

Journal

# HARDTWALD

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

**SPEZIAL**

## Anspruch auf Auszeit



**Eine Extrapolition Licht, bitte!**  
Frühlingssonne für Wohlbefinden



**Heimbeiratsvorsitz**  
Interessenvertretung für Bewohner/innen



Seniorenzentrum  
Hardtwald  
Eggenstein-Leopoldshafen

## Liebe Leserinnen und Leser,



**Markus Bär**  
Einrichtungsleiter

jedes Jahr aufs Neue bezaubert uns der Frühling: Mit welcher Kraft plötzlich die Pflanzen sprießen, mit welcher Inbrunst die Vögel singen und mit welcher Selbstverständlichkeit wir uns wieder mehr im Freien aufhalten! Dass wir dabei »Eine Extraportion Licht, bitte« tanken, hat viele gesunde Nebeneffekte: Wie Sie ganz nebenbei etwas für Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen tun können und welche Rolle Ihr Hauttyp dabei spielt, erfahren Sie in unserem gleichnamigen Artikel.

Frühling ist die Zeit des Aufbruchs. Viele träumen jetzt davon, irgendwo hin aufzubrechen, wo sie noch nie waren – ganz egal, ob das die Türkei ist, Texas oder der Teutoburger Wald. Pflegende Angehörige wissen oft nicht, dass sie einen »Anspruch auf Auszeit« haben. Alles Wissenswerte zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege während eines Urlaubs haben wir für Sie zusammengestellt.

Ob als Guest oder auf Dauer: In unserem schönen Seniorenzentrum versuchen wir, Ihnen mit liebevoller Betreuung und vielfältigen Angeboten jeden Tag Abwechslung zu bieten. Das Team des AWO-Seniorenzentrums Hardtwald wünscht Ihnen einen sonnigen Frühling und viel Freude mit den Veranstaltungen in unserem Haus und drumherum!

Herzliche Grüße  
Markus Bär

### SPEZIAL

#### Anspruch auf Auszeit

4

*Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige*

### ALLGEMEINE THEMEN

#### Eine Extraportion Licht, bitte!

8

*Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt*

### AKTUELL

#### Heimbeiratsvorsitz mit Herz und Verstand

12

*Interessenvertretung für Bewohnerinnen und Bewohner*

#### Wie das Tablet bei Betreuung und Pflege hilft

14

*Mit moderner Technik zu schnellerem Fortschritt und mehr Freude*

#### Den Alltag erstrahlen lassen

16

*Wie schöne Erlebnisse unser Gemüt erhellen*

### MITMACHEN

#### Silbenrätsel

18

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

#### Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19





# ANSPRUCH AUF AUSZEIT

*Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige*

Für einen nahestehenden Menschen und sein Wohlbefinden rund um die Uhr verantwortlich zu sein, kostet Kraft – körperlich und psychisch. Selbst wenn die Beteiligten die intensive Zuwendung als Bereicherung empfinden und sich keine Alternative zur häuslichen Betreuung vorstellen können, ist es manchmal einfach Zeit für eine Pause.

## KURZZEITPFLEGE

Wenn pflegende Angehörige selbst erkranken, steht ihnen eine Auszeit zu – das ist weitgehend bekannt. Dass es aber nicht erst zu einer Notfallsituation kommen muss, sondern auch Urlaub ein hinreichender Grund für Kurzzeitpflege ist, muss sich erst noch weiter herumsprechen.

Weitere Gründe für Kurzzeitpflege sind gegeben, wenn die Pflege zu Hause noch nicht möglich ist (zum Beispiel weil noch kein Pflegebett zur Verfügung steht oder das Bad umgebaut werden muss) oder wenn die Pflegebedürftigkeit übergangsweise zu schwerwiegend für die häusliche Pflege ist.

Die Kurzzeitpflege ist eine Leistung der Pflegeversicherung. Um diese Leistung zu nutzen, muss das pflegebedürftige Familienmitglied daher die Einstufung in den Pflegegrad 2 bis 5 von der Pflegekasse zuerkannt bekommen haben.

Für bis zu acht Wochen im Jahr stellt die Pflegeversicherung jährlich **1.612 Euro pro Person** für die Kurzzeitpflege zur Verfügung. Dieser Betrag ist nur für die Pflegekosten vorgesehen.

Diese umfassen:

- » **Grundpflege**  
(z. B. Körperpflege, Hilfe beim Bewegen)
- » **Medizinische Behandlungspflege**  
(z. B. Tablettengabe)
- » **Soziale Betreuung**  
(z. B. Beschäftigungsangebote)

Jedes Jahr besteht ein neuer Anspruch auf Kurzzeitpflege. Die pflegebedürftige Person erhält eine umfassende pflegerische Versorgung in einer Einrichtung, die Erfahrung mit Kurzzeitpflege hat.

Vorwiegend handelt es sich dabei um Seniorenzentren, die spezielle Plätze für Kurzzeitpflege vorhalten.

Für die Versorgung in einer Pflegeeinrichtung fallen weitere Kosten an, die die Pflegeversicherung nicht übernimmt. Diese privat zu finanzierenden Kosten entstehen für Unterkunft und Verpflegung sowie für die sogenannten Investitionskosten, die der zur langfristigen Erhaltung der Pflegeeinrichtung dienen (vergleichbar mit einer Kaltmiete).

Für diese Kosten können pflegende Angehörige den zusätzlichen Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag einsetzen. Außerdem besteht die Möglichkeit, den Betrag für Kurzzeitpflege von bis 1.612 Euro um den für die Verhinderungspflege zu stehenden maximalen Leistungsbetrag zu verdoppeln. Voraussetzung ist, dass die Verhinderungspflege noch nicht in Anspruch genommen wurde. Die zeitliche Beschränkung erweitert sich in diesem Fall auf maximal acht Wochen pro Kalenderjahr. Bekommt die pflegebedürftige Person Pflegegeld, so wird dies während der Zeit der Kurzzeitpflege zur Hälfte weitergezahlt.

## FAKten ZUR KURZZEITPFLEGE

- GRUNDPFLEGE
- MEDIZINISCHE BEHANDLUNGSPFLEGE
- SOZIALE BETREUUNG



Bis zu **8** Wochen  
pro Kalenderjahr

**1.612**  
Euro

## VERHINDERUNGSPFLEGE

Für die Verhinderungspflege gelten hinsichtlich der Gründe und der Pflegebedürftigkeit die gleichen Voraussetzungen wie bei der Kurzzeitpflege. Die Kostenübernahme durch die Pflegekasse setzt zudem voraus, dass ein pflegebedürftiges Familienmitglied bereits sechs zusammenhängende Monate lang in der häuslichen Umgebung gepflegt wird. Unerheblich ist dabei, ob die Pflege allein durch Angehörige oder mehrere Pflegepersonen geleistet wurde.

Verhinderungspflege kann für bis zu sechs Wochen und bis zu einer Höchstgrenze von 1.612 Euro pro Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Pflegegeld wird ebenfalls hälftig während der Zeit der Verhinderungspflege weitergezahlt. Auch der Leistungsbeitrag der Verhinderungspflege kann zusätzlich zu dem für die Kurzzeitpflege zustehenden Leistungsbetrag um bis zu 806 Euro (50 Prozent der Kurzzeitpflege) auf insgesamt 2.418 Euro erhöht werden. Voraussetzung ist, dass für diesen Betrag noch keine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen wurde. Somit kann der Zeitumfang von 28 Tagen auf maximal 42 Kalendertage erweitert werden.

Verhinderungspflege wird von der Familie der pflegebedürftigen Person selbst organisiert und kann in verschiedenen Varianten genutzt werden:

- » **Häusliche Verhinderungspflege**
- » **Stundenweise Verhinderungspflege** (Für Tage, an denen die Ersatzpflege nicht mindestens acht Stunden erbracht wird, erfolgt keine Anrechnung auf die Höchstdauer von 28 Tagen im Kalenderjahr. Auch das Pflegegeld wird in diesem Fall nicht gekürzt.)
- » **Verhinderungspflege in einer Tagespflegeeinrichtung**
- » **Verhinderungspflege in einer stationären Pflegeeinrichtung**
- » **Verhinderungspflege am Urlaubsort** (In sogenannten Pflegehotels wird die Pflege entweder von geschultem Hotelpersonal oder von einem vor Ort ansässigen Pflegedienst übernommen und kann über die Verhinderungspflege abgerechnet werden.)

## FAKten ZUR VERHINDERUNGSPFLEGE

**VORAUSSETZUNG:**  
PFLEGEBEDÜRTIGES FAMILIENMITGLIED WIRD BEREITS 6 ZUSAMMENHÄNGENDE MONATE LANG IN DER HÄUSLICHEN UMGEBUNG GEPEFLEGT.



**Bis zu 6 Wochen**  
pro Kalenderjahr

**1.612**  
Euro



**50%**  
der Kurzzeitpflege

Allgemeine Kosten für die Versorgung in Pflegeeinrichtungen - Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten - sind von der pflegebedürftigen Person selbst zu tragen. Wie im Falle der Kurzzeitpflege kann hierfür der zusätzliche Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag eingesetzt werden - sofern dieser nicht bereits in Anspruch genommen wurde.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege erfordern eine Antragstellung bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Im Notfall ist es auch möglich, nachträglich Belege zur Erstattung einzureichen. Die Pflegekosten werden (nach Erfüllung der Voraussetzungen) durch die Pflegekasse bis zum Höchstsatz erstattet. Der Anspruch verfällt zum Ende eines Kalenderjahres.

### URLAUB FÜR ALLE!?

Nicht nur bei den pflegenden Angehörigen fällt die Last des Alltags eine Zeit lang ab. Viele Seniorinnen und Senioren, die sich vorher vielleicht nicht vorstellen konnten, ihre eigenen vier Wände zu verlassen und sich in »fremde Hände« zu begeben, bauen in der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege im Seniorenzentrum Hemmschwellen ab. Oft haben sie sogar das Gefühl, selbst Urlaub zu machen. Ob Stricken, Singen oder Spielen: Das Beschäftigungsangebot in einem Seniorenzentrum bietet viel Abwechslung. Teil einer Gemeinschaft Gleichertriger zu sein, in der man nicht der oder die Einzige mit Pflegebedarf ist, kann außerdem sehr entspannend wirken. ❤



Wenn Sie Fragen zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege haben, wenden Sie sich gern an die bekannten Ansprechpartner in Ihrem AWO-Seniorenzentrum - oder an die AWO Pflegeberatung unter:

**0800 60 70 110 (kostenlos)**  
**[www.awo-pflegeberatung.de](http://www.awo-pflegeberatung.de)**

# EINE EXTRAPORTION LICHT, BITTE!

*Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt*

♥ Wenn im Frühling die ersten warmen Sonnenstrahlen ins Fenster scheinen, liegt der Zauber des Neuanfangs in der Luft. Vögel zwitschern, Blumen knospen – und bald kann man beim Spazierengehen auf die dicken Wintersachen verzichten.

Dass Meise, Sperling, Lerche & Co. zu einer bestimmten Zeit anfangen zu balzen, hat mit der Dauer des Sonnenlichts zu tun. Unabhängig von Temperatur und Wetterlage reagiert ihr Hormonhaushalt auf steigende Sonnenstunden. Und auch in unserem Körper reagieren bei zunehmender Sonneneinstrahlung zuerst die Hormone:

Es wird weniger Melatonin – bekannt als »Müdigkeitshormon« – ausgeschüttet und mehr Serotonin (»Glückshormon«).

Wir werden also darauf programmiert, mit weniger Schlaf auszukommen und voller Energie in den Tag zu starten. Manche Menschen leiden zunächst unter dieser Umstellung. Man spricht dann von Frühjahrsmüdigkeit. Das beste Gegenmittel: Licht! Ob der Himmel blau oder bewölkt ist, spielt nur eine Nebenrolle bei der Stimmungsaufhellung. Im Einklang mit der Natur an der frischen Luft wärmendes Licht zu spüren, lässt einen sprichwörtlich aufblühen.



Sonnenschein tanken ist aber nicht nur gut für die Laune, es hat auch einen immensen gesundheitlichen Nutzen: die Bildung von Vitamin D. Als Faustregel gilt: **Mindestens 15 Minuten täglich sollte man mindestens 15 Prozent der Hautoberfläche** – das sind etwa Gesicht, Handrücken und Unterarme – in die Sonne halten.

Im Stehen oder Gehlen erhöht sich die Dauer entsprechend. Vitamin D hat eine entscheidende Bedeutung für das Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen. So schützt es auch vor Osteoporose.

Gesundheitsexperte Hademar Bankhofer empfiehlt: »Machen Sie es den Krokodilen nach!« Die Tiere wenden sich mit weit geöffnetem Maul der Sonne zu und nehmen die Wärme auch über ihre Zähne auf. Nachmachen lohnt sich allerdings nur, wenn es noch die echten sind.

Über die Nahrung ist eine ausreichende Aufnahme schwer zu erzielen, durch regelmäßigen Kontakt mit dem Sonnenlicht ganz nebenbei. Fetter Fisch ist noch der **ergiebigste Vitamin-D-Lieferant**. Hat der Körper genug Vitamin D gespeichert, stellt er die Eigenproduktion ein. Wurde eine ausreichende Menge des Stoffs aufgenommen, reichen die Reserven sogar über die Wintermonate. Bei älteren Menschen läuft die Produktion langsamer, weshalb im Winter eine Zufuhr von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein kann.

Die natürliche Aufnahme von Vitamin D in den sonnigen Monaten funktioniert nur bei Haut, die nicht mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt wurde. Eine Gratwanderung, schließlich möchte man ja auch keinen Sonnenbrand riskieren. Aber wie so oft hat die Natur es schlau gemacht: Blasse Menschen produzieren mehr als doppelt so schnell Vitamin D wie Menschen mit dunklerer Haut.

#### DIE SONNE IST DER VITAMIN-D-LIEFERANT NUMMER 1

Ohnehin sollte man sich nach dem langen Winter langsam ans Sonnenbaden gewöhnen. Auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind, hat die Sonne schon Kraft. Lieber häufiger im Freien aufhalten als einmal zu lange, lautet die Devise. Jeder Hauttyp hat seine eigene Selbstschutzdauer. Bis sich die Haut rötet, ist sie vor den Schäden durch das UV-Licht geschützt. Diese Zeit ist sehr individuell und sollte nie überschritten werden! Außer Sonnenschutzmittel kann auch das Bedecken der Haut durch geeignete Kleidung helfen. Wenn die Haare dünner und lichtdurchlässiger werden, ist außerdem eine gute Kopfbedeckung Pflicht. Auch in unseren Breiten empfiehlt sich im Übrigen eine »Siesta«, da die Sonneneinstrahlung in der Mittagszeit am stärksten ist.

Unseren sensiblen Schlaf-Wach-Rhythmus können wir allerdings genauso gut auch aus- tricksen, indem wir ihm die Nacht signalisieren, wenn wir das Licht zum Schlafen aussperren. Gute Verdunklungs- rollen helfen außerdem, im Sommer allzu starke Hitze fernzuhalten. Und das Gefühl, morgens dasrollo hoch oder die Vorhänge beiseite zu ziehen und die Sonne hereinzulassen, gibt einem gleich wieder den ersten Schwung für den neuen Tag. ❤



Genauso wichtig wie tagsüber viel natürliches Licht zu tanken, ist es, abends künstliches Licht zu meiden. Unter der Leselampe noch einen Moment zu schmökern ist in Ordnung, unter der grellen Deckenlampe am Computer zu sitzen nicht. Zu leicht lässt sich unser Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen: Wird ihm durch helles Licht vorgegaukelt, es sei Tag, sind Einschlafstörungen oft die Folge.

**Ganz nebenbei: Schlaf ist – neben Ernährung und Bewegung – ein entscheidender Faktor bei der Gewichtsregulierung.** Das zeigte sich bei einem Experiment mit Mäusen. Die Tiere, die bei leichter Beleuchtung schliefen, nahmen innerhalb von acht Wochen doppelt so viel zu wie diejenigen, bei denen es dunkel war.

Unseren sensiblen Schlaf-Wach-Rhythmus können wir allerdings genauso gut auch aus-

#### DIE SONNE STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

tricksen, indem wir ihm die Nacht signalisieren, wenn wir das Licht zum Schlafen aussperren. Gute Verdunklungs- rollen helfen außerdem, im Sommer allzu starke Hitze fernzuhalten. Und das Gefühl, morgens dasrollo hoch oder die Vorhänge beiseite zu ziehen und die Sonne hereinzulassen, gibt einem gleich wieder den ersten Schwung für den neuen Tag. ❤



## DER FRÜHLING KOMMT!

**Der Winter legt sein weißes Kleid zum Frühlingsanfang nieder.**  
**Vergessen ist die kalte Zeit, und purpur blüht der Flieder.**  
**Aus dem Süden kommen schon die ersten Vögel wieder.**  
**Sie singen froh, in hellem Ton, und schütteln ihr Gefieder.**  
**Die Sonne taucht mit ihrem Schein die Welt in neues Licht, so dass die Pflanzen gut gedeih'n und unsere Zuversicht.**

(FELICE HELLWEG, ZEITGENÖSSISCHE LYRIKERIN – GEDICHT GEFUNDEN BEI VIABILIA.DE)



# HEIMBEIRATSVORSITZ MIT HERZ UND VERSTAND

*Interessenvertretung für Bewohnerinnen und Bewohner*

Der Heimbeirat ist das zentrale Mitwirkungsgremium und die Interessenvertretung für Bewohnerinnen und Bewohner eines Seniorenzentrums. Durch den Heimbeirat wirken sie in Angelegenheiten des Heimbetriebs (wie Aufenthaltsbedingungen, Heimordnung, Verpflegung und Freizeitgestaltung) mit. Im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald gibt es natürlich auch einen Heimbeirat, der sich regelmäßig mit der Einrichtungsleitung trifft, um alle Belange rund um das Leben in unserer Einrichtung zu besprechen und zu optimieren.

Neue Heimbeiratsvorsitzende ist seit dem 10. Januar 2017 unsere Bewohnerin Christa Hannelore Eichhorn. Die 73-Jährige bringt jede Menge Erfahrung im Bereich Seniorenarbeit mit, da sie selbst 30 Jahre in einer Pflegeeinrichtung in der Hauswirtschaft und Pflege gearbeitet hat. Schon in ihrem Berufsleben zeichnete sich ihr hohes Verantwortungsbewusstsein ab. Unter anderem übernahm sie im Laufe der Zeit auch die Bereitschaftsdienste für andere Kolleginnen und Kollegen, wenn diese kurzfristig ausfielen. »Bei meiner Verabschiedung nahm mich mein damaliger Chef mit Tränen in den Augen in die Arme und beteuerte, dass es für mich keinen Ersatz geben werde«, erzählt uns Christa Hannelore Eichhorn beim persönlichen Gespräch.

Nach dieser »aktiven« Zeit lebte sie im

**Christa Hannelore Eichhorn ist neue Heimbeiratsvorsitzende.**

Haus ihrer Schwester in eigenen Räumen und besuchte tagsüber die Tagespflegeeinrichtung in Karlsruhe-Neureut. Seit dem Jahr 2010 lebt Frau Eichhorn nun im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald und fühlt sich inmitten vieler Altersgenossinnen und -genossen sehr wohl.

Gern heißt sie neue Bewohnerinnen und Bewohner im Haus beim Einzug willkommen, und selbstverständlich lässt sie es sich nicht nehmen, am Krankenbett von Menschen zu sitzen, denen es schlecht geht, um für alle Belange ein offenes Ohr zu haben. Mit dieser Lebenseinstellung war es nur eine Frage der Zeit, bis sie von ihren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern als Heimbeirätin vorgeschlagen wurde. Bei der Wahl für den neuen Heimbeiratsvorsitz stand sie damit ganz oben auf der Liste, und – wen wundert es – Christa Hannelore Eichhorn nimmt auch diese Herausforderung mit Herz und Verstand gern an. Vielen Dank für das Engagement – wir wünschen viele gute Begegnungen bei dieser Aufgabe! ❤

# WIE DAS TABLET BEI BETREUUNG UND PFLEGE HILFT

***Mit moderner Technik zu schnellerem Fortschritt und mehr Freude***

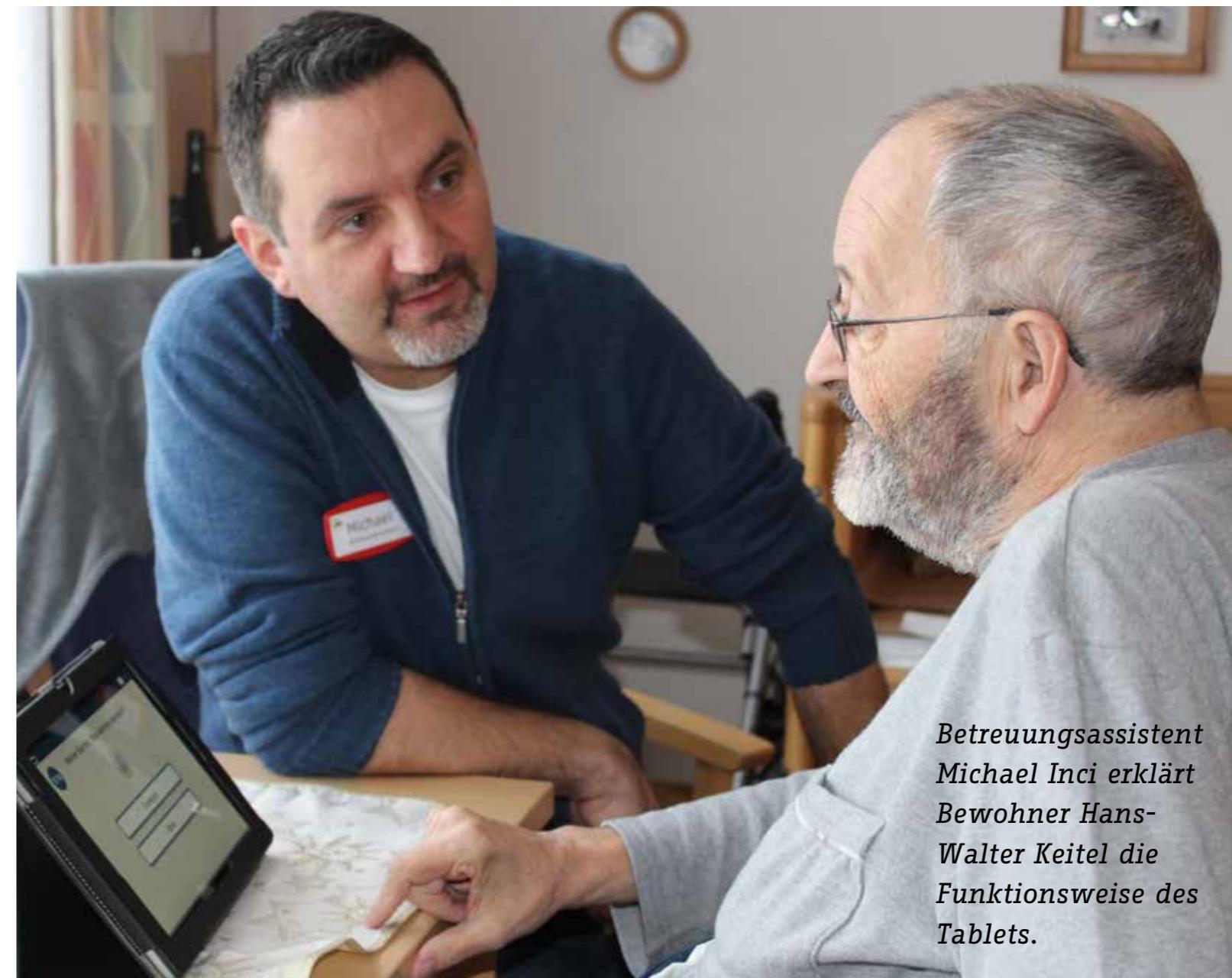
♥ Bis 2050 wird die Zahl der an Demenz erkrankten Menschen in Deutschland voraussichtlich auf drei Millionen ansteigen. Trotz aller Einschränkungen – so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu führen, wünschen sich die Betroffenen ebenso wie ihre Angehörigen. Dabei helfen kann »Media Dementia«, ein digitales Assistenz- und Betreuungssystem, das auf die Bedürfnisse Älterer zugeschnitten ist und im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald seit Kurzem Anwendung findet. Vorsichtig tippt Hans-Walter Keitel auf den Bildschirm des kleinen Computers in der Hand von Betreuungsassistent Michael Inci. Ein Tablet hat der 71-Jährige noch nie bedient. Doch der Umgang damit macht dem Bewohner des AWO-Seniorenzentrums Hardtwald auf Anhieb viel Spaß. Eifrig löst er kleine Rätsel und drückt den grünen Button, wenn die Antwort richtig war. Wie ihm ergeht es auch vielen anderen Seniorinnen und Senioren in der Einrichtung.

## TOUCHSCREENS ALS TÜRÖFFNER FÜR SPASS UND THERAPIE

Das neue Tablet hat »voll eingeschlagen«, ist man sich einig. »Unsere Mitarbeiter sind total begeistert, wie schnell sie damit Zugang zu Menschen mit kognitiven Einschränkungen finden«, berichtet Einrichtungsleiter Markus Bär. »Die

Bewohnerinnen und Bewohner akzeptieren die neue Technik unbefangen und sind sofort angetan von der leichten Bedienbarkeit und den vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten. Der interaktive Touchscreen ist ein Türöffner für die therapeutische Arbeit und ermöglicht Menschen mit kognitiven und sensomotorischen Einschränkungen den Zugang zu der modernen Technik.

Eine Pilotstudie der Charité-Universitätsmedizin Berlin ergab, dass selbst Menschen im mittleren Stadium der Demenz sehr stark von der neuen Technik profitieren. Das wichtigste Potenzial dieser Methode besteht darin, demenzkranke Menschen zu aktivieren und eine Kommunikation mit ihnen aufzubauen. Das Tablet lasse sich im Rahmen des kognitiven Trainings vielfältig einsetzen. Die Teilnehmer lesen darauf kurze Texte, singen Lieder mit, erkennen Motive und Bilder, buchstabieren Begriffe oder beantworten Quizfragen. Auch eigne sich das Gerät gut für die therapeutische Biografie-, Erinnerungs- und Gedächtnisarbeit. Auf diese Weise trainieren die Bewohnerinnen und Bewohner ihr Gedächtnis und ihre Wissensbestände, ohne es als Drill, Überforderung oder Arbeit zu empfinden. Diese Form des Trainings bereitet den Seniorinnen und Senioren im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald sichtlich große Freude. ♥



**Betreuungsassistent Michael Inci erklärt Bewohner Hans-Walter Keitel die Funktionsweise des Tablets.**

Sie möchten auch einmal ein Spiel auf dem Tablet ausprobieren? Sprechen Sie uns einfach an!



*Einfach mal vor die Tür und etwas erleben – das ist ein Grundsatz für Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Betreuungskräfte.*

# EINE EXTRAPORTION LICHT ...

♥ Wer sehnt sich nach langen und oft trüben Wintermonaten nicht danach, einen ersten Sonnenstrahl zu erhaschen und damit die Hoffnung auf hellere und schönere Tage in sich aufleben zu lassen? Aber nicht nur die Sonne kann uns »Licht« schenken, oft sind es auch kleine aber besondere Begebenheiten im Alltag, die uns das Leben erhellen. Im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald haben es sich die Betreuungsassistentinnen und -assistenten zur Aufgabe gemacht, den Bewohnerinnen und Bewohnern dies durch viele sorgfältig vorbereitete Aktionen und Ausflüge möglich zu machen. Von der gemeinsamen Blumen-Pflanz-Aktion, dem Besuch bei Reitstall oder Schnapsbrennerei, einem Käffchen im örtlichen Café zu dem man auch zu Fuß kommt oder einem

der größeren Ausflüge wie Vogelpark, Bauhaus oder Gartencenter – bunt gemischt sind die Angebote und werden darum auch sehr gerne angenommen. Am Abend eines solchen Tages wird es noch einmal richtig »hell« – dann nämlich, wenn die Bewohnerinnen und Bewohner zurück sind und anderen von ihrem Erlebnis des Tages erzählen, oder einfach nur still und zufrieden vor dem Einschlafen noch einmal die Wellensittiche des Vogelparks vor ihrem inneren Auge haben und mit einem Lächeln ins Traumland übergleiten.

Viele neue Aktionen warten auch in diesem Jahr auf uns alle – und jede einzelne wird wieder eine »Extraportion Licht« in den Alltag und in das Leben von Jung und Alt bringen! ♥



# SILBENRÄTSEL

Aus den folgenden Silben sind 9 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

BEIN - BIL - DEN - EI - EIS - ENT - ER - GA - GER - HIG - KAP - KEN - NE - NEN - NER - NORD - RU -  
 SAEU - TIV - UN - ZUG

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten und die fünften Buchstaben – jeweils von unten nach oben gelesen – ein Sprichwort.

1. nicht positiv .....
2. Wegnahme zur Entwöhnung.....
3. Tiergrößgattung .....
4. wahrnehmen, einsehen.....
5. formen, kreieren.....
6. Sportboot.....
7. nervös .....
8. eine Fleischspeise .....
9. nördlichster Punkt Europas .....

## Wir sind für Sie da:

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



**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



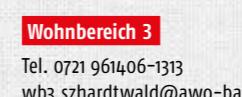
**Wohnbereich 1 »Kleine Welt«**

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

Anzeige

# Sven Straßburger

## Praxis für Ergotherapie und Neurofeedback



Essenweinstraße 29

76131 Karlsruhe

Tel. 0721 - 783 16 888

[info@ergotherapie-strassburger.de](mailto:info@ergotherapie-strassburger.de)

[www.ergotherapie-strassburger.de](http://www.ergotherapie-strassburger.de)

**Behandlung bei neurologischen  
Erkrankungen wie z.B.  
Schlaganfall, M. Parkinson, MS**

**Behandlung bei dementiellen  
Erkrankungen wie z.B. M. Alzheimer**

**Behandlung mit Neurofeedback bei  
Schlafstörungen, Migräne, Depression  
und ADS / ADHS im Kindes- und  
Erwachsenenalter**

Gerne Hausbesuch möglich!

Kostenlose Parkplätze direkt vor der Praxis

### IMPRESSION

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