

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

SPEZIAL

**Wissenswertes über den Rollator
und Übungen für die Beweglichkeit**



Lebenslanges Lernen

Bis zum Lebensende lernfähig bleiben



Fußball-Weltmeisterschaft

Themenwoche vom 25. – 29. Juni 2018



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Liebe Leserinnen und Leser,



Markus Bär
Einrichtungsleiter

wie sind Sie unterwegs – mit oder ohne? Rollatoren gehören zum Straßenbild in Deutschland heute ganz selbstverständlich dazu. Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, sich einen zuzulegen, und welche Übungen für den Alltag mit dem Rollator hilfreich sein können, erfahren Sie ab Seite 8.

Man lernt ja schließlich nie aus. Nicht nur beim Lesen, auch in Gesprächen oder beim Fernsehen schnappen wir immer wieder Neues und Wissenswertes auf. Dass es aber auch für das aktive Lernen keinerlei Höchstalter gibt, ist Thema des Artikels ab Seite 4. Dabei ist es egal, ob Sie sich an ein unbekanntes Kartenspiel herantrauen, Ihre brachliegenden Klavierkenntnisse auffrischen oder einen Italienischkurs belegen wollen. Der Herbst ist dafür geradezu die ideale Jahreszeit. Also nichts wie los! Auch bei uns finden Sie immer wieder anregende Angebote und viel Abwechslung.

Was in den vergangenen Monaten alles auf dem Programm stand, haben wir wie gewohnt für Sie zusammengestellt. Viel Spaß beim Durchblättern und Entdecken!

Herzliche Grüße

Ihr Markus Bär

ALLGEMEIN

Lebenslanges Lernen

4

Bis zum Lebensende lernfähig bleiben

SPEZIAL

Der Rollator – Freund oder Feind?

8

Wissenswertes und Übungen

AKTUELL

Bewegungswerkstatt AWO Hardtwald

12

Regionalgruppentreffen von Kinaesthetics-Trainern

Fußball-Weltmeisterschaft

14

Themenwoche vom 25. – 29. Juni 2018

Wäschefee des Hauses

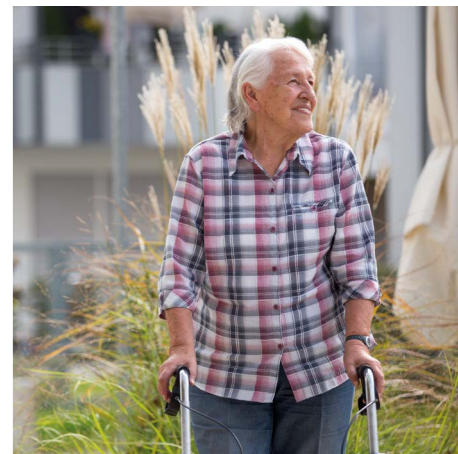
16

Frau Irina Timler

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



LEBENSLANGES LERNEN

»Älter werde ich stets, niemals doch lerne ich aus«, wusste schon der altgriechische Weise Solon. Aktuelle Hirnforschungen liefern die Bestätigung: Das menschliche Gehirn bleibt bis zum Lebensende lernfähig. »



♥ Auf der Ausrede, für eine neue Sprache oder das Auffrischen alter Künste sei es irgendwann ohnehin zu spät, kann sich niemand ausruhen. Richtig ist zwar, dass das Lernen im Alter wohl ein bisschen mehr Zeit in Anspruch nehmen wird – aber die kann man sich ja nun auch nehmen. Und auch wenn einem vielleicht nichts mehr »zufällt«: Mit etwas Ausdauer und Willen lassen sich durchaus noch viele beglückende Erfolge erzielen. Es muss ja nicht gleich der Hochleistungssport oder die Konzertreife sein. Aber selbst ein Studium ist denkbar. An rund 50 Hochschulen in Deutschland gibt es Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren.

Die Idee oder der Wunsch ist da, etwas Neues zu lernen – nur das Anfangen fällt manchmal schwer. Wer schon eine Weile nichts mehr für sich getan hat, vertraut vermutlich zunächst nicht so recht auf die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Zur Motivation können dann eifrige Mitstreiter/innen und die richtige Anleitung entscheidend beitragen. In vielen Seniorenzentren gibt es abwechslungsreiche, anregende Kurse, die zum Ausprobieren einladen. Wer von vornherein mit Offenheit und Optimismus ans Lernen herangeht, hat schon viel erreicht.

Ohne dass es einem sofort bewusst würde, lernen wir ohnehin unentwegt – vor allem auf der sozialen oder emotionalen Ebene. Wenn etwa eine wichtige Bezugsperson wegfällt oder eine neue hinzukommt, gerät ein immenser Lernprozess in Gang. Ältere Menschen haben häufig besser gelernt, mit Veränderungen, Anpassungen und Verlusten umzugehen, als jüngere. Doch die Herausforderung, mit dem Lernen angemessen umzugehen, bleibt.

Entscheidend ist es, in sich hineinzuhören und nicht zu viel von sich selbst zu erwarten, sondern sich realistische Ziele zu setzen (oder einfach abzuwarten, was machbar ist). Leistungsdruck ist beim Lernen im Alter vollkommen unangebracht. Viele Seniorinnen und Senioren sind aber ohnehin nicht auf Wettbewerb aus – es geht ihnen vielmehr darum, endlich eine tiefe Sehnsucht auszuleben, der eigenen Neugier nachzugeben und sich das zu ermöglichen, was früher

i Der Akademische Verein der Senioren in Deutschland informiert auf seiner Website interessierte Seniorinnen und Senioren über die Weiterbildungsmöglichkeiten an deutschen Universitäten, bietet eine umfangreiche Liste aller Hochschulen und liefert Informationen zu Gebühren und Zulassungsbedingungen.

Mehr dazu unter: www.avds.de



ÄLTERE MENSCHEN HABEN HÄUFIG BESSER GELERNT, MIT VERÄNDERUNGEN, ANPASSUNGEN UND VERLUSTEN UMZUGEHEN, ALS JÜNGERE.

i Auf der Seite des Deutschen Volkshochschul-Verbandes finden Sie alle Volkshochschulen in Deutschland, nach Eingabe von Postleitzahl oder Ort auch eine in Ihrer Nähe. Inzwischen gibt es auch immer mehr Onlinekurse, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

Mehr dazu unter:

www.volkshochschule.de

an Geld- oder Zeitmangel gescheitert ist. Nicht zu unterschätzen ist, was wir schon durch das alte römische Sprichwort »mens sana in corpore sano« wissen: dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sein möge. Studien haben immer wieder belegt, dass die Gedächtnisleistung sich durch körperliche Aktivität – ebenso wie

auch durch ausgewogene Ernährung – erheblich verbessern lässt. Beim Spazierengehen an der frischen Luft Vokabeln zu lernen oder beim Singen im Chor leichte Tanzschritte zu machen kann dazu beitragen, die frisch erworbenen Kenntnisse schneller zu verfestigen.

Gedächtnistraining für zwischendurch

Memory und Sudoku sind echte Klassiker, um im Alltag die grauen Zellen in Schwung zu halten. Aber es gibt auch noch Übungen, für die man gar keine anderen Hilfsmittel benötigt als den eigenen Kopf!

Buchstabieren

Welches Wort fällt Ihnen spontan ein? RHABARBER vielleicht? Dann buchstabieren Sie es doch mal! Wenn Sie sich so richtig fordern möchten, wählen Sie besonders lange und schwierige Wörter oder versuchen Sie es sogar einmal rückwärts.

Buchstaben ordnen

Suchen Sie sich ein beliebiges Wort aus, nehmen Sie seine Buchstaben auseinander und bringen Sie sie in eine alphabetische Reihenfolge – ohne das Ganze niederzuschreiben! Beispiel: LERNEN = EELNNR



Begriffe finden

Begeben Sie sich in Gedanken in einen besonderen Raum, zum Beispiel in Ihr erstes eigenes Zimmer, oder in eine spezielle Situation, zum Beispiel auf den Fußballplatz. Und jetzt überlegen Sie mal, was Sie dort alles sehen, und zählen Sie auf, was Ihnen einfällt. Es wird sicher eine Menge sein!

Reimen

»Die Maus wohnt im Haus, bekommt Applaus, will nicht raus ...« Hört sich ein bisschen albern an? Egal! Reimen ist ein ideales Training für den Geist. Lassen Sie Ihrer Kreativität einfach freien Lauf.

Rechnen

Kaffee für 2,90 Euro, Kuchen für 2,50 Euro und extra Sahne für 30 Cent. Na, wer hat als Erster die Endsumme raus: Sie oder die Kasse? Trauen Sie sich auch mal an krumme Beträge ran!





DER ROLLATOR – FREUND ODER FEIND?

Vor einigen Jahren noch verschämt geschoben gehören Rollatoren heute zum Straßenbild ganz selbstverständlich dazu. Drei Millionen Menschen sind nach aktuellen Schätzungen damit in Deutschland unterwegs. Experten sagen: zu viele! Hilfsmittel sollten bewusster eingesetzt werden, die Förderung der eigenen Mobilität sollte im Vordergrund stehen.

♥ Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, kann ein Rollator neu gewonnene Freiheit und ein gestärktes Selbstbewusstsein bedeuten. Dass heute bei Rollatoren von Stigma keine Spur mehr ist, hat aber auch einen entscheidenden Nachteil: Die Hemmschwelle, sich einen zuzulegen, sinkt. Dabei sollten nur diejenigen einen Rollator benutzen, die ihn auch wirklich brauchen. Wer sich zu früh an eine Gehhilfe gewöhnt, büßt vermutlich schneller körperliche Fähigkeiten (wie etwa ein gesundes Gleichgewichtsgefühl) ein. Nach einem Unfall oder einer Operation kann ein Rollator den Genesungsprozess begleiten. Sind aber weitgehende Schmerzfreiheit und Mobilität erreicht, sollte auf ihn möglichst bald wieder verzichtet werden.

Je länger der Rollator genutzt wird, desto schwerer wird man ihn wieder los. Es kann ein guter Weg sein, den Rollator ganz gezielt nur für größere Ausflüge einzusetzen oder wenn ein schwerer Einkauf bewältigt werden soll. Sonst geht die ungewohnte Haltung allzu schnell in den alltäglichen Bewegungsablauf über. Das Ergebnis: Die Unsicherheit, ohne Hilfsmittel oder nur mit Gehstöcken zurechtzukommen, wächst – und damit auch die Gefahr zu stürzen. Unfälle mit dem Rollator sind in der Regel gravierender als ohne.

Führt irgendwann jedoch kein Weg an der Anschaffung eines Rollators vorbei, sollte zunächst immer eine »Probefahrt« mit umfassender Beratung stattfinden. Auch Ärztinnen und Ärzte, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Fachkräfte in Sanitätshäusern und bei den zuständigen Krankenkassen stehen bei der Wahl des passenden Modells unterstützend zur Seite. Manchmal werden sogar spezielle Rollatorkurse angeboten – teils mit Rollatorparcours und »Rolla-

torführerschein«. In vielen Fällen zahlt es sich aus, einen höheren Eigenanteil zu leisten, um ein handlicheres Modell zu bekommen. Auch eine jährliche Wartung des Rollators ist zu empfehlen.

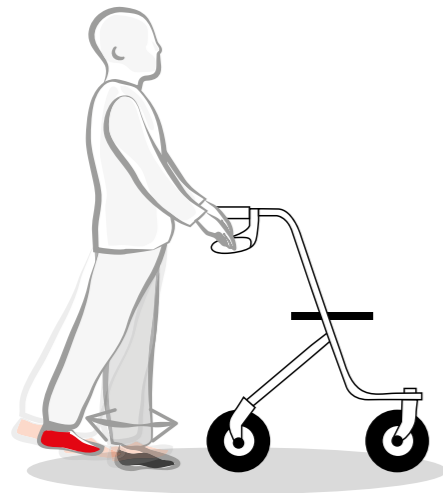
Rollatoren müssen heute nicht mehr unbedingt wie medizinische Hilfsmittel aussehen. Es gibt sie in mehreren Farben (besonders beliebt: Apfelgrün), aus Karbon und mit geländegängigen Reifen. Der eigene Rollator wird zudem gern verziert: mit Schlüsselanhänger, Stofftuch oder sogar einem Nummernschild. Für den Winter sind Handwärmer, für den Sommer Schirmchen und Getränkehalter erhältlich. Sinnvoll können vor allem Beleuchtung, eventuell auch ein Stockhalter und eine Klingel sein.

Beim Kauf gilt es jedoch vor allem zu beachten, dass der Rollator gut verarbeitet und leicht zu bedienen ist, sicher steht und sich an die Größe der Benutzerin oder des Benutzers anpassen lässt. Immer wieder sieht man Menschen, die ihren Rollator vornübergebeugt schieben. So steigt die Sturzgefahr, außerdem sind Rückenschmerzen vorprogrammiert. Bei der richtigen ersten Einstellung sollten daher Fachleute, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten helfen. Sie geben bestenfalls auch wertvolle Tipps zur Bedienung, etwa dass man immer im Rollator gehen und die Gehhilfe nie vor sich herschieben sollte.

Wichtig: Bremsen ist Übungssache – also nicht erst im Ernstfall ausprobieren!

Um auf die Anforderungen des Alltags mit Rollator vorbereitet zu sein, eignet sich auch die folgende »Rollatorgymnastik« (die natürlich auch ohne Gehhilfe auf einem stabilen Stuhl oder Hocker funktioniert): ►

Übung für die Beine:



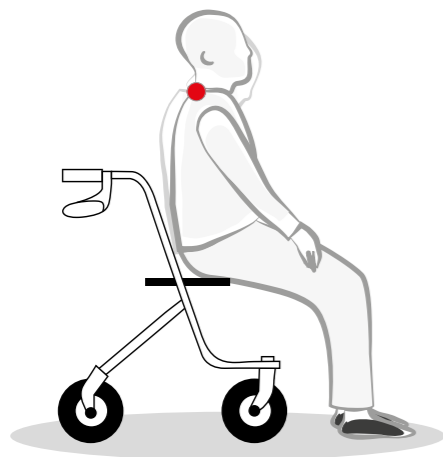
Zunächst benötigen Sie einen sicheren Halt. Stellen Sie dafür die Bremse Ihres Rollators fest und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Nun heben Sie ein Bein vom Boden ab und winkeln es leicht an. Führen Sie es mit schwingenden Bewegungen nach vorn und nach hinten. Setzen Sie das Bein zwischendurch ab. Führen Sie es dann nach außen und zurück. Nach etwa einer Minute ist das andere Bein dran. Sie trainieren damit nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern auch Ihren Gleichgewichtssinn.

Übung für die Hände:



Nutzen Sie Ihren Rollator als Sitz. Stellen Sie bitte unbedingt wieder die Bremse fest, bevor Sie Platz nehmen. Winkeln Sie nun beide Arme an und ballen Sie die Hände zu Fäusten. Der Daumen liegt obenauf. Umfassen Sie nun den rechten Daumen mit den übrigen Fingern der rechten Hand und strecken Sie den linken Daumen nach oben. Halten Sie die Position etwa fünf Sekunden, dann wechseln Sie die Hände. Diese Übung steigert Kraft und Konzentration zugleich. Führen Sie sie etwa eine Minute lang durch und schütteln Sie die Hände zum Schluss locker aus.

Übung für Bauch und Rücken:



Behalten Sie die Sitzhaltung auf Ihrem Rollator bei. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Beine im rechten Winkel nach unten zeigen und Sie ein sicheres, bequemes Gefühl haben. Sitzen Sie bitte möglichst gerade. Machen Sie sich nun ganz klein, indem Sie die Schultern hochziehen und wieder absenken. Bewegen Sie sich langsam, halten Sie die Anspannung einige Sekunden und wiederholen Sie die Übung dreimal. Im Anschluss machen Sie sich ganz groß, indem Sie den Kopf Richtung Decke strecken und die Schultern unten lassen. Auch hier gilt es, die Position kurz zu halten und drei Wiederholungen durchzuführen. So stärken Sie Ihren oberen Rücken und sind gut gewappnet für den nächsten Rollatoreinsatz.

! Für alle Übungen gilt: Hören Sie darauf, was Ihnen guttut! Beginnen Sie lieber langsam und mit wenigen Wiederholungen. Steigern können Sie sich immer noch. Wenn Sie mögen und sich dazu auch fit genug fühlen, können Sie zusätzlich oder stattdessen auch Spaziergänge mit dem Rollator als »Trainingsprogramm« nutzen.



Wer hat's erfunden?

Der erste Rollator, wie wir ihn heute kennen, wurde vor 40 Jahren von der Schwedin Aina Wifalk entwickelt. Durch eine Kinderlähmung war sie in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Es gab allerdings bereits mehrere »Vorläufer«, etwa eine Gehhilfe mit drei Rädern, zwei Unterarmstützen und einem Lenker aus dem Jahr 1916. In Deutschland sind Rollatoren seit den 90er Jahren im Einsatz und können ärztlich verordnet werden. Ihre Verbreitung hat seitdem rapide zugenommen.



BEWEGUNGSWERKSTATT AWO HARDTWALD

Regionalgruppentreffen von Kinaesthetics-Trainern fand im Hause statt!

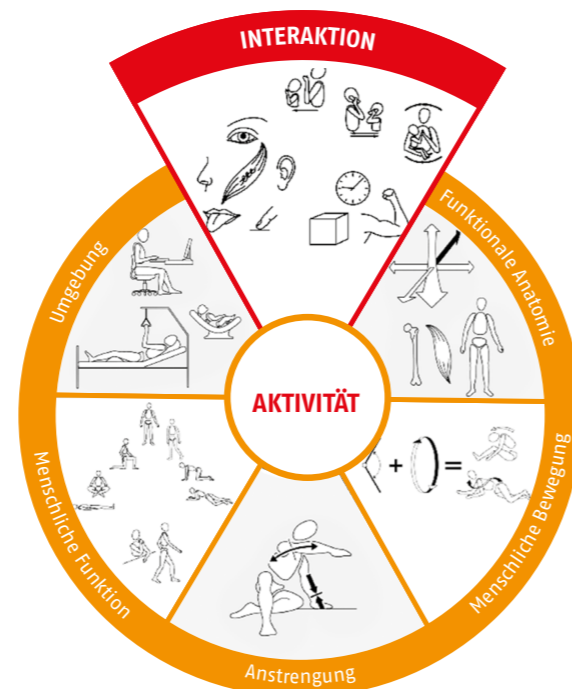
♥ Im Rahmen einer Fortbildung fand im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald in diesem Jahr ein Trainertreffen von Kinaesthetics Deutschland statt. Wenn man den Trainerschein erfolgreich absolviert hat, ist man verpflichtet, sich mit seinem Wissen auf dem neuesten Stand zu halten.

Eine der Möglichkeiten ist die regelmäßige Teilnahme an einer regionalen Gruppe, die sich mehrmals im Jahr an unterschiedlichen Einsatzorten trifft. Diesmal waren Trainerinnen und Trainer vorwiegend aus dem Klinikum Mannheim, aus der Kinderklinik Mannheim und der Psychiatrie Mannheim in unserem Hause zu Gast.

Eingeladen hatte unser Kinaesthetics-Trainer Ulrich Jaedtka, um unser Seniorenzentrum Hardtwald und den Weg und die Fortschritte der Implementierung von Kinaesthetics vorzustellen.

Bei diesem Treffen steht vor allem die Bewegung im Vordergrund. Denn Kinaesthetics bedeutet, sich erst alleine und danach mit anderen zu bewegen, um die Erfahrungen, die man dabei erspürt, zu verinnerlichen.

Dabei haben wir uns bei dem Einstieg an dem Konzept »Interaktion in der Altenpflege« orientiert.



Ulrich Jaedtka,
Kinaesthetics-Trainer



»Welche Bedeutung hat es, wie ich eine Interaktion beginne?«

Interaktion wird wie folgt definiert:

Wechselseitige Beziehung, die sich über unmittelbare oder mittelbare Kontakte zwischen zwei oder mehreren Personen ergibt, d. h. die Summe dessen, was zwischen Personen in Aktion und Reaktion geschieht.

Weitere interessante Informationen erhielten die Kollegen auch von Frau Grimm, Pflegedienstleitung, die in ihrem Vortrag über den Weg der Implementierung von Kinaesthetics in unserem Hause referierte.

Ihr Motto hierbei lautet:

»Tue Gutes und rede darüber!«

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden die Anfänge und auch die nötigen Korrekturen, die in jährlich stattfindenden Reflexionsgesprächen münden, erläutert.

Auch den Rückhalt, den es braucht, um so ein Konzept mit diesen vielfältigen Möglichkeiten innerhalb einer Organisation zu ermöglichen, aber dabei auch die Menschen, die hier arbeiten, mitzunehmen und zu motivieren. Viele Fragen im Anschluss führten zu einer angeregten Diskussion.

Es muss auf jeden Fall ein Bewusstsein geschaffen werden, um sich immer wieder zu fragen:

»Wenn ich mich selbst nicht gut pflege, wie kann ich dann andere gut pflegen?«

Um dies alles in die Praxis umzusetzen, werden seit einigen Jahren interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Grund- und Aufbaukursen Kinaesthetics geschult; Praxisanleitungen mit Schülern und allen Pflegekräften finden wöchentlich statt. Mehrmals jährlich werden Workshops für alle Mitarbeitergruppen im Hause angeboten, und bei den regelmäßigen Fallbesprechungen werden auch die Möglichkeiten der Mobilität der Bewohnerinnen und Bewohner erörtert. ♥

Hier nun zwei Möglichkeiten, seine eigenen Erfahrungen zu fördern!

SELBSTERFAHRUNG

Übung 1

Legen Sie sich flach auf den Boden und versuchen Sie, sich in die Seitenlage zu drehen. Versuchen Sie dabei, alle Körperteile gleichzeitig zu bewegen. Welchen Einfluss nimmt diese Art der Bewegung auf Ihren Muskeltonus? Wie können Sie die Bewegung anders ausführen, damit sie leichter fällt?



Übung 2

Versuchen Sie, in Rückenlage nacheinander die Beine und anschließend das Gesäß vom Boden anzuheben. Die Bewegung ähnelt der, die Kinder erleben, die beim Windelwechsel an Füßen oder Beinen angehoben werden. Welchen Einfluss nimmt diese Bewegung auf Ihren Muskeltonus? Welche Veränderungen spüren Sie an Ihrer Atmung, im Bauch und im Kopf?

FUSSBALL- WELT- MEISTER- SCHAFT

In der Woche vom 25. – 29. Juni 2018 war es wieder so weit und die Themenwoche mit dem Motto »Fußball-Weltmeisterschaft« bot den Bewohnerinnen und Bewohnern des Seniorenzentrums ein abwechslungsreiches Programm.



♥ Zum Start der Woche gab es den Kinofilm »Das Wunder von Bern« zu bestaunen und manch einer fühlte sich an die Zeit von 1954 zurückerrinnert. Zuvor wurden noch am Vormittag Schirmmützen kreativ gestaltet. Einige Bewohnerinnen und Bewohner wurden daraufhin auch mit einem Fußball als Emblem auf der Mütze entdeckt.

Am Dienstagvormittag startete die Männerrunde zum Frühschoppen in das nahe gelegene Andreasbräu, während sich die Damen dem weltmeisterlichen Backen hingaben, bei dem u. a. manche Muffins entsprechend thematisch dekoriert wurden.

Am Mittwoch stand das Public Viewing des letzten Gruppenspiels der deutschen Mannschaft gegen Südkorea auf dem Programm. Leider gaben das Ergebnis und das Ausscheiden der deutschen Mannschaft keinen Anlass für Jubelstürme.

Donnerstag hieß es dann auf zum örtlichen Fußballclub FV Leopoldshafen. Dort erlebte man einen schönen Ausflugsnachmittag. Am Vormittag konnte man sich zuvor sportlich an der Torwand, beim Kegeln oder beim Dosenwerfen betätigen.

»REGIONALE MINI-SPORTS-BAR«

Außerdem hatten es sich unsere ehrenamtlichen Helferinnen wieder nicht nehmen lassen, jeden Vormittag von 10:00 – 11:30 Uhr mit einer »Regionalen Mini-Sports-Bar« durch das Haus zu rollen, um die Bewohner mit vielen Erfrischungsgetränken und Obst zu überraschen. Schließlich gab es dann am Freitag den krönenden Wochenabschluss mit dem diesjährigen Sommerfest!

Eine bunte Woche, die unter der Federführung des Sozialen Dienstes und der Betreuungsassistenzen geplant und durchgeführt wurde, ging somit sehr schön zu Ende! Wir danken allen Beteiligten für die tolle Unterstützung. ♥





Beruf:

WÄSCHEFEE DES HAUSES

♥ Natürlich ist die Berufsbezeichnung »Wäschefee« mit einem zwinkernden Auge zu verstehen ..., aber sie kommt der Realität durchaus nahe, da eine Fee ja bekanntlich Wünsche erfüllen kann und dies manchmal auch zu den Tätigkeitsmerkmalen von Frau Irina Timler gehört.

Von Wäsche nach der Reinigung wieder in die richtigen Schränke einsortieren, verschwunden geglaubte Wäschestücke wiederfinden oder auch einfach mit Augenmaß sehen, welche Wäsche-spende zu bestimmten Bewohnerinnen oder Bewohnern passt – unsere Hausfee ist immer freundlich zur Stelle, wenn es im »textilen Bereich« zu Engpässen kommt.

Dabei zeigt ihre Biografie auch die hohe Flexibilität, was die beruflichen Einsatzbereiche von Frau Timler angeht.

Im Jahr 1988 kam sie mit Ehemann und Schwiegereltern als ausgebildete Grundschullehrerin aus Usbekistan, um einen Neuanfang zu wagen. Da ihr Beruf in Deutschland nicht anerkannt wurde, machte Frau Timler eine Ausbildung zur Zahntechnikerin. Von 1994 – 2005 arbeitete sie dann in diesem Beruf, der sich leider von den Arbeitszeiten als wenig flexibel zeigte, und daher langfristig nicht mit der Familie (zwei Kinder) vereinbar war.

Durch eine Stellenanzeige 2005 erfuhr Frau Timler von dem Neubau des Seniorenzentrums Hardtwald in Eggenstein und bewarb sich.

Aufgrund der Voraussetzungen ihrer fachlichen Kombination aus sozialem Beruf als Lehrerin und technischer Ausbildung in der Zahnmedizin wurde sie mit der Organisation der Hauswirtschaft im Bereich Wäsche betraut und arbeitet hier seit Eröffnung des Pflegeheimes.

Auf die Frage, was ihr an ihrer Tätigkeit Freude macht, bekommt man ein strahlendes Lächeln und folgende Antwort: »Ich freue mich täglich, wenn ich Menschen helfen kann! Oft sind es alltägliche Kleinigkeiten, die mir bewusst machen, wie wichtig ich als Ansprechpartnerin der Wäscheversorgung für unsere Bewohnerinnen und Bewohnern bin. Außerdem entspricht das Berufsfeld mir sehr, da ich gerne organisiere, kommunikativ bin und sehr selbstständig arbeiten kann.«

Da Frau Timler ein Paradebeispiel für lebenslanges Lernen ist, kann sie sich aber auch vorstellen, falls sich die Möglichkeit einmal ergeben sollte, noch mehr im Bereich der Bewohnerbetreuung zu arbeiten.

»Man wird sehen«, sagt sie, und ihre grünen Augen blitzen dabei sehr unternehmungslustig. Wir erkennen, dass die Wäschefee noch viel vorhat. ♥

**FRAU TIMLER
IST EIN PARADE-
BEISPIEL FÜR
LEBENSLANGES
LERNEN**

AWO Bezirksverband Baden e.V.:

**Wir pflegen Seniorinnen und Senioren.
Und unsere Pflegefachkräfte.**

**Sozialer, toleranter und wertorientierter
Arbeitgeber. Gemeinnütziger Träger.**

JETZT BEWERBEN!

www.awo-baden.de/pflegejobs

AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

Markus Bär, Einrichtungsleiter

Berliner Ring 8 · 76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Tel. 0721 961406-0 · E-Mail: sz-hardtwald@awo-baden.de

www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner und Telefonnummern, die für Sie als Bewohnerin, Bewohner, Angehörige oder Interessierte von Bedeutung sein könnten.



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



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

Küche

Tel. 0721 961406-1900
awo_ka@diefrischemacher.de

Haustechnik

Tel. 0721 961406-1701
hm.szhardtwald@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

Montag – Donnerstag
Freitag

08:30 – 16:30 Uhr
08:30 – 14:00 Uhr

Wir stehen Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung. Bitte zögern Sie nicht, uns anzurufen! In dringenden Fällen können Sie die Wohnbereiche 24 Stunden am Tag unter der entsprechenden Durchwahl erreichen.

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

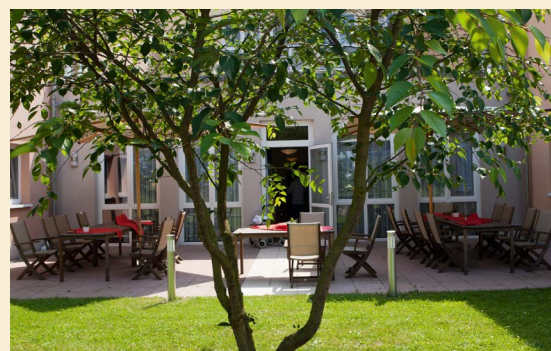
AWO-Seniorenzentrum Hardtwald
und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

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

Sarina Stützer



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

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

- ✓ 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