

Journal

HARDTWALD

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald



Musik liegt in der Luft

Ein Wundermittel ohne Nebenwirkungen



Immer wieder Sonntag

Kaffee und Kuchen in Café-Atmosphäre



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Liebe Leserinnen und Leser,



Markus Bär
Einrichtungsleiter

wer im Garten sitzt und die Ohren spitzt, wird entdecken, dass der Sommer ein ganz besonderes Konzert für uns spielt: Bienen summen, Vögel zwitschern, Flugzeuge brummen am Himmel und aus dem Freibad klingt hell das Lachen der Kinder. Solche Geräusche wecken Erinnerungen und berühren unser Herz, ebenso wie es Musik vermag.

»Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum«, sagte einst Friedrich Nietzsche, und seine Worte gelten ganz besonders für den Alltag in unserem Seniorenzentrum. Gemeinsam singen, gemeinsam musizieren, gemeinsam der Musik anderer lauschen – das verbindet uns, bringt Abwechslung und hebt die Stimmung. Doch Musik ist nicht nur ein schöner Zeitvertreib, sie kann noch mehr!

Inwiefern sie sich positiv auf unsere seelische und körperliche Gesundheit auswirkt und wie wir diese im Angebot für unsere Bewohnerinnen und Bewohner nutzen, lesen Sie im Artikel »Musik liegt in der Luft« ab Seite 4.

Wir wünschen Ihnen sonnige Tage und immer ein fröhliches Lied auf den Lippen!

Herzlichst,
Markus Bär

ALLGEMEINE THEMEN

Musik liegt in der Luft 04

Ein Wundermittel ohne Nebenwirkungen

AKTUELL

Da wo man singt 08

Chorprobe mit Nadja Amrhein

Immer wieder Sonntag 10

Kaffee und Kuchen in Café-Atmosphäre

Ausflug nach Ettlingen 12

Ehrenamtliche auf Entdeckungsreise

MITMACHEN

Rätselspaß 14

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



MUSIK LIEGT IN DER LUFT!

»OHNE MUSIK WÄRE DAS LEBEN EIN IRRTUM!«

— FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE



♥ *Sanft oder aggressiv, laut oder leise, besonnen oder wechselhaft: Musik ist so vielseitig wie unsere Gefühle und nimmt nicht selten Einfluss auf unsere Stimmung. Macht nicht das Lieblingslied gleich gute Laune? Röhrt nicht manche Melodie zu Tränen? Musik ist die Sprache des Gefühls und spielt darum auch in den Seniorencentren der AWO Baden oft die erste Geige.*

Auf ein Alter von rund 35.000 Jahren werden die Knochenflöten geschätzt, die auf der Schwäbischen Alb gefunden wurden und als früheste bekannte zum Musizieren hergestellte Instrumente gelten. Musik wird für die Menschheit jedoch schon lange vor dieser Zeit eine wichtige Rolle gespielt haben und zwar in allen Kulturen. Per Gesang wurden an den Lagerfeuern Geschichten weitervererbt und so der kulturelle Schatz bewahrt. Lieder geben als Kinder ihrer Zeit einen tiefen Einblick in die Weltvorstellung, den Glauben und das Lebensgefühl einer Epoche.

Auffällig ist, welch hohen sozialen Stellenwert die Musik seit jeher einnimmt: Sie bringt Menschen zusammen – beim gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren. Als soziales Wesen hat der Mensch den Wunsch, sich mitzuteilen, und die Musik gilt als die Sprache des Gefühls. Egal ob instrumental oder mit Gesang, sie weckt Empfindungen und Erinnerungen.

DAS WUNDERMITTEL OHNE NEBENWIR- KUNGEN

In erster Linie macht Musik Spaß und doch kann sie viel mehr: Musik hören und Musik machen steigern die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit, sie regen die Fantasie an, fördern die Kreativität und stärken zugleich die Konzentration. Mit dem Wissen,

dass Musik unser seelisches Befinden beeinflusst, wird sie außerdem eingesetzt, um Depressionen und Ängste abzubauen, das Selbstbewusstsein zu steigern und emotionale Sicherheit zu geben.

Doch nicht nur Seele und Geist reagieren positiv auf Musik. Auch in der Körperarbeit spielt sie eine wichtige Rolle, da sie in Bewegung versetzt und beim Sport motiviert. Und auch regelmäßiges Singen wirkt sich laut dem Musikpsychologen Karl Adamek positiv auf die körperliche Gesundheit aus: »Singende Menschen sind im Vergleich zu nicht singenden Menschen durchschnittlich psychisch und physisch gesünder. Beim Singen entfalten sie ihre ureigenen, jederzeit verfügbaren musiktherapeutischen Selbstheilungskräfte. Fröhliches Singen scheint zur Ausschüttung körpereigener Botenstoffe zu führen, die den Hormonhaushalt und die Immunabwehr steuern.« Im sozialen Miteinander stärkt gemeinsames Singen und Musizieren das Zusammengehörigkeitsgefühl einer Gruppe und schafft eine Verbindung zwischen ihren Mitgliedern. Musik ist eine Form der Kommunikation, die weitere Kommunikation in Gang setzt, weil sie die Kontaktfreudigkeit steigert und die Gemeinschaft sowie die Solidarität fördert.

MUSIK IM SENIORENZENTRUM

Eben weil Musik so viel Positives bewirken kann, ist sie im Alltag der Seniorenzentren der AWO Baden fest verankert. Die Auswahl an Angeboten ist vielfältig: Viele Einrichtungen haben einen Heimchor, der regelmäßig probt und alle zum Mitsingen einlädt. Gesungen wird, was Freude macht. Besonders beliebt sind die bekannten Lieder, denn hier sitzen Text und Melodie. Ob Volkslieder, Schlager, Kir-



Musik gibt bei vielen Veranstaltungen den Takt an.

chenlieder oder alte Kinderlieder – meist sind diese mit besonderen Erinnerungen verknüpft. Auch die Bewegungsangebote sind stark durch den Einsatz von Musik geprägt. Beim Sitztanz ist die Musik nicht wegzudenken und auch bei der Sitzgymnastik lässt sie eine kleine Anstrengung vergessen und steigert den Spaß an der Bewegung.

Keine Party ohne Musik! Größere Veranstaltungen und Feste in den Einrichtungen werden von musikalischen Gästen mit deren Auftritten bereichert. Jung und Alt spielen und singen für die Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht nur lauschen und fleißig Applaus spenden, sondern sich auch gern zu einem Tänzchen hinreißen lassen. Und auch zu den jahreszeitlichen Festen darf die musikalische Begleitung nicht fehlen. Wie schafft man schneller Weihnachtsstimmung als beim gemeinsamen Singen von »Schneeglöckchen«? Und auch Fasching wäre ohne kräftigen Gesang und gut gelautes Schunkeln nur halb so lustig. Lieder führen die Bewohne-

rinnen und Bewohner durch das Jahr, stimmen auf die Feste ein, heißen Jahreszeiten willkommen und erweisen selbstverständlich auch den Geburtstagskindern die Ehre.

Wenn also Musik über die Flure des Seniorenzentrums schallt, hat das gleich mehrere positive Effekte: Sie schafft Abwechslung im Alltag, hebt die Stimmung und hält mit bekannten und neuen Stücken geistig und körperlich fit.

DEMENZ UND MUSIK

Aufgrund dieser Eigenschaften kommt der Musik auch im Umgang mit Demenz eine wichtige Rolle zu. Sie ist ein möglicher Schlüssel zu Freude, Kommunikation und Teilhabe, weil sie eben nicht kognitiv, sondern vor allem emotional anspricht und auch auf nonverbaler Ebene funktioniert. Es ist erstaunlich, dass Menschen, denen häufig der eigene Name entfällt, die Lieder aus Kindheit und Jugend leicht über die Lippen gehen. Text und Melodie sind vertraut, und so bringt das Singen nicht nur Freude, sondern auch ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung.

Das »musikalische Gedächtnis« ist keine feste Region im Gehirn. Stattdessen zeichnet es sich durch ein dichtes Netz aus Verknüpfungen zwischen den Bereichen für Emotionen, Motorik, Sprache und Verhalten aus. Ausreichend erforscht ist die Auswirkung der Musiktherapie bei Alzheimerpatienten nicht. Die Praxis zeigt aber, dass die häufig auftretende Unruhe mit ihr gelindert werden kann. Wer gemeinsam singt, schafft eine wunderbare Nähe und ein Gefühl der Geborgenheit. In den Seniorenzentren der AWO Baden wird daher keine Gelegenheit ausgelassen, gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lied anzustimmen. ❤

→ In unserem Haus gibt es ein breites musikalisches Angebot. Neben Veranstaltungen wie Konzerten und Auftritten von Tanzgruppen

finden Singkreise statt. Die Bewohnerinnen und Bewohner besuchen die Konzerte in unserem Haus gern und treiben die Musiker durch rhythmisches Klatschen zu Höchstleistungen an. Ein besonderes Interesse gilt den Angeboten, bei denen sich die Bewohnerinnen und Bewohner interaktiv beteiligen können – singen, trommeln, summen. Die positive Wirkung von Musik wird uns so fast täglich bestätigt.

Musik lädt zum Mitsingen und -summen ein.



MUSIK IM AWO-SENIORENZENTRUM HARDTWALD



DA WO MAN SINGT

Betreuungsassistentin Nadja Amrhein ruft zur Chorprobe

SEIT MITTLERWEILE ZWEI JAHREN TREFFEN SICH IM VERANSTALTUNGS-RAUM DES SENIORENZENTRUMS DIE SINGBEGEISTERTEN BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER ALLE ZWEI WOCHEN ZUM SINGEN BEKANNTER VOLKSLIEDER.

♥ Dabei werden Kindheits- und Jugenderinnerungen wach, und auch das Gedächtnis wird nicht unerheblich angeregt. »Es macht Freude, den älteren Menschen ins Gesicht zu sehen und zu erleben wie Musik die Stimmung hebt und das aktive Singen die

Lebensgeister anregt«, erzählt Nadja Amrhein. »Da wo man singt – da lass dich ruhig nieder ...«. Das gilt insbesondere auch in Gruppen von Senioren. Die Freude am Erinnern an früher, das Realisieren, dass Texte noch »abrufbar« sind und das Gruppenerlebnis beim gemeinsamen Lieder schmettern sind nur einige positive Aspekte der Chorproben.

Aktuell wird nun wieder geprobt, was das Zeug hält: Der nächste »offizielle Auftritt« soll beim diesjährigen Sommerfest Ende Juni sein. Da können sich dann auch die anderen Bewohner und Angehörigen an einem bunten Liederstraß erfreuen! ♥

IMMER WIEDER SONNTAG

TRIFFT MAN SICH IM BEWOHNERRESTAURANT DES SENIORENZENTRUMS HARDTWALD ZUM KAFFEE TRINKEN UND LECKEREN KUCHEN ESSEN.

♥ Jeden Sonntag kommen pünktlich um 13:30 Uhr ehrenamtliche Helferinnen, um das Bewohnerrestaurant in ein gemütliches »Café« umzugestalten.

Da werden die Tische umgestellt, frische Tischdecken und Blumendekorationen aufgestellt. Wenn dann um 14:00 Uhr der Café-Betrieb offiziell öffnet, können sich Bewohnerinnen und Bewohner, mit und ohne Angehörige, oder Bewohner aus den Betreuten Wohnanlagen an Kuchen und Torten, Kaffee oder Tee, Softgetränken oder einem Sektchen oder Bierchen laben. Für viele ist diese bunt zusammengewürfelte »Gemeinschaft« ein Ort, an dem man ins Gespräch kommen kann über »Gott und die Welt«.

Besondere Highlights sind dann auch Festtage, an denen es auf Kosten des Hauses etwas Besonderes gibt, wie z.B. am Muttertag das Gläschen Sekt für alle Mütter. Möglich ist diese Veran-

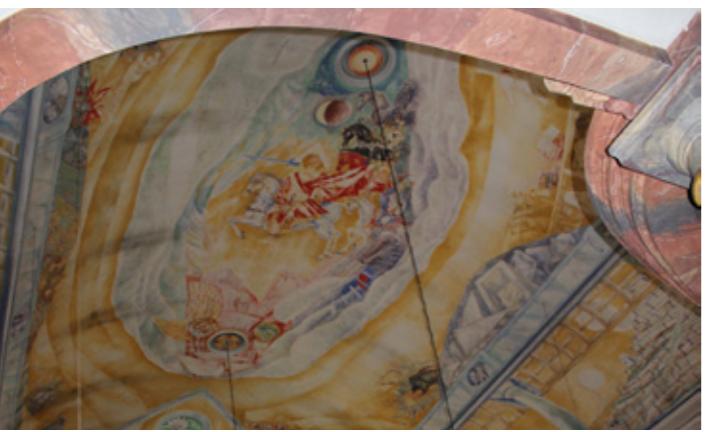
staltung nur, weil es beherzte Ehrenamtliche gibt, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, diesen Café-Betrieb zu unterhalten. Unermüdlich und mittlerweile schon seit Jahren öffnet das Café jeden Sonntag von 14:00 – 16:30 Uhr, um zum Treffpunkt für kontaktfreudige Menschen zu werden.

An dieser Stelle sagen wir nochmals: herzlichen Dank an alle, die bereit sind, sich auch sonntags ehrenamtlich einzubringen. Die strahlenden Gesichter unserer Senioren sind Ihnen sicher! ♥



Alkoholfreie Getränke	
Kaffee (Koffeinhaltig)	
Tasse	1,00 €
Kännchen	1,00 €
Tee (Kännchen)	1,00 €
Pfefferminz-, Kamille-,	
Früchte- oder Schwarzer	
Erfrischungsgetränke	
Mineralwasser 0,25l	1,00 €
Mineralwasser 0,5l	1,00 €
Coca-Cola (koffeinhaltig)	1,00 €
Fanta 0,33l	1,00 €
Apfelsaftschorle 0,25l	1,00 €
Orangensaft 0,3l	1,00 €





AUSFLUG NACH ETTLINGEN

**AM MITTWOCH, DEN 4. MAI 2016,
WAR ES SO WEIT: EINE GRUPPE VON
20 EHRENAMTLICHEN HELFERINNEN
UND HELFERN BESTIEG GEMEINSAM
MIT DEM EINRICHTUNGSLEITER MAR-
KUS BÄR UND DER EHRENAMTSBEAUF-
TRAGTEN VERENA PAREICK DIE STRA-
SSENBAHN IN RICHTUNG ETTLINGEN.**

Um 10:45 Uhr ging es dann zur gemeinsamen Stadterkundung. Die Stadtführerin startete die interessante Tour am Ettlinger Schloss mit der Führung in den Asam-Saal. Markgräfin Sibylla Augusta wählte als Patron für ihre Schlosskapelle den böhmischen Heiligen Johannes Nepomuk. Der bekannte bayrische Freskenmaler Cosmas Damian Asam wurde mit der Gestaltung des Freskos beauftragt, das den Lebens- und Leidensweg des Heiligen in acht Hauptszenen in der Kuppel darstellt. Ganze 10 Wochen benötigte Cosmas Damian Asam zur Vollendung dieses gewaltigen Deckenfreskos.

Danach ging es bei herrlichem Sonnenschein wieder hinaus in das bunte Ettlingen, um neben vielem anderen auch das Narren-

denkmal, das Kriegerdenkmal und das Denkmal des Heiligen Borromäus mit ihren jeweiligen Geschichten und Anekdoten kennenzulernen.

Den Abschluss bildete die Besichtigung der Martins-Kirche und die Bewunderung der sehr modernen Deckenbemalung von Prof. Emil Wächter, die dieser von 1986-1988 gestaltete.

**NACH SO VIEL »KULTUR«
MACHTE DIE GRUPPE DANN IHR
MITTAGSPÄUSCHEN BEI EINEM
ZÜNTIGEN »MAIBOCK« IM BRAU-
HAUS VOGELBRÄU.**

Herrlich gestärkt und beschwingt konnte man dann zum nächsten Programmpunkt marschieren: der Besichtigung des AWO-Seniorenzentrums »Franz-Kast-Haus«. Dort wurde die Gruppe von Petra Fränkle, Betreuungsassistentin und Ehrenamtsbeauftragte, sehr herzlich mit Kaffee und Erdbeertorte empfangen, bevor die einzelnen Wohngruppen und die Tagesgruppe des Seniorenzentrums besichtigt wurden.

Es ist immer wieder interessant, »über den Tellerrand« heraus und in andere Einrichtungen hineinschnuppern zu dürfen, um sich für neue Ideen inspirieren zu lassen. Nach einem Gruppenfoto auf der Dachterrasse ging es dann zur abschließenden »Abkühlung« des Tages: Erstürmung des Eis-Cafés Pierrod!

Wieder einmal konnte das AWO-Seniorenzentrum seinen Ehrenamtlichen mit diesem Ausflug danken sagen für viele Stunden des unermüdlichen Einsatzes für die Bewohnerinnen und Bewohner. Es ist einfach toll, dass es SIE gibt! ❤



1**WAS IST EINE SACKPFEIFE?**

- Klarinette
- Flöte
- Dudelsack
- Mundharmonika

3**WIE HEISST DER SÄNGER DER TOTEN HOSEN?**

- Michael Breitkopf
- Andreas Meurer
- Campino
- Andreas von Holst

4**VERDAMMT ICH LIEB DICH, ICH LIEB DICH NICHT. WER SANG IN DEN 1990ERN DIESEN SCHLAGER?**

- Matthias Reim
- Howard Carpendale
- Nino de Angelo
- Roy Black

2**WELCHE ROCKGRUPPE SANG IN IHREM LIED »PINBALL WIZARD« ÜBER EINEN FLIPPERSPIELER?**

- Beatles
- The Who
- Rolling Stones
- Queen

LÖSUNGEN: 1 Dudelsack 2 The Who 3 Campino 4 Matthias Reim

Sven Straßburger

Praxis für Ergotherapie und Neurofeedback



Essenweinstraße 29

76131 Karlsruhe

Tel. 0721 - 783 16 888

info@ergotherapie-strassburger.de
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**

Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Wir sind für Sie da:

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**

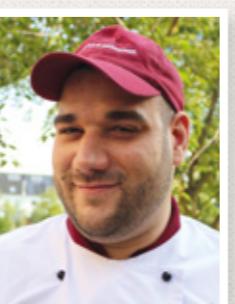
Verwaltung
Tel. 0721 961406-0
kerstin.markus@awo-baden.de

**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

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 redaktionell leitenden 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