

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald



Kein Tag wie der andere

Unser Leben und Arbeiten im Seniorenzentrum



Jeder Tag ist wie eine Pralinschachtel

Keine Chance für Langeweile!



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Liebe Leserinnen und Leser,



Markus Bär
Einrichtungleiter

haben Sie schon die ersten Blumenknospen gesichtet? Wie sie sich langsam ihren kräftezehrenden Weg durch Eis und Schnee in Richtung Sonnenlicht erkämpfen? Ein gutes Zeichen, dass der kalte Winter weicht und dem Frühling seinen Platz überlässt. Wir wollen uns ein Beispiel an den Blumen nehmen und ebenfalls voller Kraft, Glück und Gesundheit in das zweite Quartal dieses noch so jungen Jahres starten.

Wir freuen uns sehr, Sie auch in diesem Jahr mit insgesamt vier Ausgaben des **Hardtwald Journals** begleiten zu können.

Neben den vielen lebhaften Berichten aus unserem Haus, darüber was passiert ist und in der kommenden Zeit passieren wird, geht es um den Alltag im Seniorenzentrum. Ein Thema bei dem man sich schnell fragt: Na ja, was soll da schon groß passieren? Hier können wir nur sagen: Es wird nie langweilig! Und es steckt eine Menge dahinter. Mehr hierzu erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Das Team des **Hardtwald Journals** wünscht Ihnen alles Gute!

Herzliche Grüße,

Markus Bär

AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

Jeder Tag ist wie eine Pralinenschachtel 04
*15 Jahre AWO-Mitarbeiter –
Einrichtungsleiter Markus Bär*

**Bei uns ist was los –
keine Chance für Langeweile!** 06

Heilende Aromatherapie 12
Wie die Düfte unser Wohlbefinden steigern können

Wer wird denn gleich in die Luft gehen 13
Wenn sich das Laster in Rauch auflöst

ALLGEMEINE THEMEN

Kein Tag wie der andere 08
*Unser Leben und Arbeiten
im Seniorenzentrum*

MITMACHEN

Rätselspaß für pfiffige Köpfe 14

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



Jeder Tag ist wie eine Pralinschachtel

15 Jahre AWO-Mitarbeiter – Einrichtungsleiter Markus Bär



Die berufliche Laufbahn in die Richtung Gesundheit und Sozialwesen begann bei Markus Bär schon gleich nach dem Abitur. Erst absolvierte er seinen Zivildienst in einem Krankenhaus in Karlsruhe-Rüppurr und danach entschied er sich gleich dort zu bleiben, um eine Ausbildung als Krankenpfleger erfolgreich abzuschließen. Doch auch hier machte der wissensdurstige junge Mann noch lange nicht Halt.

Er startete mit einem

Studium der Sozialarbeit in Ludwigshafen. Sein Anerkennungsjahr als frischer Sozialarbeiter absolvierte Markus Bär dann bei der Sozial- und Jugendbehörde in Karlsruhe, wo er neben der vielen gelernten Theorie nun auch die praktischen Felder der sozialen Arbeit kennenlernte.

Und dann kam der Jahreswechsel 1999/2000. Die von vielen gefürchtete Millenniums-Katastrophe blieb aus – und stattdessen startete die AWO Baden mit einem personellen Glücksgriff durch. Ab dem 01.01.2000 konnte der AWO-Bezirksverband Karlsruhe den jungen und dynamischen Akademiker für sich ge-

winnen. Markus Bär begann seine Laufbahn im Sozialen Heimdienst des AWO-Seniorenzentrums Rheinaue in Graben-Neudorf. Hier war er von Anfang an verantwortlich für das Belegungsmanagement des Pflegeheims, die soziale Betreuung der Betreuten Wohnanlage sowie die Veranstaltungen in und um das Seniorenzentrum.

Aber auch in dieser ausgefüllten beruflichen Situation trieb ihn sein Ehrgeiz weiter, und so absolvierte er berufsbegleitend die Fortbildung zum Fachwirt Pflege, ohne zu wissen, dass ihn diese Qualifikation einmal nach Eggenstein-Leopoldshafen führen würde. Doch im Januar 2007 war es so weit: Markus Bär wurde Einrichtungsleiter des AWO-Seniorenzentrums Hardtwald in Eggenstein. Für viele war er kein Unbekannter. Durch seine kooperative Hilfe im Bereich Sozialer Heimdienst in der Anfangszeit des Seniorenzentrums kannten ihn Anwohner der ersten Betreuten Wohnanlage und einige Mitarbeiter schon so gut, dass die Freude groß war, ihn nun im Hause als verantwortliche Leitung zu begrüßen.

Sein Arbeitsgebiet ist seitdem noch viel umfangreicher geworden und reicht von Personal- und Haushaltsplänen über Wirtschaftsplanning, Marketing, Mitarbeiterführung, vielen Gesprächen mit Mitarbeitern, Bewohnern und Angehörigen, Unterstützung der ehrenamtlichen Helfer sowie die Kooperationen mit Hospizdienst, Gemeindeverwaltung uvm. Jedes Jahr zur Faschingszeit lässt es sich der

»Mir gefällt die Vielfalt der Aufgaben und das Wissen um ein loyales Mitarbeiter-team und den damit verbundenen Möglichkeiten, für Menschen im höheren Alter das Leben sinnvoll und positiv zu gestalten.«



Chef des Hauses auch nicht nehmen, beim närrischen Treiben mit dabei zu sein – und dies sehr zur Freude der Bewohner und aller, die dabei sind. Da ist einmal ein hochgewachsener Clown, dessen Lachen man dann doch dem Einrichtungsleiter zuordnen würde, ein andernmal ein »netter Tiger« oder ein »kuriöser Koch.« Auch im Bereich Verkleidung läuft ihm so schnell niemand den Rang ab.

»Mir gefällt die Vielfalt der Aufgaben und das Wissen um ein loyales Mitarbeiter-team und den damit verbundenen Möglichkeiten, für Menschen im höheren Alter das Leben sinnvoll und positiv zu gestalten. Außerdem freue ich mich über den Erfolg der jungen Leute, wenn sie als Lernende mit gutem Resultat abschließen und in ihrem Beruf Freude und Erfüllung finden. Es ist ein gutes Gefühl zu erleben, dass man positiv gestalten und verändern kann, und das Seniorenzentrum zu einem Ort wird, an dem 'Pflege mit allen Sinnen' erlebt wird«, erzählt uns Markus Bär im Interview bezüglich seines Jubiläums.

Auf die Frage, warum er sich für den Arbeitgeber »AWO« entschieden hat, obwohl er auch andere Angebote hatte, bekommen wir die Antwort postwendend: »Weil die AWO ein renommierter Träger der sozialen Arbeit ist und es klare Strukturen gibt. Außerdem ist es mir wichtig, innovativ und selbstständig arbeiten zu können, und diese Möglichkeiten habe ich und gebe sie auch sehr gerne an meine Mitarbeiter weiter.«



»Die 15 Jahre meiner Betriebszugehörigkeit sind eigentlich wie im Flug vergangen, denn jeder Tag war für mich wie eine Pralinschachtel – man weiß nie, was man kriegt«, zwinkert uns der Jubilar zu.

Wir wünschen Markus Bär eine weiterhin gute »Pralinenmischung« und viel Appetit bei der täglichen Arbeit!



Bei uns ist was los – keine Chance für Langeweile!

Beim Einzug in das Seniorenzentrum war Frau Müller noch ganz unsicher: »Wie soll nur der Tag für mich vorbeigehen, wenn ich keine Aufgaben mehr habe?«. Selbst die beruhigende Antwort des Personals, dass es ein vielfältiges Programm gibt, schien sie nicht wirklich glauben zu können. Heute, einige Monate danach, strahlt uns Frau Müller an, als sie uns von dem Wohnbereich, auf dem sie lebt, im Veranstaltungsraum im Erdgeschoss entgegnet kommt.

»Gerade habe ich noch ein kurzes Nickerchen gemacht, um fit zu sein für das Musikkaffee«, erzählt sie uns. Schließlich möchte die Mittachtzigerin kräftig mitsingen, wenn die Lieder aus ihren Kindheitstagen angestimmt werden.

Und das Musikkaffee ist nur ein Angebot von vielen.

Die Bewohner und Angehörigen können durch einen Blick auf den Wochenplan schnell sehen, welche Veranstaltungen täglich angeboten werden.

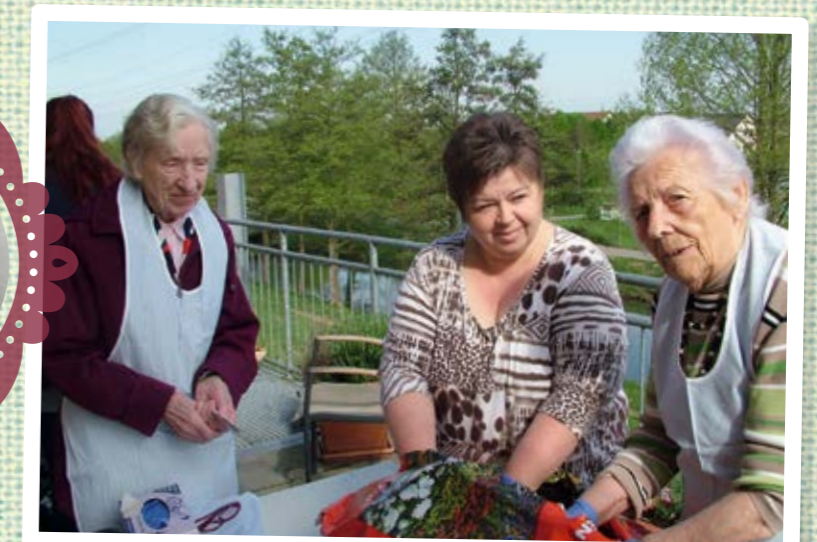
Von Gymnastik über Leserunde, Bewohnerchor und Kraft- und Balance-training, die wöchentlich stattfinden, gibt es einmal im Monat das o. g. sehr beliebte Musikkaffee, die Gottesdienste (abwechselnd evangelisch oder katholisch) und den Spieletreff am Nachmittag. Besondere Highlights gibt es zu-



sätzlich – wie z. B. die Frühlingswoche, das Osterfrühstück, die Modenschauen, bei der die Bewohner zweimal im Jahr die »rollende Modeboutique« frei Haus bekommen, oder der Besuch des Kinos (wird extra hierfür umgestaltet), in dem Filme aus »der guten alten Zeit« gezeigt werden.

Außerdem sind täglich die Betreuungsassistentinnen mit abwechslungsreichen Aktivierungsangeboten auf dem Plan: gemeinsames Kochen und Backen auf den Wohnbereichen, Pflanzaktionen im Frühling, gemeinsames Lesen der Tageszeitung, Malen und Basteln und Handarbeiten lassen keinerlei Langeweile aufkommen.

Nach dem Besuch des Musikkaffees sehen wir Frau Müller noch einmal. Sie setzt sich gerade an den schön gedeckten Tisch für das Abendessen. Lächelnd summt sie noch die Melodie des Liedes, das ihr als Ohrwurm vom Nachmittag im Gedächtnis geblieben ist »Wenn ich ein Vöglein wär ...«.



Kein Tag wie der andere

Unser Leben und Arbeiten im Seniorenzentrum

Ob als Bewohner zu Hause oder ehrenamtlich oder hauptberuflich tätig – das Leben und Arbeiten in einem Seniorenzentrum ist mindestens genauso vielfältig, bunt und abwechslungsreich wie die Biografien und Geschichten der dort lebenden und arbeitenden Menschen. Drei von ihnen haben uns an ihren ganz persönlichen Erfahrungen, die sie mit dem Seniorenzentrum verbinden, teilhaben lassen. Werfen auch Sie einen Blick auf die zugleich inspirierenden und spannenden Aufzeichnungen von Anneliese Wöhrle, Rosa Braun und Ivonne Yildirim.

Anneliese Wöhrle

Ehrenamtliche Helferin
und Heimfürsprecherin

72 Jahre



Ich komme aus Freiburg, lebe jedoch seit 1969 einige Kilometer weiter nördlich im schönen Städtchen Lahr. Dort arbeitete ich im Evangelischen Kinder- und Jugendhilfezentrum – dem heutigen Dinglinger Haus – als Sekretärin in der Heimsonderschule. Zeit meines Berufslebens hatte ich also immer viel mit

Menschen zu tun – ob mit Kindern und Jugendlichen, Betreuern, Lehrkräften oder Eltern. Bis zu meiner Pensionierung 2004 hat mir das immer besonders viel Freude bereitet. So führte mich meine Arbeit auch zu meiner Aktivität bei der Nachbarschaftshilfe.

Über eine Klientin, die ich dort betreute, kam ich schließlich ins AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus. Das Haus wuchs mir so sehr ans Herz, dass ich mich dazu entschloss, meine Arbeit bei der Nachbarschaftshilfe niederzulegen, um mich noch mehr im Ludwig-Frank-Haus zu engagieren.

Als feste ehrenamtliche Mitarbeiterin übe ich dort inzwischen das Amt der Heimfürsprecherin aus. Jeden Donnerstag stehe ich im Seniorenzentrum zur Verfügung. Hinzu kommen noch »Son-


dereinsätze«, beispielsweise bei Festen, Veranstaltungen und Ausflügen. Wenn man mich fragt, wie mein Alltag mit den Bewohnerinnen und Bewohnern aussieht, kann ich nur sagen: immer anders, aber immer schön. Es gibt jeden Tag etwas zu erleben, auch wenn man das von einem Seniorenzentrum kaum zu glauben vermag.

Im Seniorenzentrum angekommen, gehe ich erst einmal eine Runde durch das Haus und begrüße die Bewohnerinnen und Bewohner. Meist kommt man schon hierbei ins Gespräch. Da ich als Heimfürsprecherin Ansprechperson für die Bewohnerinnen und Bewohner bin, zeige ich besonderes Interesse, wenn etwas kritisiert wird, sei es das Essen oder die Pflege- und Betreuungssituation. Meine Aufgabe ist es dann, eine Lösung für das Problem zu finden. Meist reicht hierfür ein Gespräch mit den betroffenen Personen. In manchen Fällen trage ich das Anliegen aber auch der Wohnbereichsleitung oder unserem Einrichtungsleiter vor. Im Großen und Ganzen kann ich sagen, dass wir mit dieser offenen Art schon viel für das Zusammenleben im AWO-Seniorenzentrum erreicht haben.

Es ist mir auch ein Anliegen, neue Bewohnerinnen und Bewohner in ihrer Eingewöhnungsphase teilweise zu begleiten. Es ist schwierig, plötzlich aus den vertrauten vier Wänden in ein Seniorenzentrum zu ziehen. Ständig sind überall Menschen und alles ist fremd. Wichtig ist es, die Menschen dort abzuholen, wo sie sind. Man darf am Anfang nicht zu viel erwarten. Ich arbeite hier auch mit dem Pflegepersonal und den Betreuungsassistenten zusammen.

Neue Bewohnerinnen und Bewohner erhalten auf meinen Vorschlag hin eine Führung durch das Haus. Sie sollen schließlich alles gesehen haben, wo z. B. ihre Wäsche gewaschen wird und wer dafür zuständig ist. Dadurch werden sie mit der Einrichtung vertrauter.



Mit Veranstaltungen und Angeboten wie das Singen oder Spielen versuchen wir, die Bewohnerinnen und Bewohner in den Alltag des Seniorenzentrums zu integrieren und sie mit ihren neuen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern bekannt zu machen. Am Anfang steht häufig eine Menge Überzeugungsarbeit. Aber wenn man dann die lächelnden Gesichter sieht und z. B. eine Bewohnerin zu mir sagt: »Das war wirklich schön. Bitte holen Sie mich doch beim nächsten Mal wieder zum Singen ab.«, dann weiß ich, dass es die Mühe wert war. An einem solchen Tag gehe ich mit einem besonders guten Gefühl nach Hause. Bei meiner Arbeit mit den Menschen lerne ich sehr viel, auch über mich selbst. Ich kann aus voller Überzeugung sagen, dass mir die Arbeit unglaublich viel Freude bereitet und sie mich voll und ganz erfüllt. Ich freue mich schon jetzt auf meinen nächsten Einsatz im AWO-Seniorenzentrum! 

Rosa Braun
Bewohnerin
83 Jahre



» Ich bin gebürtige Heidelbergerin und bin meiner Heimat immer treu geblieben. Mit Georg, meiner ersten großen Liebe und späterem Ehemann, und unseren zwei Kindern verbrachte ich viele glückliche Jahrzehnte. Wir lebten in meinem Elternhaus in Heidelberg-Wieblingen.

Kurz vor unserer Goldenen Hochzeit, die wir sehr gern gemeinsam mit der Familie und unseren Freunden gefeiert hätten, verstarb mein Mann leider. Das ist jetzt schon viele Jahre her. Als ich merkte, dass ich durch meine Arthrose mit den alltäglichen Aufgaben zu Hause überfordert war und einsehen musste, dass ich nicht mehr allein leben konnte, setzte ich mich erstmals mit dem Gedanken auseinander, in ein Seniorenzentrum zu ziehen. Meine Kinder führten da schon lange ihr eigenes Leben. Nachdem ich mit meinem Sohn lange besprochen hatte, was ich mir von einem Seniorenzentrum wünschte und wie ich mir mein Leben dort vorstellte, machte er sich auf die Suche nach dem richtigen Haus. Bestimmt keine leichte Aufgabe. Er schaute sich eine Menge Einrichtungen an und präsentierte mir eine Auswahl. Schließlich haben wir uns nach gründlichen Überlegungen für das gerade fertiggestellte AWO-Seniorenzentrum »Im Kra-

nichgarten« in Heidelberg-Pfaffengrund entschieden. Seit 2011 lebe ich nun hier.

Besonders überzeugt hat mich das Hausgemeinschaftskonzept mit den kleinen Wohngruppen. Es wirkte nicht so anonym wie in einem Krankenhaus, sodass ich von Anfang an sicher war, dass man sich hier schnell kennenlernen würde. Hier wohne ich in meinem eigenen Zimmer und kann trotzdem immer eine beachauliche Anzahl Menschen um mich herum haben, wenn mir danach ist. Trotz meiner Arthrose bin ich noch sehr selbstständig. Bei einigen Dingen, wie bei der medizinischen und körperlichen Versorgung, benötige ich Unterstützung und die bekomme ich hier. Genau so viel, wie ich es mir wünsche.

Nach dem morgendlichen Frühstück bin ich bereit für die durchblutungsfördernde Gymnastik, die uns allen hier angeboten wird. Ehrlich gesagt freue ich mich richtig darauf. Auch das Gedächtnistraining direkt im Anschluss an die Gymnastik macht mir sehr viel Spaß. Es ist so, als würde man Körper und Geist langsam aufwecken und für den Tag bereit machen.

In meiner Hausgemeinschaft biete ich gern meine Hilfe beim Obstschneiden oder Kartoffelschälen an. So packen wir alle gemeinsam an und gestalten unseren Alltag da, wo es geht, selbst. Ganz besonders freue ich mich, wenn Joachim in unser Haus kommt und einen fröhlichen Tanznachmittag mit uns veranstaltet. Da ich selbst gern Klavierspiele, machen mich diese musikalischen Nachmittage sehr glücklich. Alle kommen zusammen, um zu singen und zu tanzen. Und auch wenn ich krankheitsbedingt leider nicht mehr selbst

das Tanzbein schwingen kann, so macht es mir dennoch viel Spaß, meinen Mitbewohnerinnen und -bewohnern dabei zuzusehen.

Wenn mal wieder ein Geburtstag in unserem Haus ansteht, setze ich mich gern ans Klavier und spiele dem Geburtstagskind ein Ständchen zu seinem Ehrentag. Mittlerweile ist das schon zu einer richtigen Tradition geworden, und ich habe meinen Platz in meinem AWO-Seniorenzentrum gefunden und angenommen. «

Ivonne Yildirim
Betreuungskraft
29 Jahre



» Gemeinsam mit meinem Mann und meinen beiden Kindern lebe ich in Heidelberg, also gar nicht weit entfernt von meiner Arbeitsstätte. Eigentlich wurde mir mein jetziger Beruf als Betreuungskraft schon in die Wiege gelegt, denn meine Mutter hat jahrelang in der Pflege und Betreuung gearbeitet.

Durch ihre vielen Geschichten und Erzählungen aus ihrem Berufsalltag, die mich seit jeher fesselten, habe auch ich Gefallen an der Arbeit mit hilfebedürftigen Menschen gefunden. Für mich war es also schon lange klar, dass genau dieser Beruf auch meine Berufung sein sollte. Ich begann meine Ausbildung

und absolvierte meine Prüfung nach § 87b zur sogenannten »Zusätzlichen Betreuungskraft«. Seit einigen Wochen bin ich nun im AWO-Seniorenzentrum »Im Kranichgarten« fest angestellt. Alles fühlt sich natürlich noch ganz frisch und neu an, aber dabei auch sehr gut. Es macht mir einfach großen Spaß, mit Menschen zu arbeiten und zu wissen, dass man gebraucht wird und etwas wirklich Sinnvolles bewirkt.

Hauptsächlich bestehen meine Aufgaben darin, den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner zu begleiten. Dazu gehört natürlich die Unterstützung und Anleitung z. B. bei der täglichen Einnahme der Mahlzeiten. Außerdem liegt es in meiner Hand, das Freizeitprogramm zu gestalten. Hierzu zählen Gymnastikkurse, Bastel- und Spielesunden sowie Singveranstaltungen. Das bereitet mir besonders viel Freude, denn dabei kann ich meiner Kreativität freien Lauf lassen und habe viel Gestaltungsfreiraum. Natürlich erlebt man nicht immer Sonnenschein, doch für mich ist es selbstverständlich, meine Hilfe nicht nur bei Höhen, sondern auch mal bei Tiefen anzubieten. Gemeinsam mit dem Pflegepersonal und den Alltagsbegleitern arbeiten wir daran, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein familiäres Leben zu gestalten und ihnen einen Ort zum Wohlfühlen zu bieten. Allein die Dankbarkeit der Bewohnerinnen und Bewohner zeigt mir jeden Tag aufs Neue, dass es die richtige Entscheidung war, genau diesen Beruf gewählt zu haben. «



Heilende Aromatherapie

Düfte können das Wohlbefinden steigern und sehr vielseitig genutzt werden. Ob als Raumspray, Massageöl oder zum Inhalieren – ätherische Öle, die von der Schulmedizin lange als esoterisch abgetan wurden, sind weit mehr als nur gut riechende Essenzen.

Die Weihnachtszeit ist noch nicht lange vorbei, aber schon beim Gedanken daran, steigt einem der Duft von Zimt oder Vanille in die Nase. Viele Menschen macht dies glücklich, denn sie erinnern sich dabei an schöne Kindheitstage. Gerüche sind also oft an Gefühle gekoppelt. Sie werden über das limbische System direkt in unser Großhirn übermittelt. Diese schnelle, unmittelbare Reaktion macht sich die sogenannte Aromatherapie zunutze, die mit ätherischen Ölen bestimmte Stimmungen und Wirkungen erzeugt. Bei diesen Ölen handelt es sich um Pflanzenkonzentrate, gewonnen aus Blättern (wie z. B. bei Eukalyptus, Melisse oder Lemongras), Blüten (Jasmin, Rose, Kamille), Schalen (Zitrusfrüchten), Holz (Zedern- oder Sandelholz), Wurzeln (Ingwer) oder auch Rinde (Zimtrinde). Je nach Pflanzenextrakt wirken die Öle entspannend, belebend oder erfrischend. Mit den in kleinen Fläschchen in der Apotheke oder im Reformhaus erhältlichen Extrakten lassen sich etwa Räume aromatisieren. Dabei füllt man einige Tropfen eines oder mehrerer Aromaöle mit etwas Wasser in eine Duftlampe. Ein Teelicht erwärmt die Flüssigkeit und intensiviert damit die Ausbreitung des Dufts. Vor allem in der Erkältungszeit hilft das Inhalieren mit Kamille oder Eukalyptus: Geben Sie einige Tropfen auf ein Tuch

und atmen Sie den Geruch tief ein. Oder fügen Sie einige Tropfen in eine Schüssel mit heißem Wasser und beugen Sie sich mit geschlossenen Augen und einem Handtuch über dem Kopf darüber. Besonders wohltuend sind Aromabäder und -massagen, bei denen der Duft den ganzen Körper einhüllt. Tipp zur Stärkung des Immunsystems: ein Vollbad mit 2 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Angelika, 3 Tropfen Teebaum. Danach sollten Sie noch eine halbe Stunde ruhen. Schneller und ebenso wirksam ist ein duftendes Fußbad. – Sie leiden unter der dunklen Jahreszeit? Da hilft als Stimmungsaufheller dieses Rezept: 2 Tropfen Verbena, 3 Tropfen Orange und 3 Tropfen Bergamotte.

Ob ätherische Öle auch bei schweren Krankheiten helfen, wird derzeit vielerorts wissenschaftlich untersucht. Als bundesweit erste Klinik wendet man im Evangelischen Krankenhaus Wesel am Niederrhein die »Aromapflege« als unterstützende Maßnahme an in Ergänzung zur ärztlichen Therapie – und kann auf Erfolge verweisen. So löste eine Beduftung mit Grapefruitöl eine positive Verhaltensänderung dementer Patienten aus.

Buchtipps

»Aromatherapie für Einsteiger: Die gebräuchlichsten ätherischen Öle auf einen Blick« von Kurt Ludwig Nübling (Koha Verlag 2012; 7,99 Euro)



Viele erinnern sich noch an die gängige Fernsehwerbung der 1970er Jahre, in der ein Männchen in Stresssituationen »in die Luft gegangen ist« und nur durch den sofortigen Genuss einer Zigarette (natürlich der entsprechenden Marke) aufgehoben werden konnte und sich so wieder entspannt hat. Rosarote Welt durch die Produktion von hellgrauem Zigarettenrauch ...

Die Zeiten haben sich geändert. Zigarettenwerbung ist mittlerweile im Fernsehen verboten und die gesundheitsschädigende Wirkung des Zigarettenkonsums ist hinlänglich bekannt. Neuerdings gibt es viele Arbeitgeber, die ihre Mitarbeiter gerne dabei unterstützen möchten, vom blauen Dunst Abstand zu nehmen.

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist für viele ein schwerer Schritt. Der Griff zur Zigarette ist einfach und gehört zum Alltag dazu. Um die Entwöhnung für Raucher zu vereinfachen, gibt es die sogenannte Nichtraucherspritze. Diese basiert auf der Mesotherapie und hilft dabei, mit dem Rauchen von einem Tag auf den anderen aufzuhören.

Die Therapie besteht aus Injektionen, die eine Kombination aus Arzneien, Vitaminen, homöopathischen und pflanzlichen Mitteln enthalten. Diese Art der Therapie ist von den Krankenkassen nicht immer zertifiziert und wird deswegen nur selten bezuschusst.

Das AWO-Seniorenzentrum bietet seinen Mitarbeitern hier die notwendige »mentale« Unterstützung, um die Kosten nicht zur Hürde werden zu lassen.



Die Vereinbarung ist die, dass der Mitarbeiter, der diese Therapie erfolgreich beendet hat, nach zwölf Monaten, in denen er tatsächlich »Nichtraucher« war, die Kosten erstattet bekommt.

Der Erste, der dieses Angebot angenommen hat, ist unser Mitarbeiter Michael Inci, der sein erstes rauchfreies Jahr hinter sich gebracht hat.

»Ich bereue diese Entscheidung keine Minute, habe ich doch für mich und meine Gesundheit den größten Benefit und dazu noch mehr Geld in der Tasche«, erzählt er auf Nachfrage. Dass er die Kosten für die Nichtraucherspritze dann auch noch vom Arbeitgeber ersetzt bekommen hat, war für ihn ein Grund mehr zur Freude.

Nach dieser ersten Erfolgsgeschichte möchte man gerne noch mehr motivierte Mitarbeiter ansprechen, diesen Versuch zu starten. Es lohnt sich auf alle Fälle für die eigene Gesundheit etwas zu tun – und dabei noch die Unterstützung des Arbeitgebers zu erhalten, ist doch noch ein letzter Schubs in die richtige Richtung.

Schwedenrätsel

spanisches Reisgericht			japan. Fächer Abhandlung	freundlich und liebenswert	Gebäude-teile	Binde-wort		schweiz. Kirchenjurist †		Stadtteil von Bonn		dt. Krimi-serie Vorname Zolas †	
Künstler-vermittlerin	1							Teefilter Stadt im Norden Italiens					
							arab. Segelschiff Stadt in Somalia			kurz für: um das Weber-kamm		3	
sehr kluger Mann		Halte-tau					Arbeitsnieder-legung						
Säugling		Insel der Aleuten Nacht-lager					Meer-zwiebel med.: Hormon			13			
				drei Musi-zierende Vorname Dostais				franzö-sisch: Insel		dt. Philo-soph † 1851		Vorname d. Komik-ers Moser	
klösterliches Stift	weibl. Ver-wandte		Edelgas Vorname Lauders †			jap. Poli-tiker † Stadt an der Sieg					Auslese der Besten	10	
					Ab-scheu-gefühl Henne			Nestor-papagei franz.: gesund					
						sanft fallen (Schnee)							
Morast, Schlamm		Halb-perücke Judover-teidiger			4			Back-gewürz niemals				8	
			Wortteil: innerhalb			Männer-kurzname Insel vor Dalmatien	14			Tibet-gazelle		Räuber-voik in der Bibel	
Bußempfindung	nicht eine mit erkälteter Stimme					Kampf-sportart franz.: Seele							
			tragender Baum-teil		Tresor dt. Schrift-steller †				bestimmter Artikel (4. Fall)		Volks-gruppe in Nepal		
engl. Artikel Kneipe (franz.)		Elektri-zität 'Blech-lawine'				ste-hende Gewäs-ser		Stauwall englische Anrede					
						Schorn-stein				franzö-sischer Frauen-name		Tanz-figur der Quadrille	
Hoheits-gebiet Mann-schaft				6		franzö-sisch, span.: in mehrere							
					Tier-pfleger						12	digitale Audio-cassette (Abk.)	
Südost-europäerin										norwe-gische Münze			
5													

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

Lösung des letzten Schwedenrätsels: Erntedankfest

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartner und Telefonnummern, die für Sie als Bewohnerin, Bewohner, Angehörige 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.



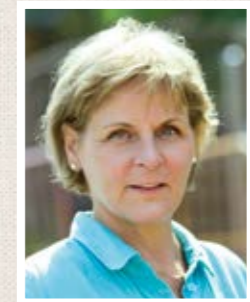
Markus Bär
Einrichtungsleiter
Tel. 0721 961406-0
Fax 0721 961406-1020
markus.baer@awo-baden.de



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



Bärbel Grimm
Pflegedienstleiterin
Tel. 0721 961406-1012
baerbel.grimm@awo-baden.de



Silke Suska
Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-1011
silke.suska@awo-baden.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 961406-1700
hm.szhardtwald@awo-baden.de

IMPRESSUM

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.
Hohenzollerstraße 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

Anastasia Peters, Susanne Priebe, Tina Hilscher, Annkathrin Münster

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

TEXT/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