

SOMMER 2017

Journal

HARDTWALD

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

SPEZIAL

Sommerrätsel



Viele Menschen, viele Kulturen
Die Vielfalt im Seniorenzentrum



Sommerlicher Rätselspaß
Frischer Wind für kleine graue Zellen



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Liebe Leserinnen und Leser,



Markus Bär
Einrichtungsleiter

wissen Sie, was mir an Rätseln so gefällt? Sie sind als Zeitvertreib absolut ortsunabhängig! Ob gleich morgens gemütlich auf dem Bett oder nach dem Mittagessen in der Cafeteria und bei gutem Wetter am liebsten besten an der frischen Luft: Rätsel passen einfach immer! Deshalb finden Sie in der aktuellen Ausgabe des Hardtwald-Journals jede Menge zum Rätseln.

20 Minuten pro Tag sollte man seine grauen Zellen herausfordern. Probieren Sie es doch auch einmal mit neuen Vokabeln: »Merhaba« heißt Hallo auf Türkisch. Will man sich auf Russisch bedanken, sagt man »Spasibo«. Und »Salut« ist zur Begrüßung genauso passend wie zum Abschied, wenn jemand Französisch spricht.

In den Seniorenzentren arbeiten und leben immer mehr Menschen, für die Deutschland erst die zweite Heimat ist. Welche Bereicherung sie für uns sind, merken wir jeden Tag. Auch der Artikel »Viele Menschen, viele Kulturen« handelt davon.

Herzliche Grüße

Markus Bär

ALLGEMEINE THEMEN

Viele Menschen, viele Kulturen 4

Deutschland als neues Zuhause, das Seniorenzentrum als neuer Lebensmittelpunkt

SPEZIAL

Sommerlicher Rätselspaß 8

Verleihe Sie Ihren kleinen grauen Zellen einen frischen Teint!

AKTUELL

Gute Aussichten 12

Ausbildung im Seniorenzentrum

Bereichernde Begegnungen 14

Bunte Vielfalt in Seniorenzentren

Betriebsausflug mit Zeitreise 16

MITMACHEN

Fit mit dem Rollator 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 19



VIELE MENSCHEN, VIELE KULTUREN IM SENIORENZENTRUM

Deutschland ist ein offenes Land, in dem Menschen aus vielen Ländern Heimat fanden, Heimat finden. Das zeigt sich in allen Bereichen und wird – nicht nur, aber vor allem auch von der AWO – als Bereicherung empfunden.



♥ Denken wir nur einmal an die vielen Frauen und Männer, die im Zweiten Weltkrieg alles verloren hatten und eine neue Heimat suchten. Aber auch in den vergangenen Jahrzehnten kamen viele Menschen: Italiener, Griechen, Türken und viele andere. Durch sie wurde unser Wirtschaftsaufschwung erst möglich. Diese Menschen bereichern seit Langem unser Leben (und nicht nur unseren Speiseplan mit Pizza, Gyros und Döner).

Da ist die Alltagsbegleiterin aus Rumänien, die Reinigungskraft aus der Türkei, der Gerontologe aus dem Iran, die Altenpflegerin aus Kasachstan oder die Küchenmitarbeiterin aus Thailand: Immer mehr Beschäftigte in Senioreneinrichtungen haben einen Migrationshintergrund.

In Zeiten des Arbeitskräftemangels ist das nicht nur ein Segen, sondern mittlerweile in der Pflege auch unverzichtbar. Darüber hinaus bringen Migranten zusätzlich zu ihrer fachlichen auch ihre kulturelle Kompetenz ein, was Verständigung und Verständnis für Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund ungemein erleichtert.

In vielen ihrer Herkunftsländer spielt der Respekt vor dem Alter eine noch maßgeblichere Rolle als in Deutschland. Wer zudem den Alltag einer Großfamilie, die aus mehreren Generationen besteht, kennt, hat kaum Hemmschwellen, in der Altenpflege zu arbeiten.

DIESE MENSCHEN BEREICHERN SEIT LANGEM UNSER LEBEN

Nicht nur in den Pflegeteams steigt der Anteil an Menschen mit Migrationshintergrund – auch unter den Bewohnerinnen und Bewohnern gibt es immer mehr, die nicht in Deutschland geboren wurden. Wer in den 1950er bis 1970er Jahren zum Arbeiten hierher gekommen ist, hat inzwischen ein Alter erreicht, in dem der eigene Haushalt oft keine Alternative mehr ist – auch wenn weiterhin die meisten Pflegebedürftigen traditionell von ihren Familien betreut werden. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit ähnlichem kulturellem Hintergrund gelingt es inzwischen jedoch immer häufiger, Angehörige davon zu überzeugen, dass es keine »Schande« ist, sich helfen zu lassen, wenn es zu Hause einfach nicht mehr weitergeht. Gerade bei einer fortschreitenden Demenz stößt häusliche Pflege irgendwann an ihre Grenzen.

STICHWORT: KULTURSENSIBLE PFLEGE

Damit sich pflegebedürftige Menschen unabhängig von Herkunft, Religion und Sprache in einem Seniorenzentrum wohlfühlen, gilt es, einiges zu beachten. Das fängt beim Essen an: Wer sein Leben lang aus Überzeugung kein Geschnetzeltes isst, wenn es aus Schweinefleisch besteht, erwartet mit Recht, dass darauf Rücksicht genommen und entsprechend gekocht wird. Daran sind inzwischen auch viele Küchen in unseren Seniorenzentren gewöhnt. Heikler wird es schon, wenn es zu kulturell bedingten Missverständnissen im Alltag kommt. So ist bei uns das Kopfnicken eine Zustimmung, ein Ja, während dies in Südeuropa eine Ablehnung, ein Nein, signalisiert.

Versteht es zum Beispiel die deutsche Pflegefachkraft als Ablehnung oder Unhöflichkeit, wenn ihr ein muslimischer Bewohner nicht

die Hand geben oder direkt in die Augen gucken mag, ist dies aus seiner Sicht gerade ein Zeichen des Respekts. Respektlos hingegen ist es in manchen Ländern, offen über Schmerzen oder gar den Tod zu sprechen. Auch bei der Freizeitgestaltung gibt es Unterschiede: Während etwa in südlichen Ländern Männer gern unter sich sind und Frauen Stunden damit verbringen mögen, ein heimattypisches Essen zuzubereiten, schätzen ihre deutschen Nachbarn eher gesellige Spiele oder Sitzgymnastik. Da helfen Angebote in den Seniorenzentren, die auf diese Besonderheiten eingehen: ein Männerstammtisch, ein Frauenkreis, der

ES GIBT EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN JA UND NEIN

Heimweh kann man schließlich nicht nur nach dem Mittelmeer haben, sondern auch nach dem Schwarzwald oder der schwäbischen Alb – wenn man aus persönlichen Gründen in einem Seniorenzentrum in Baden lebt, etwa weil die Angehörigen in der Nähe wohnen. Hier können Bilder an der Wand des eigenen Zimmers, aber auch bestimmte Gerüche oder Melodien liebevolle Erinnerungen wach werden lassen. Ganz individuell.

Handarbeiten anfertigt, aber auch jahreszeitliche Feste oder Besuche von Musik- oder Kindergruppen.

KULTURSENSIBLE PFLEGE BEDEUTET LETZTLICH INDIVIDUELLE PFLEGE

Nicht jeder, der katholisch ist, hat Interesse an einem wöchentlichen Gottesdienst. Und nicht jeder Moslem wird fünfmal am Tag beten. Manche Frauen fühlen sich am wohlsten, wenn sie beim Basteln oder Häkeln unter sich sind. Andere genießen eher die Atmosphäre beim bunt gemischten Frühschoppen. Hinzuhören und hinzusehen, was sich eine Bewohnerin oder ein Bewohner wirklich wünscht, hilft viel mehr als viele gut gemeinte Pauschalangebote und vermittelt so das Gefühl eines echten Zuhause.

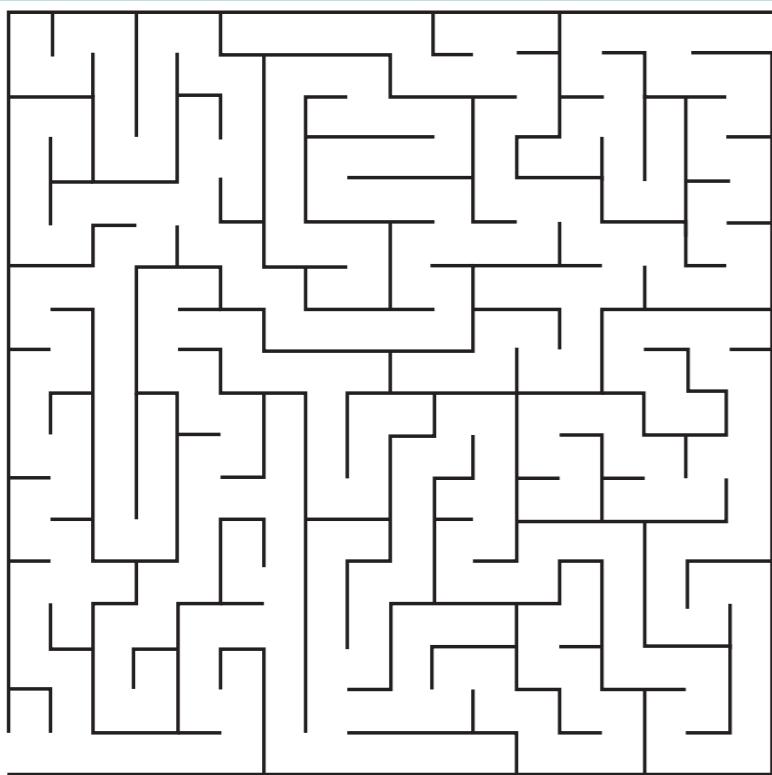
Wenn in der Pflege unterschiedliche Kulturen, in erster Linie allerdings unterschiedliche Menschen, aufeinander treffen, sind Offenheit, soziale Kompetenz und Toleranz gefragt – idealerweise von allen Seiten. Vom Pflegeteam, den Bewohnerinnen und Bewohnern. Aber auch von den Angehörigen, die vielleicht zum ersten Mal mit einer Pflegerin aus Mosambik zu tun haben. In manchen Seniorenzentren der AWO werden schon heute nicht nur christliche Feste gefeiert, sondern auch Feste aus anderen Kulturen. Das sorgt für Abwechslung, zeugt von Wertschätzung, bereichert unser Leben und holt ganz nebenbei eine Welt ins Seniorenzentrum, die viele jetzt nicht mehr bereisen können. ❤



SOMMERLICHER RÄTSELSPASS

*Verleihen Sie Ihren kleinen grauen Zellen einen frischen Teint!
Ob Sie unsere Sommerrätsel nun nonstop lösen oder in kleinen Etappen –
Hauptsache, Sie genießen die gedankliche Reise!*

Raten Sie sich von Flagge zu Flagge quer durch Europa, finden Sie Fehler auf unserem tropischen Urlaubsfoto, suchen Sie Sommerbegriffe und den schnellsten Weg zur Erfrischung. Natürlich haben wir auch einen saisonunabhängigen Rätsel-Klassiker eingepackt: Sudoku – je nach Wunsch in einer leichteren und einer schwierigeren Variante. Viel Vergnügen!



1. LABYRINTH

Für ein leckeres Eis ist bekanntlich kein Weg zu weit. Dieser hier ist zwar ein wenig verschlungen, aber wir sind uns sicher: Sie werden ihn schon finden. Auf den Liegestuhl, fertig, los ...



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

2. BUCHSTABENSALAT

Lehnen Sie sich zurück und denken Sie darüber nach, welche Begriffe Sie mit dem Sommer verbinden. Genau solche fünf Wörter haben wir auch in unserem Buchstabensalat versteckt – waagerecht und senkrecht.



3. FLAGGENRATEN



4. SUDOKU



	3	7	5	1	9	8		4
8		5	7	2		1	3	6
	2	1	3		8	5	7	
3	6		1	9	5	7		2
2		4	6			9	5	8
5		9		4	2		6	1
7	8	6		5	1	2	9	3
	5	3		8	6	4		7
1		2	9		3	6	8	5

3	1		4		8		2	5
	8		6	1		3	4	
7		2	9		3		6	1
2	6	8		9	1	4		3
	9		8		7		5	
4	5	3			1	9	8	
	2	4	1	6		7		9
6		7		8	9		1	
9	5		7	3		6	8	2

5. FEHLERSUCHBILD

Hier haben wir für Sie lauter Sehnsuchtsorte auf einen Blick. Sie sollten allerdings noch einen zweiten Blick riskieren, denn im unteren Bild verstecken sich fünf kleine Fehler!





GUTE AUSSICHTEN

Altenpflege ist ein Job mit Zukunft. Wie in kaum einer

anderen Branche werden Fachkräfte dringend gesucht.

Gut ausgebildete Altenpfleger/-innen können aus zahl-

reichen Einsatzbereichen wählen.

♥ »Was mache ich nach dem Schulabschluss?« »Welche Ausbildung und Tätigkeit liegen mir?« Diese oder ähnliche Fragen stellen sich viele junge Menschen. Diejenigen, die schon wissen, dass sie gern mit Menschen arbeiten und etwas wahrhaft Sinnvolles tun möchten, können in der Altenpflege ihre(n) Beruf(ung) finden.

Altenpfleger/-innen sind für unsere Gesellschaft von entscheidender Bedeutung. Die Menschen leben immer länger und werden mit zunehmendem Alter oft hilfe- und pflegebedürftig. Altenpflege ist kein alltäglicher Job, auch wenn der Alltag älterer Menschen die Hauptaufgabe ist! Jeden Tag aufs Neue

gilt es herauszufinden, was jemand mag, worüber er lacht und woran er sich erinnert. Altenpflege ist Beziehungsarbeit – zu den Bewohnerinnen und Bewohnern und zum Team. Der Zusammenhalt ist – typisch für einen sozialen Beruf – hoch. Die Wertschätzung für Altenpfleger/-innen war nie höher. Die Altenpflege bietet nicht nur einen vielseitigen, sicheren Arbeitsplatz, sondern auch weitreichende Entwicklungsperspektiven. Dafür werden schon in der dreijährigen Ausbildung die Weichen gestellt, die so abwechslungsreich ist wie das Berufsfeld selbst. ♥

*Die Altenpflege
bietet nicht nur
einen vielseitigen,
sicheren Arbeits-
platz, sondern auch
weitreichende
Entwicklungs-
perspektiven.*

Starke Ausbildung.
Sichere Zukunft.

CODE SCANNEN
UND FILM
ANSCHAUEN!

DJane
Fußballfan

Altenpflegerin

Sara, 24

BEWIRB DICH JETZT!

[f www.awo-baden.de/ausbildung](http://www.awo-baden.de/ausbildung)

AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

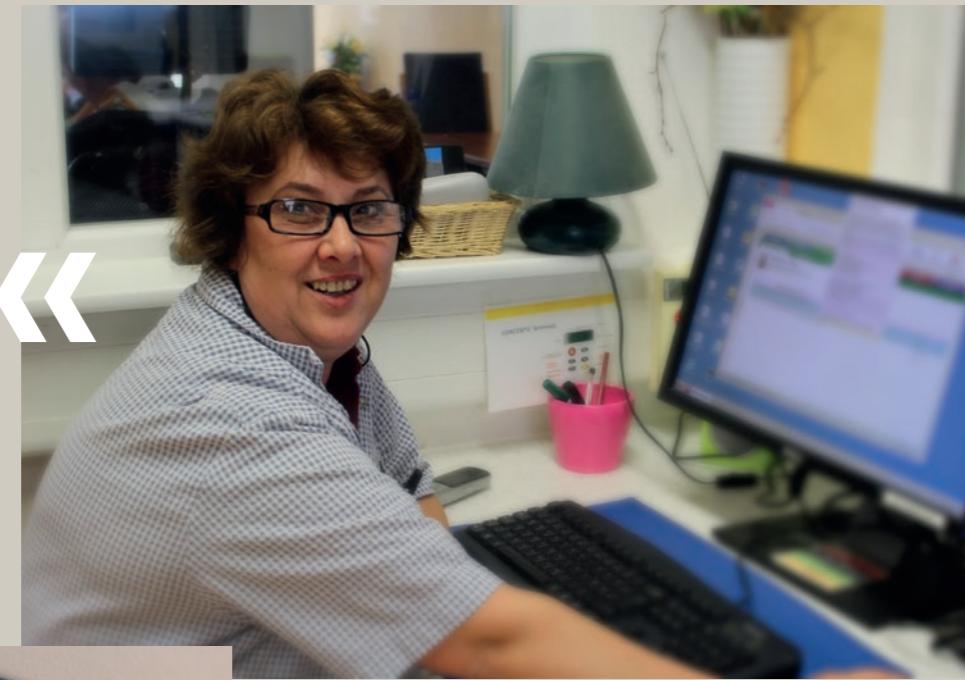
Markus Bär, Einrichtungsleiter

Berliner Ring 8-10 · 76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Tel. 0721 961406-0 · E-Mail: SZ-Hardtwald@awo-baden.de



»Die menschliche Würde ist unantastbar – das erlebe ich sehr positiv bei meiner Arbeit.



Mir gefällt die spürbare Toleranz in unserem Seniorenzentrum.«



»Alle sind gleich – egal woher sie kommen!«



BEREICHERNDE BEGEGNUNGEN MIT ANDEREN KULTUREN

♥ Mittlerweile gehört es zum Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums Hardtwald, dass viele Pflegekräfte einen anderen kulturellen Hintergrund mitbringen. Im Gespräch miteinander ist dies oft spannend und sehr bereichernd – erfährt man doch Lebensgeschichten, die den Blick über den »eigenen Tellerrand« hinausgehen lassen.

Dadurch werden Vorurteile nicht nur abgebaut – nein, vor allen Dingen die Stärken von »multikulti« werden sichtbar! Ob Erzählungen über Flucht, Schwierigkeiten auf neuem Boden Fuß zu fassen oder das Wissen um die Besonderheiten von »Großfamilien« – dies alles stößt bei der älteren Generation auf großes Verständnis. Insofern sind Seniorenzentren heute auch Orte, an denen man sehr positive Beispiele für gelungene Integration findet. ♥



Die bunte Vielfalt der Natur spiegelt sich auch in unserem Hause wider.«

Die Globalisierung ist in aller Munde und macht natürlich auch nicht vor den Toren des Seniorenzentrums Halt. Ganz im Gegenteil!

BETRIEBSAUSFLUG MIT ZEITREISE

Der diesjährige Betriebsausflug der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenzentrums Hardtwald führte in diesem Jahr bei strahlendem Sonnenschein zum Freilichtmuseum Vogtsbauernhöfe nach Gutach.

♥ Nach einem freundlichen Empfang unserer Museumsführerin erlebten die Mitarbeiter/-innen eine Zeitreise zu den Schwarzwaldhöfen, in Mühlen und Sägen, in Stuben und Scheunen, wie in den letzten 400 Jahren im Schwarzwald gewohnt, gelebt und gearbeitet wurde. Nach dieser kurzweiligen und interessanten Führung ging es zu einem leckeren Vesper mit Schwarzwälder Spezialitäten. Frisch gestärkt konnten dann noch die weiteren Bauernhöfe und Museen auf dem Gelände besucht werden. Manch einer nutzte dann noch den wolkenlosen Himmel für ein Stück Schwarzwälder

Kirschtorte oder ein feines Bierchen mit dem Schwarzwaldmädel.

Mit vielen schönen Eindrücken nach diesem »Kurzurlaub« wurde dann die Heimreise mit der Schwarzwaldbahn Richtung Karlsruhe angetreten. Alle waren sich einig, dass dies wieder ein überaus gelungener Tag war. »Der Betriebsausflug soll ein Dank an die engagierte Mitarbeit sein und ist immer eine schöne Gelegenheit, bereichsübergreifend und ohne dienstliche Belange miteinander ins Gespräch zu kommen«, so Einrichtungsleiter Markus Bär. ♥



»Der Betriebsausflug soll ein Dank an die engagierte Mitarbeit sein und ist immer eine schöne Gelegenheit, bereichsübergreifend und ohne dienstliche Belange miteinander ins Gespräch zu kommen.«



ROLLATOR-GYMNASTIK

ÜBUNG FÜR DIE BEINE



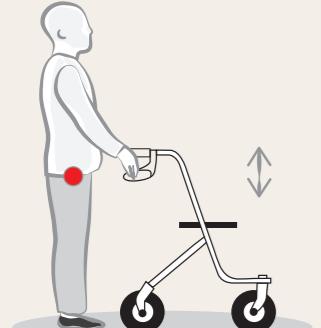
Stellen Sie die Bremse fest und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe des Rollators. Nun heben Sie im Wechsel ein Bein nach dem anderen gerade nach hinten – so hoch und so lange Sie können. So stärken Sie Ihre Oberschenkelmuskeln. Wem das noch nicht genug ist, der kann das nach hinten ausgestreckte Bein zusätzlich noch nach oben anwinkeln. Diese Übung eignet sich allerdings nur dann, wenn Sie keine Probleme mit den Knien oder der Hüfte haben.

ÜBUNG FÜR BAUCH UND RÜCKEN



Der Rollator eignet sich auch für Übungen, die als »Sitz- oder Hockergymnastik« bekannt sind. Stellen Sie die Bremse fest und nehmen sie auf der Sitzfläche Platz. Die Beine sollten im 90-Grad-Winkel nach unten ausgerichtet sein und die Füße bequem und stabil stehen. Nun legen Sie die Flächen beider Hände auf Ihre Oberschenkel und versuchen, so weit wie möglich an Ihren Beinen entlang nach unten zu fahren. Wenn es beginnt leicht zu ziehen, richten Sie sich langsam wieder auf.

ÜBUNG FÜR DIE ARME



Die Armmuskulatur und den Rücken können Sie trainieren, indem Sie Ihren Rollator regelmäßig einige Zentimeter anheben und dann wieder abstellen. Voraussetzung dafür ist ein sicherer Stand und eine aufrechte Haltung. So sind Sie auch bestens für kleine Widerstände im Alltag – zum Beispiel Bordsteinkanten – gewappnet. Achten Sie darauf, diese Übung nur durchzuführen, wenn Sie sicher stehen können und sich zutrauen das Gewicht des Rollators zu heben.

Bei allen Übungen gilt:

Bitte überfordern Sie sich nicht! Steigern Sie sich lieber langsam und machen Sie Wiederholungen. Sehr effektiv ist auch der ganz normale Spaziergang mit dem Rollator. Wenn Sie sich mindestens zweimal pro Woche 20 Minuten

an der frischen Luft bewegen, tun Sie Ihrem Körper viel Gutes – natürlich nur, wenn Sie sich dabei auch wirklich wohl und fit fühlen. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder zuständigen Pflegemitarbeiter.

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartner/-innen 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

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.
Hohenlohstraße 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