

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

SPEZIAL

Filmtipps mit Seniorinnen und Senioren in der Hauptrolle



Freundschaft für Fortgeschrittene
Im Alter auf neue Kontakte einlassen



Jahresrückblick 2017
Kleine Auswahl der schönsten Fotos



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Liebe Leserinnen und Leser,



Markus Bär
Einrichtungsleiter

wenn es draußen ungemütlich ist, machen wir es uns drinnen umso gemütlicher! Zu einem heißen Getränk und einer kuscheligen Decke passen gute Filme. Von der Reise-Komödie zur deutschen Familiengeschichte, von der Literaturverfilmung bis zum Kult-Kino: Wir haben für jeden Geschmack etwas herausgesucht. Das Besondere: In den Hauptrollen sind durchweg Seniorinnen und Senioren zu sehen.

Aber was wären die Haupt- ohne die Nebenrollen? Viele der wichtigsten in unserem Leben besetzen gute Freunde. Dass man diese auch im Alter finden kann und warum ein Seniorenzentrum dafür ein geradezu idealer Ort ist, lesen Sie in unserem Artikel unter dem Motto »Freundschaft für Fortgeschrittene«. Wenn also das Wetter nicht zum Hinausgehen einlädt, gehen Sie doch mal aus sich heraus – und auf andere zu!

Besonders schnell in Kontakt kommen Sie bei gemeinsamen Erlebnissen. In unserem Seniorenzentrum finden Sie ein vielfältiges Angebot an Freizeitbeschäftigungen und Festen. Aktuelle Impressionen finden Sie wie gewohnt in dieser Ausgabe.

Viel Freude beim Blättern und Lesen!

Herzliche Grüße,

Ihr Markus Bär

ALLGEMEIN

Freundschaft für Fortgeschrittene 4

Wie man sich im Alter auf neue Kontakte einlässt

SPEZIAL

Seniorinnen und Senioren in der Hauptrolle 8

Filmtipps für einen gelungenen Abend

AKTUELL

Vollstationäre Pflege in Hausgemeinschaften 12

Leben in der Gemeinschaft

Jahresrückblick 2017 14

Das Jahr in Bildern

Fähigkeiten der Bewohner nutzen 18

Mehr Lebensqualität durch Kinästhetik

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 19



FREUNDSCHAFT FÜR FORTGESCHRITTENE



Wie man sich im Alter auf neue Kontakte einlässt

♥ »Weißt du noch damals?« – so fangen viele Gespräche in langjährigen Freundschaften an. Man lacht über längst vergessene Späße und freut sich über die gemeinsamen Erlebnisse. Beim Schwelgen in Erinnerungen ist der ältere Herr mit dem Rollator plötzlich wieder der trecksichere Stürmerstar, die dreifache Großmutter aber vielleicht auch das Mauerblümchen, das sie eigentlich schon vor Jahrzehnten hinter sich gelassen hat.

In Freundschaften, die erst später im Leben beginnen, ist das anders. Lernt man sich erst im Alter kennen, geht man unvoreingenommen aufeinander zu. Altlasten kann man, wenn man möchte, bei neuen Kontakten erst einmal ganz unter den Tisch fallen

lassen. Dafür stellt man das, was einem wirklich wichtig ist, in den Vordergrund und trifft im besten Fall auf Wohlwollen und Interesse.

Entscheidend ist, die neue Bekanntschaft so anzunehmen, wie sie ist – denn grundlegend ändern wird sie sich wahrscheinlich nicht mehr. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo beim Kennenlernen, seine eigene Vorstellung von Nähe und Distanz. Und was für die eine zur liebgewonnenen Gewohnheit geworden ist, sieht der andere vielleicht als seltsame Macke. Da hilft dann die Lebenserfahrung: Mit den Jahren ist das Verständnis dafür gewachsen, dass

Unterschiede in Freundschaften dazugehören und diese oft ja auch erst spannend machen. Wer offen bleibt für neue Kontakte, kann große Bereicherung erleben. Und ganz nebenbei ist Freundschaft auch gut für die Gesundheit. Dass enge soziale Kontakte das Risiko für Depressionen senken können, leuchtet ein. Außerdem haben Forscher herausgefunden, dass Menschen, die auf Freunde zählen können, seltener unter Stress- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Wir müssen keine Experten sein, um zu merken, wie wir förmlich aufblühen, wenn wir uns mit Freunden austauschen, lachen, weinen und wir einfach für einander da sind.

Die positiven Effekte gelten allerdings nur für funktionierende Beziehungen: Lässt einen die neue Bekanntschaft kaum zu Wort kommen oder macht sich gar über einen lustig, wird eine Freundschaft kaum gelingen. Das gehört auch zu den Errungenschaften des Alters: schnell zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen und genau zu spüren, wer und was einem (nicht) gut tut. Auf Augenhöhe gelingt echte Annäherung generell am besten.



EIN BISSCHEN FREUNDSCHAFT IST MIR MEHR WERT ALS DIE BEWUNDERUNG DER GANZEN WELT.

OTTO VON BISMARCK, 1815 – 1898





EIN WAHRER FREUND TRÄGT MEHR ZU UNSEREM GLÜCK BEI ALS TAUSEND FEINDE ZU UNSEREM UNGLÜCK.



MARIE VON EBNER-ESCHENBACH, 1830 – 1916

Aber wo findet man sie denn nun eigentlich, die Freundschaft im Alter? Vielversprechende Orte von früher wie Schule, Arbeit oder Kinderspielplatz fallen jetzt aus. Es gibt allerdings in allen großen Städten, aber auch in vielen Dörfern, zunehmend neue Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren: Vereine, Initiativen und Treffpunkte wie die Begegnungsstätten der AWO, die unterschiedliche Freizeit- und somit auch Kontaktangebote schaffen.

Auch wenn eine gewisse Skepsis nicht unbegründet und durchaus gesund ist: Heutzutage bietet auch das Internet viele Chancen auf Freundschaft. Dazu eignen sich vor allem soziale Netzwerke wie Foren zu einem be-

stimmten Interesse. Man spürt schnell eine Verbundenheit, wenn auf beiden Seiten eine Liebe zu Italien, Literatur, Handarbeiten oder etwa der Musik der Beatles besteht. Außerdem gibt es inzwischen ganz unterschiedliche Internet-Portale speziell für Seniorinnen und Senioren.

Nicht zu unterschätzen ist, dass auch im Seniorenzentrum immer wieder innige Freundschaften entstehen. Menschen zu treffen, die einem viel bedeuten, wird hier sogar besonders wertgeschätzt. Und da haben wir dann noch einen weiteren Vorteil von Freundschaften im Alter: Nun verfügt man endlich über die Zeit, sie intensiv zu pflegen. So manch eine frühere Bekanntschaft hat sich auch deshalb nicht vertieft, weil immer wieder etwas dazwischen kam: eine stressige Phase im Job, wiederholte Kinderkrankheiten, ein Umzug. Im Seniorenzentrum kann einem das nicht passieren. Ein Glück! ♥

SENIORINNEN UND SENIOREN IN DER HAUPTROLLE



Es gab eine Zeit, in der die Filmindustrie für Schauspielerinnen und Schauspieler im höheren Alter eigentlich nur eine Rolle vorgesehen hatte: die schrullige Alte beziehungsweise den kauzigen Opa. Das hat sich vor allem in den vergangenen Jahren stark verändert: Zum einen sind viele große Filmstars nun selbst Seniorinnen und Senioren, zum anderen wandelt sich das Bild, das wir vom sogenannten Ruhestand haben, zusehends. Passend zu den Wintermonaten, in denen wir es uns im Haus gemütlich machen, gibt es hier Empfehlungen für verschiedene Geschmäcker. Frei nach dem Motto »starten statt warten«.

Gut gegen Fernweh: Best Exotic Marigold Hotel

Was wäre, wenn man seine Rentenzeit nicht im überschaubaren Europa, sondern im exotischen Indien verbrächte? Dieses Gedankenspiel setzen Judi Dench, Maggie Smith, Bill Nighy, Tom Wilkinson und weitere britische Top-Schauspieler in einer Mischung aus Drama und Komödie hinreißend in die Tat um. Als einzige Gäste eines heruntergekommenen Hotels in Jaipur lernen sie einander und vor allem sich selbst noch einmal ganz neu kennen.

Turbulente Straßenszenen und eine umwerfende Farbwelt haben neben Humor und Tiefgang dazu beigetragen, dass vier Jahre nach »Best Exotic Marigold Hotel« eine (ebenfalls sehenswerte, wenn auch weniger überraschende) Fortsetzung gedreht wurde.

2011, 20th Century Fox, 124 Minuten

Taschentuchkino: Honig im Kopf

Man kann von Til-Schweiger-Filmen halten, was man möchte. Und auch ob einem Dieter Hallervorden sympathisch ist, bleibt Geschmackssache. Ihr Film »Honig im Kopf« wurde jedoch nicht umsonst mit dem Prädikat »wertvoll« sowie einem Ehren-Bambi ausgezeichnet und stimmt selbst vormals vehemente Kritiker versöhnlich. Hallervorden spielt in »Honig im Kopf« einen Pensionär mit Alzheimer, dessen elfjährige Enkelin ihn statt ins Seniorenzentrum nach Venedig bringt. Eine ebenso anrührende wie immer wieder auch herzerreißend komische Familiengeschichte!

2014, Warner, 139 Minuten

Und wem diese Produktion gefallen hat, der wird vermutlich auch »Sein letztes Rennen« mögen: Dieter Hallervorden trainiert im Seniorenzentrum noch einmal hingebungsvoll für einen Marathon. Regie führte dabei allerdings Kilian Riedhof. Es war sein erster Kinofilm.

Mit viel Musik: Quartett

Dustin Hoffman, der in diesem Jahr 80 geworden ist, hat bei diesem britischen Spielfilm sein Regie-Debüt gegeben. Es basiert auf dem Theaterstück des drei Jahre älteren Ronald Harwood, das von einem Seniorenzentrum voller Musikerinnen und Musiker erzählt. Als es in wirtschaftliche Nöte gerät, wird eine gemeinsame Guiseppe-Verdi-Gala zur letzten Rettung. Bis es so weit ist, müssen allerdings zunächst allerlei zwischenmenschliche Kapriolen hingenommen werden – sehr zur Unterhaltung der Zuschauerinnen und Zuschauer. Dass nicht nur die Filmstars, sondern auch die Musikerinnen und Musiker erstklassig sind, macht »Quartett« zum Erlebnis für mehrere Sinne zugleich.

2012, DCM, 98 Minuten

Schräger Kultfilm: Harold und Maude

Diese Schwarze Komödie fällt definitiv aus der Rolle! So bringt bereits im Jahr 1971 eine Fast-Achtzigjährige einen jungen Millionärssohn dazu, das Leben zu lernen und Freude daran zu finden. Untermalt mit Musik von Cat Stevens »Harold und Maude« bei aller Euphorie oft auch geradezu erschreckend morbide. Wer jedoch Lust hat, sich einmal auf einen unkonventionellen Filmgenuss einzulassen und nebenbei noch eine Zeitreise Richtung Hippietum zu unternehmen, wird von den emotionalen Eindrücken lange zehren.

1971, Paramount, 88 Minuten

Literaturverfilmung: Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand

Die Romanvorlage von Jonas Jonasson ist ein millionenfach verkaufter Weltbestseller. Und auch der skurrile schwedische Streifen findet viele Fans. Die Geschichte lebt von ihren haarsträubenden Rückblenden, in denen reale historische Ereignisse mit fantastischen fiktiven Episoden vermischt werden. Auge in Auge mit Franco, Stalin oder Truman lässt sich der Hundertjährige (dargestellt von dem nicht mal halb so alten Robert Gustafsson) weder seine Begeisterung für Sprengstoff noch seine schelmische Art nehmen.

Auch hierzu gibt es eine Fortsetzung (»Der Hunderteinjährige, der die Rechnung nicht bezahlte und verschwand«), die jedoch nicht auf einem Roman basiert und mit dem Original auch nicht mithalten kann.

2014, Concorde, 111 Minuten





VOLLSTATIONÄRE PFLEGE IN HAUSGEMEINSCHAFTEN

Wir pflegen nicht nur Sie, sondern auch Gemeinschaft.

♥ Das eigene Zuhause kann niemand ersetzen. Trotzdem ist es unser Ziel, eine Atmosphäre zu schaffen, die einem Zuhause nahekommmt und die unsere Bewohnerinnen und Bewohner gern bei uns leben lässt. Mit dem Hausgemeinschaftskonzept bestärken wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner darin, an den Angeboten des Alltagsablaufs der Gruppe teilzunehmen.

Vertraute häusliche Tätigkeiten und Angebote wie das Singen, Basteln, Spielen, Kochen und Backen in der Gemeinschaft schaffen so einen familienähnlichen Alltag. Durch die Regelmäßigkeit im Tagesablauf lassen sich Bedürfnisse nach Vertrautheit, Geborgenheit, Orientierung, aber auch Selbstbestimmung und Privatsphäre realisieren.

Die Bewohnerinnen und Bewohner unseres Seniorenwohnheims sind tätig, übernehmen Verantwortung für ihren Alltag und meistern ihn mit Unterstützung von anderen Bewohnerinnen und Bewohnern, Alltagsbegleitern und fachbezogenen Pflegekräften.

Freude, Leben in der Gemeinschaft und das Gefühl des Nützlichseins sind wesentliche Ziele unseres Hausgemeinschaftskonzepts. So wird jeder einzelne Bewohner gefördert und gefordert, Schwächen werden ausgeglichen und Stärken erhalten. Erreicht wird das durch kleine, überschaubare Wohngruppen von 13 Bewohnerinnen und Bewohnern.

Wir legen viel Wert auf Gemeinschaft: So wird in jeder Wohngruppe eigenständig gekocht, die

Hauswirtschaft organisiert und der Tag gemeinsam verbracht. Die Aufenthaltsbereiche laden zum Verweilen ein und sind mit einer gemütlichen Wohnzimmerecke sowie einer kompletten Küchenzeile ausgestattet.

Das Hausgemeinschaftskonzept ist ein junger Pflegeansatz. Mit der alltags- und familienähnlichen Pflege ist ein sehr anspruchsvolles Arbeiten mit zahlreichen Facetten verbunden.

Derzeit befindet sich der Neubau, mit zwei Hausgemeinschaften mit jeweils 13 Einzelzimmern, im Rohbau direkt neben dem Hauptgebäude und wird im Herbst 2018 eröffnet. Ergänzend hierzu werden noch fünf Betreute Penthouse-Wohnungen im Dachgeschoss das Angebot vor Ort erweitern.

Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. ♥





Ausflug zum Pflanzencenter

JAHRESRÜCKBLICK 2017



Fasching im Seniorenzentrum – Helau



Männerausflug in die Brauerei

♥ Viele bunte Bilder zeigen uns den Reigen der Veranstaltungen und Ausflüge, die wir mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Seniorenzentrums erlebt haben.

Eine kleine Auswahl der schönsten Fotos des Jahres soll Ihnen nochmals, das Lachen und die Gemeinschaft, die wir erleben durften, vor Augen führen. ♥



Harmonika-Spielring mit Akkordeon-Konzert



Der Kindergarten erfreut uns mit einem Osterhasentanz.



Männerrunde, die schmeckt



Sommerfest 2017



Modenschau der Frühjahr-/Sommermode



Der Eismann kommt angefahren.



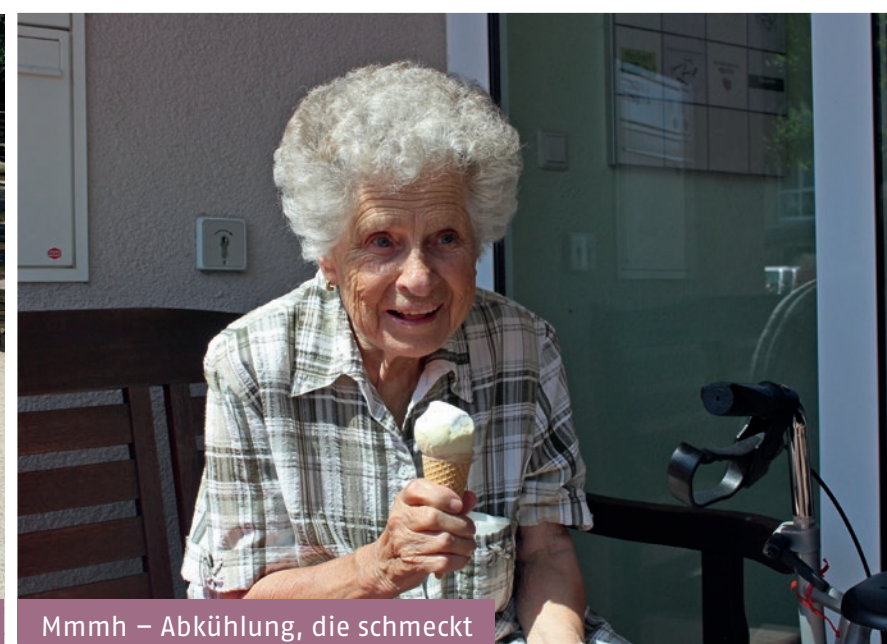
Waldspaziergang mit Rollstuhlfahrern



Ausflug zur Rheinfähre Leopoldshafen



Ausflug in den Zoo nach Karlsruhe



Mmmh – Abkühlung, die schmeckt



Lebendiger Adventskalender öffnet sein Fenster.

FÄHIGKEITEN DER BEWOH- NER NUTZEN

Kinästhetik-Konzept bringt mehr Lebensqualität für Bewohnerinnen und Bewohner und weniger Belastung für Pflegende



Kinästhetik-Tutor Ulrich Jaedtka

♥ In der Pflege werden verschiedene Methoden angewandt, um den Pflegebedürftigen nachhaltig zu helfen und die Belastung für die Pflegenden zu begrenzen. Eine Methode ist Kinästhetik, das seit einigen Jahren bei uns im Haus praktiziert wird.

Kinästhetik zielt darauf ab, dass die Pflegebedürftigen ihre noch bestehenden Fähigkeiten einbringen und auf diese Weise die Pflegenden entlasten.

»Viele Einschränkungen und Behinderungen sind angelernt«, ist Ulrich Jaedtka (im Bild) überzeugt. Er befasst sich seit Jahren mit Kinästhetik.

Nur etwa 30 bis 50 Prozent der Einschränkungen bzw. Behinderungen sind auf Krankheiten zurückzuführen, erklärt Jaedtka. 50 bis 70 Prozent seien eine Reaktion auf Krankheiten.

»Deshalb gibt es immer die Chance, etwas zu verändern und zu lernen, auch mit schlechten Karten gut zu spielen.«

Kinästhetik setzt beim Alltag an, denn »wichtig ist nicht, was ich tue, sondern wie ich etwas tue.« Das eigene Verhalten sei die Basis für die weitere Entwicklung. »Dadurch wird die eigene Gesundheit beeinflusst«, unterstrich der Experte.

Aber auch auf der Seite der Pflegenden wirke sich Kinästhetik positiv aus, denn ihre Arbeit werde dadurch erheblich entlastet, betonte Ulrich Jaedtka. »Pflege geht nämlich an die Substanz«, deshalb werden auch bei uns hier im Haus für alle Mitarbeitergruppen verschiedene Fortbildungen und Bewegungswerkstätten angeboten. ♥



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



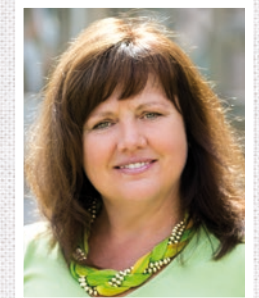
Andrea Jatta

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



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen