

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

GUT ZU(M) FUSS!

Ein Wohlfühl- und Gymnastikprogramm für unsere Füße

WENN DIE ERINNERUNGEN VERBLASSEN

Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz



**WIR FEIERN MIT UNSEREN
MITARBEITERINNEN UND
MITARBEITERN**



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



Markus Bär
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer steht vor der Tür, und wenn auch aktuell die Entwicklung des Infektionsgeschehens noch unvorhersehbar bleibt, so können wir uns doch auf die immer wiederkehrenden Jahreszeiten verlassen. Der Sommer ist die Zeit, um rauszugehen und den eigenen Radius – zumindest ein bisschen – zu erweitern. Sei es für gemütliche Stunden auf dem Balkon oder für einen kleinen Spaziergang durch den Garten. Die warmen Monate laden uns ein, unsere Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ob hören, schmecken, fühlen, sehen oder riechen, das alles tut Körper und Seele gut. Die verschiedenen Eindrücke können auch Erinnerungen wecken, was gerade in der Betreuung von Menschen mit Demenz unglaubliche Chancen bietet. In unserem Spezial ab Seite 8 widmen wir uns dem Thema Demenz und zeigen Ihnen, welche Angebote es gibt und wie sie in unseren Häusern zum Einsatz kommen.

Wer im Sommer viel draußen ist, sollte unbedingt mal seine Aufmerksamkeit nach unten richten. Denn unsere Füße werden in den warmen Monaten wieder besonders in Anspruch genommen und dabei leider allzu oft vernachlässigt. Bis jetzt! Ab Seite 4 stellen wir Ihnen einfache Gymnastikübungen und ein Wohlfühlprogramm vor, damit Sie unbeschwert, leichtfüßig und vor allem gesund durch den Sommer kommen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen
und bitte bleiben Sie gesund!

Ihr Markus Bär

ALLGEMEIN

Gut zu(m) Fuß

Ein Wohlfühl- und Gymnastikprogramm für unsere Füße

4

SPEZIAL

Wenn die Erinnerungen verblassen

Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz

8

AKTUELL

Mensch ärgere dich nicht!

Oder vielleicht doch?

12

Das Leben im Seniorenzentrum ist trotz Corona bunt

Unser Programmangebot

14

Neue Fachkräfte, Renteneintritt und Dienstjubiläum

Wir feiern mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

16

Rätsel

Buchstabengitter

18



IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19

STARKER AUFTRITT!

GUT ZU(M) FUSS!

*Sie tragen uns durchs ganze Leben
und fast einmal um die Welt:
Unsere Füße müssen so einiges aus-
halten und werden von uns doch
oft vernachlässigt. Wenn sie streiken,
dann geht's trotzdem im wahrsten
Sinne des Wortes weiter. Daher ist
es wichtig, ihnen ab und an ein
ausgiebiges Wohlfühl- und Gymnastik-
programm zu gönnen.*

26 Knochen, knapp 30 Gelenke sowie zahlreiche Muskeln, Bänder und Sehnen halten jeden einzelnen Fuß zusammen und rüsten ihn damit für die alltäglichen Herausforderungen aus. Laufen, springen, wandern, balancieren oder tanzen, das alles machen wir lange Zeit ganz selbstverständlich. Dass aber auch unsere Füße an ihre Grenzen kommen, merken wir erst, wenn sich die Wehwehchen zeigen. Fast die Hälfte der Erwachsenen klagt über Probleme mit den Füßen. Die Liste ist lang: Hallux valgus, eingewachsene Zehennägel, Hühnerau-

gen, Fersensporn, Arthrose sowie Plattfüße und Hammerzehen sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Viele dieser Beschwerden lassen sich dabei auf Lebensstil und falsches Schuhwerk zurückführen und wären durchaus vermeidbar. »Ja, wäre ich nicht 30 Jahre lang in hohen Schuhen gelaufen!«, denken Sie vielleicht. Die gute Nachricht ist: Auch im Alter können wir mit kleinen, regelmäßigen Übungen und einer guten Pflege unseren Füßen etwas Gutes tun und sie damit für die tägliche Schwerstarbeit entlohnen. Also, Schuhe aus und los geht's.

MEIN WOHLFÜHLPROGRAMM

3 Schritte für die Fußpflege

1. Peelen

Hornhaut sieht nicht schön aus, erfüllt aber eine wichtige Aufgabe: Sie schützt vor Druck und Reibung. Allerdings sollte sie nicht zu dick werden. Um überschüssige Hornhaut zu entfernen, eignen sich spezielle Peelings. Eine Mischung aus Oliven- oder Rapsöl und Zucker wirkt schon Wunder – und ist auch noch günstig.

2. Eincremen

Fußcremes sind das A und O einer richtigen Pflege. Zusammengesetzt aus Harnstoff (Urea), Fetten und Ceramiden, schützen sie den Fuß, machen ihn geschmeidig und beugen erneuter Hornhautbildung vor. Hier dürfen Sie dick auftragen.

3. Stärken

Zum Abschluss tun Sie Ihren Fußnägeln noch etwas Gutes. Eingerissenen, brüchigen oder weichen Nägeln können Sie am besten mit einem Nagelverstärker entgegenwirken. Bei starken Schäden, wie etwa nach einem Pilzbefall, helfen Öle, die Nägel geschmeidiger zu machen



FOTO: ISTOCK.COM/OKSANAKIAN

5 Gymnastikübungen für die Füße

Im besten Fall führen Sie diese Übungen mit einer Trainerin / einem Trainer durch

1. Kleine Roll-Massage

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder stellen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie einen Tennisball oder eine Wasserflasche und lassen Sie den kompletten Fuß von den Zehen bis zur Ferse darüber rollen. Damit entspannen Sie Ihre Füße und die Fußsohlen.

2. Winken

Heben Sie im Sitzen die Füße an oder stellen Sie die Fersen auf. Ziehen Sie zunächst Ihre Zehen zu sich, anschließend rollen Sie sie ein. Machen Sie 10 Wiederholungen pro Fuß.

3. Handarbeit

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie ein Handtuch, eine Zeitung oder Ähnliches vor sich. Beginnen Sie nun, die Gegenstände einzeln mit Ihren Zehen zu greifen und hochzuheben. Wenn Sie geübt sind, können Sie diese Übung auch im Stehen ausführen.

4. Balance-Akt

Stellen Sie sich gerade hin und strecken Sie Ihren Körper langsam nach oben, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen. Gehen Sie anschließend zurück in die Anfangsposition. Nun verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen und ziehen dabei die Zehen hoch. Fangen Sie an, langsam hin und her zu schaukeln. Das ist eine ideale Übung, um das Gleichgewicht zu trainieren.

5. Zehen spreizen

Eine Übung, die Sie im Sitzen, Liegen oder Stehen durchführen können. Versuchen Sie, Ihre Zehen so weit es geht auseinanderzuziehen. Aber nicht schummeln: Hände sind dabei nicht erlaubt.



Wenn die Erinnerungen verblassen

Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz

Vergesslichkeit, Orientierungsprobleme, Stimmungsschwankungen, Persönlichkeitsveränderung und vieles mehr: Demenz ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern und Symptomen. 47 Millionen Menschen weltweit leiden an einer Form von Demenz, allein 1,7 Millionen davon in Deutschland. Alzheimer ist dabei die am häufigsten auftretende Erkrankung. Für Betroffene und ihre Angehörigen eine lebensverändernde Diagnose und eine große Herausforderung.

Zwar gibt es bis heute kein Heilmittel, dafür aber Wege, um die verbleibenden Ressourcen zu aktivieren und zu stärken. Die Seniorenzentren der AWO Baden bieten verschiedene Konzepte, Betreuungsansätze und Angebote speziell für Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz. Der Mensch, seine Bedürfnisse und Biografie stehen dabei immer Mittelpunkt!



Leben wie in einer Familie

**Seniorenzentrum
Im Kranichgarten**

12 Bewohnerinnen und Bewohner leben in einer Hausgemeinschaft in einem großzügig gestalteten Bereich. Dabei kann jede und jeder

bei der Gestaltung des Alltags mit einbezogen werden. Sei es beim gemeinsamen Kochen oder bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, die Bewohnerinnen und Bewohner dürfen mithelfen. Denn auch wenn durch eine Demenz das Gedächtnis stark beeinträchtigt wird, so bleiben jahrelange Routinen oft erhalten und können durch alltägliche »Aufgaben« aktiviert werden.

Ein Raum des Wohlbefindens

Seniorenzentrum Emilienpark

In der »Pflegeoase« leben sechs Bewohnerinnen und Bewohner mit einer stark fortgeschrittenen Demenz zusammen. Studien haben ►



➤ gezeigt, dass demenziell veränderte Menschen sich gerne in Gemeinschaft aufhalten. Wenn jemand ruft, wird sofort reagiert. Das gibt ein Gefühl der Sicherheit. Spezielle Lichteffekte, tägliche Aktivierung und der Blick in den Garten machen die Pflegeoase zu einem Raum des Wohlbefindens, der auch für Pflegefachkräfte und Angehörige Ruhe und Wärme ausstrahlt.

Aktivierung durch neue Medien

Seniorenzentrum Hanauerland

Neue Medien und moderne Technik werden auch in der Betreuung und Aktivierung von Menschen mit Demenz immer mehr angewendet. Spezielle Programme, das Abspielen von Musik und Geschichten über Tablets finden großen Anklang, sorgen für Interaktion und werden von Bewohnerinnen und Bewohnern gut aufgenommen.

Der Garten der Sinne

Seniorenzentrum Am Stadtpark

Fühlen, schmecken, hören, riechen. Aktivierung mit allen Sinnen. Der großzügig angelegte »Garten der Sinne« ist ein Erlebnisort für



Bewohnerinnen und Bewohner. Schon mit einem kleinen Rundgang werden das Wohlbefinden und individuelle Stimmungen beeinflusst. Dort können die Seniorinnen und Senioren auf langen Wegen laufen, Tiere streicheln und allerlei große und kleine Dinge entdecken. Die Stimulation verschiedener Sinnesorgane tut den Menschen gut und regt das Bewusstsein an.

Für jede und jeden ein Schutzengel

Louise-Ebert-Haus

Der offene Demenzbereich im Louise-Ebert-Haus bietet für insgesamt 26 Bewohnerinnen und Bewohner einen Ort, an dem sie individuell und gemeinschaftlich betreut werden. Ein großer Garten sowie der weitläufige Wohnbereich bieten genug Raum für Bewegung, was gerade für Menschen mit Demenz eine wichtige Voraussetzung ist. Das spezielle »Schutzengelsystem« sorgt dafür, dass Pflegekräfte über einen Anruf informiert werden, falls eine Bewohnerin oder ein Bewohner die Station verlassen möchte. Damit können maximale Freiheit und Sicherheit gewährleistet werden.

Märchen erleben

Ludwig-Frank-Haus

Alle kennen die Geschichten von Dornröschen, dem gestiefelten Kater oder der langhaarigen Rapunzel. Die Märchenstunden des Ludwig-Frank-Hauses werden von geschulten Betreuenden liebevoll aufbereitet und bieten bei der Betreuung vielerlei Vorteile. Die Geschichten sind aus der Kindheit bekannt, haben eine einfache Handlung und können durch Requisiten erlebbar gemacht werden.

Der »Zaubertisch«

Seniorenzentrum Am Feldrain

Die Tovertafel (niederländisch für »Zaubertisch«) wurde speziell für Menschen mit schwerer Demenz entwickelt. Mit besonderen Spielen werden jene Bereiche des Gehirns stimuliert, die (noch) nicht geschädigt wurden. Durch spielerisch interaktive Lichtprojektionen werden Seniorinnen und Senioren dazu animiert, sich zu bewegen und zu beteiligen. Die Tovertafel regt somit die geistige und körperliche Aktivität an und reduziert angespanntes und unruhiges Verhalten. ❤️



Hierbei handelt es sich um Beispiele, die aus den einzelnen Häusern vorgestellt werden, aber auch in gleicher oder veränderter Form in anderen Einrichtungen der AWO Baden Anwendung finden könnten. Für Informationen wenden Sie sich bitte direkt an das jeweilige Seniorenzentrum.



Magische Momente können Bewohnerinnen und Bewohner an der Tovertafel erleben

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT! *Oder vielleicht doch?*

Ein Jahr Corona hatte vor allem in Seniorenheimen die häufige Nebenwirkung, dass der Bewegungsradius stark eingeschränkt wurde

Die eingeschränkten Besuchsmöglichkeiten konnten dann auch nicht die nötige Abwechslung bringen. Und so manche angeregte Unterhaltung blieb ebenfalls aus.

Der Griff in die Spielekiste sollte Abhilfe schaffen. Neben der Kurzweiligkeit kamen da auch die Emotionen nicht zu kurz. Denn trotz mahnendem Titel des Spiels »Mensch ärgere dich nicht« wurden doch das ein oder andere Mal die Zähne zusammengebissen, wenn man kurz vor dem Ziel vom lächelnden Mitspieler zurück auf Start geschickt wurde.

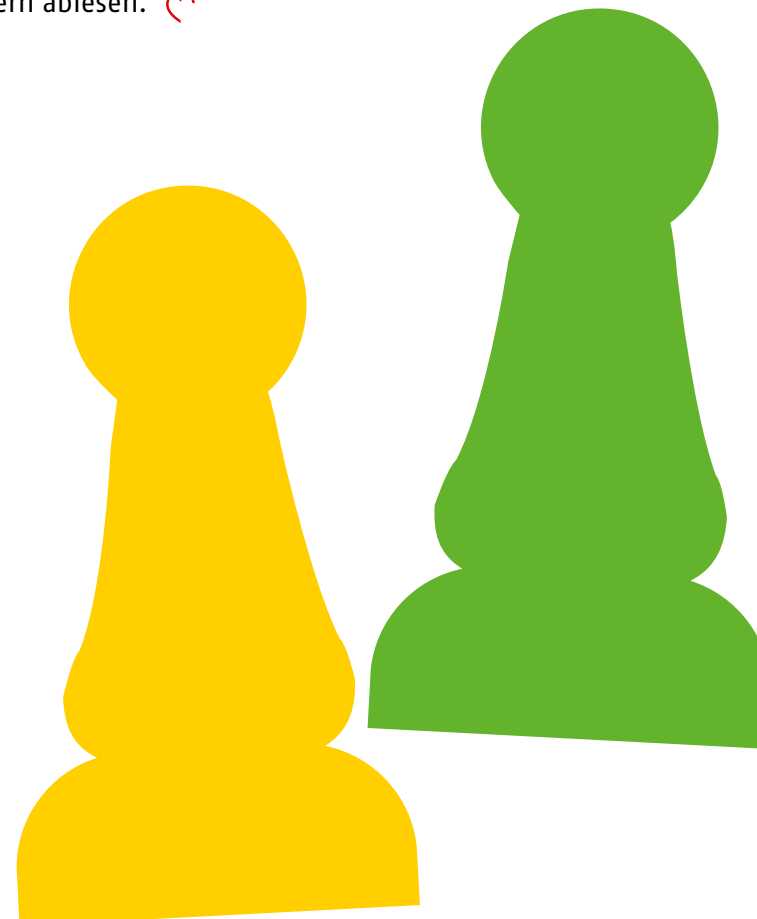
Gesellschaftsspiele sind nicht nur für Kinder wichtig, um die Konzentration und das Sozialverhalten zu fördern. Die Wissenschaft hat auch im Bereich Seniorenspiele mittlerweile vieles herausgefunden und ein paar Kriterien zusammengestellt. Denn nicht jedes Spiel ist »seniorenfreundlich«!

Da man im Alter oft mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen hat (z.B. Alterssichtigkeit, schlechtere Greiffähigkeit der Hände) muss ein seniorenrechtliches Spiel also gut greifbare Spielsteine sowie kontrastreiche und große Symbole und Schriften haben.

Ein besonderer Bereich, der sich in den letzten zwanzig Jahren im deutschsprachigen Raum zunehmend herausgebildet hat, sind spezielle Spiele für Menschen mit Demenz – oder auch zur Prävention von Demenz. Hierfür sind

einfache Spiele geeignet, die wenig Konzentration und Gedächtnisleistung verlangen. Es geht meist um Sinneserleben und Aktivierung von vorhandenen Emotionen und Wissensbeständen. Häufig werden sie im Zusammenhang mit sogenannter Biografiearbeit eingesetzt. Auch Memory sowie Quiz- und Gedächtnisspiele finden dabei häufig Anwendung.

Bei all den Möglichkeiten bleibt aber eines am Wichtigsten: die Freude am Spielen! Und die kann man an vielen lachenden Gesichtern ablesen. ❤



Das Leben im Seniorenzentrum IST TROTZ CORONA BUNT

Der soziale Heimdienst und die Betreuungsassistentinnen und -assistenten des Pflegeheims und der Hausgemeinschaft sind immer emsig am Planen und Organisieren von abwechslungsreichen Programmangeboten, die trotz Corona und mit dem richtigen Abstand viel Freude machen können.



So gibt es seit Februar 2021 einmal im Monat ein Abendbuffet. Von Wurst-, Käse-, Fischplatten über Salate und Gemüse ist alles dabei, was das hungrige Herz erfreut. Wenn dann das Essen noch in kleinem Rahmen gemeinsam eingenommen werden darf, schmeckt alles noch viel besser.



In solch närrischen Zeiten durfte Fasching nicht komplett ausfallen. So gab es in der Hausgemeinschaft und in den Wohnbereichen des Pflegeheimes eine super Stimmung bei Musik und Häppchen. Die Hütchen auf dem Kopf zeigen deutlich, dass der Spaß immer noch bei uns wohnt – und selbst die Maske des Betreuungsassistenten passt prima zum Thema: Kein Virus kann bei uns die Stimmung »infizieren«.

Auch die Malaktion erfreute sich vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Endlich mal der eigenen Kreativität wieder Raum geben und das aufs Papier bringen, was gefällt. Viele kleine Kunstwerke schmücken seitdem die Wände des Seniorenzentrums! ❤️



Im Winterheft gab es ein Preisrätsel, das nicht ganz einfach zu lösen war. Aber dennoch haben es zwei Bewohnerinnen des Pflegeheimes und des betreuten Wohnens geschafft: Wir gratulieren Frau Maria Griesbeck zu ihrem Präsentkorb mit Pflegeprodukten und Frau Heidemann zu ihrem Gewinn.





NEUE FACHKRÄFTE

Examen bestanden

Das AWO Seniorenzentrum Hardtwald gratuliert Frau Assel Al-Attar und Herrn Lucas Stiegler sehr herzlich zum erfolgreich bestandenem Examen zur Pflegefachkraft und freut sich auf die weitere Zusammenarbeit zum Wohle der uns anvertrauten Bewohnerinnen und Bewohner. ❤️

RENTENEINTRITT

Verabschiedung Frau Brussé

Nach 13 Jahren wurde Frau Claudia Brussé in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Frau Brussé war überwiegend im Nachtdienst im WB 3 tätig und zeichnete sich durch einen unermüdlichen Einsatz und große Hingabe für die Pflege und Betreuung der ihr anvertrauten Menschen aus. Das AWO Seniorenzentrum Hardtwald dankt auf das Herzlichste und wünscht für den neuen Lebensabschnitt alles Gute, viel Glück, Gesundheit, Zeit für Ruhe und Entspannung und viele erlebnisreiche neue Erfahrungen. ❤️



DIENSTJUBILÄUM

10 Jahre AWO

Wir gratulieren unserer Pflege- und Betreuungskraft Frau Gudrun Gafert zum 10-jährigen Dienstjubiläum und freuen uns auf eine weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit. ❤️



RÄTSEL

Buchstabengitter

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

In diesem Buchstabengitter befinden sich 16 Wörter.

Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein.
Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

Lösung:

Insel • Himmel • Kamin • Welle • Medizin • Augenarzt • Gerstenkorn • Arzneimittel • Japan
Korea • Florida • Schweiz • Oldtimer • Fahrzeug • Motorrad • Hubschrauber

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

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



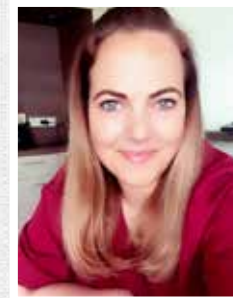
Kerstin Markus

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



Verena Pareick

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



Nicole Scherer

Pflegedienstleitung
Tel. 0721 961406-1012
nicole.scherer@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



Stephanie Quaas

Wäsche
Tel. 0721 961406-1015
stephanie.quaas@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

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

Manuela Tanzen



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

- ✓ 102 stationäre Plätze; davon 34 Einzel- und 34 Doppelzimmer
- ✓ 26 Einzelzimmer in zwei Hausgemeinschaften
- ✓ 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