

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald



**Guten Appetit allerseits –
Gaumenfreuden im Seniorenzentrum**



**Bewegung gegen Demenz
Fitness für Körper und Geist**



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



Markus Bär
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

wer zu dieser Jahreszeit einen Streifzug durch die dunklen Straßen unternimmt, spaziert an vielen hell erleuchteten Fenstern vorbei. Kerzen und Lichterketten verleihen den Zimmern einen festlichen Glanz. Im Vorübergehen wird so ein kurzer Blick in das Leben der anderen erhascht: Kinder toben über das Sofa, eine Katze räkelt sich auf der Fensterbank, in der Küche steht jemand mit dem Kochlöffel am Herd.

Könnte man doch nur einen Blick in den dampfenden Kochtopf werfen ... In den kalten Monaten des Jahres steigt der Appetit auf deftige Gerichte. Es ist die Zeit der heißen Suppen und der wärmenden Eintöpfe.

Auch in unserem Haus legen wir viel Wert auf die Gaumenfreude. Mit unserer Titelgeschichte »Guten Appetit allerseits« lädt das **Hardtwald Journal** Sie ein zu einer kleinen kulinarischen Reise durch unsere Küchen und Speisesäle, die mit köstlichen regionalen Spezialitäten locken. Kommen Sie mit, und lassen Sie sich überzeugen, dass gesunde Ernährung und Genuss im Seniorenzentrum kein Widerspruch sind.

Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf ein erfolgreiches neues Jahr mit vielen schönen Begegnungen und wertvollen Momenten.

Viel Spaß beim Lesen der Lektüre wünscht

Ihr Markus Bär

ALLGEMEINE THEMEN

Guten Appetit allerseits 04
Gaumenfreuden im Seniorenzentrum

AKTUELL

Bewegung gegen Demenz 08
Fitness für Körper und Geist

Festakt 10
10 Jahre AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

10-jähriges Jubiläum 12
So feierten wir unseren Geburtstag

MITMACHEN

Rätselspaß 14

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



GUTEN APPETIT ALLERSEITS!

Der Körper braucht Nährstoffe, um zu funktionieren. Doch beim Essen geht es nicht allein um die Nahrungsaufnahme. Essen macht Spaß! Wir zeigen, warum uns die Tischgemeinschaften im Seniorenzentrum so wichtig sind und geben hilfreiche Tipps, wie auch ältere Menschen die Freude am Essen bewahren.

♥ Schon die Urzeitmenschen versammelten sich zum gemeinsamen Essen am Feuer. Sie teilten Fleisch und Früchte und halfen sich gegenseitig, wenn die Jagd erfolglos blieb. So sicherten sie ihr Überleben und machten die gemeinsame Mahlzeit zur Urform des Beisammenseins. Heute liegen die Zeiten der Jäger und Sammler lange zurück. Essbares stapelt sich in den Regalen der Supermärkte. Passend portioniert lässt es sich bequem in die heimische Küche transportieren. Um den Hunger zu stillen, ist niemand mehr auf die Gemeinschaft angewiesen.

Und trotzdem beobachten wir, wie Familien die Tradition des gemeinsamen Sonntagsfrühstücks pflegen,

wie sich kleine Gruppen von Kollegen mittags in den Kantinen versammeln und Freunde sich abends im Restaurant treffen. Die Menschen haben offensichtlich ein Bedürfnis nach Tischgemeinschaften. Das Essen dient nicht nur dem Zweck der Nahrungsaufnahme, sondern wird als Anlass zur Kommunikation genutzt. Man genießt die Zeit mit seinen Tischpartnern und tauscht sich in gemütlicher Runde aus.

Auch in den Seniorenzentren der AWO Baden kommen Bewohnerinnen und Bewohner für die

gemeinsamen Mahlzeiten zusammen. Sie versammeln sich in den Speisesälen, nehmen nebeneinander an den Tischen Platz und kommen ins Gespräch. Das jeweilige Tagesmenü ist immer ein guter Einstieg in eine Unterhaltung. Es wird gelobt und gemeckert, denn über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. »Gerichte wie Spiegelei mit Spinat und Salzkartoffeln sowie Kassler mit

»Gerichte wie Spiegelei mit Spinat und Salzkartoffeln sowie Kassler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree sind bei fast allen beliebt.«

Franz Wiedemer
Küchenleiter im
Ludwig-Frank-Haus

Sauerkraut und Kartoffelpüree sind aber bei fast allen beliebt«, verrät der Küchenchef im AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus Franz Wiedemer die Favoriten auf dem Speiseplan. Vielen Seniorinnen und Senioren ist die gemeinsame Mahlzeit mit der Familie vertraut. Für sie ist es wichtig, dass die-

se Tradition in der neuen Wohngemeinschaft weitergeführt wird. Das gemeinsame Essen schafft eine Verbindung und stärkt das Gemeinschaftsgefühl im Seniorenzentrum. Am Nachmittag trifft man sich zudem gern zum Kaffeeklatsch in der Cafeteria, wo auch Angehörige herzlich willkommen sind.

Besonders intensiv wird diese Form von Gemeinschaft erlebt, wenn die Speisen selbst zubereitet werden. Dazu treffen sich Bewohnerinnen und Bewohner nicht in der Großküche, sondern

in den kleineren Wohnküchen. Gemeinsam mit den Betreuungskräften werden Kartoffeln geschält oder Pflaumen entkernt. Dieses sinnliche Erleben tut besonders Demenzkranken gut, die sich durch die bekannten Handgriffe an ihre Kindheit und Jugend erinnert fühlen. Regionale Spezialitäten schmecken vertraut und wecken das Gefühl von Heimat. Alle Teilnehmenden leisten bei diesen Zusammenkünften einen Beitrag nach ihren Möglichkeiten, helfen einander und arbeiten auf ein gemeinsames Ziel hin. Belohnt wird dieser Fleiß mit dem selbst zubereiteten Gaumenschmaus und dem Gefühl, etwas Wertvolles geschafft zu haben. Wer aber jahrelang hinterm Herd stand und dieser Aufgabe müde ist, der darf sich hier gern zurücklehnen. Das gemeinsame Kochen ist keine Pflichtveranstaltung, sondern ein Angebot, das von vielen mit Freude angenommen wird.

Das Zubereiten der Speisen steigert zudem den Appetit der Beteiligten. Der Körper und seine Funktionen verändern sich im Alter. Viele ältere Menschen empfinden weniger Hunger, obwohl ihr Bedarf an Nährstoffen steigt. Die Küchen in den Seniorenzentren der AWO Baden haben sich auf die besonderen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner eingestellt. Unsere Ernährungsexperten teilen gern ihr Wissen mit Ihnen und wünschen »Guten Appetit allerseits!« ♥

»Ich halte mich an ein Zitat von Winston Churchill: Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

STEFAN SIEFERT
Küchenleiter im
AWO-Seniorenzentrum
Hardtwald

»Das gemeinsame Kochen in den Hausgemeinschaften bringt Abwechslung in den Alltag. Hier werden gerne auch Küchengeschichten von früher ausgetauscht.«

PIA TRAPP
Alltagsbegleiterin im
AWO-Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim

GESUNDER APPETIT IM ALTER

Der Körper verändert sich im Alter und mit ihm auch die Essgewohnheiten. Um die Freude am Essen zu erhalten und den Körper mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen, verraten unsere Ernährungsexperten hilfreiche Tipps:



WENIG HUNGER, WENIG DURST

Die Hormone sind dafür verantwortlich, dass es im Alter zu einem veränderten Appetitgefühl kommt. Man fühlt sich schneller satt und der Appetit lässt nach. Untergewicht ist daher eine bei Senioren häufig auftretende Begleiterscheinung. Ebenso verringert sich das Durstempfinden. Die Trinkgewohnheiten werden außerdem beeinflusst durch die Sorge vor häufigen Toilettengängen und durch den Verzicht auf Getränke während des Essens.

TIPPS

- Um trotz einer frühzeitigen Sättigung genügend Nahrung aufzunehmen, sollten mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt gegessen werden.
- Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte wie Vollkornprodukte, Obst und fettarme Milcherzeugnisse liefern auch in kleineren Mengen viel Gutes.
- Um den Appetit anzuregen, hilft Bewegung an der frischen Luft.
- Zu jeder Mahlzeit sollten auch Getränke angeboten werden.
- Ein Trinkprotokoll macht deutlich, ob genügend Flüssigkeit getrunken wird.

KAU- UND SCHLUCKBESCHWERDEN

Das Kauen wird im Alter häufig schwieriger. Das liegt an der ganz natürlichen Abnutzung der Zähne, kann aber auch auf schlecht sitzende Zahnprothesen oder Entzündungen der Mundschleimhaut zurückzuführen sein. Besonders der Verzehr von Obst und Rohkost ist beschwerlich. Wenn das Essen schmerzt, mag kein großer Appetit aufkommen.

TIPPS

- Zahnstatus und Prothesen müssen regelmäßig überprüft werden.
- Schwierige Lebensmittel durch weichere Alternativen austauschen: Fisch statt Fleisch, Weichkäse statt Hartkäse.
- Harte Bestandteile von Lebensmitteln wie Obstschale und Brotrinde entfernen.
- Durch Pürieren kann die Konsistenz des Essens der Kauleistung angepasst werden.

VERÄNDERTE SINNESWAHRNEHMUNG

Gerüche und Geschmäcker werden im Alter weniger intensiv wahrgenommen. Speisen schmecken dann weniger süß, sauer, salzig und bitter. Durch die Beeinträchtigung des Sehvermögens werden Farben und Formen auf dem Teller möglicherweise kaum noch unterschieden und einzelne Speisekomponenten nicht erkannt. Um dem Sprichwort »Das Auge isst mit« gerecht zu werden, muss bei der Zubereitung von Speisen für ältere Menschen besondere Rücksicht genommen werden.

TIPPS

- Farbliche Kontraste der Speisen lassen diese leichter erkennen.
- Kräuter und Gewürze sorgen für Abwechslung und regen den Appetit an.
- Auch ein schön gedeckter Tisch kann das Vergnügen am Essen steigern.

»Mit einem besonderen Pürier- und Aufschäumverfahren (smooth food) nehmen wir Rücksicht auf unsere Bewohner mit Kau- und Schluckbeschwerden. Außerdem leben wir eine Philosophie der fleischreduzierten Ernährung und bieten jeden Tag auch ein vegetarisches Wahlmenü an.«

FRANZ WIEDEMER
Küchenleiter im
AWO-Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus



BEWEGUNG GEGEN DEMENZ

♥ *Es gibt Hinweise darauf, dass sich Bewegung positiv auf die körperlichen und geistigen Fähigkeiten von älteren Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen auswirkt. Dennoch gibt es wenige Übungsprogramme, die gerade auf die Bedürfnisse dieser Menschen abgestimmt sind.*

DAS WOLLEN WIR ÄNDERN!

In Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut des KIT hat sich das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald deshalb an dem Projekt »Bewegung gegen Demenz« beteiligt. Dieses Programm richtete sich speziell an Personen, die unter leichten bis mittelschweren kognitiven Beeinträchtigungen

leiden und kurze Strecken selbstständig (mit oder ohne Gehhilfe) gehen können. Hierfür wurden Übungsstunden entwickelt, die sich mit viel Spaß und Freude und in vertrauter Atmosphäre den Schwierigkeiten des Alltags annahmen.

Die Übungsstunden fanden überwiegend in einem Stuhlkreis statt. Die Teilnehmer begaben sich zusammen mit ihren zwei Trainern auf Fantasiereisen – erlebten zum Beispiel eine Safari in Namibia oder bauten Blockhütten in Norwegen. An die Bewegungen waren kleine Denkaufgaben gekoppelt, die individuell oder in der Gruppe gelöst wurden. Um

den Einfluss des Übungsprogramms auf die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu ermitteln, wurden im Rahmen einer kontrollierten Studie einfache körperliche und geistige Tests durchgeführt.

Das Projekt hat allen Teilnehmern sehr viel Freude bereitet. Deshalb war es für das Seniorenzentrum selbstverständlich und wichtig, dass die Übungsstunden auch nach Ablauf der Projektphase weiter fortgeführt werden sollen. Hierzu wurden zwei Betreuungskräfte weitergebildet, die nun das Programm regelmäßig in der Einrichtung weiter anbieten. Eine wahrlich runde Sache.♥



FESTAKT

10 JAHRE
AWO-SENIORENZENTRUM
HARDTWALD



Fast genau 10 Jahre ist es her, dass die ersten Bewohnerinnen und Bewohner in das Seniorenzentrum Hardtwald eingezogen sind. Dies nahm die AWO Bezirksverband Baden e.V. zum Anlass, am 18.09.2015 zu einer Jubiläumsfeier in die Einrichtung einzuladen. Zu den zahlreichen Gästen zählten auch Bernd Stober, Bürgermeister der Gemeinde Eggenstein-Leopoldshafen, und der Sozialdezernent des Landkreises Karlsruhe, Peter Kappes.

♥ »Ich freue mich, dass so viele Menschen aus Eggenstein-Leopoldshafen und der Region unserer Einladung gefolgt sind«, sagte AWO-Bezirksgeschäftsführer Klaus Dahlmeyer. »Das zeigt auf eindrucksvolle Weise, welch hervorragenden Ruf das Seniorenzentrum genießt und wie gut es in die Gemeinde integriert ist.« Tatsächlich bestand von Anfang an nicht nur eine enge Zusammenarbeit mit dem Eigentümer des Seniorenzentrums, der Orbau GmbH und ihrem geschäftsführenden Gesellschafter Burkhard Isenmann, sondern auch mit Bürgermeister Bernd Stober und dem Gemeinderat. Nur wenige Monate nach seiner Eröffnung im Jahre 2005 war das Haus bereits zu 100 % belegt. »Ein beeindruckender Erfolg«, betonte Klaus Dahlmeyer und verwies zudem darauf, dass das AWO-Seniorenzentrum aktuell vom MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) mit 1,2 bewertet wurde. »Darauf können Einrichtungsleiter Markus Bär und sein gesamtes Team wirklich stolz sein.«

Im Zuge der Feierlichkeiten konnten auch 11 Mitarbeiter geehrt werden, die 2015 ihr 10-jähriges Jubiläum im Seniorenzentrum feierten. ♥



*Klinikclown
Julchen
sorgte für
freudige
Gesichter.*



10-JÄHRIGES JUBILÄUM

♥ Am Freitag, den 18.09.2015, wurde das 10-jährige Bestehen des Seniorenzentrums gefeiert. Bei dem offiziellen Festakt ließen es sich die Verantwortlichen aus Verband- und Gemeindeverwaltung nicht nehmen, Grußworte an die Bewohner und Mitarbeiter zu richten und die Glückwünsche darüber auszusprechen, dass die Etablierung des Seniorenzentrums Hardtwald rückblickend auf 10 Jahre Bestehen ein voller Erfolg war und ist.

Die gute Stimmung des Vormittags wurde dann auch weiter in den Nachmittag genommen, der mit einem leckeren Kuchenbuffet um 14:30 Uhr startete. Die Band »Rott 7« sorgte für gute und beschwingte Stimmung, und auch die Sonne kam pünktlich »zu Besuch«. Ob Klinikclown Julchen, die ländliche Tanz- und Trachtengruppe Kreis Karlsruhe e.V., der Bewohnerchor oder die Kraft- und Balancegruppe des Hauses – alle sorgten mit ihren Darbietungen für ein gelungenes und kurzweiliges Programm.

Außerdem gab es die kostenlose Möglichkeit, sich bei Blutdruck-, Blutzucker- und Venenmessungen über seinen aktuellen Gesundheitszustand zu informieren. Der guten Laune konnte selbst ein plötzlich einsetzender Regenschauer nichts anhaben. Verteilt auf Festzelt und Veranstaltungsraum ging das Fest für alle Beteiligten weiter.

Ein weiteres Highlight war dann das leckere warme Buffet am Abend, bei dem sich die Küche des Seniorenzentrums kulinarisch ins Zeug legte und nicht nur ein leckeres Fleisch- und Salatbuffet zauberte, sondern auch eine Variation von verschiedenen Desserts anbot, bei der keiner widerstehen konnte.

Wir danken allen Beteiligten und Bewohnern für das gute Miteinander und das gelungene Fest und freuen uns schon heute darauf, das nächste Jubiläum zu feiern. ♥

LÖSUNG DER LETZTEN AUSGABE
Schwedenrätsel: Luxusdampfer

SCHWEDENRÄTSEL

US-Filmtrophäe ent-wenden italie-nische Nudelart mittel-los Münzfein-gehalt Wortteil: Boden Insel vor Dal-matien blau den Mund betref-fend forschen italie-nisch: vorwärts

Buch der Juden byzant. Kaiser

Erlöser zwei Rhein-Zuflüsse

Dyna-mik ital.: eins

ukrai-nische Halb-insel franz. Marschall † 1869 Schreie

leicht zugäng-lich fettarm König von Ägypten †

nicht alt neu-indische Sprache Heim für Obdach-lose schlank

Kind von Sohn oder Tochter griech. Spora-den-insel

Süß-wasser-fisch

6

1

4

8

9

7

3

5

2

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

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartner und Telefonnummern, die für Sie als Bewohnerin, Bewohner, An-gehörige oder Interessenten von Bedeutung sein könnten. Wir stehen Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung.

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.



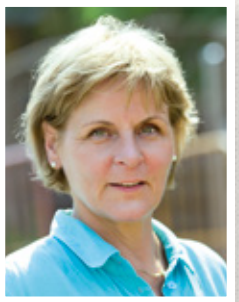
Markus Bär
Einrichtungsleiter
Tel. 0721 961406-0
Fax 0721 961406-1020
markus.baer@awo-baden.de



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



Bäbel Grimm
Pflegedienstleiterin
Tel. 0721 961406-1012
baebel.grimm@awo-baden.de



Stefan Siefert
Gastronomieleiter
Tel. 0721 961406-1900
awo_ka@diefrischemacher.de



Andrea Jatta
Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-1014
andrea.jatta@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

IMPRESSUM
Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungs-magazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktions-leitenden AWO-Seniorencentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

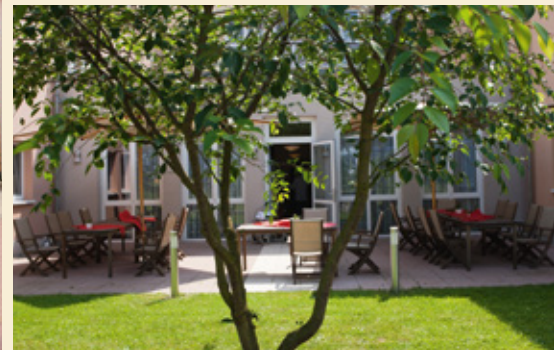
HERAUSGEBER
AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION
Markus Bär und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION
AWO-Seniorencentrum 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