

# HARDTWALD

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

## FESTER STAND

Übungen  
zur Sturzprävention



### ANKOMMEN IN EINEM NEUEN ZUHAUSE

Wie wir Ihnen helfen, Fuß zu fassen



### EIN HEIMLICHER KLANG DURCH WALD UND FELD ...

Erinnerungen einer Hundertjährigen



Seniorenzentrum  
Hardtwald  
Eggenstein-Leopoldshafen



**Markus Bär**

Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

Was bedeutet Zuhause? Es ist der Ort, an dem wir verstanden werden, an dem wir uns nicht verstehen müssen, zu dem wir gerne zurückkehren und der uns ein Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit schenkt. Der Umzug in ein Seniorenzentrum markiert einen großen Schritt im Leben älterer Menschen und viele fragen sich: Werde ich mich hier zu Hause fühlen? In unserem Spezial ab Seite 8 zeigen wir Ihnen, wie man in der neuen Umgebung richtig ankommt und was wir tun, damit unsere Bewohnerinnen und Bewohner schnell Fuß fassen.

Mit beiden Beinen fest im Leben stehen, darauf zielt die Sturzprävention ab. Mit steigenden Lebensjahren erhöht sich auch unser Risiko, zu stürzen. Zumindest glauben das viele. An dieser Stelle können wir Ihnen verraten: Es ist mehr eine Sache der Übung als des Alters. Wir haben mit einer Expertin gesprochen und sie gefragt, wie man Stürze vermeiden kann und welche Übungen sich für das Training zu Hause eignen. Ihre Antworten finden Sie ab Seite 4.

Außerdem erwarten Sie wie immer spannende Themen aus unserem Haus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen farbenfrohen Herbst.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Ihr Markus Bär

### ALLGEMEIN

#### Fester Stand

*Tägliche Übungen zur Sturzprävention*

4

### SPEZIAL

#### Ankommen in einem neuen Zuhause

8

*Wie wir Ihnen helfen, im Seniorenzentrum Fuß zu fassen*



### AKTUELL

#### Ein heimlicher Klang durch Wald und Feld ... 12

12

*Erinnerungen unserer hundertjährigen Bewohnerin Hedwig Böhm*



#### Navi im Kopf

14

*Bewohner Wolfgang Gruber wusste schon immer, wo es langgeht*

#### Herbstspeisen-Rätsel

16

*Können Sie alle 14 Gerichte finden?*



### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

#### Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19

# Fester STAND

## ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

**Mit jedem Lebensjahr steigt das Risiko, hinzufallen. Mehr als die Hälfte der 80-jährigen Seniorinnen und Senioren stürzen sogar einmal pro Jahr. Die Gründe sind vielfältig und die Angst ist groß. Was man dagegen tun kann und wie wir im Alter sicher unterwegs bleiben, erklärt Übungsleiterin Carola Schark**

**Frau Schark, warum wird man im Alter so anfällig für Stürze?**

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Viele Menschen bewegen sich mit zunehmendem Alter einfach weniger, weil sie sich schonen wollen oder Schmerzen haben. Dadurch lässt die Muskelkraft nach. Es gibt etwa 50 verschiedene Sturzrisiken bei älteren Menschen. Oft sind es zum Beispiel Nebenwirkungen von Tabletten, Bewegungsmangel, Krankheiten etc. Auch unser Gleichgewichtssinn nimmt bereits ab dem 30. Lebensjahr ab. Zwar nur minimal, aber stetig. Dazu kommt noch ein ganz wesentlicher Faktor. Und der heißt Angst. Wer wackelig auf den Beinen wird, hat verständlicherweise Angst davor, zu stürzen, bewegt sich weniger und wird dadurch zunehmend immobiler.

Das ist ein Teufelskreis, den man durchbrechen muss und auch kann.

**Woran erkennt man, dass ein Mensch ein erhöhtes Sturzrisiko hat?**

Ich sehe oft Menschen auf der Straße und muss mir selbst auf die Zunge beißen, dass ich sie nicht da-

**»Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt unser Gleichgewichtssinn ab.«**

rauf anspreche und anleite. Zum Beispiel dann, wenn sie auf den Boden schauen, um zu sehen, wo sie hingehen. Sie suchen Anhaltspunkte, möchten sich ständig irgendwo festhalten und verwenden dadurch oft falsche Gehhilfen wie etwa Walkingstöcke. Gefährlich wird es auch, wenn jemand beim Laufen die Hände hinter dem Rücken verschränkt. Dadurch haben sie keinerlei Möglichkeit, sich abzufangen, falls sie stürzen sollten. Und dann ist da natürlich noch das Schuhwerk. Wer mit Schlappen oder Absätzen unterwegs ist, erhöht sein Sturzrisiko enorm.

**Und wie kann man Stürzen entgegenwirken? Was würden Sie empfehlen?**

Man sollte Walkingstöcke und provisorische Gehhilfen vermeiden und stattdessen auf festes Schuhwerk zurückgreifen. Damit hat man einen sichereren Stand. Auch für zu Hause gilt: Lieber Turnschuhe statt Schlappen tragen. Außerdem sollte man immer darauf achten, nicht zu schlurfen und mit dem ganzen Fuß ➤

FOTO: ISTOCK.COM/FATCAMERA



**»Nur weil man alt ist, heißt das nicht, dass man zwangsläufig stürzen muss.«**

abzurollen. Das Wichtigste ist jedoch: Selbstvertrauen und Zuversicht in den eigenen Körper haben. Nur weil man alt ist, heißt das nicht, dass man zwangsläufig stürzen muss. Mit gezielten Übungen kann man dem gut entgegenwirken.

#### Und was trainiert man mit den Übungen?

Einfach alles! Bei der Sturzprävention werden Muskeln, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Das erreicht man schon durch einfache Kraft- und Balanceübungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Menschen mit Demenz oder Personen, die im Rollstuhl sitzen, können ebenfalls mit Übungen ihre Beweglichkeit steigern und erhalten dadurch mehr Sicherheit.

#### Wie sieht es mit der Ausführung aus? Auf was muss man achten?

Viele Menschen tendieren dazu, die Übungen schnell und ruckartig durchzuführen. Bei dem Training muss man jedoch Tempo rausnehmen. Eine langsame Ausführung ist zwar anstren-

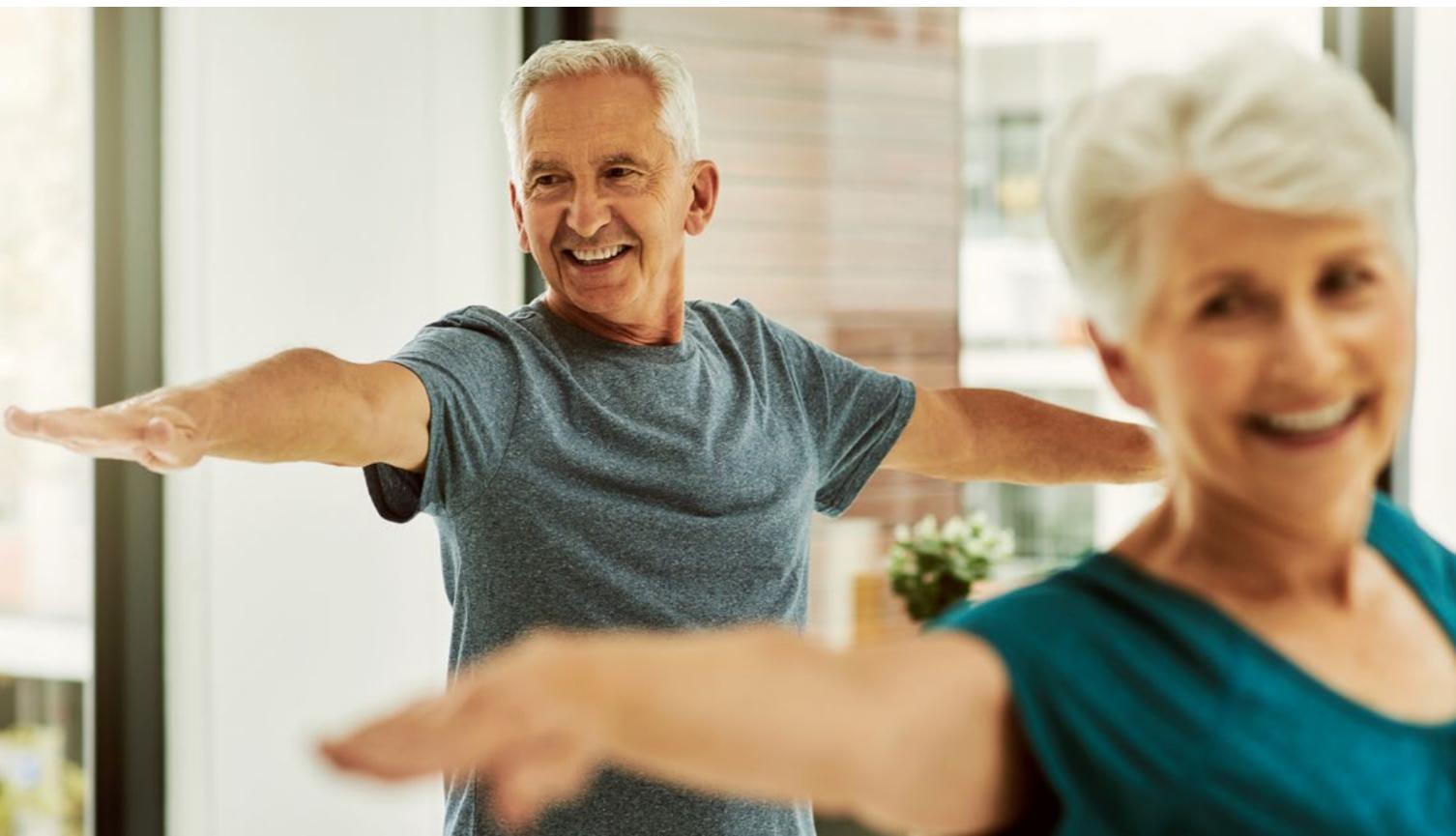
#### Welchen Ratschlag geben Sie Ihren Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern?

Nicht so viel aufs Alter zu geben. Manchmal kommen Leute zu mir, die sagen: »Ich bin aber schon 85!« Das beeindruckt mich wenig. Die älteste Person, die mit mir den Schutzschritt geübt hat, war 104. Aktiv sein kann man in jedem Alter, angepasst an die eigenen Möglichkeiten.



**Carola Schark** arbeitet seit 2002 als Übungsleiterin für Seniorengymnastik. Im AWO Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim ist sie unter anderem als Trainerin für Sturzprophylaxe tätig. 

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK.COM/JEFFBERGEN

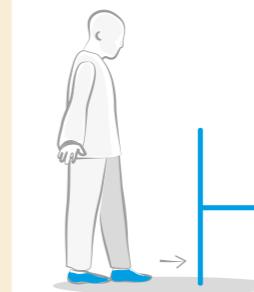


# 5

## ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

1

### BALANCIEREN IM TANDEMSTAND

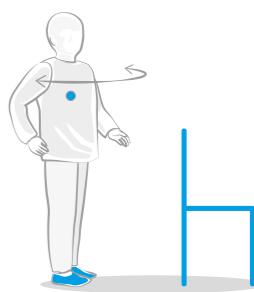


**Sie brauchen nicht immer eine Trainerin wie Carola Schark, damit Sie Ihre Standhaftigkeit trainieren können. Diese Übungen eignen sich perfekt für zu Hause. Und schon mit 3 Minuten am Tag können Sie einiges erreichen**

- Füße stehen auf einer Linie, Zehen berühren die Ferse
- Bis 30 Sekunden ausbalancieren
- Beine wechseln

2

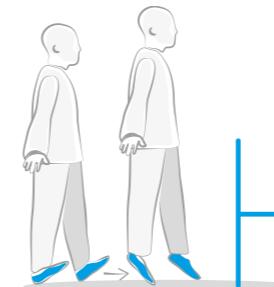
### RUMPF DREHEN IM STAND



- Füße so eng wie möglich aneinanderstellen
- Abwechselnd über rechte und linke Schulter schauen
- 5 x pro Seite

3

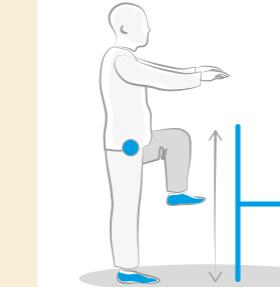
### FERSEN- UND ZEHENSTAND



- Gewicht von Fersen auf Zehenspitzen verlagern
- 3 x 5 Fersen-/Zehenwechsel

4

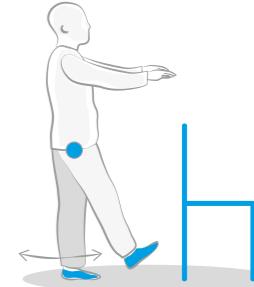
### GLEICHGEWICHTHALTEN IM EINBEINSTAND



- Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
- 5 x pro Bein für 10 Sekunden

5

### GLEICHGEWICHTHALTEN WÄHREND BEINBEGEGLUNG



- Ein Bein vor- und zurückbewegen
- 5 x pro Bein



# ANKOMMEN in einem neuen Zuhause

»Und jedem Anfang wohnt  
ein Zauber inne, der uns  
beschützt und der uns hilft,  
zu leben.«

Hermann Hesses Gedicht »Stufen« ist ein guter Begleiter für alle Menschen, die vor Veränderungen stehen, egal in welchem Alter. Der Umzug in ein Seniorenzentrum wird von vielen Gefühlen begleitet: Aufregung, Trauer, Erleichterung und vielleicht auch Angst. Aber das muss nicht sein. Fünf Mitarbeiterinnen aus den Einrichtungen der AWO Baden erklären, wie man sich schnell zu Hause fühlt und was man selbst tun kann, um in der neuen Umgebung richtig anzukommen.



## **Wir entdecken gemeinsam das Haus**

**Rosemarie Rimpf, Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus**

»In den ersten Tagen nach dem Einzug werden neue Bewohnerinnen und Bewohner von unseren Betreuungskräften durchs Haus geführt. Wo finden Veranstaltungen statt? Wo kann man seinen Geburtstag feiern? Wie kommt man in den Garten? Es gibt so viel Neues zu entdecken und zu erfahren. Mit unserem Wegweiser findet man sich schnell zurecht.«

## **Jeder Mensch hat seine Geschichte**

**Jutta Gramlich, Verwaltung, Seniorenzentrum Kranichgarten**

»Was haben Sie früher gemacht? Welchen Beruf haben Sie ausgeübt? Was essen Sie gerne? Für welche Themen brennen Sie? Wir möchten unsere Bewohnerinnen und Bewohner näher kennenlernen. Aus diesem Grund führen wir Gespräche zu Biografie und Vorlieben. Wer zum Beispiel gerne backt, kann sich damit auch in den Hausgemeinschaften einbringen. Wer gerne knobelt, kommt im wöchentlichen Gedächtnistraining auf seine Kosten.«

&gt;

## Das Zimmer – Der persönliche Rückzugsort

**Nathalie Léveque, Sozialer Heimdienst, Seniorenzentrum Hanauerland**

»Es ist schön, die eigenen Sachen bei sich zu haben. Deshalb können Bewohnerinnen und Bewohner ihre Zimmer bei uns ganz individuell gestalten. Zum Beispiel mit einem Regal voller Bücher, mit Familienbildern oder sogar dem Lieblingssessel. Alles findet seinen Platz. Das schafft vom ersten Tag an eine wohnliche und gemütliche Atmosphäre.«

## Eine Gemeinschaft, die wie Familie ist

**Elies Pastrik, Einrichtungsleitung, Seniorenzentrum Am Feldrain**

»Bei uns lebt man wie in einer großen Familie. In unseren Hausgemeinschaften, in denen bis zu 14 Menschen leben, kann sich jede und jeder einbringen. Die gemeinsame Küche sowie der Wohn- und Essbereich sind voller Leben. Hier trifft man immer jemanden für eine Spielrunde, für eine Tasse Kaffee oder ein Gespräch. Einsam fühlt man sich nicht.«

## Wir fördern den Austausch

**Anke Meßner-Bippus, Sozialer Heimdienst, Seniorenzentrum Am Stadtpark**

»Bei unserem Mittagstisch können Bewohnerinnen und Bewohner sowie externe Gäste zum Essen zusammenkommen. Das ist der perfekte Ort, um sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu machen. Auch Freunde und Familie sind immer herzlich willkommen.«

Die Einrichtungen der AWO Baden bieten die besten Voraussetzungen für einen guten Start. Und auch Sie selbst können beeinflussen, ob aus einem Haus ein Zuhause wird.



## 5 TIPPS, WIE SIE SICH SCHNELL ZU HAUSE FÜHLEN

### ● SEIEN SIE OFFEN

Gehen Sie auf andere Bewohnerinnen und Bewohner zu. Tauschen Sie sich aus, verabreden Sie sich und erkunden Sie die neue Umgebung.

### ● FRAGEN, FRAGEN, FRAGEN!

Ihnen ist etwas unklar? Dann zögern Sie nicht, andere um Hilfe zu bitten. Damit können Unsicherheiten schnell aus dem Weg geräumt werden und Sie fühlen sich direkt wohler und sicherer.

### ● BEHALTEN SIE IHRE RITUALE BEI!

Rituale geben Struktur für den Alltag. Vielen Ihrer Gewohnheiten können Sie auch im Seniorenzentrum weiter nachgehen. Sie trinken gerne Tee am Morgen oder machen einen Spaziergang vor dem Abendessen? Nur zu!

### ● BESUCHEN SIE VERANSTALTUNGEN!

Ob Gedächtnistraining, Singen, Basteln, Gottesdienste oder Gymnastik, es gibt zahlreiche Veranstaltungen, bei denen Sie neue Menschen kennenlernen und Ihre Woche bunt gestalten können.

### ● ZEIGEN SIE, WER SIE SIND!

Jeder Mensch bringt etwas Besonderes und Neues ins Haus. Sie können gut backen, lieben Spiele oder reden gern über Geschichte? Dann bringen Sie sich ein und bereichern Sie auch andere.



# Ein heimlicher Klang durch Wald und Feld ...

*Erinnerungen unserer  
hundertjährigen Bewohnerin Hedwig Böhm*

**Frau Hedwig Böhm** wurde am 29.12.1919 in Nordmähren (Tschechien/Böhmen) geboren und kann somit auf ein Jahrhundert Lebensgeschichte zurückblicken.

Nachdem ihre Mutter schon sehr früh im Kindbett starb, wurden sie



und ihre drei Geschwister beim Vater und dessen zweiter Frau groß. Durch den Zweiten Weltkrieg verlor Frau Böhm nicht nur ihren ersten Ehemann und einen Bruder, sie mussten als Familie auch ihre Heimat verlassen.

Zunächst lebten sie in Karlsruhe in einem Flüchtlingslager, später dann kam der Umzug nach Eggenstein.

Frau Böhm lernte ihren zweiten Ehemann, einen Schmied aus dem Böhmerwald, kennen und bekam mit ihm zwei Töchter. Auf meine Frage, was sie so alt hat werden lassen, ernte ich ein verschmitztes Lächeln und die postwendende Antwort: »Meine Kräuter!« Und so erfahre ich im Gespräch mit der rüstigen Dame so ganz nebenbei einige lehrreiche Dinge über die Kräuter, die bei uns auf Wiesen und an Wegesrändern wachsen.

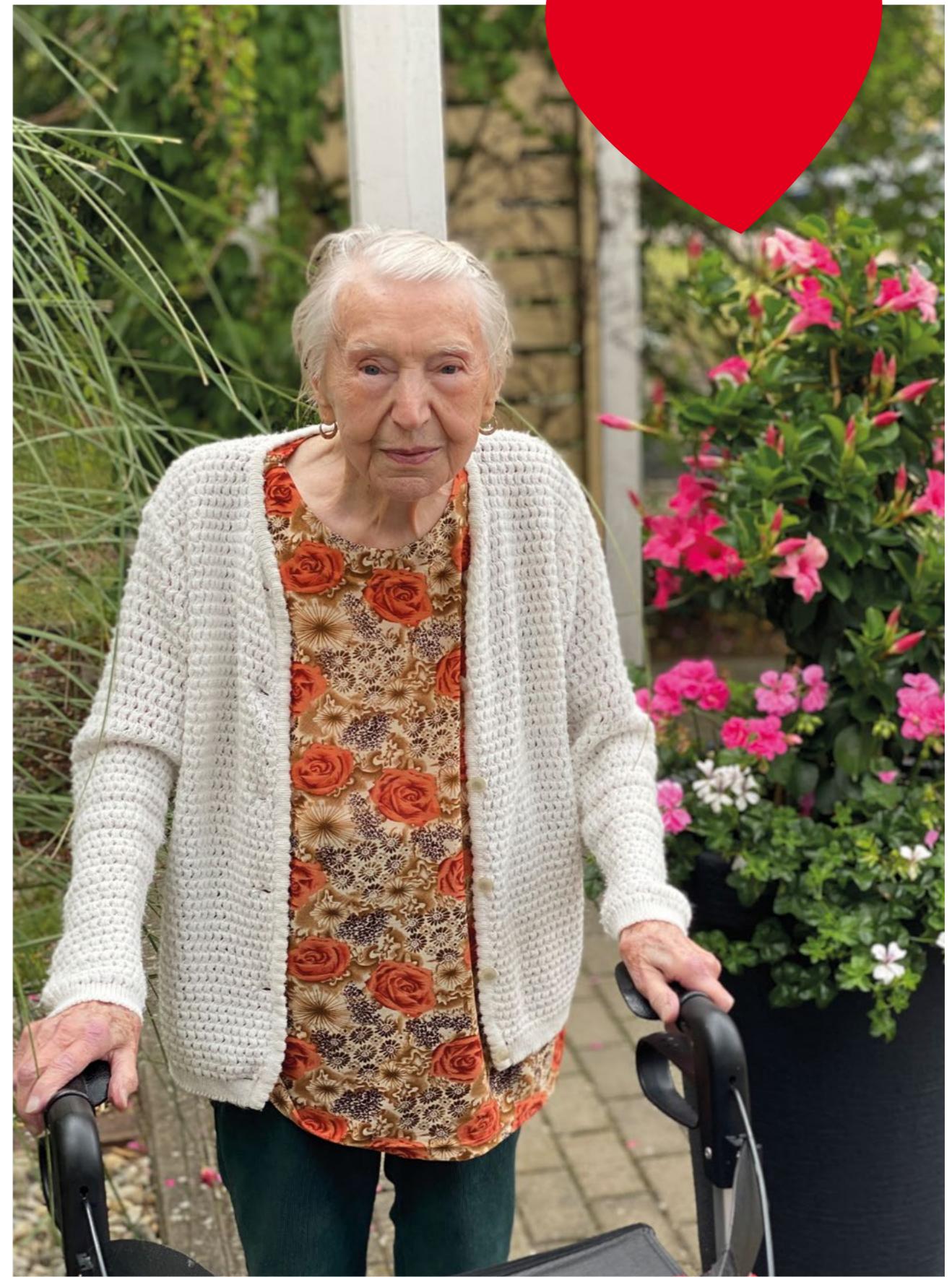
Neben heilkundlichen Anwendungen von Pflanzen, wie etwa der Arnika, weiß Frau Böhm auch Anekdoten zu erzählen. Wer weiß zum Beispiel, wie die Wegwarte zu ihrem Namen kam?

»Das war so: Als Gott die Welt erschaffen hatte, ging er zufrieden eine Runde spazieren und fand alles gut, so wie es war. Mitten auf dem Weg stand da plötzlich die kleine, hellblau-violett blühende Pflanze. Gott sprach, sie solle doch aus dem Weg gehen. Aber das wollte die Pflanze nicht, da sie auf ihren Liebsten wartete.

Als ich sie nach ihrem schönsten Erlebnis frage, sehe ich, wie Frau Böhm in die Erinnerung vergangener Tage abtaucht und dann strahlend erzählt, dass sie bei der Hochzeit mit ihrem ersten Mann mit einer Kutsche zur Kirche gefahren ist. Viele dieser wertvollen und schönen Erinnerungen hält die hundertjährige Dame in ihren täglichen Aufzeichnungen fest – bis heute.

Hier ein kleiner Auszug vom 15. Juli 2020: »In der Heimat wurde mit der Erntezeit begonnen. Wenn der Erntewagen mit den reifen Garben in der Scheuer entladen wurde, war das alles sehr viel Arbeit. Bis ein Bauer die Garben von einem Acker eingeholt und trocken in die Scheune gebracht hatte, hatte er viel Mühe. Die Böhmen hatten alle Pferde. Wir als Kleinbauern hatten zwei Kühe. Mit denen wurde das Feld bewirtschaftet. Mutter weinte oft in der Nacht, sie hatte Schmerzen in den Armen von den vielen Mühen mit den Sensen. Jeden Morgen hörte man den hellen Klang von dem Sensenklopfen. Ich habe es heute noch in den Ohren – ein heimlicher Klang über Wald und Feld – nach so langer Zeit, die einfach ihren Lauf nimmt und nicht stehen bleibt!«

**Wir danken Frau Böhm für diesen kurzen Einblick in ihr langes und bewegtes Leben!**





## NAVI IM KOPF

*... das hat unser Bewohner Herr Wolfgang Gruber nach 45 Jahren als Kraftfahrer tatsächlich. Im Gespräch mit ihm erhalte ich einen kurzen Überblick über 66 Jahre intensives Leben mit sehr viel Arbeit. Doch der Reihe nach ...*

Herr Gruber wurde 1953 als zweitältester von fünf Geschwistern in der Pfalz geboren. Als er acht Jahre alt war, zog die Familie aus beruflichen Gründen des Vaters nach Karlsruhe-Durlach. Hier verbrachte er dann seine weiteren Kindheits- und Jugendjahre. Er erinnert sich noch gut an seinen Sportunterricht, bei dem die Jungs damals noch »Marschieren« lernen mussten. Nach der Schulzeit ging Herr Gruber dann zur Bundeswehr und erlangte in 9 Monaten Ausbildung alle Fahrerlaubnisse, vom

Motorrad bis zum Lkw. Nun hatte er »Feuer gefangen« und absolvierte erst einmal eine Ausbildung zum Berufskraftfahrer, die er mit einem Notendurchschnitt von 1,4 abschloss, was bei fünfzigprozentiger Durchfallquote eine enorme Leistung war.

Nun begann die Berufslaufbahn erst mal innerhalb Deutschlands, indem er ein Jahr bei einer Umzugsfirma arbeitete und die Leitung über sieben Mitarbeiter hatte.

HERBST 2020



**Herr Gruber kam in der Weltgeschichte herum**

Dann folgten zwei Jahre bei Daimler-Benz, im Expressgut-Geschäft. Doch auch das genügte dem ehrgeizigen jungen Mann noch nicht, und er wechselte zur Firma Kalag, einer Spedition, die europaweit arbeitet. Dadurch kam Herr Gruber so richtig in der Weltgeschichte herum, erzählt aber auch von dem vielen Elend, das er bei seinen Fahrten gesehen hat. Seit dieser Zeit hatte er sozusagen sein persönliches »Navi im Kopf«, das ihm sehr half, die stressigen »Just-in-time«-Lieferungen trotz Glatteis oder stundenlangen Staus pünktlich an den jeweiligen Zielort zu bringen. Der anstrengende Job und die vielen Stunden fernab eines festen Wohnsitzes sorgten auch dafür, dass er erst im Alter von 36 Jahren heiratete. Da waren seine beiden Söhne schon auf der Welt. Nun hieß es, neben der anstrengenden Arbeit als Kraftfahrer auch noch ein Haus umzubauen und Familienvater zu sein.

Leider erkrankte Herr Gruber dann im Jahr 2007 an Krebs und musste sich einer Operation und anschließender Chemotherapie unterziehen. In den darauffolgenden Jahren erwarteten ihn noch weitere Schicksalsschläge. 2010 trennte sich das Ehepaar Gruber, und 2016 erlitt Herr Gruber einen Hinterwandinfarkt und bekam drei Bypassen.

Doch schon in der fünfwöchigen Reha zeigte er den Therapeutinnen und Therapeuten, welche Kraft in ihm steckt. Er erholte sich zunächst sehr gut und ging frohen Mutes wieder nach Hause. Sehr schnell musste er aber realisieren, dass die alten Kräfte nicht mehr zur Verfügung standen. Ein Versuch, wieder in der Spedition zu arbeiten und andere Aufgaben zu übernehmen, ließ sich nicht langfristig durchstehen.

So kam er auf Rat seiner Schwester erst einmal zur Kurzzeitpflege zu uns ins Seniorenzentrum Hardtwald. Herr Gruber lebt auch hier seine Originalität. So ist er einer der wenigen Bewohner, die man im Zimmer hinter dem Laptop sitzen sieht, oder man trifft ihn im Eingangsbereich, wo er mit Vorübergehenden immer mal gerne einen Plausch hält. Sein Verlangen nach PS stillt er mittlerweile auf seinem »Drahtesel«, mit dem er die nähere Umgebung erkundet und seinem Freiheitsdrang nachkommt.

Wir freuen uns darauf, noch viele interessante Episoden aus seinem Leben zu erfahren – denn bei einer Tasse schwarzem Kaffee mit viel Zucker kann man Herrn Gruber doch tatsächlich manche Geschichte entlocken ...





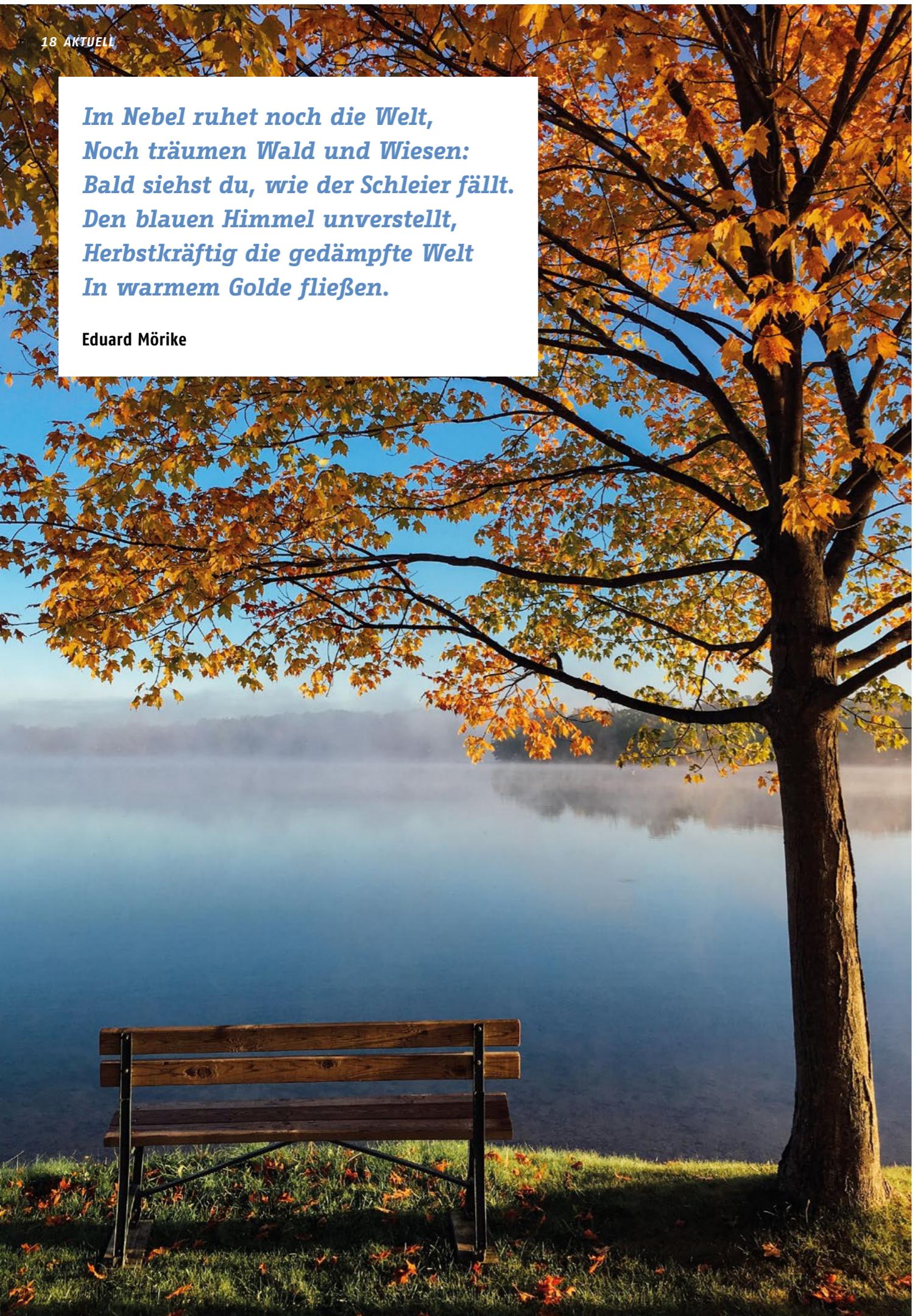
## HERBSTSPEISEN-RÄTSEL

So bunt die Blätter an den Bäumen, so bunt sind im Herbst auch die Speisen auf dem Teller. In unserem Rätsel haben wir 14 jahreszeitliche Gerichte versteckt. Können Sie alle finden?

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

FOTO: UNSPLASH/MONIKA GRABKOWSKA

AUFLÖSUNG: Kürbissuppe, Flammkuchen, Zwiebelkuchen, Kartoffelauflauf, Kohlrouladen, Quiche, Maronen, Pilzpfanne, Hühnersuppe, Ingwertee, Risotto, Apfelstrudel, Blumenkohlsalat, Wirsingpfanne



**Im Nebel ruhet noch die Welt,  
Noch träumen Wald und Wiesen:  
Bald siehst du, wie der Schleier fällt.  
Den blauen Himmel unverstellt,  
Herbstkräftig die gedämpfte Welt  
In warmem Golde fließen.**

Eduard Mörike

## 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.



**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  
awo\_ka@diefrischemacher.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

### 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.  
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