

FRÜHLING 2023

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

ROUTINEN IM ALLTAG

Wie wir unserem Tag
Struktur geben können

KLIMA- FREUNDLICHER LEBEN

Wie wir unseren CO₂-
Abdruck aktiv verkleinern



EINE FRAU FÜR ALLE FÄLLE...
... ist in unserem Haus Ruth Krampf



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



Markus Bär
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr, eine neue Heimzeitung. Und noch besser: Der Frühling ist da! Die Vögel zwitschern aus voller Kehle, die Blumen blühen in stolzer Pracht, und die Sonne schenkt uns nun bald endlich längere und vor allem wärmere Tage. Was kann es Schöneres geben?

Nun, zum Beispiel ein besonders leckeres Essen, passend zur Jahreszeit. Hierfür haben wir einmal über die Grenzen unseres schönen Baden geschaut und sind direkt bei unseren Nachbarn fündig geworden. Bei aller Liebe haben wir es uns dann aber doch nicht nehmen lassen, das Rezept ein klein wenig »badischer« zu machen.

Darüber hinaus haben wir in der ersten Ausgabe des Jahres auch wieder interessante Geschichten und Tipps für Sie gesammelt. Zum einen schauen wir uns an, warum wir Menschen Routinen brauchen, wie sie unser Leben bereichern können und wie man sie am besten aufbaut – immer mit einem Auge darauf, dass die Routine nicht zu einem langweiligen Trott wird.

Außerdem sprechen wir ein etwas ungemütliches Thema an: den Klimawandel. Denn auch wenn er jede und jeden von uns unterschiedlich beeinträchtigt, betrifft er uns doch alle gleichermaßen. Das wirft die Frage auf, was wir im Alltag für den Klimaschutz tun können, um unseren Teil zum großen Ganzen beizutragen.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.
Genießen Sie den Frühling!

Ihr Markus Bär

ALLGEMEIN

Routinen im Alltag 4

Wie wir unserem Tag Struktur geben können

SPEZIAL

Klimafreundlicher leben 8

Wie wir unseren CO₂-Abdruck aktiv verkleinern

AKTUELL

Eine Frau für alle Fälle ... 12

... ist in unserem Haus Ruth Krampf

Neuer Bus dank der GlücksSpirale 14

Gute Nachrichten für das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

Schwarzwald-Quiche 15

Badische Klassiker-Variante

Ein frohes Erwachen – wieder ist Frühling 16

Unter die Lupe genommen von Philip Schreck

Kreuzworträtsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



ROUTINEN IM ALLTAG

Routine? Ein Wort, das viele wohl hauptsächlich mit Langeweile verbinden. Und wer will schon spießig sein? Doch wir brauchen Routinen in unserem Alltag. Automatismen helfen unserem Gehirn und sorgen langfristig für mehr Freude – solange die Routine natürlich nicht wirklich zum monotonen Trott wird.

Mit ein paar kleinen Kniffen können wir aktiv unseren Alltag besser strukturieren.



Zeitig aufstehen

Direkt das Erste am Morgen, ist es meistens auch das Schwierigste: das Aufwachen. Doch wie soll ein geregelter Tagesablauf sonst beginnen? Und direkt nach dem Aufwachen auch aufzustehen, lohnt sich. Man hat nicht nur mehr vom Tag, sondern man schafft sich auch einen klaren Rahmen, ein Signal für Kopf und Körper: Jetzt geht's los.

Frühstücken

Wenn das Aufstehen dann geklappt hat, geht es direkt weiter. Mit einem ordentlichen – also ausgewogenen – Frühstück. Und nein, einfach nur eine Tasse Kaffee zählt nicht als ordentliches Frühstück. Denn der Körper braucht Nährstoffe zum Funktionieren, das Gehirn sowieso. Experten raten, sich fürs Frühstück 20 bis 30 Minuten Zeit zu nehmen, damit man es auch genießen kann.

Bewegung

Vor dem Frühstück, nach dem Mittagessen oder am Abend, das spielt eigentlich keine Rolle. Denn Bewegung befreit und setzt Energie frei – egal wann. Dabei ist es weniger wichtig, ob man spazieren geht, Sitzgymnastik macht oder welchen Sport auch immer wie intensiv auch immer betreibt. Es geht nicht darum, eine Goldmedaille zu erringen. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben und sich langsam eine eigene Routine aufzubauen, an der man Spaß hat. Routinen zu entwickeln ist ein Ausdauersport für sich und braucht Zeit. Doch es lohnt sich: Feste Zeiten und Gewohnheiten bringen Struktur in den Tag und sorgen für Entspannung und Wohlbefinden.

Natürlich gibt es noch zahlreiche weitere Aspekte und Dinge, die man tun kann, um mehr Struktur in den Tag zu bekommen. Entscheidend dabei ist es, ein Schema zu entwickeln und sich zur Belohnung auch immer mal etwas zu gönnen.

Wichtig ist: Dranbleiben und nicht so schnell aufgeben. Denn Routinen dauern, und Abläufe automatisieren sich nicht von heute auf morgen. Doch die Sicherheit und die Energie, die man aus der eigenen Routine schöpfen kann, lohnen sich. ❤️

Klimafreundlicher **LEBEN**

Das Jahr 2022 hat so warm aufgehört wie kein anderes seit Beginn der Wetteraufzeichnung. 20 Grad in Freiburg im Breisgau, 19 Grad in Karlsruhe, Stuttgart und Mannheim – und das an Silvester!

Wetterextreme häufen sich seit einigen Jahren immer mehr. Starkregen, Überschwemmungen oder Hitzewellen im Sommer sind schon lange keine Ausnahme mehr. Der Grund ist klar, es ist die globale Erwärmung. Wissenschaftlich tausendfach belegt und menschengemacht. Die Frage, die viele von uns dementsprechend umtreibt: Was können wir, was kann ich ganz persönlich tun, um den Klimawandel aufzuhalten? Denn auch, wenn das Thema enorm komplex und vielschichtig ist, gibt es diverse Stellschrauben im Alltag, an denen man drehen kann. Einige von diesen haben wir hier zusammengetragen, als kleine Anregung für den Einstieg in eine große Aufgabe. ➤

► MOBILITÄT

Flugzeuge sind bekanntlich Klimakiller. Zugegeben, Fliegen ist bequem, wenn man von A nach B möchte. Doch insbesondere bei Kurzstreckenflügen und durch Privatjets werden pro Kopf Unsummen an Kohlenstoffdioxid (CO₂) verbraucht.

Eine einfache Gegenüberstellung:
Die Reise von Hamburg nach Stuttgart.

Flugzeug

Dauer: ca. 1 Stunde

CO₂-Ausstoß pro Person: 325 kg

Auto

Dauer: ca. 7 Stunden

CO₂-Ausstoß pro Person: 50 kg
(bei 4 Personen)

Zug

Dauer: ca. 5 Stunden

CO₂-Ausstoß pro Person: 40 kg

Ähnlich lässt es sich auf den Stadtverkehr übertragen: Zu Fuß gehen schlägt das Fahrrad, das Fahrrad schlägt Bus und Bahn, und Bus und Bahn schlagen das Auto.

KONSUM & ERNÄHRUNG

In den letzten Jahrzehnten hatten wir das Glück, zumindest theoretisch immer alles kaufen zu können. Nun wird uns bewusst: Grenzenloser Konsum, ganzjährige Verfügbarkeit auch von saisonalen Produkten, billige Textilien aus Niedriglohnländern – all das hat seinen Preis, für die Menschenrechte, aber auch fürs Klima. Ein Umdenken muss her: Woher kommen eigentlich die Dinge, die ich konsumiere? Wie und woraus werden sie produziert? Denn auch beim Konsum ist es nicht »Jacke wie Hose«.

Grundsätzlich kann jeder Mensch versuchen, seinen »CO₂-Fußabdruck« so klein wie möglich

zu halten. Dieser stellt bildlich dar, wie klimaschädlich man lebt. Dafür berechnet er die Menge an CO₂-Emissionen, die durch den persönlichen Konsum entstehen. Der Name stimmt allerdings nicht ganz: Denn nicht nur CO₂ findet Eingang in die Rechnung, auch andere klimaschädliche Gase wie Methan und Lachgas werden mit einbezogen und in CO₂-Äquivalente umgerechnet.

Herstellung, Transport, Nutzung und Entsorgung unterscheiden sich bei allen Produkten erheblich und haben so auch unterschiedlichen Einfluss auf den CO₂-Abdruck. Es lohnt sich, beim Shoppen auf ein paar Aspekte zu achten:

Weniger ist mehr – Kaufe ich gerade nur, um zu kaufen? Ist der Kauf sinnvoll oder notwendig?

Reparieren statt wegwerfen – Muss es direkt etwas Neues sein oder reichen Ersatzteile?

Gebraucht statt neu – Nicht nur gut fürs Klima, sondern auch für den Geldbeutel.

Auch bei der Ernährung kann und sollte man sich fragen: Woher kommen die Dinge, die ich esse? Und vor allem: Was esse ich überhaupt? Der globalisierte Anbau und Transport von Nahrungsmitteln hat die CO₂-Emissionen in den letzten Jahrzehnten explodieren lassen. Früher gab es nur im Juni und Juli Erdbeeren; frische Äpfel ab Ende August. Ein Aspekt, der durch Supermarktketten und die Globalisierung von Lieferketten vollkommen erodiert wurde. Und die Gewächshäuser, die diese ganzjährig bunten Obst- und Gemüseerregale ermöglichen, müssen beheizt werden, oder die Produkte werden von weit entfernt eingeflogen oder verschifft. Eine einfache Rechnung.

Reduziert man etwa seinen Konsum von Fleisch, spart man weiter CO₂ ein. So würden etwa 56 Mio. Tonnen CO₂ eingespart werden, wenn Deutschland seinen Fleischkonsum halbieren würde. Das hat eine WWF-Studie herausgefunden. Denn nach wie vor ist die

*Woher kommen die Dinge,
die ich esse? Und vor allem:
Was esse ich überhaupt?*



industrielle Tierhaltung einer der größten Treibhausgasproduzenten weltweit. Aktuell lassen sich rund 15 % der weltweiten Emissionen auf diesen Industriezweig zurückführen. Aber selbst wenn man den Fleischkonsum nicht direkt von 100 auf 0 stellt, kann es sich – schon allein aus gesundheitlichen Gründen – lohnen, den Fleischkonsum zu reduzieren.

Das Thema Klimawandel ist ungemütlich. Das wird sich nicht ändern. Und dennoch lohnt es sich, positiv und optimistisch zu bleiben. Denn in der Diskussion geht es nicht darum, strikte Verbote auszusprechen oder auf alles Schöne und Leckere zu verzichten. Es geht darum, ein Bewusstsein zu entwickeln, als Einzelperson und als Gesellschaft. Ein Bewusstsein dafür, dass unser Handeln Konsequenzen hat und dafür, dass unsere Lebensweise der letzten fünfzig bis hundert Jahre diesem Planeten extrem geschadet hat. Wir haben viele Stellschrauben, an denen wir drehen können. Und einige – wenn auch nicht alle – liegen direkt bei uns, in unserem Alltag.



Eine Frau für alle Fälle ...

... ist in unserem Haus Ruth Krampf. Sie macht Begleitedienste, Einkäufe, organisiert alles mit Taxifahrten und Terminen – und ist hier im Haus einfach nicht mehr wegzudenken. Hier stellt sie sich nun einmal offiziell mit ihrem »Lebenslauf« vor.

Hallo, mein Name ist Ruth Krampf, geb. Grina. An einem frühen Sonntagmorgen im September 1958 wurde ich in meinem Elternhaus in der Luisenstraße in Eggenstein geboren. Dort bin ich mit zwei älteren Brüdern aufgewachsen.

Der Kontakt mit älteren Menschen hat mir schon immer Spaß und Freude gemacht. Deshalb habe ich im Jahr 1977, nach meiner Ausbildung zur Bürokauffrau, in einem Altenheim in Heidelberg ein »diakonisches Jahr« gemacht. »Ich hab' mein Herz in Heidelberg verloren« trifft voll und ganz zu, denn dort habe ich dann auch meinen Mann kennen- und lieben gelernt. 1980 haben wir geheiratet und da ich sehr heimatverbunden bin, war es fast schon klar, dass wir 1983 nach Karlsruhe gezogen sind, wieder näher an meinem Heimatort und meinen Eltern. 15 Jahre lang haben wir dann in Karlsruhe als Hausmeister-Ehepaar gelebt und gearbeitet – aber ich wollte unbedingt zurück in die Pflege. Darum habe ich 1998 dann in Hochstetten in einem Pflegeheim im Tagdienst begonnen. Im März 1999 erfüllte sich mein Wunsch und ich konnte in den Nachtdienst wechseln.

Doch wie das Leben so spielt, habe ich mir 2011 einen komplizierten Sprunggelenksbruch zugezogen. Dadurch war ich sehr lange krank und habe bis heute bleibende, gesundheitliche Einschränkungen. Arbeiten in der Pflege war

somit nicht mehr möglich. Um so größer war die Freude, als ich im Juni 2013 gelesen habe, dass das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald Wohnbereichshilfen suchte. Die Annonce hat mich sehr angesprochen – nicht in der Pflege, aber doch mit älteren Menschen zu arbeiten. Also habe ich mich beworben – vorgestellt – geschnuppert – probegearbeitet ... und bin bis heute da!

Anfang 2017 erkrankte mein Mann an Krebs. Um ganz für ihn da zu sein, habe ich dann gekündigt. Im September 2017 ist mein Mann verstorben und ich brauchte einige Zeit, um alles zu verarbeiten. Ich bemerkte aber auch, dass ich die Arbeit vermisste. Im Januar 2018 erfuhr ich von der damaligen Pflegedienstleitung, dass im Pflegeheim dringend jemand gebraucht wurde, um die Bewohnerinnen und Bewohner zu ihren Arztterminen zu begleiten. Ich sagte sofort ja – ohne nachzudenken oder lange zu überlegen. Aus dem Bauch heraus wusste ich: Das ist was für mich!

Inzwischen organisiere ich selbst die Arzttermine, plane und bestelle Taxis und Rollstuhltransporte. So liegt alles in meiner Hand, ich habe den Überblick und das Wichtigste: Funktionieren tut es auch!

Mir macht diese Tätigkeit sehr viel Freude. Ich habe Zeit für die Bewohnerinnen und Bewohner, wir erzählen und lachen viel zusammen.

Wer mich kennt, weiß, dass ich viel Humor habe und schlagfertig bin, immer einen Spruch auf den Lippen habe (manche sagen: »knitze Gosch«).

Durch so manchen flotten Spruch nehme ich den Bewohnerinnen und Bewohnern die Angst vor dem Arztbesuch. Beide Seiten sind zufrieden – eine typische »Win-win Situation«!

Ein Sprichwort sagt: »Ein Lob ist Trinkgeld für die Seele.« Das schönste Lob, das ich von einer Bewohnerin bekommen habe, war, als sie zu mir sagte: »Ruth, du machst das richtig gut!«



Mein Motto ist:

*»Willst du glücklich sein im Leben
Trage bei zu Anderer Glück.
Denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eig'ne Herz zurück!«*

(Von Marie Calm)

In diesem Sinne:

Liebe Grüße, Eure Ruth Krampf





Neuer Bus dank der GLÜCKSSPIRALE

*Gute Nachrichten für das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald:
Anfang des Jahres 2023 haben wir für unsere Bewohnerinnen und
Bewohner einen neuen Bus bekommen.*

Möglich gemacht hat dies vor allem die GlücksSpirale. Dank deren Fördergelder von rund 30.000 Euro konnte ein Ford Transit Custom mit neun Sitzen und Vollausrüstung wie Klimaanlage und Rückfahrkamera angeschafft werden.

Zum Einsatz kommt der neue Bus für Ausflugs- und Einkaufsfahrten der Bewohnerinnen und Bewohner in den Ort und die nähere Umgebung. Mit dem neu angeschafften Fahrzeug können zukünftig ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität eine Vielfalt an Betreuungsangeboten für sich nutzen und so aktiv am sozialen und kulturellen Leben in Eggenstein-Leopoldshafen und Umgebung teilnehmen. »Wichtig ist uns auch«, so Markus Bär, Leiter der Einrichtung, »dass der neue Bus über eine möglichst fortschrittliche passive und aktive Sicherheitstechnologie verfügt, wie zum Beispiel ABS, ESP oder Frühwarnsysteme.«

Die GlücksSpirale unterstützt aus ihren Erlösen zahlreiche wohltätige Organisationen wie etwa die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege, zu der auch die Arbeiterwohlfahrt gehört. Bereits seit 1976 ist die Wohlfahrtspflege in die Lotterie eingebunden und konnte seitdem mithilfe der GlücksSpirale zahlreiche soziale Projekte in die Tat umsetzen.

»Wir leben Pflege« – das verspricht das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald in Eggenstein-Leopoldshafen. Die etablierte Einrichtung unter Trägerschaft des AWO Bezirksverbands Baden e. V. wurde 2005 eröffnet und bietet derzeit 126 Menschen Pflege und Unterstützung, 68 Wohneinheiten umfasst das Betreute Wohnen für Seniorinnen und Senioren. Ein besonderes Angebot des Seniorenzentrums ist ein geschützter Wohnbereich mit Innenhof für an Demenz erkrankte Menschen. ❤️



Schwarzwald-Quiche

Was gibt es Schöneres, als in der Frühlingssonne zu sitzen?! Auf dem Balkon oder der Terasse, mit einem kühlen Getränk. Und mit einer leckeren Quiche – da haben sich unsere französischen Nachbarn wirklich selbst übertroffen. Doch wir haben den Klassiker noch ein bisschen verbessert. Indem wir ihn badisch gemacht haben!

Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, das Ei und die Prise Salz zu einem Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Würfel schneiden, mit etwas heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zwiebel und den Porree in Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen, den Gruyère grob hobeln und zusammen mit der Sahne zu den Eiern geben. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig ausrollen, in eine Quicheform geben und mit einer Gabel einstechen. Im Ofen bei 180° C etwa 10 Minuten vorbacken. Den Teig herausnehmen, den Schinken, die Zwiebeln und den Porree über dem Teig verteilen und mit der Eier-Käse-Sahne-Mischung bedecken. Abschließend die Quiche noch etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. ❤️

FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl
- 160 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 150 g Schwarzwälder Schinken
- etwas Butter zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 4 Eier
- 250 ml Sahne
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Gruyère Käse





UNTER DIE LUPE GENOMMEN

EIN FROHES ERWACHEN – *wieder ist Frühling*

von Philip Schreck

Du meiner Seel' –
Wie herrlich frisch ist doch die Luft!
Sie macht mich wach und froh – und quietschfidel ...
So Junker Lenz mit ausgestreckten Armen sich räkelnd in die Gegend ruft!

Herr Winter, den die Sonne bereits plagte,
der gestern auch schon »Servus bis zum Nächstenmal« sagte,
und sich mit vertieften Stirnefalten
zurückzog nun in seine Heimat, in die derzeit noch vorhandenen,
einst viel zu tiefen Gletscherspalten.

Doch was mit ihm einmal geschiehet, steht in den fernen Sternen.
Der Klimawandel zwackt, macht ihm schwer zu schaffen,
lässt ihn ermüden schon, fast zum Erschlaffen ...
So wie wir es von unseren Wetterpropheten lernen ...

Da wird auch der junge Lenz nachdenklich.
Dann aber wieder unbedenklich
beruft er sich auf seine Pflichten
und erzählt uns, gut ausgeschlafen, seine ureigensten Geschichten:

»Ich bin der erste freudenvolle Teil des Jahres!
Ich springe jubelnd den Berg hoch und durch jedes Tal,
ich bringe Lebensfreude wieder einmal,
und das ist doch sicher etwas Wunderbares!«

Und also streicht er durch die Gärten, die Wiesen,
bringt es fertig, dass alles grünt und die Blumen wieder sprießen.
Dringt ein in die Erde zu Wurzeln und Knollen,
dass auch selbige aufwachsen sollen.

Es folgen alle ihm aufs Wort,
indem sie unwidersprochen reagieren sofort.
Und Käfer und Vögel erkennen des Frühlings Nutzen
und beginnen ihr geschäftiges Leben, ihre Federn zu putzen ...

Auch die Menschen wachen auf!
Der Besuch zum Figaro steht an!
Und mancher angeträumte Kauf
wird wahrgemacht im Modegeschäft nebenan.

Immer noch ist Verlass auf Mutter Natur's Regelmäßigkeit,
auch wenn sich bereits die ersten Risse zeigen.
Noch immer spendet sie ihren Blütenflor zur Zeit,
an Busch- und Baumeszweigen!

Dorthin lässt sie ihren Junker Lenz hochspringen,
um die Knospen wachzuküssen,
dass sie sich öffnen, Blüten bringen
allen Insekten zum Wohle;
so können auch sie genießen!

Zum Dank dafür werden sie den Menschen Früchte schenken!
An das mag aber auch der Mensch dankbar wieder einmal denken.
Mutter Natur macht Körbe und Kisten voll – kostenlos!
Ist das nicht famos?

Und wenn die Temperaturen steigen
und Wind und Regen das Ihre tun,
werden Erfolge bald sich zeigen.
Und schon können auch wir Alten nach einem
Spaziergang auf einer Bank im zwar noch zagen Schatten ruhn ...

Freuen wir uns also über all seinen Segen,
mit dem uns der Frühling echte Freude macht.
Genießen wir all das Schöne, wenn wir uns im Freien bewegen,
vom taufrischen Morgen hinein in die noch schnakenfreie Nacht!



KREUZWORTRÄTSEL



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Zelt-lager (Mz.)	schweiz. Alpen-glet-scher	Sey-chellen-Insel	englisch: Gebrauch Seeräu-ber (Mz.)	Strom-speicher (Kw.)	Ausruf jede, jeder	Fürstin in Indien ind. Bun-desstaat	unteres Rumpf-ende	Groß-stadt im Iran
Amateur				Hoch-gebirge in Georgien				
Stauwerk				Mandant Gefäß für Zigaret-tenreste	12			Reiter-volk an der Donau
			Mongo-lendorf laotische Währung			Ort a. der Weser Schutz-wand	7	
	8			Wrest-ling-liga Ö (Abk.)	6		Eselslaut hohe Spiel-karten	
Fleisch-scheiben		fixe Idee		nörd-lichster US-Bun-desstaat				
Laut-stärke-maß		Wortteil: bei schwed. Ökonom		Fernseh-gerät (ugs.)	nicht machen franz.: Wasser	4		
			Saug-wurm franz. Artikel		franzö-sisch: sich	nieder-trächtig		legeres Gruß-wort
chemi-sches Element	Männer-name	Stadt bei Izmir	11	it.: sechs Hauptge-schäfts-stellen				Rück-seite
		Extrakt	Anis-schnaps span.: Norden		Armee der eh. DDR Brand			
europ. Wildrind Wasser-vogel		5	franz. Ingenieur japan. Fächer					
	13		Form des Sauer-stoffs		englischer Graf		2	
Para-dies-garten		aufge-bracht niederl.: eins		1	desto Buch der Bibel			
			Festung in Jeru-salem	verrückt englisch: Haut		15	englisch: Gebiet	argen-tinische Währung
Frage-wort	Tipps (ugs.) Frau Adams			Licht-kranz ital.: eins				Umsatz-steuer (Abk.)
		Kfz-Z. Reutte		über-triebene Hingabe		9	franz.: Straße Abk.: Beiname	
Tieren nach-stellen	getrock-nete Traube	3		Figur bei Gersh-win		10		
	14			Fremd-wortteil: nicht				

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpart-nerinnen 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



Manuela Lang

Verwaltung
Tel. 0721 961406-0
manuela.lang@awo-baden.de



Verena Pareick

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



Katarzyna Wiesner

Sozialer Dienst / Betreutes Wohnen
Tel. 0721 961406-0
katarzyna.wiesner@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



Monika Funk

Wäsche
Tel. 0721 961406-1015
monika.funk@awo-baden.de

Küche

Tel. 0721 961406-1900
564900@apetito.de

Wohnbereich 1 »Kleine Welt«

Tel. 0721 961406-1111
wb1.szhardtwald@awo-baden.de

Haustechnik

Tel. 0721 961406-1701
hm.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 Unter-haltungsmagazin 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.
Johann-Georg-Schlosser-Straße 10
76149 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