

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

SPEZIAL

Musik: Heilmittel ohne Nebenwirkungen



SCHWAMM DRÜBER

Wie wir alte Konflikte überwinden



EIN BUNTES JAHR NEIGT SICH DEM ENDE ZU



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



Markus Bär
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder so weit. Weihnachten steht vor der Tür. Egal wohin man jetzt schaut, überall ist es festlich geschmückt, Geschenke werden eingekauft und es ertönen Weihnachtslieder. Vielleicht haben Sie auch schon das eine oder andere Lied gesungen, um sich richtig einzustimmen? Dabei sind Ihnen bestimmt alte Erinnerungen hochgekommen. Welchen Einfluss hat Musik auf uns und unseren Körper? Damit haben wir uns in dieser Ausgabe beschäftigt. Lesen Sie hierzu unseren Artikel auf Seite 8.

Das »Fest der Liebe« ist die Zeit für die wichtigsten Menschen in unserem Leben. Aber was ist, wenn man mit den Liebsten schon lange im Streit ist. Konflikte können uns jahrelang beschäftigen. Aber warum fällt es uns so schwer, sie loszulassen? Lesen Sie auf Seite 4 wie man alte und eingefahrene Auseinandersetzungen überwinden kann, um neue Freiräume zu schaffen.

Außerdem zeigen wir Ihnen, was wir in unserer Einrichtung über das (fast) vergangene Jahr erlebt haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, eine schöne Adventszeit und einen guten Start ins Jahr 2019.

Herzliche Grüße

Ihr Markus Bär

ALLGEMEIN

- Schwamm drüber** 4
Alte Konflikte loslassen und neue Freiräume gewinnen

SPEZIAL

- Musik** 8
Heilmittel ohne Nebenwirkungen

AKTUELL

- Ein buntes Jahr neigt sich dem Ende zu** 12
Ein Rückblick auf 2018

- Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele mehr Natur!** 14

- Musik liegt in der Luft** 16
Musikalische Angebote

- Musikcafé am Mittwoch** 17

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

- Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19



SCHWAMM DRÜBER

Alte Konflikte loslassen und neue Freiräume gewinnen

Frau Müller sitzt an ihrem Küchentisch, vor ihr steht eine Tasse Kaffee, ein Stück Kuchen hat sie sich auch besorgt. In ihrer Hand hält sie ihr Telefon. Langsam und nervös wählt sie die Nummer, die sie noch so klar im Kopf hat, obwohl sie sie schon seit mehr als 15 Jahren nicht mehr benötigte. Es ist die ihres Bruders, mit dem sie nicht mehr gesprochen hatte, seitdem die beiden sich über das Erbe ihrer Eltern stritten. Frau Müller wählt, löscht, wählt wieder und löscht erneut. Letztendlich legt sie den Hörer auf den Tisch, aus lauter Angst, ihr Bruder möchte nicht mit ihr sprechen. Sie ist enttäuscht von der Situation, aber am meisten von sich selbst. Eigentlich möchte sie die Vergangenheit hinter sich lassen, möchte wissen, wie es ihrem Bruder geht, der ja nun auch schon 80 Jahre alt ist. Warum fällt es ihr aber so schwer? ►



Streit ist menschlich, jede und jeder kennt ihn und befand sich schon in Konfliktsituationen. In der Partnerschaft, Freundschaft oder in der Familie. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die zunächst zu einer Diskussion führen können und dann in einem Streit enden. Gerade bei Menschen, die einem nahestehen, werden Konflikte schnell größer, als sie am Anfang waren. Dann werden Meinungen ausgetauscht und es wird versucht, die andere Person mit den eigenen Argumenten zu überzeugen. Es können böse Worte fallen, mit dem Ziel, die/den Partner/in zu verletzen, um die Auseinandersetzung zu »gewinnen«. Oft auch ohne guten Ausgang, der im schlimmsten Fall mit einem völligen Kontaktabbruch einhergeht. Beide Parteien leiden sowohl seelisch als auch körperlich. Denn Streit macht den Körper krank. Konflikte, die mit Stress einhergehen, lassen den Blutdruck steigen, und das auch auf Dauer. Stetiger Bluthochdruck kann wiederum zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen.

Einen Konflikt zu bewältigen – gerade wenn dieser schon seit Jahren besteht – ist oft schwer, da beide Parteien ihre eigenen Wahrheiten haben. Jede/r glaubt, dass sie/er im Recht ist, und hat das Gefühl, die/der andere müsse sich entschuldigen. Die vier wohl schwierigsten Worte in einem Konflikt sind: »Es tut mir leid!« Aber warum ist das so? Und wann ist der richtige Zeitpunkt dafür gekommen?

BUCHTIPP



Die elegante Art, Hitzköpfe und andere Streithammel zu beruhigen

Wie Sie in 90 Sekunden Ärger in Luft auflösen
 Von Douglas E. Noll
 Taschenbuch,
 328 Seiten, 17,90 EUR
 ISBN 978-3-95803-140-1

FOTOS: GETTY, ISTOCKPHOTO



René Pukall ist Personal Coach und Mediator und bietet Hilfe bei allen Fragen rund um Konfliktlösungen



»Es fällt uns Menschen oft schwer, unsere Fehler einzugestehen oder unsere gefasste Meinung zu ändern, da wir instinktiv befürchten, durch ein Zeichen von Schwäche angreifbar zu werden. Folglich ist der beste Zeitpunkt, einen Konflikt zu lösen, wenn man sich selbst stark genug fühlt, um sich von seinem eigenen Standpunkt zu lösen. Ohne die Bereitschaft, Kompromisse einzugehen oder sogar ganz nachzugeben und »es tut mir wirklich leid« zu sagen, kann ich nur noch darauf hoffen, dass die/der andere Streitpartner/in dies tut. Das Beste ist, wenn beide Streitparteien diese Bereitschaft zur Lösung haben. Dann ist die Zeit reif, den Konflikt zu bereinigen.«

Gibt es vier praktische Tipps für die Konfliktlösung?

Voraussetzung für die Konfliktlösung ist auf beiden Seiten, dass sie freiwillig und nicht gezwungen daran arbeiten, sowie dass beide möglichst ergebnisoffen sind, also keinen festen Ausgang im Kopf haben. Dann können die Streitparteien möglichst mit einer/einem neutraler/neutralen Dritten reden und sagen, was sie aus ihrer persönlichen Sicht empfinden und ob sie die Gegenseite bereits verstehen. Wenn nicht, dann muss jede/r versuchen, sich komplett in das Gegenüber hineinzuversetzen. Eine neutrale außenstehende Person kann dabei helfen. Ebenso kann diese/r auch verhindern, dass das Gespräch eskaliert. Wenn man mit viel Verständnis die/den andere/n auch respektiert, bietet sich eine Lösung des Streits praktisch wie von allein an. Man selbst oder die/der andere sagt plötzlich: »Jetzt verstehe ich dich! Es tut mir so leid, was ich gesagt habe.« Und damit ist der Weg für eine Einigung wirklich offen. ♥

Was sind die ersten Schritte für einen Kontaktaufbau?

Kontakt aufbauen heißt, dass ich bereit bin zu reden, aber auch, dass die/der Streitgegner/in dazu bereit sein muss. Da das Zweite oft nicht der Fall ist, muss man selbst sehr offen sein und Verständnis zeigen. Bestimmt hilft eine eher neutrale Person beiden Seiten. Am besten meldet man sich also direkt oder über die/den neutrale/n Dritte/n mit: »Hallo, ich bin bereit, mich auf deine Sichtweise einzulassen, und möchte ganz offen die Streitfragen lösen.« Falls es hier schon möglich ist, kann man auch beim ersten Kontakt wieder vermitteln, dass der Streit und das eigene Verhalten einem selbst leidtun. Aber nur, wenn es auch wirklich so gemeint ist.

EIN GUTER START SIND:
 Offenheit, Respekt, Verständnis und ein/e neutrale/r Vermittler/in

MUSIK

Heilmittel ohne Nebenwirkungen

*»Im Wesen der Musik liegt es, Freude zu bereiten«,
das dachte schon Aristoteles.
Und nur wenige würden ihm widersprechen.*





Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten?

Volkslied, Hoffmann von Fallersleben

Seit jeher musiziert und singt der Mensch, hat das Bedürfnis, sich über Lieder mitzuteilen, um Geschichten zu erzählen. Und selbst wenn er den Text nicht versteht, kann er allein an der Melodie erkennen, welches Thema ein Stück oder Lied hat. Denn Musik hat ihre eigene Sprache. Sie verbindet, kann glücklich, aber auch melancholisch machen, regt zum Tanzen und Mitsingen an. Musik hat eine hohe soziale Komponente, denn sie ist gesellig und verbindend und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Chöre und Bands, Singkreise, gemeinsames Schunkeln auf Festen und Tanzen bringen Menschen zusammen und bereiten Freude. Aber auch das alleinige Singen oder Musizieren hat eine ungeheure Kraft, die der/dem Einzelnen guttut.

Es ist schon lange bewiesen, dass Klänge einen positiven Einfluss auf Körper und Psyche haben können. Sie verändern den Herzschlag, sind gut für den Blutdruck und sorgen für Muskelentspannung. Der Hormonhaushalt wird ebenso beeinflusst. Durch schnelle Musik wird Adrenalin ausgeschüttet, durch ruhigere Klänge Noradrenalin. Außerdem steigert sie die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit, fördert Kreativität, stimuliert den Geist und lädt zu Träumereien ein.

Gerade für Menschen mit Demenz ist Musik eine Bereicherung, denn sie regt das Gedächtnis an und ruft alte und manchmal lang vergessene Erinnerungen hervor. Da kann es auch passieren, dass ein/e Bewohner/in alle Strophen eines

altvertrauten Volksliedes singen kann. Studien haben gezeigt, dass das Gehirn bei fortschreitender Demenz unterschiedlich beeinflusst und geschädigt wird. Dabei zeigt sich, dass vor allem das autobiografische Gedächtnis abbaut. Die Folge: Die Betroffenen vergessen wichtige Informationen und Erlebnisse aus dem eigenen Leben und im schlimmsten Fall auch ihren eigenen Namen. Nicht so verhält es sich mit dem musikalischen Gedächtnis. Das bleibt noch lange nach einer beginnenden Demenz bestehen. Die Chance, Menschen mit demenzieller Erkrankung durch Musik zu erreichen, ist enorm und kann den Betroffenen ein Gefühl der Selbstkontrolle wiedergeben.

Aus den Seniorenzentren der AWO-Baden ist Musik nicht mehr wegzudenken: In wöchentlichen Singkreisen werden alte Volkslieder gesungen, es gibt kleine Konzerte auf den Wohnbereichen, Feste zu besonderen Anlässen mit Bands oder es wird einfach das Radio als Hintergrundmusik aufgedreht. Das heißt: Musik ist überall und begleitet Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende jeden Tag. Und sie wird auch aktiv genutzt, denn das Potenzial ist groß.



Nathalie Glinka ist Lehrende für »Elementare Musikpädagogik« an der Musikhochschule Freiburg. Sie begleitet Studierende bei der Durchführung von Musikstunden mit Seniorinnen und Senioren.

Was ist Musikgeragogik?

Die Musikgeragogik beschäftigt sich mit den Beziehungen zwischen alten Menschen und Musik und den didaktisch-methodischen Aspekten musikalischer Bildungsprozesse. Teilbereiche der Musikgeragogik sind unter anderem die musikgeragogische Forschung, Instrumentalunterricht im Alter und Gruppenangebote, wie die Musikstunden, die die Studierenden durchführen. An dieser Stelle befindet sich die Schnittstelle zur Elementaren Musikpädagogik, die sich unter anderem mit dem voraussetzungsfreien Musizieren in der Gruppe beschäftigt.

Frau Glinka, was ist der Unterschied zwischen Musikgeragogik und Musiktherapie?

Bei der Musiktherapie steht eine medizinische Verbesserung im Vordergrund. Man kann sagen, sie ist zielgerichteter. Die Musikgeragogik konzentriert sich dagegen auf die Aktivierung und das musikalische Erleben der Seniorinnen und Senioren. Dabei ist es nicht wichtig, ob die Teilnehmenden ein Instrument spielen. Es geht vielmehr um das musikalische Handeln.

Welche Chancen hat die Musikgeragogik für ältere Menschen?

Die Seniorinnen und Senioren in unseren Musikstunden erleben aktiv Musik und es werden verschiedene Sinneskanäle angesprochen. Das Musizieren in Gruppen stärkt das Gemein-

schaftsgefühl. Durch das Spielen und Singen von Liedern, die den Menschen auch vertraut sind, werden Gefühle und Erinnerungen geweckt und dabei entsteht ein Freiraum für Gespräche. Die Teilnehmenden tauschen sich aus und schwelgen in der Vergangenheit.

Welche Rolle spielt die Biografie der Einzelnen für die Musikstunden?

Der biografische Hintergrund ist wichtig und wird auch in den Gesprächen oft noch mal deutlich. Auch nach den Stunden entstehen oft noch Unterhaltungen über das Erlebte. Jede und jeder kann über ihre/seine persönliche Geschichte berichten.

Wie sieht eine typische Musikstunde aus?

Jede Musikstunde ist anders, es gibt keine festgelegte Abfolge. Die Studierenden sind frei in der Gestaltung. Das Einzige, was wir in den letzten Jahren wirklich immer machen, ist das Begrüßungs- und Abschiedslied. Das ist immer gleich. Das ist wie ein kleines Ritual für die Musizierenden. Ansonsten sprechen wir auch über Gedichte und Geschichten, die musikalisch umgesetzt werden.

Was haben Sie für ein Gefühl, wie die Menschen die Stunde verlassen?

Generell beobachte ich, dass die Menschen mit einem guten Gefühl die Stunde verlassen, sie wirken beschwingt und glücklich. ❤

Ein buntes Jahr neigt sich dem Ende zu

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir blicken auf zahlreiche schöne, aber auch traurige Erlebnisse zurück. In den vergangenen zwölf Monaten haben wir Ausflüge gemacht, Personen verabschiedet und Feste gefeiert. Hier zeigen wir Ihnen unsere schönsten Erinnerungsfotos.



Bingo! Der Winter lädt zu geselligen Spielen ein. Wer gewann, bekam einen der tollen Preise.



Höhepunkt unserer Veranstaltung zur **Fasnetszeit** war der Besuch der Hexenzunft! Narri, Narro!



Bei unserem **Sommerfest** haben wir uns in netter Runde auf die Spiele der WM eingestimmt ...



... und an unserer Torwand konnte gezeigt werden, wer die/der Beste im Schießen ist.



Im Februar feierten wir den **100. Geburtstag** unserer Bewohnerin Frau Geier.



Ostereier suchen überlassen wir den Jüngeren. Wir bekamen Besuch aus dem Kindergarten.



In unserer Werkstatt wurden im September die **Koffer** mit einem neuen Anstrich versehen.



Unser großer **Herbstausflug** in den Zoo und die vielen Tiere haben alle hellauf begeistert.



Mit unseren **Ehrenamtlichen** machten wir im Mai einen Ausflug zum Vogtsbauernhof.



Zum **Wohl** im Andreasbräu. Männer und Bier sind halt doch ein gutes Paar!



Malen, schneiden, kleben. In geselliger Runde wurde im November fleißig gebastelt.



Adventszeit – Rocking Santa mit Gitarre stimmte uns so richtig auf die Adventszeit ein.

GEBEN SIE IHREM KÖRPER UND IHRER SEELE MEHR NATUR!

Die menschliche Entwicklung im Laufe der Evolution hat über Jahrmillionen immer im engen Austausch mit den Bedingungen der Natur stattgefunden. Gene verändern sich nur sehr langsam über viele, viele Jahre und dementsprechend ist unser jetziger Gencode immer noch so ausgestaltet, wie er für die natürlichen Lebensbedingungen der letzten Jahrmillionen optimal war. Das bedeutet, die für uns heute so bequemen Lebensbedingungen, wie regelmäßige Mahlzeiten, warme Raumtemperatur, gute Kleidung, nicht mehr Kälte und Nässe ausgesetzt zu sein und die meiste Lebenszeit in gleichmäßig temperierten Räumen

zu verbringen, entsprechen nicht genau dem, was entsprechend unserem Gencode für uns am gesündesten wäre. Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass mehr und mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass es für die Gesunderhaltung und für die Behandlung chronischer Erkrankungen günstig ist, sich natürlichen Reizen verschiedener Art regelmäßig auszusetzen. Im Folgenden werden Beispiele genannt, wie wir die Natur wieder in unseren Alltag zurückholen können.

Sonne tanken

In den letzten Jahren wurde medizinisch vor allem auf die Gefahren von Sonnenbädern

hingewiesen. Es ist auch unumstritten wichtig, sich vor Sonnenbrand zu schützen und sich nicht stundenlang ungeschützt der Sonne auszusetzen, um sein Hautkrebsrisiko nicht zu erhöhen. Andererseits ist ein gewisses Maß an Sonnenexposition und Sonnenlicht sehr gesund. Wissenschaftliche Studien konnten feststellen,

dass natürliche UV-Strahlung und Sonnenexposition den Vitamin D-Spiegel anhebt, Herzerkrankungen vorbeugt, den Blutdruck senkt und auch eine stimmungsanhebende, antidepressive Wirkung hat. Für die Vitamin D-Produktion ist es wichtig, auch genügend Körperfläche der Sonne auszusetzen: Also, wenn Sie Rad fahren oder spazieren gehen, ziehen

Sie kurzärmelige Sachen an oder auch eine kurze Hose im Sommer und nutzen Sie die Heilkraft der Sonne!

Sport und Bewegung in der Natur

Bewegung und körperliche Aktivität sind ein Heilmittel für fast alle chronischen Erkrankungen. Studien der letzten Jahre konnten zeigen, dass es besonders günstig ist, solche Aktivitäten in der freien Natur durchzuführen. Laufen, Nordic Walking, Joggen sind noch gesünder, wenn sie in der Natur, im Wald oder in schöner Umgebung getätigt werden. Das Erleben der Natur, die Düfte der Natur, aber auch die Far-

ben und Lichter haben vielfältige gesundheitsfördernde Wirkung auf unseren Körper und auf unsere Psyche. Selbst auf Intensivstationen wird inzwischen versucht, naturähnliche Umgebungen und Farbgebungen zu schaffen. Am einfachsten ist und bleibt es aber weiterhin, selber raus in die Natur zu gehen und sich dort zu bewegen und das Erleben zu genießen!

Wasser-Therapie und Kneipp-Therapie

Auf gut gesetzte Reize reagiert unser Körper mit einer gesundheitsfördernden Reaktion. Besonders gut lässt sich das am Beispiel der Kneipp-Therapie ableiten. Erfrischende kalte Wassergüsse fördern im Nachgang die Durchblutung, das Immunsystem und das Wohlbefinden. Die ursprüngliche Kneipp-Therapie empfiehlt, regelmäßig natürliche Wasserreize zu nutzen. Das kann das Wassertreten in Bächen sein, Bäder in natürlichen Seen und Flüssen, ggf. sogar das Eisbaden, wenn schon eine genügende Abhärtung besteht. Tautreten, Schneetreten oder eben auch die vielfältigen Formen von Kneipp-Güssen mit möglichst brunnenkalttem Wasser sind für unseren Körper wohl tuend und beugen Erkrankungen vor.

Barfuß gehen und sich gelegentlich etwas kühler kleiden

Auch für die Füße gilt, dass der gelegentliche Weg zurück zu den Naturbedingungen unserem Körper gefällt. Schuhwerk ist eine relativ späte Entwicklung der Zivilisation. Inzwischen wissen wir, dass Barfußgehen für die Fußgesundheit sehr günstig ist. Darüber hinaus können aber auch durch den Kontakt mit der Erde wohl tuende Effekte auf den ganzen Körper genutzt werden (»natürliche Fussreflexmassage«). Wissenschaftlich noch nicht geklärt ist, ob es auch zusätzlich gesundheitsfördernd ist, sich

dem Magnetfeld der Erde mehr auszusetzen, d.h., so viel wie möglich Zeit außerhalb geschlossener Gebäude und barfuß zu verbringen. Nicht aber nur für die Füße, sondern für den gesamten Körper scheint es gut zu sein, ihn gelegentlich der Natur direkt auszusetzen. Pfarrer Kneipp, aber die Ärzte der chinesischen Medizin empfahlen, sich häufiger etwas zu kühl zu kleiden, damit eine gewisse Abhärtung entsteht. Vor allem aber sollten wir alle die Natur in ihrer Fülle und mit ihren Sinnesfreuden sooft genießen wie möglich. Studien belegen, dass Gartenarbeit nicht nur das körperliche, sondern auch das psychische Wohlbefinden fördert. Menschen, die an frischer Luft oder in der Natur ihren Arbeitsplatz haben, sind entsprechend gesünder als Menschen, die immer in geschlossenen Büros oder Gebäuden arbeiten. Auch, wenn wir nun unsere Arbeits- und Lebensbedingungen nicht komplett ändern können, kann zusammenfassend gesagt werden: Raus in die Natur ist Medizin. ♥



MUSIKALISCHE ANGEBOTE

Musik liegt in der Luft

Musik begleitet uns durch unser Leben.

Lieder erinnern uns an glückliche und traurige Momente, an Kindheitstage, Feiern, Ausflüge und Gemeinschaft mit anderen Menschen. Sie berühren etwas in uns, öffnen unsere Herzen. Besonders in der Arbeit mit Demenzkranken erleben wir täglich die Wirkung, die Musik entfalten kann. Die Texte sind meist, trotz Demenz, noch präsent und Emotionen werden unmittelbar freigesetzt. Musikalische Angebote sind in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren weit

verbreitet. Auch im Seniorenzentrum Hardtwald bieten wir alle zwei Wochen das Singen in unserem »Bewohnerchor« an. Unter der Leitung unserer Betreuungsassistentin Frau Amrhein werden eine Stunde lang die unterschiedlichsten Lieder gemeinsam gesungen.

Beim jährlichen Sommerfest gibt es dann immer einen offiziellen »Auftritt« des Chores, der mit seiner Darbietung die Zuhörer/innen erfreut und zum Mitsingen animiert. ♥



MUSIKCAFÉ AM MITTWOCH

Regelmäßig am dritten Mittwoch jedes Kalendermonats kommt unser musikalischer Ehrenamtlicher Herr Hoffmann ins Haus und verzaubert den Veranstaltungsraum mit melodischen Klavierklängen.

Das »Musikcafé« ist für die Bewohner/innen aus dem Haus nicht mehr wegzudenken! Neben musikalischen Klängen, die sie aus ihrer eigenen Jugendzeit noch kennen, ist es einfach schön, in Gemeinschaft zu singen und leckeren Kuchen zu genießen.

Wir danken Herrn Hoffmann von Herzen für dieses tolle Engagement! ♥



AWO Bezirksverband Baden e.V.:

**Wir pflegen Seniorinnen und Senioren.
Und unsere Pflegefachkräfte.**

**Sozialer, toleranter und wertorientierter
Arbeitgeber. Gemeinnütziger Träger.**

JETZT BEWERBEN!

www.awo-baden.de/pflegejobs

AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

Markus Bär, Einrichtungsleiter

Berliner Ring 8 · 76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Tel. 0721 961406-0 · E-Mail: sz-hardtwald@awo-baden.de

www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



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.



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



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

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

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

Dr. Gabriele Schweickhardt

DAS AWO-SENIORENZENTRUM HARDTWALD

»Wir leben Pflege«



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