkoholfreien Bier gerade recht, um Erinnerungen aufleben zu lassen. Lose mit Gewinnen für jeden gab es dann am Ende auch noch, so dass dieser Nachmittag hoffentlich ein guter Ersatz für die echte Kirchweih war, an der einige unserer Bewohnenden nicht mehr teilnehmen können.

Wir sagen herzlichst DANKE und hoffen auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

 Petra Fischer



BAUSTELLE ZWISCHENSTAND

Es geht voran. Im Keller des AWO Seniorenzentrums wird fleißig umgebaut. Was Besuchern verborgen bleibt, sehen die Angestellten jeden Tag im Vorbeigehen zu den Umkleidekabinen.

Aus den Räumen der Werkstatt des Hausmeisters, des ehemaligen Arztzimmers, eines Bürozimmers und eines Sanitärzimmers entsteht ein großer Raum für die Neuinstallation einer Wäscherei.

So wird es bald wieder möglich sein, Bewohnerwäsche und interne Wäsche im Haus zu reinigen, nachdem nun einige Jahre auf externes Waschen umgestellt worden war. Dies war nötig geworden, als die früheren Waschräume dem Abriss des Altbaugebäudes „zum Opfer“ fielen. Die Umgestaltung und Planung der Kellernutzung kostet zwar Zeit, Geld und Arbeit, am Ende wird sich dies jedoch sicherlich lohnen.



AUF EINEN BLICK

Der Umbau im Keller schafft Raum für eine neue interne Wäscherei.



Ort
Kellerbereich des
AWO Seniorenzentrums



Ziel
Neue, große
Wäscherei



Status
Umbau läuft



Nutzen
Bewohnerwäsche
und interne Wäsche
wieder im Haus reinigen



Ausblick
Mehr Eigenständigkeit
und kürzere Wege
im Alltag



Bestattungs - Institut

Paul Gruber

Inh. Sebastian Gruber - Geprüfter Bestatter

91154 Roth - Hansestr.9

Telefon: 09171 / 97930

info@bestattung-paulgruber.de
www.bestattung-paulgruber.de

Tag und Nacht ° Sonn- und Feiertags

REZEPTE FÜR DEN HERBST

OFENKÜRBIS MIT FETA & WALNÜSSEN

Zubereitung: Kürbis waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Thymian vermengen. Auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen. Feta zerbröseln und zusammen mit den Walnüssen über den Kürbis geben. Weitere 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit etwas Honig beträufeln und mit frischem Thymian garnieren.



- Zutaten -

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
150 g Feta
50 g Walnüsse
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
2 Zweige Thymian
Salz & Pfeffer

HERBSTLICHER APFEL- ROTE-BETE-SALAT

Zubereitung: Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Feldsalat putzen und zusammen mit Roter Bete und Apfel auf Tellern verteilen. Walnüsse grob hacken und darübergeben. Aus Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und über den Salat träufeln. Zum Schluss den Ziegenkäse zerbröseln und darauf verteilen.



- Zutaten -

150 g Feldsalat
2 gekochte Rote Bete
1 großer Apfel
100 g Ziegenkäse
40 g Walnüsse
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
1 TL Honig
Salz & Pfeffer

UNSER SCHLAF IST DIE BESTE MEDIZIN DER WELT

Unser Körper ist ein wahres Wunder und vieles geschieht, ohne dass wir es bewusst bemerken. Wie in einer Maschine funktionieren viele Abläufe, perfekt aufeinander abgestimmt. Natürlich auch tagsüber. Doch gerade die Nacht und unser Schlaf ist so wichtig für unsere Gesundheit.

Alles kommt zur Ruhe, Muskeln, Knochen, Gelenke, Nerven. Zellen werden repariert, Gewebe erneuert, das Gehirn regelrecht durchgespült. Die Herzfrequenz beruhigt sich, die Atmung wird tiefer und im Traum Erlebtes sortiert und verarbeitet. Wir sammeln im Schlaf neue Energie für den nächsten Tag. Ein Mittagsschläfchen, das nicht zu lang sein sollte, um den Nachtschlaf nicht zu erschweren, darf zum kurzzeitigen Erholen auch drin sein. Nun, im Herbst werden die Nächte nach und nach wieder länger und die kühleren Temperaturen fördern einen guten Schlaf. Ausreichendes Lüften vor dem Schlafen oder gekippte Fenster in der Nacht liefern Sauerstoff für unseren Körper. Die nächtliche Dunkelheit regt die Produktion des Schlafhormons Melatonin an. Wir fühlen uns abends müde und freuen uns auf unser Bett. Trotzdem plagen sich viele mit Ein- und Durchschlafproblemen. Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Schmerzen, Krankheiten, Frieren, Toilettengänge, Schwitzen, Helligkeit, Geräusche, Sorgen, Grübeln oder schlicht zu wenig müde. Da wir wissen, dass ein guter Schlaf wichtig ist, um das Immunsystem zu stärken und genug Kraft für den Tag zu haben und Schlafmangel uns nicht nur müde sondern unkonzentriert und krank machen kann, können Betroffene ein paar Tipps beherzigen:

- 1 Ein regelmäßiger Schlafrhythmus** hilft. Bei Schichtarbeit ist dies deutlich erschwert. Selbstfürsorge und ein planbares Arbeitszeitmodell sind von großer Bedeutung.
- 2 Vor dem Schlafen kleine Rituale einbauen**, bei denen Sie gut abschalten und entspannen können, z. B. Meditation, Lesen, Tagebuch schreiben oder eine Tasse Melissentee trinken.
- 3 Ausreichend Bewegung** fördert einen guten Schlaf. Anstrengender Sport am Abend kann die Entspannung jedoch verzögern.
- 4 Duschen am Abend** wirkt bei manchen eher anregend als entspannend.
- 5 Bohnenkaffee, Cola, Alkohol und Energydrinks** am Nachmittag oder Abend können das Einschlafen erschweren – genauso wie ein zu langer Mittagsschlaf.
- 6 Mit dem Tag abschließen:** To-dos oder wichtige Gedanken für morgen aufnotieren. Immer eine Schreibmöglichkeit griffbereit haben.
- 7 Schwere und große Mahlzeiten am Abend** vermeiden – auch die Verdauung möchte nachts Pause machen.
- 8 Wenn möglich, für eine optimale Raumtemperatur** von etwa 18 Grad und **frische Luft** sorgen.
- 9 Elektrische Geräte ausschalten.**
- 10 Liegt man zu lange wach**, den Schlaf nicht erzwingen und nicht dauernd auf die Uhr schauen. Eine schlechte Nacht wird meist schnell wieder ausgeglichen. Eine Schlafdauer von 6 bis 10 Stunden ist normal.
- 11 Eine bequeme Lage finden**, z. B. mit passender Matratze, Kissen oder Kniekissen.
- 12 Schmerzen und Krankheiten abklären** und behandeln.
- 13 Für ein ruhiges und abgedunkeltes Zimmer** sorgen – zur Not mit Ohrstöpseln oder Schlafmaske.

STACHELIGE SCHALE – GESCHMEIDIGER KERN GEDANKEN ZUM HERBST

Der Herbst verändert das Gesicht der Natur. Es gibt keine saftig grünen Wiesen mehr, keiner Felder voller leuchtend gelber Sonnenblumen, keine lauen Sommerabende. Der Herbst hat aber auch seine schönen Seiten: die Sonne sorgt im Zusammenspiel mit der Natur für einen goldenen Oktober; die Wälder werden bunt; die Blätter rauschen wohlthuend beim Spaziergang. Kein Schwitzen mehr, sondern leichte, erfrischende Lüfte. Auch wir Menschen bleiben nicht im Sommer des Lebens mit seiner Kraft und Vitalität stehen; mit immer größer, schöner, schneller und weiter. Auch wir kommen in den Herbst des Lebens. Dies lässt sich gerade in einem Pflegeheim täglich beobachten und spüren.

Zum Herbst gehört aber auch ein Gewächs, das uns über das Menschsein erzählen kann. In Anlehnung an ein bekanntes Sprichwort könnte man es beschreiben mit stacheliger Schale aber geschmeidigem Kern. Gemeint ist natürlich die Kastanie. Wegen ihr wird der Herbst auch „Kastanienzeit“ genannt. Die Kastanie gehört zur Gattung der Buchengewächse. Ihr Strauch bringt seine Früchte im Herbst hervor. Die braune Nussfrucht steckt in einem stacheligen Fruchtbüschel. Seit Generationen erfreuen sich Kinder am Sammeln der Früchte in den Herbstmonaten. Die Kastanie erinnert uns an etwas Grundlegendes in unseren Beziehungen und Begegnungen: auch wenn das Äußere noch so stachelig ist, befindet sich doch innen ein guter und schöner Kern. So ist das auch bei manchen unserer Mitmenschen. Nach außen wirken sie sehr unnahbar und vielleicht abweisend. Wir trauen uns nicht, sie anzu-

sprechen. Doch ergibt sich dann die Chance in ihr Inneres zu blicken, lässt sich oft erkennen, dass da ein guter Kern wohnt. Meist hilft ein öffnender Schritt durch ein gutes Wort oder eine freundliche Geste. Die Gründe für die stachelige Schale sind sehr vielfältig. Oft geht es um den Schutz vor Verletzungen und Enttäuschungen. In der Bibel finden sich mehrere Erzählungen von Menschen mit stacheliger Schale und geschmeidigem Kern. Eine besonders schöne ist die von Zachäus (nachzulesen im Lukas-Evangelium, Kapitel 19, Verse 1-10): Er ist Zöllner und nimmt den Menschen mehr Geld ab als nötig. Deshalb ist er bei allen unbeliebt. Doch als Jesus in seine Stadt kommt, will Zachäus ihn unbedingt sehen. Bei dieser Begegnung ergreift Jesus die Initiative und spricht Zachäus an. Er beseitigt damit auch die stachelige Schale und legt den geschmeidigen Kern frei. Vielleicht ist die nun anbrechende „Kastanienzeit“ Einladung für Sie, auf einen Menschen, der Ihnen bisher durch seine stachelige Schale aufgefallen ist und mit dem Sie sich schwer tun, zuzugehen. Oder, wenn dies nicht möglich ist, diese Beziehung mit ins Gebet zu nehmen.

Ich wünsche Ihnen dazu Gottes Kraft und Segen und einen schönen Herbst mit vielen von der Schale befreiten geschmeidigen Kastanien.

Ihr Jürgen Zeller

Diakon in der Pflegeheimseelsorge



**ANLIEGEN UND
BESUCHSWÜNSCHE?
DAFÜR GIBT ES EIN
FACH IN DER VER-
WALTUNG z.H.
HERR ZELLER**

AUSFLUG ECHTE ALPAKAS ERLEBEN



Betreuungskraft Ingrid Kellermann machte es möglich, einen ganz besonderen Wunsch zum Geburtstag zu erfüllen. Ein Ausflug zum Alpakahof in Dürrenmungenau. Der Wunsch entstand bei der tierverliebten Seniorin, nach dem schon einmal ein Besuch dort stattgefunden hatte. Auch einer Mitbewohnerin hatten es die Alpakas angetan. Da beide hintereinander Geburtstag hatten, wurde der Geburtstagskaffee ins Alpakacafe verlegt. Tierbegeisterte Mitbewohnende samt Ehrenamtlicher freuten sich ebenfalls über den kleinen Sommerausflug. Alpakas hautnah erleben, beobachten, streicheln und sogar aus der Hand füttern, dann noch selbst bei Kaffee und Kuchen schlemmen und ein paar Souvenirs shoppen. Einen schöneren Geburtstag hätten sich die Bewohnerinnen nicht vorstellen können.



FIT & AKTIV

Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Dass dies in der Gruppe doppelt viel Spaß macht, zeigt sich daran, dass sich der Lindensaal immer schnell füllt, wenn wir einmal pro Woche zur Bewegungsrunde einladen. Mit viel Spaß und Eifer werden hier Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft trainiert. Bunte Bälle, Tü-

cher, Säckchen, Gummibänder, aber auch Hanteln und Beingewichte kommen im Wechsel zum Einsatz, nachdem die Stunde fröhlich mit Musik und Aufwärm-, Dehnübungen eingeleitet wurde. Von Kopf bis Fuß werden alle Muskelpartien angesprochen und jeder Teilnehmer oder Teilnehmerin kann die Übungen nach eigenem Können durchführen. Im Rollstuhl sitzen oder am Rollator gehen, bedeutet nicht, die Selbständigkeit und Muskelkraft zu verlieren. Auch sitzend können viele Muskeln aufgebaut werden, so dass einem weiteren Abbau entgegengewirkt werden kann. Und dass dies auch noch Spaß machen kann, sieht man an den lachenden Gesichtern.





Auto Fiegl

Kurze Wege. Persönliche Ansprechpartner. Passende Mobilität.

Mobilität für Menschen von Menschen. Direkt vor Ort in Roth.

Als Autohaus direkt in Ihrer Nähe unterstützen wir die AWO und andere Wohlfahrtsverbände mit individuell abgestimmten Fahrzeuglösungen – vom Dienstwagen bis zum Sonderumbau.

Für Sie als Mitglied stehen unsere drei Teams jederzeit gerne zur Verfügung, egal ob Sie sich für einen Neu- oder Gebrauchtwagen interessieren.

Wir finden für Sie garantiert die richtige Lösung.

Unsere Teams freuen sich auf Sie!

Unser Team in Roth:

- **Marco Vettermann** 09171 9704-26
marco.vettermann@auto-fiegl.de
- **Peter Bingold** 09171 9704-15
peter.bingold@auto-fiegl.de

Unser Team in Schwabach:

- **Stefan Kränzlein** 09122 1803-42
stefan.kraenzlein@auto-fiegl.de
- **Patrick Steigauf** 09122 1803-54
patrick.steigauf@auto-fiegl.de

Unser Team in Nürnberg:

- **Felix Lietz** 0911 81201-19
felix.lietz@auto-fiegl.de
- **Marcus Bost** 0911 81201-18
marcus.bost@auto-fiegl.de
- **Hasan Yildirim** 09122 1803-78
hasan.yildirim@auto-fiegl.de
- **Christoph Nieszery** 09122 1803-44
christoph.nieszery@auto-fiegl.de

Auto-Fiegl GmbH
Bortenmacherstr. 1
91154 Roth
+49 9171 9704 0
info@auto-fiegl.de

Nürnberger Str. 51
91126 Schwabach
+49 9122 1803 0
Geschäftssitz

Kafkastr. 1
90471 Nürnberg
+49 911 8120 10
www.auto-fiegl.de



MITARBEITENDE IM INTERVIEW: CLERILYN ANDO

Heute habe ich mich mit Clerilyn Ando unterhalten. Die 20jährige hat bei uns im Wohnbereich „Weinberg“ ein FSJ absolviert und startet ab September ihre Ausbildung zur Pflegefachhelferin.



Fischer: Wo wurdest Du geboren?

Ando: Ich komme von den Philippinen, Provinz Cebu und bin seit einem knappen Jahr hier.

Fischer: Wie kam es dazu? Bist Du alleine hier her gekommen oder mit Deiner Familie?

Ando: Ich bin alleine gekommen. Meine Tante wohnt hier in Roth und ich kann bei ihr wohnen. Eigentlich bin ich gekommen, weil ich hier mein Geld verdienen wollte für das College. Ich wollte Flugbegleiterin lernen, weil ich sehr abenteuerlustig und neugierig auf andere Länder und Menschen bin. Aber jetzt gefällt es mir so gut in der Pflege, dass ich das weitermachen möchte und eine Aus-

bildung anfrage. Wenn sich mein Deutsch weiter verbessert, dann kann ich nach der einjährigen Ausbildung vielleicht noch die Ausbildung zur Fachkraft machen.

Fischer: Das hört sich gut an. Dein Deutsch ist schon recht gut für diese kurze Zeit hier, das machst Du ganz toll. Und Flugbegleiterin könntest Du ja immer noch machen.

Ando: Will ich jetzt gar nicht mehr so dringend. Das macht jetzt meine jüngere Schwester. Ich helfe ihr auch finanziell und schicke immer etwas Geld für das College. Ich habe mich in Deutschland verliebt. Ich finde es toll hier.

Fischer: Was ist so toll hier?

Ando: Alles. Die Natur, die Jahreszeiten, die Menschen und das ganze System, bei dem so vieles abgesichert und geregelt ist. Und dass man so viele Möglichkeiten hat. Auf den Philippinen ist es schwierig mit Ausbildung und Arbeit. Die Schule kostet viel Geld.

Fischer: Jahreszeiten....Du hattest Deinen ersten Winter bei uns.

Ando: Ja, und ich fand das irgendwie toll. Bei uns gibt es keine Jahreszeiten. Nur Regenzeit und Trockenzeit und es ist immer sehr warm.

Fischer: Gibt es etwas, was Du nicht so gut findest hier?

Ando: Die Sprache (lacht), das ist gerade sehr schwer, ich muss viel lernen. Und die Menschen sind sehr anders als in meiner Heimat. Auf den Philippinen ist mehr Freude, mehr Lachen und echte Freundlichkeit. Hier sind auch alle nett, aber auch irgendwie anders.

Fischer: Du bist wirklich sehr freundlich und nett immer und angenehm ausgeglichen. Wie ist das in Deiner Heimat, gibt es dort auch Seniorenheime?

Ando: Da wo ich herkomme, bleiben die älteren Menschen zu Hause. Es wird als Großfamilie zusammen gelebt.

Fischer: Wenn alle aber zur Arbeit gehen? Bleibt dann die Oma sich selbst überlassen?

Ando: Früher bekamen die Frauen viele Kinder. Die eine Oma hat 10 und die andere 12 Kinder bekommen. Und so ist es auch bei den anderen Familien. Da ist dann irgendwie immer einer daheim, der die Alten mit versorgt.

Fischer: Hast Du dann auch viele Geschwister?

Ando: Nein, nur eine Schwester. Jetzt gibt es auf einmal nicht mehr so viele Kinder in den Familien.

Fischer: Was machst Du gerne, wenn Du Freizeit hast?

Ando: Schlafen (lacht) und gerne gehe ich in die Natur zum Wandern. Andere

Orte und Städte anschauen. Und ich mache auch sehr gerne Sport.

Fischer: Was kocht ihr?

Ando: Fisch und Fleisch und Gemüse. Wir kaufen gerne im Asia-Shop ein oder bestellen mehrere Kilo speziellen Reis, denn bei uns gibt es jeden Tag Reis als Beilage. Das ist normal.

Fischer: Wo siehst Du Dich in der Zukunft?

Ando: Hier in Deutschland. Es gefällt mir hier, ich fühle mich schon sehr zu Hause.

 **Petra Fischer**

Ein ganz besonderer Dank
vom Pflegeteam des Wohnbereiches Weinberg und der Einrichtung ging an Clerilyn Ando für ihr geleistetes soziale Jahr in unserer Einrichtung. Fr. Aksac Hilal, Manuela Krumsiek und Armin Walter honorierten die gute Leistung mit einem Einkaufsgutschein. Mit diesem FSJ legte Fr. Ando den Grundstein für die einjährige Ausbildung zur Pflegefachhelferin.



BASTELQUEEN

Wenn es ums Basteln und Dekorieren geht, ist Betreuungsassistentin Mihaela Fleps mit vollem Eifer zur Stelle. Immer wieder neue Ideen, die zudem mit Bewohnenden umsetzbar sind, entspringen ihrer Fantasie. Ob jahreszeitliche Gestaltung von Fenster-Hingucker oder kleine Geschenke....mit ihr wird es bunt und kreativ.

Dank ihrer Ideen sind schon die ersten Herbstdekorationen in der Gruppe entstanden. Die gebastelten Weinreben passen nun nicht nur zum Herbst, sondern unterstreichen nun bleibend die Betitelung des Wohnbereiches „Weinberg“ im 3. Stock.

 Petra Fischer



DAS MODEMOBIL

Mit der neuesten Herbst- und Wintermode war Hr. Nowak vom Modemobil bei uns und gestaltete unseren Lindensaal zu einem Modeverkaufssalon um. Das Angebot wurde gerne von den Senior*innen angenommen, die bei Getränken und Knabbereien in aller Ruhe Kleidung und Schuhe begutachten und anprobieren konnten. Manches neue Stück wurde erworben und zufrieden verließen alle die Veranstaltung. Wir freuen uns schon auf den nächsten Modeverkauf im Frühjahr.

♥ Sabine Weinreich



www.arlt-orthopaedie.de

gut drauf mit

arlt

Sanitätshaus
Reha- und
Orthopädietechnik
Orthopädie-
Schuhtechnik
Bequemschuhhandel
Wellness & Fitness



*Das Leben ist lebenswert,
die Zeit genießen und sich auch
mal was gönnen.
Hilfs- und Pflegemittel von uns helfen
Ihnen durch den Alltag.*

91126 Schwabach, Nördl. Ringstraße 3, Tel: 09122 / 3736
91154 Roth, Hilpoltsteiner Str. 3, Tel: 09171 / 63400
90530 Wendelstein, Richtwiese 4, Tel: 09129 / 27 77 41

JUNGE KREATIVITÄT

In unserem neueren Wohnbereich im dritten Stock ist aufgefallen, dass sich die zwei Feuerschutztüren im Gang im Falle eines Brandes automatisch schließen und die Gefahr bergen, dagegen zu laufen, da sie aus Glas und durchsichtig sind.

Um dem Risiko entgegen zu wirken, sollte die Durchsichtigkeit dekorativ unterbrochen werden. Diese Aufgabe habe ich gerne an unsere Schülerpraktikantin Alia weitergegeben, welche dem Stationsnamen „Weinberg“ mit der Gestaltung der Türen alle Ehre gemacht hat. Fürs Erste hat sie sich hier verewigt. Durch die abwischbare Farbe kann hin und wieder eventuell von anderen jungen Menschen ein neues Kunstwerk entstehen.

 Petra Fischer



**AUFLÖSUNG
FEHLERBILD
DER LETZTEN
AUSGABE.**

UNSERE JUBILARE

Zu verschiedenen Dienstjubiläen dürfen wir zum Jahresende noch einigen gratulieren. Ganz besondere Jubiläen feiern heuer vier Mitarbeitende. Neben Hans Bauer, der bereits im September seine 40jährige Dienstzeit zu verzeichnen hatte, können auch Einrichtungsleiter Armin Walter (Foto 2. von rechts) und Pflegefachkraft Maria Hemmerich (Foto: ganz rechts), so wie Carmen Reimann (Foto: ganz links) als Küchenhilfskraft auf diese langjährige AWO-Dienstzeit zurückblicken. Vierzig Jahre, das ist eine sehr lange Zeit, ein halbes Leben. Gerade während solch langjährigen Dienstzeiten wachsen Mitarbeitende zusammen und der gemeinsame Arbeitsalltag fühlt sich vertraut und ein wenig auch familiär an. Begonnen hat für Armin Walter alles am 30. April 1986 ganz „klein“ als Pflegehelfer. Es folgte eine Ausbildung zur Fachkraft und nach einigen Jahren Pflegearbeit ging es dann in erste Führungspositionen, wie Wohnbereichsleitung, Pflegedienst- und Sozialdienstleitung. Seit über sechs Jahren leitet er nun unser AWO Seniorenzentrum und bleibt

trotz „Chefposition“ für viele weiterhin ein sehr guter Kollege. Maria Hemmerich arbeitet als Fachkraft und Wohnbereichsleitung im Beschützenden Wohnbereich „Wiesengrund“ und hält dort die Fäden, neben ihrem langjährigen Kollegen Hans Bauer, zusammen. Carmen Reimann ist seit 40 Jahren im Haus und bevor sie die Küchenarbeiten unterstützt hat, war sie viele Jahre in der hauseigenen Wäscherei tätig. Im Oktober jährt sich nicht nur die Dienstzeit von Maria

Hemmerich sondern auch von Renate Schoor, die seit 35 Jahren als Pflegefachkraft in verschiedenen Positionen für das Unternehmen tätig war. Sabine Weinreich feiert am 1. November ihr 30jähriges Jubiläum. Als Sozialdienstleitung und Qualitätsbeauftragte ist sie ein wichtiger Teil unseres Seniorenzentrums. Auch

Jasmin Neubert (Foto: 2. von links) feierte heuer ein Jubiläum und kann auf 15 Jahre Hilfe in der Küche stolz sein. David Rothmayer kann auf fünf Jahre Pflegehelfertätigkeit, überwiegend im Beschützenden Wohnbereich, zurückblicken. Allen Jubilaren ein großes Dankeschön und weiterhin eine gute, möglichst gesunde AWO-Zusammenarbeit.

Unsere
Mitarbeiter*innen
sind das Herzstück
in unserem
Seniorenzentrum!

 Petra Fischer



MITARBEIT ER*INNEN IM INTERVIEW

Im Gespräch mit Özlem Cetin

Bereits seit 26 Jahren arbeitet Özlem als Reinigungskraft in unserem Seniorenzentrum. Anfangs war sie in Wohnbereichen der Eingliederungshilfe eingeteilt. Seit dem Abriss des Altbaus vor einigen Jahren übt sie ihre Tätigkeit im Altenpflegebereich aus. Ich habe mich etwas mit ihr unterhalten.

Fischer: Hallo Özlem, wo bist Du eigentlich geboren?

Cetin: Ich stamme aus der Türkei in Istanbul.

Fischer: Was hat Dich nach Deutschland gebracht?

Cetin: Zuerst ist mein Mann hierher gekommen, da er hier Arbeit gefunden hat. Später haben wir geheiratet und er hat mich dann auch nach Deutschland geholt. Unsere beiden Töchter sind dann hier geboren.

Fischer: Was bedeutet Heimat für Dich?

Cetin: Ich fühle mich sehr wohl in Deutschland. Mittlerweile ist es meine Heimat geworden. Aber auch die Türkei bleibt meine Heimat. Im Sommer mache ich gerne in meinem Geburtsland Urlaub. Im Winter fliege ich auch in die Türkei und besuche meine Mutter und meine Brüder.

Fischer: Dann ist Dein Geburtsland auch Dein Urlaubsland?



Cetin: Auch. Aber ich reise allgemein gerne. Ich sehe mir sehr gerne die Welt an. Andere Länder, andere Städte, das interessiert mich. Und immer komme ich gerne wieder nach Deutschland zurück.

Fischer: Wo hat es Dir am besten gefallen?

Cetin: Kuba war toll und auch Italien finde ich sehr schön. Die Mentalität und das Klima in Süditalien ist ähnlich wie in der Türkei.

Fischer: Das Klima....derzeit ist es hier auch heiß.

Cetin: Ja, es ist dann schon anstrengend, wenn es so heiß ist. Aber in der Türkei hat es im Sommer bis zu 48 Grad. Das ist nochmal mehr. Aber dort gibt es in den Gebäuden fast überall Klimaanlage. Dadurch kann man es aushalten.

Fischer: Zwei Töchter hast Du also, sagtest Du?

Cetin: Ja, beide sind verheiratet und haben gute Jobs und jede hat eine kleine Tochter.

Fischer: Sind denn die Kleinen oft bei Dir?

Cetin: Ja, klar, aber meistens getrennt, da sie total eifersüchtig aufeinander sind.

Fischer: Du hast in der AWO einen sehr wichtigen Job und manchmal wird das ein bisschen übersehen, da Du ja auf Deinem Wohnbereich alleine Deine eigenen Aufgaben hast. Zudem ist diese Arbeit auch körperlich sehr anstrengend. Wie geht es Dir damit? Hattest Du nie den Wunsch, etwas anderes zu arbeiten?

Cetin: Es ist körperlich anstrengend ja, habe auch meine Baustellen mit meinem Rücken und Gelenken. Aber ich gehe grundsätzlich gerne arbeiten. Nicht nur, sich daheim um alles kümmern....und ich mache diese Arbeit auch sehr gerne. Ich mache gerne sauber und das Schönste ist der Kontakt zu den Menschen. Ich liebe Menschen und habe großen Respekt vor dieser Generation, die schon so viel geleistet hat. Nach diesen vielen Jahren ist mir alles so vertraut. Ich kenne alle und alles hier, es fühlt sich an wie eine zweite Familie. Ich möchte nichts anderes machen. Ich bin total zufrieden. In die Pflege direkt möchte ich nicht.

Fischer: Man merkt, dass Du zufrieden bist, Du strahlst das aus und auch, dass Du ein offener und positiver Mensch bist, der gerne lebt und sich gerne mit anderen

austauscht. Ich sehe Euch als Reinigungsteam auch, wenn ihr zusammen Pause macht und zusammen sitzt. Ihr seid ein gutes Team oder?

Cetin: Ja, wir verstehen uns sehr gut. Das ist toll. Meine beste Freundin ist aber in der Pflege, das ist die Hilal.

Fischer: Oh, wie kam das?

Cetin: Unsere Männer sind schon seit 45 Jahren beste Freunde. Wir haben uns durch sie kennen gelernt. Hilal ist für mich wie eine Schwester, die ich ja nie hatte. Auch Urlaube verbringen wir gerne gemeinsam mit unseren Familien.

Fischer: Dass Du gerne verreist, weiß ich ja jetzt. Was machst Du sonst noch gerne in der Freizeit?

Cetin: Ich treffe gerne Bekannte oder wir gehen spazieren oder baden.

Fischer: Wenn eine gute Fee vorbei käme, hättest Du trotzdem Wünsche an sie?

Cetin: Grundsätzlich bin ich glücklich. Gesundheit würde ich mir wünschen und wenn mir eine Weltreise geschenkt werden würde, hätte ich nichts dagegen. Das bleibt aber wahrscheinlich ein Traum.

MITARBEIT ER*INNEN IM INTERVIEW

Im Gespräch mit Nertila Gjona

Seit über vier Jahren arbeitet Nertila bereits als Pflegefachkraft in unserer Einrichtung im beschützenden Wohnbereich. Ich habe mich heute mit der knapp Dreißigjährigen unterhalten.

Gjona: Ich komme aus Albanien.

Fischer: Du bist Fachkraft. Hast Du dort Deine Ausbildung schon gemacht?

Gjona: In meiner Heimat ist das ein dreijähriges Studium an der Uni mit Praxiszeiten in der Klinik. Danach habe ich zwei Jahre Masterstudium der Pflege angehängt.

Fischer: Was hat Dich nach Deutschland und zu uns in die AWO gebracht?

Gjona: Während meinem letzten Studienjahr habe ich einen Deutschkurs integriert, um nach dem Studium ortsflexibler zu sein. Deutschland war schon immer ein Ziel für mich. Nach dem Studium bekam ich meinen ersten Sohn und war ein Jahr in Elternzeit. Eine Bekannte, die auch als Pflegefachkraft nach Deutschland ausgewandert ist, hat mir nur Positives davon erzählt. Zu der Zeit hat die AWO bei uns im Land Fachkräfte angeworben, um diesen Mangel in Deutschland auszugleichen. Man konnte sich dafür bewerben und das habe ich gemacht. Zuerst musste ich eine Sprachprüfung bestehen und dann zur Urkundenprüfung für eine



Woche nach Stuttgart und mein Wissen wurde geprüft. Das habe ich auch bestanden und hatte dann die Zusage, in Deutschland bei der AWO arbeiten zu können.

Fischer: Das war sicher gar nicht so einfach für Dich?

Gjona: Mein Sohn war ja gerade erst ein Jahr alt und es war auch mitten in der Corona-Zeit. Nach der Prüfungswoche musste ich eine weitere Woche in Quarantäne bleiben, bevor ich wieder in meine Heimat zu meiner Familie reisen durfte. Das fand ich schwierig, denn ich wollte nicht so lange von meinem Kleinen weg sein.

Fischer: Und dann seid ihr gleich nach Deutschland gezogen?

Gjona: Ich habe uns zwei Monate Zeit erbeten und danach bin ich mit meinem Sohn hier her gezogen. In eine kleine Wohnung gegenüber von hier. Später kam dann mein Mann nach und wir bekamen unseren zweiten Sohn. Seit einem Jahr bin ich wieder aus der Elternzeit zurück und arbeite wie vorher im Beschützenden Wohnbereich.

Fischer: Du könntest auch im Krankenhaus arbeiten oder?

Gjona: Ja, aber mir gefällt es bei den älteren Menschen, in meiner Heimat gibt es kaum Altersheime

Fischer: Wie ist da die Situation, wenn die Menschen älter werden und Hilfe benötigen?

Gjona: In Albanien leben die Menschen in Großfamilien zusammen. Immer in einem großen Haus oder nebeneinander. Jeder kümmert sich um jeden. Die Familie steht an oberster Stelle. Man isst meist in mindestens drei Generationen miteinander und sitzt beisammen. Es ist normal, dass immer jemand zu Hause ist, der sich um die Großeltern kümmert.

Fischer: Merita und Rete kommen auch aus Albanien oder?

Gjona: Ja, Merita hat sogar mit mir studiert, Rete kannte ich noch nicht.

Fischer: Wie geht es Dir nun inzwischen hier in Deutschland?

Gjona: Deutschland ist wunderschön und ich liebe auch meine Arbeit. Schwierig fand ich anfangs die Sprache. Und jetzt finde ich gerade die Doppelbelastung als Mutter und Arbeitnehmerin sehr anstrengend. Ich arbeite Schichten und muss alles gut auch mit meinem Mann durchplanen, damit die kleinen Kinder betreut sind. Sie gehen jetzt beide bis nachmittags in den Kindergarten. Wenn ich Früh-

schicht habe, bringt sie mein Mann fort und arbeitet als Busfahrer erst ab dem späten Vormittag. Bei den Spätschichten muss ich schauen, dass er frei hat. Und wenn ich Nachtschicht habe reicht meine Kraft tagsüber nicht für meine Kinder. Wenn die Kinder krank werden, muss ich zu Hause bleiben, weil wir keine Oma hier haben. Es ist eine Herausforderung, so lange die Kinder klein sind.

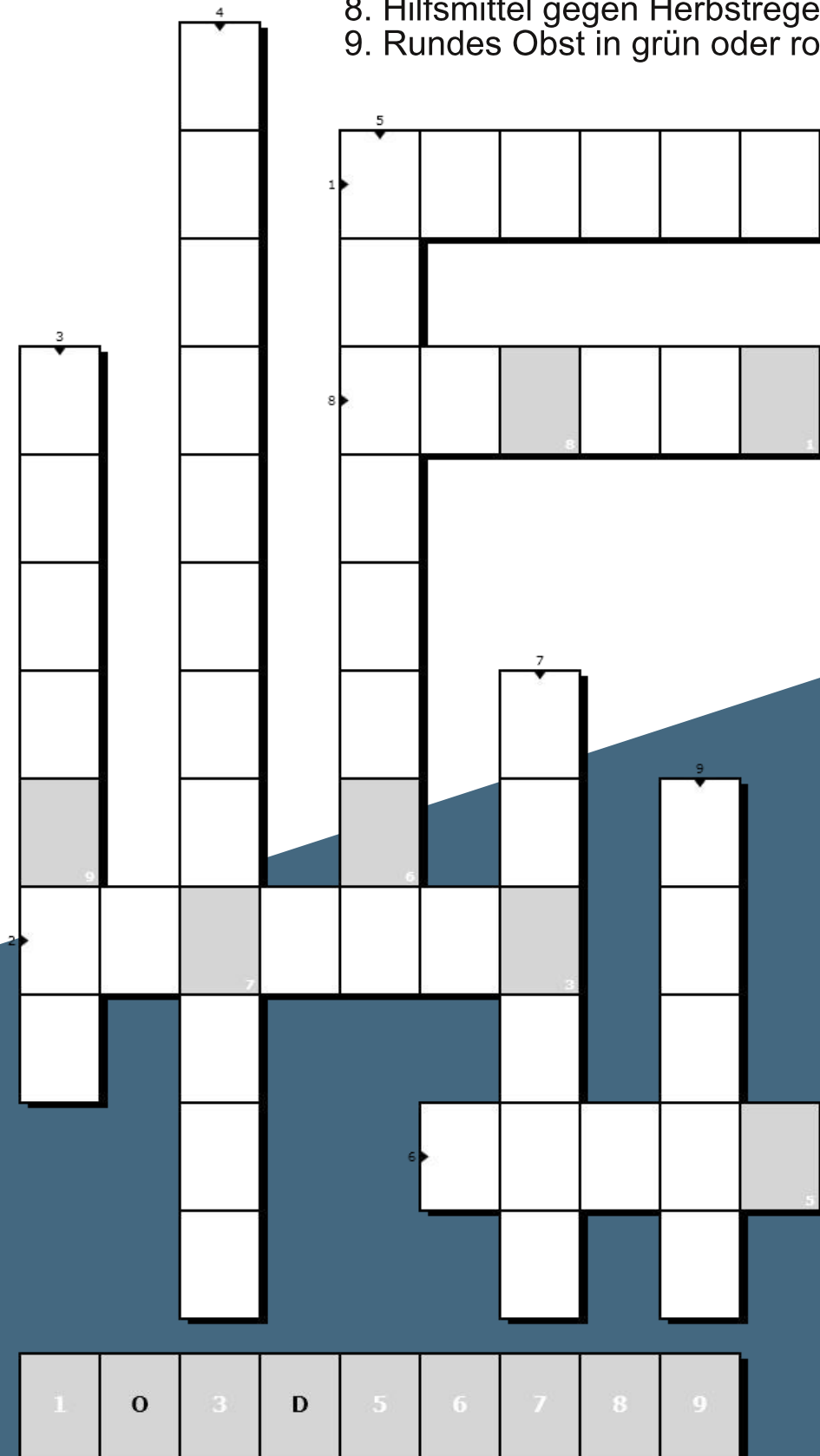
Fischer: Was würdest Du denn gerne machen, wenn Du mal Zeit hättest?

Gjona: Zeit habe ich tatsächlich nie für mich. Ich bin ja schon froh, wenn ich mal mehr Zeit für die Kinder habe, um mit ihnen zu spielen. Ich gehe auch gerne mit ihnen raus, auf einen Spielplatz wo sie sich austoben können. Die größte Freude für mich wäre es, wenn ich mal ganz alleine mit meiner jüngeren Schwester zusammen shoppen gehen könnte. Sie ist für mich gleichzeitig meine beste Freundin und ich bin so froh, dass sie auch nach Deutschland gekommen ist. Sie wohnt in Nürnberg und arbeitet auch in der Pflege.

Fischer: Das ist schön. Ich denke, es wird irgendwann auch weniger stressig, Du kannst stolz sein, auf das, was Du schon alles geschafft hast in einem fremden Land mit fremder Sprache. Ich wünsche Dir weiterhin alles Gute für Deine Zukunft.

RÄTSEL

1. Herbstfrucht, auf dem Feld wachsend und orange?
2. Welche Früchte fallen im Herbst von Eichen?
3. Was fällt im Herbst von den Bäumen?
4. Welches Tier sammelt im Herbst Nüsse für den Winter?
5. Braune Frucht unter Kastanienbäumen?
6. Wetter, bei dem man morgens oft wenig sehen kann?
7. Welche Jahreszeit kommt nach dem Herbst?
8. Hilfsmittel gegen Herbstregen?
9. Rundes Obst in grün oder rot, am Baum wachsend?



EINE EXKURSION ZUM AUHOF

Am 19. August machte sich unsere Gartengruppe des AWO Zentrums für seelische Gesundheit Roth auf den Weg zum Auhof in Hilpoltstein. Der Auhof ist eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung und bietet vielfältige Möglichkeiten zum Wohnen und Arbeiten. In verschiedenen Bereichen – unter anderem in den Werkstätten, der Schreinerei, der Gärtnerei oder auf dem Erlebnisbauernhof – können die Bewohnerinnen und Bewohner ihren Arbeitsalltag gestalten.

Unser erster Anlaufpunkt war die Schreinerei. Dort konnten wir uns die verschiedenen Arbeiten aus Holz ansehen und vor allem die dort gefertigten Tische und Sitzbänke genauer unter die Lupe nehmen. Für uns war der Besuch besonders interessant, da wir derzeit auf der Suche nach neuen Gartenmöbeln für unseren Innenhof sind. Anschließend ging es für uns in die Gärtnerei. Als Gartengruppe war es natürlich besonders spannend zu sehen, wie andere Einrichtungen ihre Garten- und Pflanzarbeiten organisieren. Auch im AWO Zentrum für seelische Gesundheit Roth gibt es ein eigenes Gewächshaus, in welchem die Gartengruppe regelmäßig neue Pflanzen setzt. Bei einer Führung durch die Gärtnerei erhielten wir interessante Einblicke in die verschiedenen Anbauflächen, die Gewächshäuser, die Gartenfahrzeuge und den Verkauf. Da die Gurken noch nicht vollständig abgeerntet waren, durften wir drei frische Gurken mit nach Hause nehmen. Die Gruppenleitung nahm sich viel Zeit für uns. Dabei konnten wir viele Eindrücke sammeln und neue Anregungen für unsere eigene Gartengruppe mitnehmen. Eine be-

sondere Geschichte war das große Blumengesteck, das jedes Jahr anlässlich des Burgfestes in Hilpoltstein entsteht. Gemeinsam mit dem Obst- und Gartenbauverein werden dafür Blumen angepflanzt und später zu einem großen Gesteck zusammengestellt. Nachdem wir uns in der Gärtnerei ausgiebig umgesehen hatten, blieb noch etwas Zeit, um den Auhof selbstständig zu erkunden. Dabei führte uns unser Weg zum Erlebnisbauernhof. Bei dem schönen Wetter waren viele Tiere draußen unterwegs. Wir konnten Ziegen und Esel beobachten und sogar Gänse entdecken, die sich eine Abkühlung im Wasser gönnten. Vielen Dank an das gesamte Team vom Auhof für diesen inspirierenden Tag!





AWO Seniorenzentrum Roth

Ludwig-Thoma-Str. 1
91154 Roth

Telefon 09171 8438-415
Telefax 09171 8438-429
seniorenzentrum.roth@awo-omf.de

Einrichtungsleitung Altenhilfe

Herr Armin Walter

Einrichtungsleitung AWO Zentrum für seelische Gesundheit Roth

Herr Simon Böhm

Leitung Kindertagesstätte Roth

Frau Tanja Volkert

Sie möchten in unserem Journal inserieren?

Informationen dazu erhalten Sie unter:
Telefon 09171 84 38 - 504 oder
fischsimon@gmx.de



Bezirksverband
Ober- und
Mittelfranken e.V.