

FRÜHLING 2020

# HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

## MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee



### DIE NEUE PFLEGEAUSBILDUNG

Alles, was man über die Reform wissen muss



### ZUSAMMEN IST MAN

### WENIGER ALLEIN

Einsamkeit im Alter vorbeugen



Seniorenzentrum  
Hardtwald  
Eggenstein-Leopoldshafen





**Markus Bär**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

merken Sie es schon? Die Tage werden länger und die ersten Blumen strecken sich der Sonne entgegen. Der Frühling macht sich bemerkbar. Und auch wir erwachen langsam, aber sicher aus unserem Winterschlaf. Eigentlich! Denn die sogenannte »Frühjahrmüdigkeit« lässt so manche Menschen nicht richtig wach werden. Daher haben wir Ihnen ab Seite 4 Tipps und Produkte zusammengestellt, die Sie putzmunter machen und mit denen Sie frisch in den Tag starten können.

Wussten Sie, dass sich rund 9 Prozent der 45- bis 84-Jährigen in Deutschland einsam fühlen? Einsamkeit im Alter ist ein wichtiges Thema in unserer Gesellschaft. Auch wir im Seniorenzentrum wollen mit unseren Angeboten den Menschen in unserem Haus das Gefühl geben: »Hier muss ich nicht allein sein!« Lesen Sie ab Seite 8, wie man Einsamkeit überwinden und auch das Alleinsein positiv gestalten kann.

Außerdem erwarten Sie wieder spannende Geschichten und Themen aus unserem Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und muntere Frühlingstage!

Herzliche Grüße

Ihr Markus Bär

### ALLGEMEIN

## Morgenstund hat Gold im Mund! 4

*Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee*

### SPEZIAL

## Zusammen ist man weniger allein 8

*Wie man Einsamkeit im Alter vorbeugen kann*

### AKTUELL

## Die neue Pflegeausbildung 12

*Alles, was man über die Reform wissen muss*

## Frühlingsrätsel 15

*Finden Sie die 15 versteckten Wörter*

## Genuss ist Lebensfreude 16

*Unser neuer Caterer stellt sich vor*

## Freiwillig mehr erleben 18

*Ein Soziales Jahr im Seniorenzentrum*



### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

## Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



# MORGENSTUND

## hat Gold im Mund!



Und in diesem Fall flüssiges Gold. Über 60 Prozent der Deutschen greifen morgens zum Kaffee, um richtig wach zu werden. Dabei ist Kaffee nur eine Kurzzeitlösung. Aber es gibt Alternativen, um müde Lebensgeister zu wecken

Der Wecker klingelt, und Sie fühlen sich eher danach, sich noch mal umzudrehen, als euphorisch aus dem Bett zu hüpfen? Wer kann es Ihnen auch verübeln? Gerade in den dunklen Jahreszeiten fällt das Aufstehen vielen Menschen besonders schwer und sie fühlen sich trotz ausreichend Schlaf müde und erschöpft. Aber das muss nicht sein. Denn wer es trotz Müdigkeit aus dem Bett geschafft hat, wird mit diesen einfachen Produkten und Tricks putzmunter.

# 17%

der Deutschen  
sind  
Frühaufsteher

### **Kraft-Knöllchen**

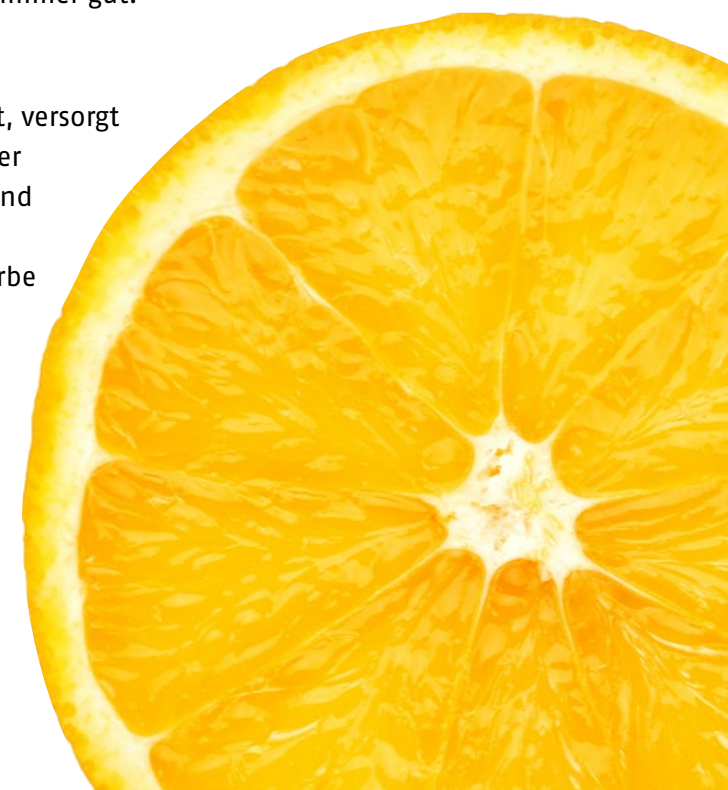
**Scharf und gesund.** Ingwer ist ein echtes Wundermittel, das den Kreislauf ankurbelt, die Fettverbrennung anregt und damit hellwach macht. Er kann auch allerlei Wehwehchen bekämpfen, wie Erkältungen und Halsschmerzen. In der Chinesischen Medizin wird die Powerknolle schon seit mehr als 2.000 Jahren als Heilpflanze verwendet. Ob als Konzentrat, eingelegt oder im Tee – Ingwer macht sich am Morgen immer gut!

### **Sauer macht lustig**

**... und munter.** Wer am Morgen zu Zitrusfrüchten greift, versorgt den Körper mit ordentlich Vitamin C, das nicht nur unser Immunsystem stärkt, sondern auch den Stoffwechsel und die Konzentration anregt. Außerdem bringen Orangen, Kiwi und Grapefruit allein schon beim Anblick mehr Farbe in den Morgen.

### **Frischen Wind reinbringen**

**Der gesündeste Wachmacher** ist völlig kostenlos. Stehen Sie auf, ziehen Sie Ihre Rollläden hoch, machen Sie das Fenster auf und atmen Sie die frische Morgenluft ein. Vor allem kühlere Luft regt den Körper an und die Müdigkeit ist wie weggeblasen. ➤





## Naschen gegen Müdigkeit

**Ausnahme** **müssen** Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen. Gerade dann, wenn sie Ihnen den richtigen Energieschub gibt. Schokolade bzw. der darin enthaltene Kakao enthält durchblutungsfördernde Stoffe, die wach machen. Hier gilt: je dunkler, desto höher der Kakaoanteil und umso intensiver die Wirkung. Also gönnen Sie sich am Morgen mal ein Rippchen Zartbitterschokolade – ganz ohne schlechtes Gewissen.

## Kopf-Nuss

**Nüsse** sind **knackige** Energielieferanten, die uns am Morgen richtig aufwecken und die Konzentration anregen. Von Studenten seit jeher zum Lernen »gefuttert«, versorgen sie den Körper mit Magnesium, B-Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Aber Vorsicht: Nüsse in Maßen statt in Masse genießen. Denn sie sind wahre Kalorienbomben.

## Frisch geölt

**Der Duft frischer** Pfefferminze regt den Geist an. Egal ob morgens, mittags oder abends, frische Minze schafft zu jeder Zeit mehr Aufmerksamkeit und macht wach. Als besonders erfrischend erweist sich Minzöl, das auf die Schläfen aufgetragen und sanft eingerieben wird.

## Das Lebenselixier

**Die besten Produkte** helfen nichts, wenn der Körper nicht mit genügend Wasser versorgt wird. Gerade im Alter verändert sich das Durstgefühl und man vergisst immer mal wieder zu trinken. Dabei ist Wasser das absolute Lebenselixier. Wer täglich mindestens 2 Liter Wasser trinkt, schafft die besten Voraussetzungen für einen aufgeweckten und energiereichen Tag.



7.  
Oktober

ist Tag der Morgenmuffel.  
Dieser kuriose Feiertag  
ist all jenen gewidmet,  
die dem Morgen erst mal  
nichts Gutes abgewinnen  
können, außer vielleicht  
einer frischen Tasse  
Kaffee



FOTOS: ISTOCKPHOTO/VALERIE LOISEUX/FCAFOTODIGITAL/MISHA KAMINSKY



## Guten Morgen, Sonnenschein

»... weck mich auf und komm herein!«

Die Sängerin Nana Mouskouri hat mit ihrem Lied von 1977 den besten Tipp zum Munterwerden gesungen. Die Sonne bringt nämlich den Körper in Schwung, was uns glücklich und wach macht. Jetzt im Frühling können Sie sich also direkt nach dem Aufstehen in die Morgensonne setzen und strahlend in den Tag starten.





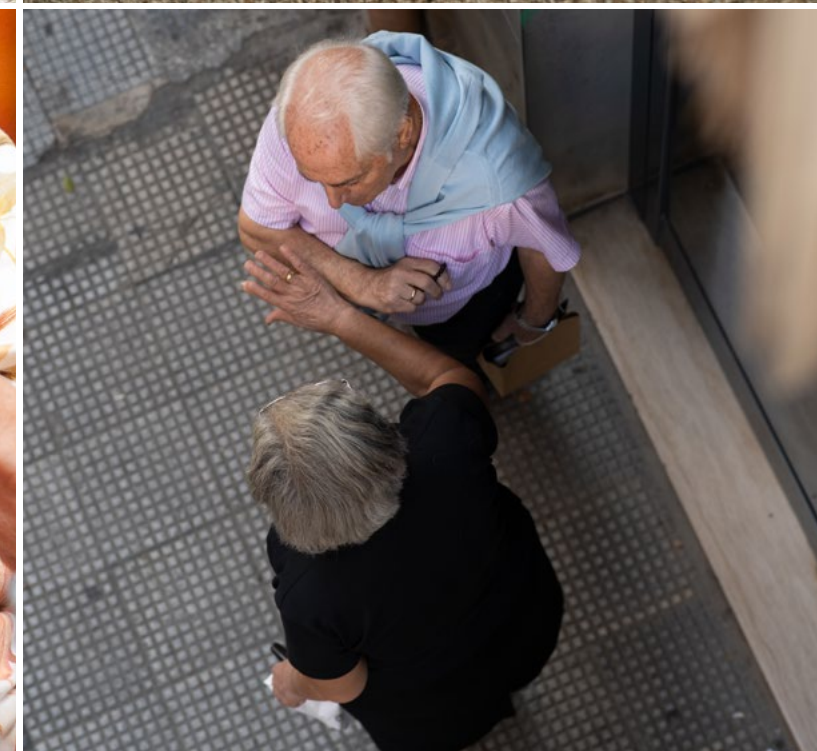
EINSAMKEIT

# ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

**Körperliche Einschränkungen, der Verlust einer geliebten Person, zunehmendes Alter und Angst für Zurückweisung. Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich einsam fühlen können. Aber muss das sein?**

»Ich bin einsam!« Für knapp 9 Prozent der 45- bis 84-Jährigen in Deutschland ist dieser Ausruf traurige Realität. Davon sind sowohl Männer als auch Frauen gleichermaßen betroffen. Gerade das Alter kann von Einsamkeit begleitet werden. Rund 40 Prozent der über 65-Jährigen leben allein. Die Seniorenzentren der AWO Baden bieten mit ihren Angeboten einen Ort, an dem Seniorinnen und Senioren in Gesellschaft sein können und so ein Gefühl von Gemeinschaft bekommen. Den ersten Schritt müssen die älteren Menschen zunächst selbst gehen – und der ist bekanntlich der schwerste. ➤

FOTOS: ISTOCK.COM/MONKEYBUSINESSIMAGES/DEAN MITCHELL/SHAPECHARGE; UNSPLASH: LINDA ROBERT, MICHELE HENDERSO







**Adelheid Fischer, Mitarbeiterin des Seniorenbüros in Freiburg, berät und informiert seit 10 Jahren als Sozialarbeiterin in Fragen rund ums Älterwerden und vernetzt Seniorinnen und Senioren in der Stadt mit Begegnungs- und Bildungseinrichtungen**

#### **Frau Fischer, ab wann kann man einen Menschen als einsam bezeichnen?**

Einsamkeit ist ein subjektives Erleben und kann nicht mit Isolation gleichgesetzt werden. Man kann einsam sein, ohne allein zu sein. Das klingt zunächst widersprüchlich. Denn es gibt einen Unterschied zwischen den vorhandenen zwischenmenschlichen Beziehungen und den gewünschten Beziehungen, sowohl im Hinblick auf die Qualität als auch auf die Quantität dieser Beziehungen.

**»Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist«**

Marie von Ebner-Eschenbach  
(1830–1916)

#### **Woran liegt es, dass gerade viele ältere Menschen in Deutschland von Einsamkeit betroffen sind?**

Einsamkeit im Alter ist kein deutschlandspezifisches Problem. Das liegt vielleicht eher an der heutigen Zeit und der Mobilität der Menschen. Früher lebten mehrere Generationen unter

einem Dach. Heute leben die Kinder und Verwandten nicht unbedingt in unmittelbarer Nähe. Außerdem nehmen mit zunehmendem Alter die Alltagskontakte in Lebensmittelläden, an Bankschaltern usw. ab.

#### **Welche Möglichkeiten und Angebote gibt es, Einsamkeit im Alter vorzubeugen?**

Man ist nicht von einem

Tag auf den andere einsam. Vielmehr ist es ein Prozess, dem man auch gut vorbeugen kann. Es ist wichtig, bestehende soziale Netzwerke aufrechtzuerhalten. Man sollte versuchen, rauszugehen, sich ehrenamtlich zu engagieren oder Hobbys zu verfolgen. Bei chronischer Einsamkeit ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Hier muss man seine negativ verzerrten Gedanken und Wahrnehmungen verändern.

#### **Manche Seniorinnen und Senioren möchten vielleicht nicht unter vielen Leuten sein. Was kann man tun, um sein Alleinsein positiv zu gestalten?**

Miss Sophie in »Dinner for one« ist hochaltrig und wie viele ältere Menschen, deren Familienmitglieder sowie Freundinnen und Freunde nicht mehr leben, ziemlich allein. Aber sie



konstruiert ihre eigene Wirklichkeit so, dass sie ihren Geburtstag trotz allem feiert und sich nicht einsam fühlt. Alleinsein kann definitiv positiv gestaltet werden. Wenn man z. B. früher gern mit der Partnerin oder dem Partner ins Kino ging, könnte man einfach allein gehen. Vielleicht kommt mit der Wiederholung auch wieder die Freude daran. Und – das klingt möglicherweise etwas seltsam – etwas unkritischer mit seinen Mitmenschen umgehen. Es können sich nette Gespräche mit Menschen ergeben, die beispielsweise nicht das gleiche Bildungsniveau oder andere Ansichten haben.

#### **Wenn man für längere Zeit oder Jahre allein ist, könnte der Schritt, etwas gegen die Einsamkeit zu tun, schwer sein. Welchen Rat können Sie Seniorinnen und Senioren geben?**

Die Einsamkeitsforschung zeigt, dass es bei chronischer Einsamkeit hilft, die negativen Gedanken und Wahrnehmungen zu bearbeiten. Einsame Menschen haben oft Angst, zurückgewiesen zu werden oder fühlen sich von anderen Menschen sogar bedroht. Eine gute Hilfe sollte daher professionell eingeholt werden.

#### **Unabhängig von den alleinlebenden Menschen. Welche Chancen entstehen durch einen Umzug in ein Seniorenzentrum?**

Der Umzug ins Seniorenzentrum oder die Teilnahme an den Angeboten kann das elementare Bedürfnis nach Gemeinschaft befriedigen. Auch dass dort jemand ist, der die körperlichen und seelischen Bedürfnisse wahrnimmt und sich

kümmert. Durch die anderen Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen kann man neue Kontakte knüpfen, die guttun. Nicht vergessen sollte man auch die pflegenden Angehörigen, die durch oft langjährige Pflege selbst in die Isolation geraten sind und unter Einsamkeitsgefühlen leiden können.

#### **Können Sie dabei auf Erfahrungswerte zurückgreifen bzw. haben Sie Rückmeldungen von Seniorinnen und Senioren bekommen?**

Wie gut das Einleben in einem Seniorenzentrum oder Pflegeheim gelingt, ist stark von der eigenen Einstellung und den Ressourcen abhängig. Viele Menschen erleben nach langer Zeit wieder das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Auch wenn das Leben mühsam geworden ist, kann der Einzug in eine Einrichtung als enorm entlastend erlebt werden. Auch viele Angehörige berichten, dass sie nun wieder mehr Zeit haben, mit ihren Liebsten spazieren zu gehen oder Kaffee zu trinken.

#### **KONTAKT**

Sie fühlen sich (zuweilen) einsam und sehnen sich nach mehr Gesellschaft? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf. In unserem AWO Seniorenzentrum gibt es viele Möglichkeiten, an Veranstaltungen, Gesprächs- und Singkreisen, Festen u.v.a.m. teilzunehmen. Wir freuen uns auf Sie!





# DIE NEUE PFLEGEAUSBILDUNG

*Vielleicht haben Sie es schon gehört?*

*Seit dem 01. Januar 2020 gibt es eine neue*

*Pflegeausbildung: die Generalistik.*

*Eine grundlegende Reform der Ausbildung im*

*Pflegesektor, die viel verspricht*

## **Was ist die generalistische Pflegeausbildung?**

Die generalistische Pflegeausbildung fügt die drei Ausbildungsberufe der Kinder-, Kranken- und Altenpflege zusammen. Das bedeutet, dass Auszubildende ab sofort nicht nur einen der drei Bereiche kennenlernen, sondern innerhalb der Ausbildungszeit eine allgemeine und fundierte Kenntnis über alle Bereiche der Pflege erhalten. Damit können sie eine gute Pflege für alle Altersklassen leisten.

## **Warum braucht man eine Reform?**

Maßgeblich für die Reform der Pflegeberufe ist der demografische Wandel. Nicht nur der Pflegebedarf steigt, sondern wir kämpfen auch mit einem enormen Pflegefachkraftmangel. Zusätzlich steigen die Anforderungen an das Pflegepersonal, während immer weniger Menschen einen Beruf in der Pflege anstreben. Die neue Pflegeausbildung soll den Beruf attraktiver machen und mehr junge Menschen dazu motivieren, ihre Karriere in der Pflege zu starten.

## **Welche Voraussetzungen braucht man für die Ausbildung?**

Für die Ausbildung braucht man mindestens eine zehnjährige allgemeine Schulbildung, sprich Realschulabschluss oder höher. Jedoch kann man auch mit einem Hauptschulabschluss die Pflegeausbildung starten. Zum Beispiel dann, wenn man zuvor eine andere mindestens zweijährige Berufsausbildung absolviert hat. Wer zuvor die Ausbildung zur Pflegehelferin bzw. zum Pflegehelfer gemacht hat, kann auch direkt mit der dreijährigen Ausbildung starten und bekommt die Zeit angerechnet. ➤







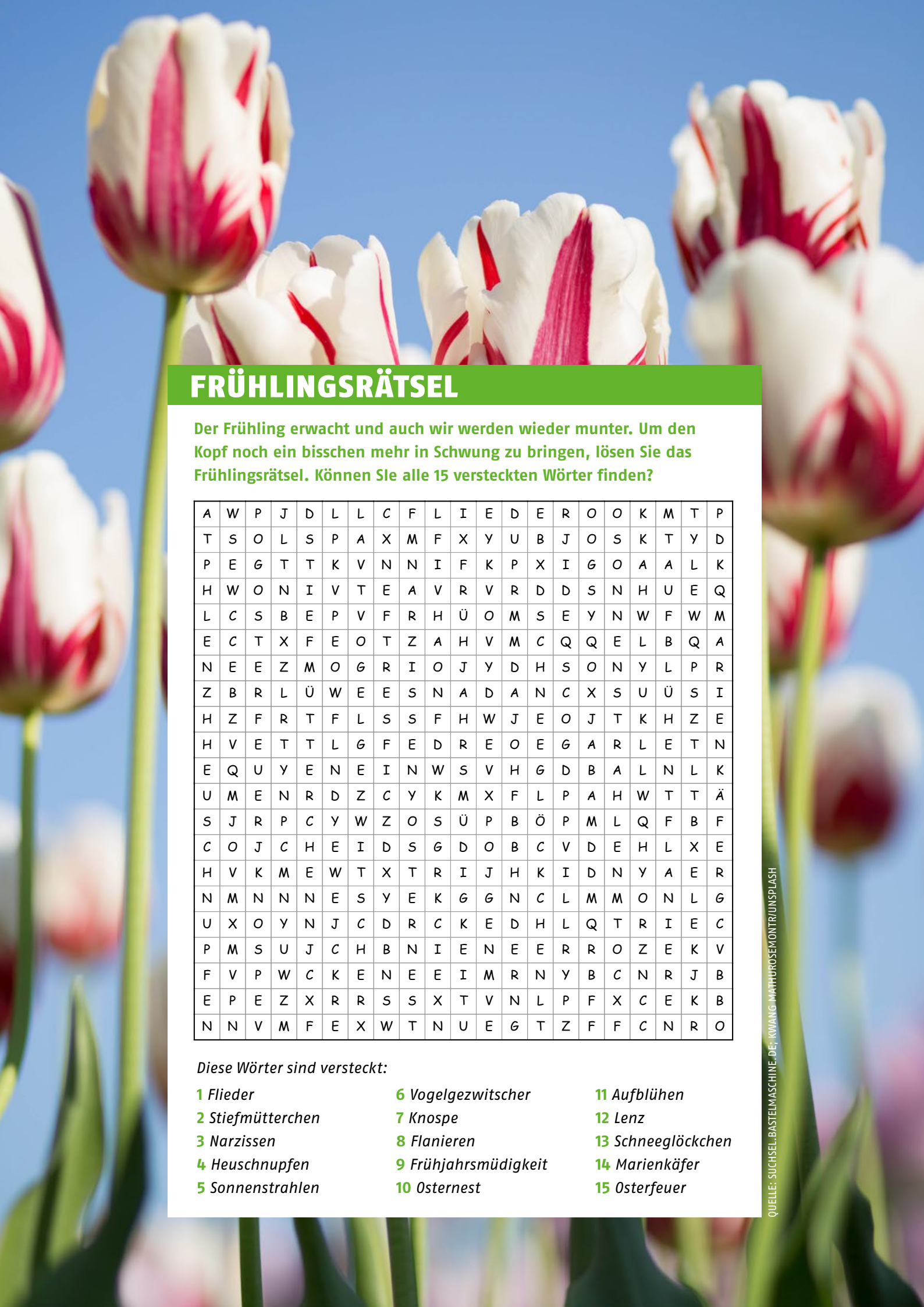
► **Wie läuft die Ausbildung ab?**

Die generalistische Ausbildung dauert regulär drei Jahre. Sie ist wie jede andere Ausbildung in Praxis- und Schulphasen unterteilt. Die Auszubildenden starten in einer Einrichtung der Alten-, Kinder- oder Krankenpflege. Bei der AWO Baden gibt es die Möglichkeit, die Ausbildung in einem der vielen Seniorenzentren zu starten. Während die Auszubildenden ihre Hauptzeit in ihrer Wunscheinrichtung absolvieren, gibt es noch Außeneinsätze in anderen Bereichen der Gesundheitsversorgung, um so fundierte und breite Einblicke in alle Felder zu bekommen. Nach drei Jahren absolvieren die Auszubildenden eine staatliche Abschlussprüfung und tragen dann den Titel Pflegefachmann bzw. Pflegefachfrau. Nach dem Abschluss haben die Fachkräfte viele Vorteile.

**Was sind die Vorteile der Generalistik?**

Mit einem Abschluss zum Pflegefachmann bzw. zur Pflegefachfrau stehen den Pflegefachkräften vielseitige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zur Verfügung. Sie sind befähigt, in allen Bereichen der Pflege zu arbeiten und haben große Karriere- und Aufstiegschancen. Außerdem ist der Abschluss EU-weit anerkannt. Das bedeutet, dass Pflegefachmänner und -frauen ohne Probleme in verschiedenen Ländern in Europa arbeiten können.

Das hört sich spannend an und könnte etwas für Sie oder jemanden in Ihrem Bekanntenkreis sein? Sprechen Sie uns gern an.



**FRÜHLINGSRÄTSEL**

Der Frühling erwacht und auch wir werden wieder munter. Um den Kopf noch ein bisschen mehr in Schwung zu bringen, lösen Sie das Frühlingsrätsel. Können Sie alle 15 versteckten Wörter finden?

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

Diese Wörter sind versteckt:

- 1 Flieder

2 Stiefmütterchen

3 Narzissen

4 Heuschnupfen

5 Sonnenstrahlen
- 6 Vogelgezwitscher

7 Knospe

8 Flanieren

9 Frühjahrsmüdigkeit

10 Osternest
- 11 Aufblühen

12 Lenz

13 Schneeglöckchen

14 Marienkäfer

15 Osterfeuer





# GENUSS IST LEBENSFREUDE

*Das AWO Seniorenzentrum Hardtwald hat zum 01.01.2020 einen Catererwechsel vorgenommen. Damit wird die Essens- und Wohlfühlqualität in der Einrichtung weiter verbessert. Hier stellt sich unser neuer Caterer vor:*

**A**ls Marktführer im Seniorencatering ist apetito catering sensibel für die Wünsche und Bedürfnisse seiner Gäste. Mit maßgeschneiderten gastronomischen Konzepten sorgt der Catering-Spezialist für Genuss und Lebensfreude bis ins hohe Alter. Schließlich schafft gutes Essen ein Stück Lebensqualität. Dieser Herausforderung stellt sich das Unternehmen beispielsweise bei Erkrankungen wie Apoplex, Demenz, Morbus Parkinson und Multipler Sklerose, die eine Dysphagie zur Folge haben. Die »Sanften Speisen« von apetito catering helfen Menschen, die unter Dysphagie leiden, ihre Lieblings Speisen auch weiter



genießen zu können. Dafür werden die Zutaten schonend verarbeitet, passiert und appetitlich angerichtet. Mit dem wohldosierten Einsatz von verschiedenen Kräutern und Gewürzen sowie einer ästhetischen Inszenierung regen die Köche von apetito catering gleichzeitig die Sinne an.

Es klingt wie ein Widerspruch, Wertschätzung und Genuss in Form von passierter Kost, »Sanften Speisen«, Fingerfood, Eat by Walking anzubieten. Doch die Köche von apetito catering sind darin ausgebildet und engagieren sich täglich für die Lebensfreude und den Genuss der Betroffenen.

TEXT UND FOTOS: APETITO CATERING

FRÜHLING 2020

Der Zunahme von Demenzerkrankungen begegnet das Unternehmen mit Ernährungskonzepten und gastronomischem Know-how zum Beziehungsaufbau mit demenziell Erkrankten. Essen und Trinken sind die zentralen sozialen Anknüpfungspunkte von Menschen und bieten eine Vielzahl von Anlässen, mit den Bewohnerinnen und Bewohnern in Beziehung zu treten. apetito catering sieht Essen als ein mehrdimensionales Ereignis, das wertschätzend und genussvoll in einer für den Menschen mit Demenz angenehmen und seinen Bedürfnissen angemessenen Situation angeboten wird. Bei Bedarf werden auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort für diese Situationen geschult. Ziel ist es, den Menschen, neben dem kulinarischen Genuss, das Gefühl zu geben, angenommen zu werden und in einer sicheren Umgebung zu sein.

Wir verfolgen bei apetito catering konsequent den Anspruch: »Catering ist Maßarbeit.« Das heißt, dass wir keine Konzepte von der Stange, sondern maßgeschneiderte Konzepte für die individuellen Bedürfnisse unserer Kunden vor Ort entwickeln. Diese Individualität spiegelt sich in unserem gesamten Auftritt als apetito catering wider.

Wir sind mit unseren Küchenteams in ganz unterschiedlichen Einrichtungen tätig: in Betrieben, Kliniken, Senioreneinrichtungen, Kitas und Schulen. So unterschiedlich, wie die Gäste vor Ort sind, sind auch die Aufgaben unserer Küchenteams unterschiedlich und individuell. Das fängt bei der Speiseplanung an und hört bei der Ausgabe der Menüs an unsere Gäste auf. Betriebsleiter und Köche bilden das Bindeglied zwischen der Zentrale von apetito catering und dem Kunden vor Ort. Sie vermitteln unsere Werte, in denen uns der aktive Dialog mit unseren Gästen und die gastronomische Kompetenz am wichtigsten sind.

AKTUELL 17



**Mitten im Leben**  
Wir machen's lecker!

apetito catering B.V. & Co. KG  
Bonifatiusstraße 305  
48432 Rheine

info@apetito-catering.de  
www.apetito-catering.de

**apetito**  
catering





# FREIWILLIG MEHR ERLEBEN

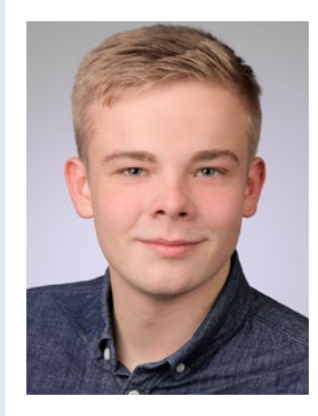
## FSJ im Seniorenzentrum

**Im AWO Seniorenzentrum Hardtwald bieten wir jährlich bis zu vier Stellen für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) an.**

Die Freiwilligen helfen mit z. B. bei der Durchführung von Freizeit- und Förderangeboten, Begleitung zu Arztbesuchen, bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten oder Ausflügen für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Ebenfalls unterstützen sie bei den Mahlzeiten und organisatorischen Aufgaben des Wohnbereichs. Nach einigen Monaten werden die Freiwilligen auch dem Fachbereich Pflege mit einem entsprechend pflegenahen Tätigkeitsprofil zugeordnet, um Einblicke in die tägliche Arbeit der Pflegekräfte zu erhalten.

Ein wichtiger Teil eines FSJ sind die Seminare, denn bei diesen Kursen erhalten die Freiwilligen zahlreiche Informationen zu ihrem Dienst und lernen verschiedene Dinge, die ihnen bei ihrer Tätigkeit als FSJlerin oder FSJler eine Hilfe sein können. Wer sich entschließt, ein Soziales Jahr zu absolvieren, ist dazu verpflichtet, an den Seminaren teilzunehmen. Vor allem das Einführungsseminar stellt einen wichtigen Termin für die Engagierten dar, um auf ihre freiwillige Tätigkeit vorbereitet zu sein. Denn natürlich werden die jungen Leute nicht ohne Vorbereitung ins kalte Wasser geworfen. Das Einführungsseminar stellt jedoch nur den Anfang der lehrreichen Kurse im Verlauf eines FSJ dar, denn in der Regel haben die Freiwilligen insgesamt 25 oder mehr Tage Seminare, die sich über das Jahr verteilen. Da die Seminare keinesfalls eine zusätzliche Belastung für die Freiwilligen darstellen sollen, werden die Seminartage als ganz normale Arbeitstage innerhalb des FSJ gerechnet, was auch ein Grund dafür ist, dass die Seminarteilnahme in einem FSJ Pflicht ist.

### KURZVORSTELLUNG



**MICHAEL SCHLATTER, FSJ**  
seit dem 01.09.2019

**im Seniorenzentrum Hardtwald**

Mein Name ist Michael, ich bin 18 Jahre alt und komme aus Karlsruhe. In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden und spiele Fußball. Ich absolviere ein FSJ im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald, um Erfahrungen für meinen späteren beruflichen Werdegang zu sammeln wie auch für mein Privatleben. Durch den Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern bekomme ich Werte vermittelt, die heute an Bedeutung verloren haben. Zudem lerne ich, wie wichtig Geduld und Verständnis sind, um gut mit anderen Menschen auszukommen. Meine Motivation für das FSJ ist, dass der Umgang mit alten Menschen mir sehr viel Spaß macht und ich den Personen helfen kann, die nicht mehr in der Lage sind, bestimmte Dinge selbst zu erledigen.



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.

Montag – Donnerstag 08:30 – 16:30 Uhr  
Freitag 08:30 – 14:00 Uhr

Wir stehen Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung.  
Bitte zögern Sie nicht, uns anzurufen!



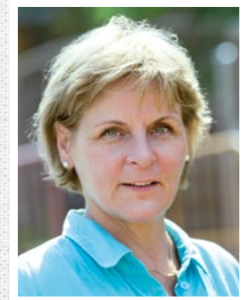
**Markus Bär**  
**Einrichtungsleitung**  
Tel. 0721 961406-0  
Fax 0721 961406-1020  
markus.baer@awo-baden.de



**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



**Bärbel Grimm**  
**Pflegedienstleitung**  
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



**Stephanie Quaas**  
**Wäsche**  
Tel. 0721 961406-1015  
stephanie.quaas@awo-baden.de

**Küche**  
Tel. 0721 961406-1900  
564900@apetito.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 Heimatzeitung 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](http://www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de)



Seniorenzentrum  
**Hardtwald**  
Eggenstein-Leopoldshafen