

# HARDTWALD

Journal

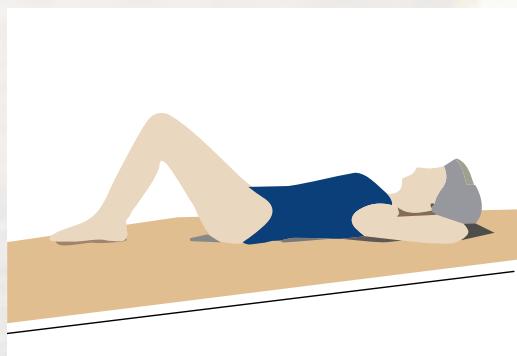
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

SPEZIAL

## In Bewegung bleiben



**Ganz schön sportlich!**  
*Warum Bewegung im Alter wichtig ist*



**Seniorengerechte Sportübungen**  
*Auf die Theorie folgt die Praxis*



Seniorenzentrum  
Hardtwald  
Eggenstein-Leopoldshafen

## Liebe Leserinnen und Leser,



**Markus Bär**  
Einrichtungsleiter

Menschen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben (und das ist Studien zufolge die Mehrheit der Deutschen), verstecken sich gern hinter Sir Winston Churchill. Der legendäre britische Premierminister soll in einem Interview auf die Frage nach dem Geheimnis seines langen Lebens angegeben haben: »Kein Sport, nur Zigarren und Whiskey.« Dieser Ausspruch ist allerdings nicht belegt. Stattdessen weiß man, dass der Brite bis ins hohe Alter ein leidenschaftlicher Reiter war. Halten wir es also lieber mit einem anderen ihm zugeschriebenen Zitat: »Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Wie positiv sich Bewegung im Alter auswirkt, schildern wir ab Seite 4. Vielleicht verspüren Sie beim Lesen direkt Lust, eine neue Sportart auszuprobieren oder eine lange vernachlässigte aufzufrischen. Für den Anfang und den Alltag haben wir Ihnen außerdem einfache Übungen für drei wichtige Körperregionen zusammengestellt: Oberkörper, Körpermitte und Füße. Weiter finden Sie in diesem Heft auch wertvolle Einblicke in das Kinaesthetics-Programm unserer Einrichtung, welches im pflegerischen Alltag einen immer höheren Stellenwert zum Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einnimmt.

Ebenso blicken wir zurück auf unsere abwechslungsreiche Themenwoche im Sommer, und auch an die anschließende Entspannung haben wir natürlich gedacht. Und so finden sich wie immer viele bunte Eindrücke und Tipps aus unserem Seniorenzentrum.

Viel Freude mit der aktuellen Ausgabe des Hardtwald Journals!

Markus Bär

### ALLGEMEIN

#### Ganz schön sportlich!

4

*Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann*

### SPEZIAL

#### Seniorengerechte Sportübungen

8

*In Bewegung bleiben*

### AKTUELL

#### Themenwoche und Sommerfest

12

*Ein Rückblick*

#### Kinaesthetics

14

*Wir wollen Sie mehr in Bewegung bringen!*

#### Gut angekommen

16

*Flüchtlinge und Migranten in der Altenpflege*

#### Herbsträtsel

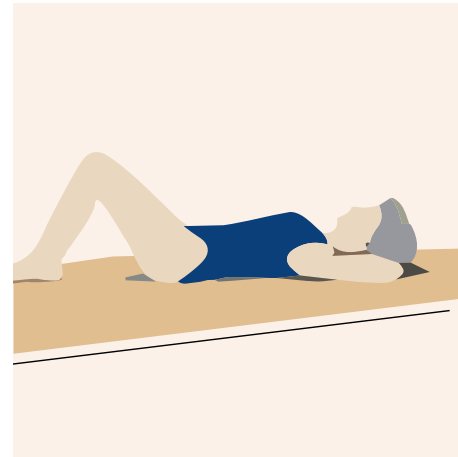
18

*Wortsuche*

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

#### Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19





# GANZ SCHÖN SPORTLICH

## *Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann*

♥ In jungen Jahren treibt nahezu jeder Sport: in der Schule, im Verein oder einfach so, beim Kicken auf dem Rasen oder Klettern im Wald. Wenn mit der Zeit berufliche Ziele und familiäre Verpflichtungen in den Vordergrund treten, bleibt die sportliche Betätigung oft auf der Strecke. Dabei wird regelmäßige Bewegung mit zunehmendem Alter (und zunehmendem »Schweinehund«) sogar noch wichtiger.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, noch einmal mit dem Sport anzufangen! Sicherlich wird man im Rentenalter kein Boxweltmeister und keine Primaballerina mehr. Nicht ohne Grund ist aber beim Deutschen Sportabzeichen auch noch die Altersgruppe »ab 90« vorgesehen. Bevor man sich nach einer längeren Pause jedoch überstürzt wieder in Bewegung setzt, sollte man zunächst eine sportärztliche Untersuchung beim Hausarzt machen lassen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Gibt es von medizinischer Seite grünes Licht, gilt es, unbedingt am Ball zu bleiben, auch wenn es nach dem ersten Training vielleicht erst einmal überall zwickt und zwackt. Schmerzen sollten allerdings nicht entstehen! Man muss sich auch nicht völlig verausgaben – viel wichtiger ist es, sich regelmäßig zu bewegen. Wer neben dem Sportprogramm noch Treppen steigt statt Fahrstuhl zu fahren oder zum Einkaufen gern mal einen Umweg geht, tut seinem Körper dauerhaft Gutes. Abwechslung ist bei gesunder Bewegung ohnehin das A und O. Und wer im Alter noch eine ganz neue Sportart beginnt, steigert nicht nur seine physische, sondern auch seine geistige Fitness.





Besonders geeignet für sportliche Neu- oder Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger ist das Tanzen. Hier kann jede und jeder dem eigenen Niveau entsprechend mithalten. Selbst Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können sich oft noch im Takt bewegen. Das Erlernen und Erinnern vorgegebener Bewegungsabläufe soll Demenzerkrankungen vorbeugen oder verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Ganz nebenbei fördert es auch gesellschaftliche Kontakte.

Ähnlich vorteilhaft wirken sich asiatische Sportarten wie Yoga oder die sanften Kampf- und Konzentrationskünste Tai Chi und Qi Gong aus. Nicht ohne Grund sieht man in Asien viele – vor allem auch ältere – Menschen beim sogenannten »Schattenboxen« in öffentlichen Parks. Frische Luft verstärkt die positiven Auswirkungen der gleichmäßigen Trainingseinheiten noch.

Ein echter Klassiker unter den schonenden, aber effektiven Sportarten ist das Schwimmen. In nahezu schwerelosem Zustand fallen einem viele Bewegungen deutlich leichter als an Land. Einige Seniorenzentren verfügen über eigene Bäder, in denen gezielt das nasse Element genutzt wird, um abwechslungsreiche Übungen anzubieten, ohne das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu belasten.

Im fortgeschrittenen Alter ist nicht nur Ausdauer-, sondern vor allem auch Krafttraining von großem Wert: So hat man dem natürlichen Muskelabbau etwas entgegenzusetzen. Wer jetzt mit hochgezogenen Augenbrauen daran denkt, ein Fitness-Studio aufsuchen zu müssen, kann sich direkt wieder entspannen: Übungen, die das eigene Körpergewicht gezielt einsetzen, sind meist schon effektiv genug.

Immer häufiger sieht man »Generationenspielflächen« mit Geräten aus robustem Metall, die alle Altersgruppen ansprechen sollen und die ideale Gelegenheit bieten, sich ohne zu Zögern in Bewegung zu setzen – auch wenn es vielleicht auf Anhieb etwas ungewohnt anmutet. In der Regel sind Infotafeln angebracht, auf denen genau erläutert wird, wie man gesund trainiert. Besonders beliebt sind Bein-, Schulter-, Arm-, Rücken oder Ganzkörpertrainer. Am besten durchläuft man in einer Art Parcours alle Geräte und spricht so verschiedene Muskeln und die gesamte Motorik an.

Viele Seniorenzentren bieten ein genau auf die Bedürfnisse ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zugeschnittenes Gymnastik-Programm an. In der Gemeinschaft turnt und trainiert es sich gleich nochmal so gut. Dazu vielleicht noch ein bisschen Musik und eine kleine, ermutigende Plauderei zwischendurch – und die Übungen kosten keine Überwindung mehr.

Bei allem sportlichen Ehrgeiz: Pausen und ausreichend lange Erholungsphasen nach der sportlichen Betätigung sind genauso wichtig wie die Bewegung selbst. Den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und sich möglichst gesund zu ernähren, gehört selbstverständlich ebenso dazu wie erholsam zu schlafen und maßvoll mit Alkohol und Tabakwaren umzugehen. ❤

## TIPP:

Einige Krankenkassen fördern sogenannte Gesundheitskurse, indem sie rund 80 Prozent der Gebühren übernehmen! Von Aqua-Jogging bis Nordic-Walking ist das Angebot sehr vielfältig und oft auch speziell auf die Anforderungen von Seniorinnen und Senioren ausgelegt. Erkundigen Sie sich doch einmal bei Ihrer Krankenkasse.





*In Bewegung bleiben:*

# SENIORENGERECHTE SPORTÜBUNGEN



***Auf die Theorie folgt natürlich die Praxis: Wer jetzt motiviert ist, gleich mit dem Training loszulegen, findet hier drei sinnvolle Maßnahmen frei nach dem Motto »starten statt warten«.***



Bitte denken Sie daran, vorher abzuklären, ob es bestimmte Bewegungen oder Anstrengungen gibt, die Sie lieber vermeiden sollten. Und auch wenn nichts gegen den Sport spricht, hören Sie immer auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn etwas unangenehm sein sollte. Aber nun erst einmal viel Vergnügen mit der Gymnastik!

## ***Fangen wir oben an mit den Armen und dem Schulterbereich.***

Sie entscheiden, ob die Übungen im Sitzen oder im Stehen besser für Sie geeignet sind.

Kreisen Sie zunächst einige Male abwechselnd die linke und die rechte Schulter nach vorn und nach hinten. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie etwas von einem Ast pflücken wollen, der sich oberhalb Ihres Kopfes befindet. Machen Sie sich dabei so lang wie möglich, strecken Sie die Arme mal abwechselnd und mal gleichzeitig aus und wiederholen Sie das Ganze etwa zehn Male.

Strecken Sie zum Abschluss einen Arm gerade nach vorn, als wollten Sie »Stopp!« sagen. Mit der Hand des anderen Arms ziehen Sie die Finger nun vorsichtig nach hinten. Wechseln Sie die Arme und führen Sie die Übung erneut aus.



## *Die goldene Mitte:* **Stärken Sie nun Rumpf, Rücken und Bauch.**

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und verschränken Sie Ihre Hände im Nacken. Stellen Sie Ihre Beine im 45-Grad-Winkel auf und lassen Sie sie so zu einer Seite fallen.

Drehen Sie nun den Kopf zur anderen Seite und machen Sie einige tiefe Atemzüge. Nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Abläufe drei Male. Strecken Sie nun beide Beine lang aus. Winkeln Sie ein Bein an, sodass Hüfte, Knie und Fuß einen 90-Grad-Winkel bilden.

Der Arm auf dieser Seite bleibt lang ausgestreckt auf dem Untergrund liegen.

Heben Sie nun den Kopf sanft an und berühren Sie mit den Fingern des anderen Arms das angewinkelte Knie. Halten Sie diese Position einen Moment und üben Sie, wenn möglich, auch etwas Druck aus.

Danach ist die andere Seite dran. Ruhen Sie sich nach drei Durchgängen erst einmal ein wenig aus.



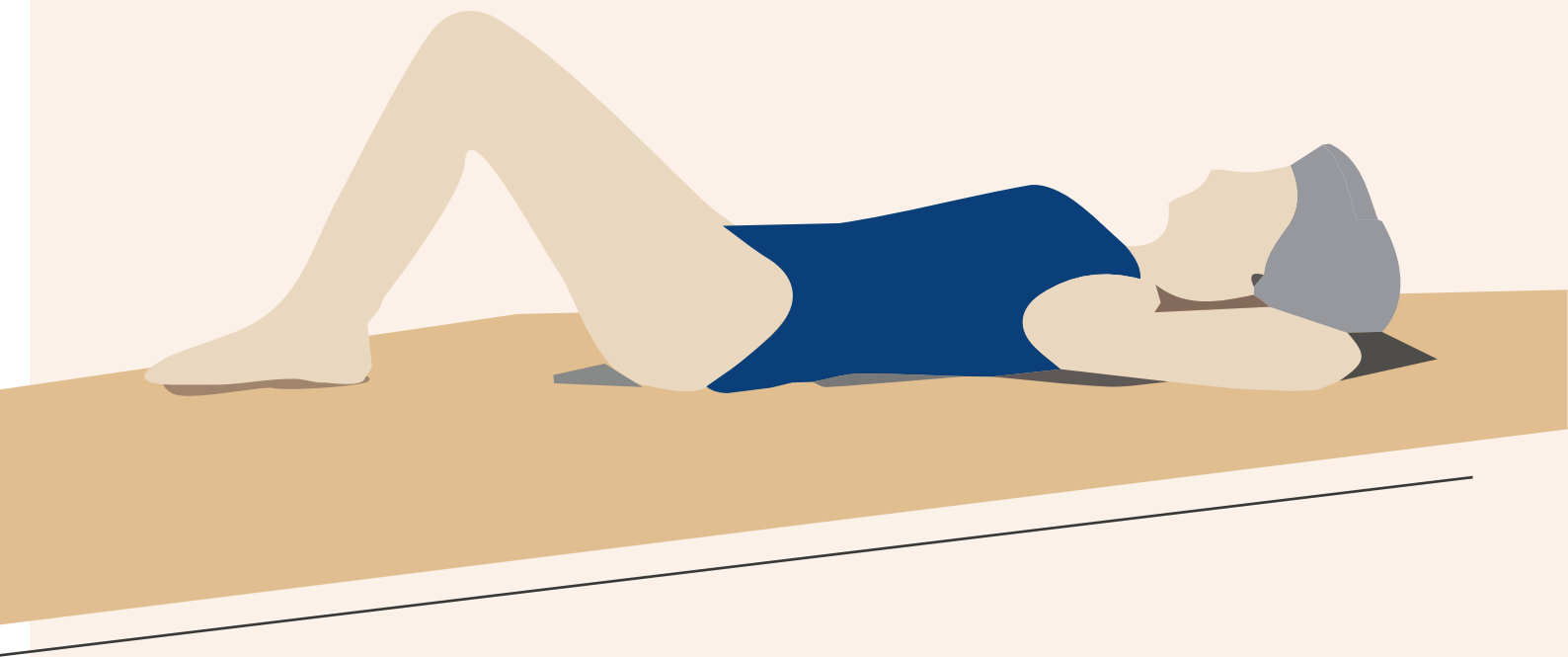
## *Das Finale* **haben wir uns für die Füße aufgehoben.**

Sie tragen unser ganzes Gewicht und können eine Extraportion Stärkung gut gebrauchen. Es gibt sehr hilfreiche Sitzgymnastik-Übungen für die Füße. Versuchen Sie einmal folgende:

Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus. Beginnen Sie anschließend damit, Ihre Zehen einige Male zu spreizen und wieder zusammenzurollen. Heben Sie nun beide Füße so weit wie möglich vom Boden ab und ziehen Sie die Zehen zu sich heran. Wahrscheinlich spüren Sie einen leichten Zug in der Wade – das ist in Ordnung, nur schmerzhaft sollte er nicht sein!

Nach zehn Wiederholungen stellen Sie die Füße wieder ab. Drei Durchgänge dürfen es schon sein. Heben Sie nun nur ein Bein an und strecken Sie es gerade aus. Kreisen Sie leicht mehrere Sekunden mit dem Fuß. Abstellen und das Bein wechseln.

Machen Sie ruhig fünf Wiederholungen pro Bein.





# THEMENWOCHE UND SOMMERFEST

IM SENIORENZENTRUM HARDTWALD

*In der Woche vom 10. - 14. Juli 2017 war es wieder so weit, und die Themenwoche mit dem Motto »Der Hardtwald und seine Hardtgemeinden« bot den Bewohnern des Seniorenzentrums jede Menge Abwechslung.*

♥ Zum Start der Woche gab es einen interessanten Vortrag mit Herrn Schütz und Herrn Geller von der Hubertus Baden-Akademie für Natur und Jagd »Über den Hardtwald und die Rheinauen – wo einst die Markgrafen jagten ...«. Am Mittag fuhr der Bus dann zum ersten Ausflug nach Linkenheim auf den Kleintierbauernhof der Familie Berger, um alles zu besichtigen und sich gemeinsam bei Kaffee und Kuchen zu laben.



Am **Dienstagvormittag** startete die Männerrunde zum Frühschoppen in das nahegelegene Andreasbräu. Gut gelaunt konnte es dann am Nachmittag noch zum gemeinsamen Waldspaziergang gehen, der unter dem Titel stand »Wer recht in Freuden wandern will ...«.



Am **Mittwoch** kam Familie Martin ins Haus, um den 2. Teil von »Kochen wie zu Omas Zeiten« darzubieten. **Donnerstag** stand dann die Lebenshilfe Karlsruhe-Ettlingen auf dem Programm, die vieles zu erzählen hatte über »Behindertenarbeit in den heimischen Gärtnereien«. Außerdem hatten es sich unsere ehrenamtlichen Helferinnen wieder nicht nehmen lassen, jeden Vormittag von 10:00-11:30 Uhr mit einer »Regionalen Minibar« durch das Haus zu rollen, um die Bewohner mit vielen Erfrischungsgetränken und Obst zu überraschen. Neben Eierlikör im Schokobecher war in diesem Jahr auch der Himbeersecco aus der Region ein Renner!



Schließlich gab es dann am **Freitag**, 14.07.2017, den krönenden Wochenabschluss mit dem diesjährigen Sommerfest! Obwohl es noch um die Mittagszeit regnete, hatte Petrus dann Erbarmen und schenkte herrliches Sommerwetter – nicht zu heiß und mit einem herrlichen Lüftchen ... Herr Blum von den Naturfreunden Eggenstein-Leopoldshafen unterstützte das Fest mit seinem musikalischen Können, sodass durchweg eine beschwingte Stimmung herrschte. Der Bewohnerchor schmetterte das »Badnerlied« und die Kraft- und Balancegruppe zeigte mit den badischen Farben etwas aus ihrem Übungsrepertoire. Das Grillbuffet wurde sehr gut angenommen, und dank der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer musste auch niemand lange auf sein Essen warten.

Eine bunte Woche, die unter der Federführung der Betreuungsassistent/innen geplant wurde, ging somit sehr schön zu Ende! Wir danken allen Beteiligten für die tolle Unterstützung! ♥





♥ Die Vorstellung von Alter ist oft mit der Befürchtung verbunden, dass dieser Lebensabschnitt zu Gebrechlichkeit oder anderen Beschwerden führt und mit der Einbuße von Lebensqualität einhergeht. Alte Menschen müssen aber nicht zwingend steif und unbeweglich werden. Aus der Sicht von Kinaesthetics lässt sich bei älteren Menschen oft eine Verarmung der Bewegungsmuster feststellen, die nicht altersbedingt ist, sondern auf vier Lernprozessen beruht. Nicht selten sind dabei Lernprozesse voneinander abhängig und schaukeln sich gegenseitig auf: Viele Menschen schränken im Alter ihre Tätigkeiten ein, weil sie Angst davor

haben zu fallen oder gar zu stürzen. Sie verlernen z. B., sich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen, zumal das in unserer Kultur auch nicht üblich ist. Je mehr ein Mensch aber seine Bewegungsmuster einschränkt, desto ungelenkiger wird er. Und je ungelenkiger er wird, desto mehr verliert er seine Anpassungsfähigkeit.

Dies wiederum führt zu einem größeren Sturz- und Verletzungsrisiko und verständlicherweise zu noch mehr Angst.

Kinaesthetics geht davon aus, dass Menschen jeden Alters ihre Bewegungskompetenz weiterentwickeln können und müssen. In »Kinaesthetics« geht es darum, durch die bewusste Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung die Wahrnehmung zu sensibilisieren, in alltäglichen Aktivitäten die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und sein Leben aktiv, gesund und selbstständig zu gestalten. Dadurch können Menschen lernen, die Gestaltung von Alltagsaktivitäten an ihre aktuellen, individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten anzupassen – und trotz abnehmender Ressourcen beweglich zu bleiben oder zu werden.

# WIR WOLLEN SIE MEHR IN BEWEGUNG BRINGEN!

## WAS IST KINAESTHETICS?

- Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung.
- Dabei haben alltägliche unbewusste Bewegungsmuster einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Lebensgestaltung.
- Kinaesthetics hilft Ihnen, sensibler für Ihre eigene Bewegung zu werden und dadurch Ihre eigene Gesundheit zu entwickeln.

## Woher weiß ich, was das Beste für meine etwas demente Mutter ist? Wer kann meine Fragen beantworten und wer hilft mir bei der Bewältigung der anstehenden Aufgaben. Wie bekomme ich das überhaupt alles hin?

Diese Fragen haben mich vor Jahren beschäftigt, als ich die Betreuung meiner Mutter übertragen bekam. Da mein berufliches wie auch familiäres Umfeld es zuließen, nahm ich das Angebot an, ein Praktikum im Pflegeheim zu machen. Hier bekam ich einen Einblick von Seiten der »Pflegerinnen« und das war für mich sehr aufschlussreich. Bald wurde mir klar, dass eine fundierte Ausbildung zum Altenpfleger der Schlüssel zu einem kompetenten Umgang mit den zu betreuenden Personen ist. So habe ich mich dazu entschlossen, in meinem schon fortgeschrittenen Alter, die dreijährige Ausbildung zum Altenpfleger zu absolvieren.

Ein Inhalt dieser Ausbildung war das Kennenlernen des Konzeptsystems »Kinaesthetics« (S. 14). Dieses faszinierte und begeisterte mich so sehr, dass es mir schon bald klar wurde: Diesen Weg mit Kinaesthetics werde ich weitergehen. Nach ein paar Zwischenstationen in Lenggries, Karlsruhe, Rastatt wurde ich schließlich im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald ab Oktober 2012 als neuer Mitarbeiter begrüßt. Hier arbeite ich bis zum heutigen Tag auf dem Wohnbereich III als examinierte Pflegekraft. Gleich zu Beginn erarbeitete ich mit dem Einrichtungsleiter Markus Bär ein Konzept zur Verbesserung der Mobilität unserer Bewohner und der Unterstützung der Mitarbeiter zur Erleichterung ihrer täglichen Arbeit. Für mich bedeutete

dies selbstverständlich die Teilnahme an einem Aufbaukurs, einem Anleiterkurs und schließlich die Ausbildung zum Kinaesthetics Trainer.

Gemeinsam wollen wir nun versuchen, jeden Bewohner und auch jeden Mitarbeiter zu motivieren, sich über mehr Bewegung im Alltag Gedanken zu machen und andere, vielleicht ungewohnte Bewegungsformen, auszuprobieren. Viele Aha-Erlebnisse spornen mich immer wieder an und machen mir sehr viel Spaß!

Diese setzen wir nun gemeinsam um und wollen damit erreichen, dass wir viele Bewohner und auch Mitarbeiter motivieren können, sich über mehr Bewegung im Alltag seine Gedanken



zu machen.

Kinaesthetics ist zudem ein wirksames Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter. Bereits während der Ausbildung wird hier ein großer Fokus darauf gelegt, um eine rückschonende Arbeitsweise zu vermitteln. Bereits über 20 Mitarbeiter haben darüber hinaus erfolgreich einen Kinaesthetics-Grundkurs im Seniorenzentrum absolviert. ♥



# GUT ANGEKOMMEN: FLÜCHTLINGE UND MIGRANTEN IN DER ALTENPFLEGE



Jamal Khaldi (li/Azubi) mit Jens Müller (re/Pflegefachkraft) und Einrichtungsleiter Markus Bär

♥ Jamal Khaldi ist einer von insgesamt vier Flüchtlingen, die im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald die Ausbildung im Frühjahr begonnen haben oder eben nun im Herbst beginnen. Dazu kommen noch acht weitere Auszubildende, die ebenso einen Migrationshintergrund aufweisen.

Einrichtungsleiter Markus Bär freut sich über diese Entwicklung und macht deutlich, wie Integration gelingen kann. Mit unter anderem solchen Maßnahmen kann dem Fachkräftemangel in der Pflege entgegengewirkt werden; zudem kommt die AWO Baden e.V. als freier Wohlfahrtsverband und Träger der Einrichtung seinem Auftrag nach.

Die AWO tritt für eine grundlegende Verbesserung der sozioökonomischen Lebenslagen von Einwanderinnen und Einwanderern ein und versucht, in vielfältigen migrations- und flüchtlingspolitischen Foren diskriminierende Strukturen aufzubrechen. Es geht darum, die Lebensbedingungen von Menschen mit Migrationshintergrund nachhaltig zu verbessern und echte Teilhabe zu ermöglichen.

Einfach ist das Procedere dennoch nicht. Denn Bewerber müssen sich eignen, die deutsche Sprache gut verstehen (A2-Niveau), sollten nicht traumatisiert sein durch Flucht oder andere ähnliche Erfahrungen, und sie brauchen rechtlich zumindest eine Duldung oder eine Aufenthaltserlaubnis, um ein paar Jahre auf der sicheren Seite in Deutschland zu stehen.

Deshalb durchliefen die Bewerberinnen und Bewerber zunächst ein Verfahren, in dem die Hospitanz in einem Seniorenzentrum ein wesentlicher Bestandteil war, um deren Eignung zu prüfen. Die Ausbildung selbst erfolgt in vier statt drei Jahren, weil das erste Ausbildungsjahr um eine umfangreiche Sprachförderung erweitert ist.

Nach 24 Monaten und dem Bestehen der Zwischenprüfung geht es regulär im zweiten Ausbildungsjahr weiter. Denn dann ist gewährleistet, dass die Migranten dem Unterricht folgen und sich im praktischen Teil mit Bewohnern und Kollegen vollumfänglich verständigen können – auch wenn diese Mundart oder eine mangelnde Artikulationsfähigkeit dies einschränken.

Einrichtungsleiter Bär freut sich ebenso über die offene und praktische Unterstützung der bestehenden Mitarbeiterschaft. Da das Fahrrad von Jamal mutwillig zerstört wurde, meldeten sich mehrere Mitarbeiter, die sofort ihre Hilfe anboten und ein Fahrrad zur Verfügung stellten.

So freut sich Jamal neben der Chance einer beruflichen Perspektive im Seniorenzentrum Hardtwald über neue Kontakte, gelebte Integration und ein neues Fahrrad. ♥



# HERBSTRÄTSEL

HIER HABEN WIR 5 HERBSTWÖRTER VERSTECKT. KÖNNEN SIE ALLE FINDEN?  
*Wir wünschen viel Spaß beim Suchen!*

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

LATERNE, BLÄTTER, LAUB, HERBST



Seniorenzentrum  
Hardtwald  
Eggenstein-Leopoldshafen

## Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartner/-innen und Telefonnummern, die für Sie als Bewohnerin, Bewohner, Angehörige oder Interessenten von Bedeutung sein könnten. Wir stehen Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung.

Mo. – Do. 08.30 – 16.30 Uhr  
Freitags 08.30 – 14.00 Uhr

Bitte zögern Sie nicht, uns anzurufen! In dringenden Fällen können Sie die Wohnbereiche 24 Stunden am Tag unter der entsprechenden Durchwahl erreichen.



### Markus Bär

Einrichtungsleiter  
Tel. 0721 961406-0  
Fax 0721 961406-1020  
markus.baer@awo-baden.de



### Kerstin Markus

Verwaltung  
Tel. 0721 961406-0  
kerstin.markus@awo-baden.de



### Verena Pareick

Verwaltung / Sozialer Dienst  
Tel. 0721 961406-0  
verena.pareick@awo-baden.de



### Bärbel Grimm

Pflegedienstleiterin  
Tel. 0721 961406-1012  
baerbel.grimm@awo-baden.de



### Stefan Siefert

Gastronomieleiter  
Tel. 0721 961406-1900  
awo\_ka@diefrischemacher.de



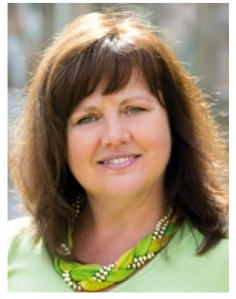
### Andrea Jatta

Sozialer Dienst  
Tel. 0721 961406-1011  
andrea.jatta@awo-baden.de



### Eva-Maria Weida

Sozialer Dienst  
Tel. 0721 961406-1014  
eva-maria.weida@awo-baden.de



### Irina Timler

Wäsche  
Tel. 0721 961406 - 1015  
irina.timler@awo-baden.de

### Wohnbereich 1 »Kleine Welt«

Tel. 0721 961406-1111  
wb1.szhardtwald@awo-baden.de

### Wohnbereich 2

Tel. 0721 961406-1212  
wb2.szhardtwald@awo-baden.de

### Wohnbereich 3

Tel. 0721 961406-1313  
wb3.szhardtwald@awo-baden.de

### Haustechnik

Tel. 0721 961406-1701  
hm.szhardtwald@awo-baden.de

### IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

### HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.  
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe  
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600  
info@awo-baden.de

### REDAKTION

Markus Bär und  
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

### FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Hardtwald  
und Eric Langerbeins,  
COMMWORK Werbeagentur GmbH

### LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH  
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg  
T. +49 40 32 555 333  
F. +49 40 32 555 334  
info@commwork.de

### LEKTORAT

Maren Menge





## Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald in Eggenstein-Leopoldshafen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

**TELEFON**  
**0721 961406-0**

- ✓ 110 stationäre Plätze; davon 38 Einzel- und 34 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten und Sanitärbereich mit Dusche und WC
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote; spezielle Konzeption für den Umgang mit Menschen mit Demenz
- ✓ Geschützter Wohnbereich für demenziell erkrankte Bewohnerinnen und Bewohner
- ✓ Umfangreiches Aktivierungsangebot
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche mit Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Eigener Sozialer Dienst
- ✓ 63 Betreute Seniorenwohnungen
- ✓ 6 Kurzzeitpflegeplätze

### AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

Berliner Ring 8 · 76344 Eggenstein-Leopoldshafen · Tel. 0721 961406-0 · Fax 0721 961406-1020  
E-Mail: sz-hardtwald@awo-baden.de · [www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de](http://www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de)



Seniorenzentrum  
**Hardtwald**  
Eggenstein-Leopoldshafen