

## KEINE ANGST VOR DER ANGST

Strategien, die helfen können

## GUTES KÖRPERGEFÜHL

Wie wir es bewahren,  
wiedererlangen und pflegen



**WIE HALTEN SIE SICH IM ALTER  
FIT?** Gespräch mit unserer  
Bewohnerin Gertrud Strobel



Seniorenzentrum  
Am Stadtpark  
Villingen-Schwenningen



**Martin Hayer**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

ein rechtes Maß an Mut und Gelassenheit ist in der aktuellen Zeit genauso wertvoll, wie es eine Balancierstange beim Seiltanz sein dürfte: Die Herausforderung durch das dünne Seil und die respektable Höhe bleiben, jedoch es ist deutlich einfacher, dabei das Gleichgewicht zu halten.

Mancherlei Drahtseilakte fordern uns seit geraumer Zeit im übertragenen Sinne heraus: Fragen nach dem rechten Maß in einer pandemischen Zeit, der Bedeutung von Solidarität, den wirtschaftlichen und sozialen Interessen sowie den Risiken von zu viel Freiheiten auf der einen und einem Übermaß an Pflichten und Einschränkungen auf der anderen Seite. Fragen nach der richtigen Balance zwischen kurz- und langfristigen Klimazielen und -maßnahmen. Inwieweit sollten wir eigene Bedürfnisse zurückstellen, um die Belange anderer Regionen und Generationen zu berücksichtigen?

Bei vielen Menschen entstehen dadurch auch Ängste. Diese werden verstärkt, manchmal geschürt oder genommen, sie verselbstständigen sich, wachsen oder verschwinden von allein. Der Umgang mit Angst ist jedenfalls spannend, daher wollen wir uns diesem Thema in diesem Stadtpark-Journal widmen.

»Wie geht es dir?« oder »Wie fühlst du dich?« Zwei Fragen, die häufig gestellt werden und oftmals nicht ganz ehrlich beantwortet werden. Denn wir sprechen es ungern aus, wie wir uns im Innersten fühlen. Was macht dabei unser Körpergefühl aus? Wie können wir dieses Gefühl mit unserem Tun und Lassen, mit unserem Denken und Fühlen beeinflussen? Lesen Sie, was sich aus Gertrud Strobels (98) Sicht in ihren fast hundert Jahren bewährt hat.

Wir erzählen Ihnen in dieser Ausgabe außerdem von den Baufortschritten und einem Wiederbeleben der ehrenamtlichen Aktivitäten in unserem Haus nach der langen Corona-Pause. Ich wünsche Ihnen allen einen Herbst mit gutem Körpergefühl, viel Gelassenheit und wertvollen neuen Perspektiven.

*Martin Hayer*

Ihr Martin Hayer

### ALLGEMEIN

## Keine Angst vor der Angst

*Strategien, die helfen können*

4

### SPEZIAL

## Gutes Körpergefühl

*Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen*

8

### AKTUELL

## Wie halten Sie sich im Alter fit?

*Gespräch mit unserer Bewohnerin Gertrud Stobel*

12

## Der Bau macht Fortschritte

13

## Endlich wieder im Einsatz

*Ehrenamtlich Engagierte freuen sich wieder auf ihre Tätigkeiten*

14

## Sommerimpressionen

15

## Ausgezeichnet leben und arbeiten

*Wie wir hohe Qualitätsstandards setzen*

16

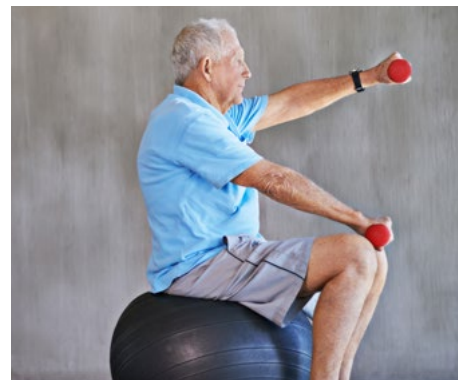
## Kreuzworträtsel

17

### IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

## Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick

19





# KEINE ANGST

## *vor der Angst*

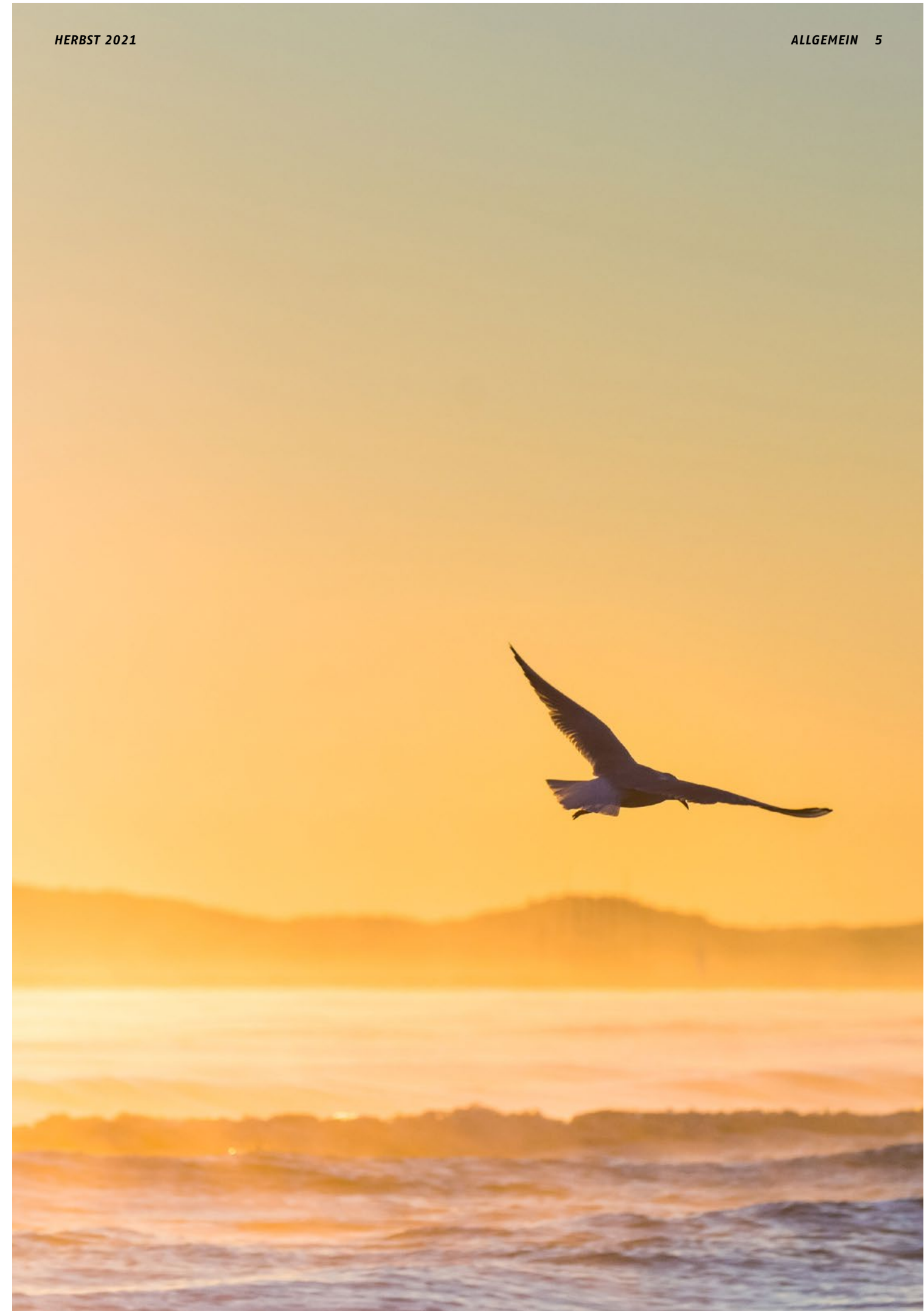
**Mal tauchen sie plötzlich auf, dann wieder schleichend, und manche begleiten uns das ganze Leben. Ängste und Sorgen haben zahlreiche Gesichter, die uns nur allzu gerne aufs Gemüt drücken. Wie können wir sie überwinden und warum sollten wir trotzdem an diesen urmenschlichen Gefühlen festhalten?**

**Z**uallererst: Ein Leben ohne Angst oder Sorge ist nicht erstrebenswert. Genauso wenig wie ein Leben, das frei von Liebe oder Freude ist. Das mag zunächst komisch klingen. Immerhin versuchen wir, alle »schlechten« Gefühle im Alltag zu vermeiden. Und genau darin liegt das Problem: Ängste und Sorgen sind grundsätzlich nichts Schlechtes. Denn ohne sie wären wir Menschen bereits vor langer Zeit ausgestorben.

Schon unsere Vorfahren nutzten diese Gefühle, um sich vor Gefahren zu retten oder sie direkt zu umgehen. Denn heikle Situationen versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Stresshormone werden ausgeschüttet, die Muskeln spannen sich an und das Herz schlägt schneller. Sobald die Gefahr gebannt ist, beruhigt und entspannt sich der Körper. Auch wenn wir heute nicht mehr vor gefährlichen Tieren fliehen müssen, so bietet das Leben noch immer Situationen, vor denen wir uns fürchten, und allzu viele Dinge, die unsere Stimmung trüben.

Sei es die Sorge um einen geliebten Menschen, Geldprobleme, der Verlust der Selbstständigkeit im Alter oder der Zahnarztbesuch – wir begegnen im Alltag unzähligen Situationen, vor denen wir Angst haben könnten. Ob real oder nicht, unser Körper löst dann noch immer die gleichen Reaktionen aus, als würden wir gerade einem Mammut gegenüberstehen. Und das kann ganz schön erdrückend sein.

Während eine Krankheit berechtigte Ängste auslösen kann, so werden manche Alltagssituationen als Bedrohung erlebt, obwohl von ihnen objektiv betrachtet keine Gefahr ausgeht. Zum Beispiel fürchtet sich jede und jeder Vierte in Deutschland vor Spinnen, obwohl sie nicht lebensbedrohlich sind. Oder nehmen wir das Fliegen. Während viele Menschen über den Wolken die grenzenlose Freiheit spüren, bekommen rund 16 Prozent der Deutschen allein beim Gedanken daran ein Engegefühl in der Brust. Die Ursachen für unsere heutigen Ängste und Sorgen sind vielseitig. Sie lassen sich zum einen auf genetische Faktoren zurückführen oder entstehen aufgrund belastender Lebensumstände oder Erfahrungen. ➤





*Um den eigenen Ängsten und Sorgen  
entgegentreten und sie im besten Fall zu überwinden,  
können diese vier Strategien helfen.*

*(Jedoch können sie eine professionelle Hilfe nicht ersetzen)*

## LEXIKON DER ANGST

### Angststörung

Bei einer Angststörung überschätzt der/die Betroffene die Gefährlichkeit einer Situation. Sie äußert sich durch Panikgefühle sowie verschiedene körperliche Reaktionen. Bei den Angststörungen unterscheidet man zwischen Phobie, Panikstörung und generalisierter Angststörung.

### Phobie

Eine Form der Angst, die an bestimmte Gegenstände, Situationen oder Lebewesen geknüpft ist.

### Panikstörung

Panikstörungen/Panikattacken können überraschend auftreten. Die Betroffenen leiden unter schweren und wiederkehrenden Angstanfällen. Oft verbunden mit der Agoraphobie (Platzangst).

### Generalisierte Angststörung

Dabei leiden Menschen unter einer ständigen Angst und Sorge, dass ihnen oder ihrem Umfeld etwas zustoßen könnte. Oft machen sie sich Gedanken zu Krankheiten, Unfällen, Armut und Katastrophen.



### Strategie 1: BEWEGEN

- Um Angstreaktionen langfristig zu mindern, hilft – mal wieder – Bewegung. Wer sich sportlich betätigt und/oder regelmäßig Entspannungsübungen durchführt, bringt nicht nur sich außer Atem, sondern auch die Angst. Denn der Körper richtet sich danach auf Entspannung ein.

### Strategie 2: KONFRONTIEREN

- Der Angst ins Auge sehen. Statt die Situation oder das Objekt zu vermeiden, hilft es, sich direkt mit ihr zu konfrontieren. Dadurch kann der/die Betroffene feststellen, dass die kleine Spinne doch eigentlich ganz harmlos ist. Das stärkt das Selbstbewusstsein.

### Strategie 3: HINTERFRAGEN

- Wofür fürchte ich mich? Worum mache ich mir gerade Sorgen? Ist es realistisch, dass dieses Szenario eintritt? Wer die eigenen Befürchtungen hinterfragt, wird schnell feststellen, dass sie oft unbegründet sind

### Strategie 4: ENTSPANNEN

- Am allerwichtigsten ist, keine Angst vor der Angst zu haben. Nicht vorher schon darüber nachdenken, ob dies oder jenes eintritt. Sich um die Zukunft zu sorgen ist ganz normal. Aber man sollte nicht zu viel Gedanken darauf verschwenden. Bewusstes Atmen und Meditation helfen, sich in Gelassenheit zu üben und im Jetzt zu sein.





TIPPS FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL IM ALTER

# Gutes Körpergefühl

*Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen*

**Wir alle kennen** die Aussage »sich in der eigenen Haut wohlfühlen«. So einfach dieser Satz von den Lippen geht, so herausfordernd ist er zuweilen in der Umsetzung. Denn den eigenen Körper als gut und wertvoll zu erachten fällt oft nicht leicht. Überholte Schönheitsideale und ein überkritischer Blick auf uns selbst stehen uns dabei nur allzu gerne im Weg. Aber auch Krankheiten und körperliche Einschränkungen können das gute Gefühl trüben, wenn nicht sogar stark minimieren. Trotz all der Beschwerlichkeiten, die das Alter mit sich bringt, können wir mit einfachen Übungen und Gedankenspielen täglich etwas für unser gutes Körpergefühl tun. ➤





➤ **1. Lieben Sie, was Sie haben**

Wie das alte Sprichwort schon sagt: »Das Gras ist auf der anderen Seite immer grüner.« Wir Menschen tendieren dazu, uns mit anderen zu vergleichen und finden dann immer etwas, das wir an uns vermissen. Da ist die Nachbarin, die vielleicht viel aktiver ist, oder der Nachbar, der sich immer so elegant kleidet. Tatsache ist: Vergleiche machen unglücklich und mindern unser eigenes Körpergefühl. Oft können wir uns dem gar nicht entziehen. Denn wer durch Zeitschriften blättert, wird schnell mit unerreichbaren und unnatürlichen Ideen von Schönheit konfrontiert. Wichtig ist: Richten Sie den Blick auf sich selbst. Nicht vermissen, was wir nie hatten, sondern lieben, was uns gegeben ist.

**2. Kommen Sie in Bewegung**

Bewegung ist das A und O. Wer dem guten Körpergefühl auf die Sprünge helfen möchte, sollte selbst den ein oder anderen »Hopser« nicht scheuen. Schon kleine körperliche Betätigungen erzielen große Wirkung. Das kann in der wöchentlichen Gymnastikstunde sein oder bei einem angenehmen bzw. zügigen Spaziergang ums Haus. Sobald Sie sich bewegen, werden Sie mit einem ganzen Haufen an Glücksgefühlen belohnt. Schon 15 Minuten täglich reichen aus.

**5. Bleiben Sie im Fluss mit der 4711-Formel**

Gleichmäßiges und aufmerksames Atmen steigert die eigene Körperwahrnehmung. Was bereits seit über 3000 Jahren zu den Säulen des Yoga gehört, findet inzwischen auch in der Schulmedizin immer mehr Beachtung. Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit, um bewusst vier Sekunden ein- und sieben Sekunden auszuatmen. Wiederholen Sie den Vorgang 11 Mal.

**6. Lassen Sie Nähe zu**

Unser Körper liebt Berührungen, Kuscheln und Umarmungen. Schon als Kleinkinder sind wir darauf angewiesen. Wenn unser Arm gestreichelt wird, melden Millionen von Sinneszellen unserem Gehirn: Feuer frei! Unterschiedliche Hormone werden dann ausgeschüttet. Unter anderem das Kuschelhormon Oxytocin, das uns ein wohliges Gefühl beschert und unserer Seele guttut.

**7. Machen Sie sich schick**

Wahre Schönheit kommt von innen. Aber warum sollte man sie nicht ab und an nach außen kehren? Ziehen Sie sich etwas Schönes an. Zum Beispiel ein Kleidungsstück, dass sich weich auf der Haut anfühlt. Oder tragen Sie mal wieder den Lippenstift auf, den Sie sonst nur zu besonderen Anlässen benutzt haben. Sich herzurichten macht heute noch genauso Spaß wie früher.

**3. Spüren Sie genau hin**

Von den Zehen bis in die Haarspitzen. Menschen, die sich nicht (mehr) viel bewegen, können stattdessen ihren ganzen Körper auf eine mentale Reise schicken. Das geht im Liegen, Sitzen oder Stehen. Bei dieser Übung versuchen Sie alles wahrzunehmen und richten Ihren Fokus auf einzelne Stellen Ihres Körpers. Wie fühlt sich das Bein an, der Arm, die Fingerspitzen? Seien Sie dankbar für alles, was gut funktioniert, und umarmen Sie im Geiste genau jene Körperpartien, die ab und an streiken.

**4. Füttern Sie die Seele**

Essen macht Freude. Deshalb können wir ja manchmal auch gar nicht damit aufhören. Was wir aufnehmen, hat automatisch auch Einfluss auf unser körperliches Empfinden. Natürlich liegt eine deftige Mahlzeit schwerer im Magen als ein leichter Sommersalat. Aber bedeutet leicht auch gleich gesund? Hören Sie dabei wirklich auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie das, worauf Sie Lust haben.

**Zum Schluss: Halten Sie sich den Spiegel vor.!**

Wenn Sie die Zeitschriften zur Seite gelegt haben, einmal ums Haus gegangen sind, gut gegessen und bewusst geatmet haben, dann ist es Zeit, in den Spiegel zu sehen. Wann haben Sie sich zuletzt angesehen? Also wirklich angesehen? Entdecken Sie Ihre Lachfalten, die ein Beweis für Ihren Humor sind. Begutachten Sie die Narbe, die Sie sich damals als Kind beim Toben zugezogen haben. Oder schauen Sie sich tief in die Augen, die Ihnen schon so viele Komplimente beschert haben. Schauen Sie genau hin und sagen Sie sich: »Ich bin schön!« Damit geben Sie sich und Ihrem Körper das beste Gefühl. ❤



GESPRÄCH MIT UNSERER BEWOHNERIN GERTRUD STROBEL, 98 JAHRE

## Wie halten Sie sich im Alter fit?

**Wie halten Sie sich im hohen Alter fit? Was machen Sie für sich selbst, um sich geistig und körperlich wohlfühlen?**

Gertrud Strobel ist bereits 98 Jahre alt und lebt seit ein paar Monaten im Seniorenzentrum. Sie nimmt an möglichst vielen Angeboten des Seniorenzentrums teil (z. B. Gymnastik, Singstunde) und freut sich, dass es so zahlreiche Veranstaltungen gibt.

Sie versucht jeden Tag mindestens eine halbe Stunde spazieren zu gehen und hält sich dadurch körperlich fit (sie setzt sich kleine Ziele, die sie auch heute noch jeden Tag bestreiten möchte). Sie liest viele Bücher, Zeitschriften und macht Kreuzworträtsel, um sich auch geistig fit zu halten.

Sie findet es sehr wichtig, auch im hohen Alter soziale Kontakte zu pflegen und hatte auch in der Vergangenheit immer viele Freunde und ein gutes Verhältnis zur Familie und zu ihrem Partner.

Für ihr eigenes Wohlbefinden merkt sie immer wieder an, wie wichtig ihr Selbstständigkeit und vor allem Selbstbestimmung sind. Auch der Entschluss, ins Seniorenzentrum zu ziehen ging von ihr selbst aus, was sie sehr betont. Sie findet es immer wieder gut, dass sie hier im Seniorenzentrum viele Dinge selbst entscheiden darf und dass nichts über sie hinweg entschieden wird. Auch das ist wichtig für das eigene Wohlbefinden im Alter.

**Wie haben Sie sich in der Vergangenheit fit gehalten und für Ihr Wohlbefinden gesorgt?**

Früher ist sie im Winter sehr gerne mit Freunden Ski gefahren und war im Sommer im Schwarzwald und in Bayern wandern. Auch wenn es geregnet hat und keiner der Freunde Lust hatte, wandern zu gehen, motivierte sie die Menschen mitzukommen, da es »kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung gibt«.

Bevor sie ins Seniorenzentrum kam, war es ihr wichtig, selbst einkaufen zu gehen, jede

Woche einen Kuchen zu backen und ihre Eigenständigkeit so weit wie möglich aufrechtzuerhalten.

Sie hatte nie ein Auto und war immer zu Fuß unterwegs. Auch in ihre Wohnung, die im vierten Stockwerk lag, ging sie bis zuletzt die Treppen, da kein Aufzug vorhanden war.

Sie erzählt, wie schwierig die Nachkriegszeit für sie und ihre Familie war und dass sie viel gehungert hat – in dieser Zeit ging es hauptsächlich darum zu überleben. Sie betont, dass sie dankbar war, diese Zeit überstanden zu haben, und sagt, dass auch Dankbarkeit im Alter eine wichtige Eigenschaft ist.

**Was würden Sie anderen Menschen für ein gutes Altern empfehlen?**

Anderen Menschen empfiehlt sie, im Alter »nicht bloß daheim zu sitzen und zu jammern«, sondern zu versuchen etwas zu unternehmen, auch wenn es nur ein Spaziergang von einer halben Stunde ist. Sie merkt an: »Man ist zwar alt, aber man kann trotzdem noch an so vielen Dingen teilnehmen« und »Zum Altwerden braucht man Mut«. ❤

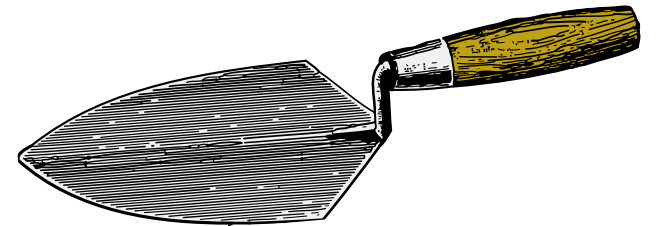


## Der Bau macht Fortschritte

In diesem Sommer ging es bei uns laut zu: Altes wurde eingerissen, um für Neues Platz zu schaffen. Die Fortschritte waren nicht nur zu sehen, der Baulärm war für alle Beteiligten besonders lästig, als Abbrucharbeiten im Innenbereich notwendig waren. Umso mehr freuen wir uns auf neue Räume und Perspektiven. Ein paar Impressionen davon finden Sie auf dieser Seite.

Langsam wächst am Haupteingang der Anbau in die Höhe. Hier werden die bestehenden Aufenthaltsbereiche vergrößert, links davon entsteht auf jeder Etage noch jeweils ein großer Balkon.

Im Südbereich wird auf jeder Etage ein zusätzlicher Aufenthaltsbereich entstehen. Der erforderliche Platz wurde durch die Auflösung von je zwei Bewohnerzimmern geschaffen, die im Rahmen der Umsetzung der Landesheimbauverordnung reduziert werden mussten. Auch hier erhält jeder Aufenthaltsbereich einen eigenen überdachten Balkon. Hier sieht man die Stahlbauer bei ihren Montagearbeiten.





## ENDLICH WIEDER IM EINSATZ

*Ehrenamtlich Engagierte freuen sich nach der unfreiwilligen Corona-Pause auf ihre Tätigkeiten*

### Im AWO Seniorenzentrum

Am Stadtpark waren im Durchschnitt der letzten Jahre zwischen 50 und 60 Menschen ehrenamtlich aktiv. Durch die Corona-Pandemie wurde dieses wertvolle Engagement, das den Alltag unserer Heimbewohnerinnen und Heimbewohner auf vielfältige Weise bereichert, in weiten Teilen von heute auf morgen im März 2020 lahmgelegt. Bis auf wenige Aktivitäten in Kleingruppen, die schon seit diesem Frühjahr wieder erlaubt sind, mussten viele Angebote über diesen langen Zeitraum pausieren. Kontakt zu halten, war in dieser Zeit nur über Telefon in Briefform oder per E-Mail möglich.

Umso glücklicher sind wir, dass alle unsere Ehrenamtlichen uns treu geblieben sind und immer wieder signalisiert haben: »Wir vermissen die Menschen im AWO Seniorenzentrum! Sobald wir wieder kommen dürfen, sind wir wieder einsatzbereit!« Ende Juli konnte z. B. unser Rössle-Café, das von Ehrenamtlichen bewirtschaftet wird, wieder an den Start gehen.

Voraussetzung war ja, dass die Corona-Verordnung überhaupt Besuche zulässt in den Gemein-



1

schaftsräumen der Pflegeheime. Zur allgemeinen Corona-Verordnung, die landesweit gilt, gab und gibt es jeweils noch besondere Vorgaben des Sozialministeriums für den Pflegebereich. Mit dem

Cafébetrieb beginnen konnten wir auch erst, als genügend freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vollständig geimpft waren. Umso mehr freuen wir uns, dass es das schöne Angebot für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige, Freundinnen und Freunde jetzt wieder gibt.

Nachdem im letzten Jahr Veranstaltungen nur im kleinen Rahmen und wohnbereichsbezogen möglich waren, genossen unsere Seniorinnen und Senioren auch die Sommerkonzerte und Grillfeste sehr, die in den letzten Wochen wieder für alle gemeinsam stattfinden konnten. Kleingruppenangebote wie die beliebte

Tagesthemenrunde »Was ist los?« mit Dr. Lucy Lachenmaier, die Vorleseunde »Das waren Zeiten!« mit Hartmut Danneck und das Vorlesen mit Ulrich Lachenmaier können schon seit einigen Monaten durchgeführt werden und bereichern den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Für die Ehren-



2

amtlichen selbst ist es wiederum sehr wertvoll, eine sinnvolle Aufgabe zu haben und in dieser Zeit der Kontaktbeschränkungen ein dankbares »Das war wieder schön heute!« entgegenzunehmen.

Neu dabei in der Runde der ehrenamtlich Engagierten ist Birgit Schuler-Vosseler mit ihrem drei Jahre alten Border-Collie »Bandit«, die seit Juli jeden Freitagnachmittag zu Besuch kommt, um den Hundeliebhabern unter uns mit ihrem Besuch eine Freude zu bereiten (siehe Foto 2).

Birgit Schuler-Vosseler macht mit ihrem quirligen Vierbeiner gerade die Therapiehundebildung in einer Hundeschule in Löffingen und sammelt nun die ersten praktischen Erfahrungen in unserem Haus.

Hunde sind in der Regel von sich aus sehr menschenbezogen und haben einen auffordernden Charakter. Der Kontakt mit ihnen kann mobilisierend, aber auch beruhigend wirken. Sie begegnen jedem unvoreingenommen, reagieren auf Ansprache, Gesten und Mimik. »Sich auf Augenhöhe und ganz zwanglos zu begegnen«, das findet Birgit Schuler-Vosseler besonders wichtig. Deshalb setzt sie Bandit auch gern auf einen Stuhl direkt neben die Bewohnerin/den Bewohner. So fällt die Kontaktaufnahme besonders leicht.

Bereits seit 2004 sind Hundebesuchsdienste fester Bestandteil der Beschäftigungsangebote des AWO Seniorenzentrums. Natürlich haben dabei Hunde und Menschen, die gekommen sind, immer wieder gewechselt. Auch Hunde müssen manchmal ITERSbedingt aufhören, genau wie ihre Herrchen und Frauchen, aber wir freuen uns, dass immer wieder Nachwuchs gekommen ist.



## Sommerimpressionen





# Ausgezeichnet leben und arbeiten

Die Seniorenzentren der AWO Baden sind sowohl Lebensmittelpunkt für ältere Menschen als auch Arbeitsplatz für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Qualität spielt dabei eine entscheidende Rolle



**Bastian Kletschke ist Referent für Qualitätsmanagement, betreut die Zertifizierung der Einrichtungen des AWO Bezirksverbandes Baden e. V.**

und berichtet im Interview, was es braucht, um die hohe Lebens- und Arbeitsqualität im Haus zu sichern.

**Herr Kletschke, »Qualität fällt nicht vom Himmel«. Wie hat es die AWO geschafft, solch hohe Standards zu etablieren?**

Das liegt daran, dass wir seit über 20 Jahren im Verband regelmäßige Qualitätsprüfungen durchführen – sowohl von interner als auch externer Seite. Während es im Jahr 2000 noch darum ging, unsere Arbeit nach außen transparent und nachvollziehbar zu machen, geht es heute darum, dieses hart erarbeitete Qualitätsniveau zu halten und zu steigern.

**Können Sie das genauer erklären?**

Wir entwickeln unsere Prozesse und Arbeitsweisen stetig weiter. Das heißt, dass wir unser Angebot und unsere Arbeitsweise an rechtliche, wirtschaftliche und politische Vorgaben anpassen.

**Wie sieht das in der Umsetzung aus?**

Durch unsere Maßnahmen zur Qualitätssicherung werden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin unterstützt, routiniert und selbstsicher auf externe Prüfungen zu reagieren. Denn regelmäßig werden unsere Häuser durch den

Medizinischen Dienst (MD), die Heimaufsicht oder das Gesundheitsamt geprüft.

**Das bedeutet, Sie arbeiten auf die internen und externen Prüfungen hin?**

Nein, nicht ausschließlich. Vielmehr geht es darum, für unsere Seniorinnen und Senioren dauerhaft hohe Standards an Pflege und Betreuung zu gewährleisten. Die externen Prüfungen und die Zertifizierung bilden einfach ab, was in unseren Häusern das ganze Jahr umgesetzt wird.

**Welche Kriterien werden denn überprüft?**

Wenn wir den MD als Beispiel nehmen, dann werden Themen wie Pflege und Versorgung, Umgang mit demenzkranken Menschen, Betreuung und Alltagsgestaltung sowie das Wohnen, die Hauswirtschaft und die Hygiene begutachtet.

**Die Einrichtungen erhalten durchweg sehr gute Bewertungen. Welche Wirkung hat das?**

Es hat eine doppelte Wirkung. Nämlich nach innen und nach außen. Zum einen bekommen Angehörige sowie zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner einen positiven Eindruck vom Haus. Zum anderen motiviert es auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Denn eine Zertifizierung und sehr gute Bewertungen spiegeln vor allem ihre gewissenhafte und hochwertige Arbeit wider. Und darauf legen wir Wert. Einrichtungen, in denen man ausgezeichnet leben und arbeiten kann. 



## Kreuzworträtsel

|                               |                                         |                             |                                              |                                    |                            |                                          |                                                |                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|
| Geflügel-<br>produkt<br>Ärger | ▼                                       | durch-<br>sichtige<br>Masse | Anrede                                       | Bootsart                           | ▼                          | Fernseh-<br>location<br>Budget           | ▼                                              | Schreib-<br>flüssig-<br>keit  |
| 4                             |                                         | 5                           | 6                                            | Bedeutung<br>Tischten-<br>nisspiel | 7                          | 8                                        |                                                | 9                             |
| Albern-<br>heit               | 10                                      |                             |                                              | 11                                 |                            |                                          |                                                |                               |
| Abk.<br>Deziliter             | 12                                      |                             | Vorfahr<br>Brite                             | 13                                 |                            |                                          |                                                |                               |
| Frauen-<br>name               | 14                                      |                             | 15                                           |                                    | lebloß<br>... mit<br>Weile | 16                                       |                                                |                               |
| 17                            |                                         |                             |                                              |                                    | 18                         | ägyptischer<br>Gott<br>Indo-<br>europäer | 19                                             |                               |
| Dekor<br>Himmels-<br>richtung | Rest-<br>bestand<br>Rundfunk-<br>sender | 20                          |                                              |                                    |                            | 21                                       |                                                | Moor,<br>Sumpf-<br>landschaft |
| 22                            | 23                                      |                             | englische<br>Biersorte<br>französisch<br>wer | 24                                 |                            |                                          | altchinese-<br>sischer<br>Erfinder:<br>Papiers | 25                            |
| vierter<br>Buch-<br>stabe     | 26                                      | Beginn<br>Acker-<br>maß     | 27<br>28                                     |                                    |                            |                                          | 29                                             |                               |
| 30                            |                                         | 31                          |                                              |                                    | agieren<br>V ... X         | 32                                       |                                                |                               |
| Er ist<br>schlecht<br>.....   | japan-<br>ische<br>Meile                | 33                          |                                              | Binde-<br>wort:<br>falls           | 34                         |                                          |                                                |                               |

1 Landei, 2 Ewer, 3 Drehort, 4 Rage, 5 Galleri, 6 Er, 7 Wert, 8 Etat, 9 Tinte, 10 Narretei, 11 Rundlauf, 12 dl, 13 Urahm, 14 Elin, 15 Ire, 16 tot, 17 Zierde, 18 eile, 19 Re, 20 Relikt, 21 Kette, 22 Ost, 23 SDR, 24 Ale, 25 Fenn, 26 D, 27 Qui, 28 Quelle, 29 Lun, 30 drauf, 31 Ar 32 tun, 33 Ri, 34 wenn



**Medikamenten-Einnahme: Einfach und sicher!**

**Wir helfen Ihnen dabei!**

**Unser Blister Abo – So behalten Sie den Überblick:**

- Ihre Arznei, speziell für Sie zusammengestellt.
- Gut lesbar in Tütchen verpackt.
- Verwechslung ausgeschlossen.
- Ihre Medikamente gehen nie aus.

**Info-Tel.: 07 41 / 209 664 70**

**Exklusiv in Sailer's Apotheken**

Rottweil: **Römer-Apotheke**  
 Königs-Apotheke  
 Schwenningen: **Staufen-Apotheke**

**SAILER'S APOTHEKEN**

**TÄGLICH FRISCHE KUCHEN- UND TORTENKREATIONEN  
AUS IHRER MEISTERKONDITIONEREI**

**SALINEN Café**

Rietenstrasse 16 | 78054 VS-Schwenningen  
 Telefon 07720 - 35561 | [www.salinen-cafe.de](http://www.salinen-cafe.de)



**gepflegt**  
 CARE + BEWOHNERWÄSCHE

DIE BEARBEITUNG VON BEWOHNER-TEXTILIEN IST SEIT JAHREN EINER UNSERER LEISTUNGSBEREICHE. AUF UMWELT- UND HAUTFREUNDLICHE WASCH- UND REINIGUNGSVERFAHREN LEGEN WIR DABEI BESONDEREN WERT

**Vollkommen versorgt – mit Wäsche zum Wohlfühlen.**

**GEIGER TEXTIL**

GEIGER TEXTIL GMBH  
 MARTINSWEG 24  
 D-79713 BAD SÄCKINGEN

TELEFON: +49 (0)7761 55900 0  
 TELEFAX: +49 (0)7761 55900 33  
 INFO@GEIGER-TEXTIL.DE  
 WWW.GEIGER-TEXTIL.DE

**Reha-Technik • Orthopädietechnik • Sanitätshaus**

**PfaNie**  
 Orthopädietechnik  
 Reha-Technik  
 Alles Gute für Ihre Gesundheit

- Gehhilfen aller Art
- Kompressionsstrümpfe/-hosen
- Pflegebetten, Badehilfen und alles für die häusliche Pflege
- Orthopädietechnik
- Wellness –und Gesundheitsprodukte
- Einlagen, Bandagen
- Leibbinden & Stützmiuder

Daniela Niehage & Werner Niehage GbR  
 Alleenstraße 7 // 78054 VS – Schwenningen  
[www.pfanie-reha.de](http://www.pfanie-reha.de) / [info@pfanie-reha.de](mailto:info@pfanie-reha.de)

Tel.: 07720 – 95 43 01  
 Fax: 07720 – 95 43 25

**Lassen Sie sich in freundlicher Atmosphäre beraten!**

**DIE SAUBERE LÖSUNG**

**LW Weis & Sohn GmbH**

**Spezialarbeiten:**

- Brand- und Wasserschadenreinigung
- Teppichreinigung im Host-Verfahren
- Marmorkristallisation
- Computerreinigung
- Reinigung mit entmineralisiertem Wasser
- Reinigung und Pflege von Parkettböden
- Reinigung von Photovoltaikanlagen

**Gebäudereinigung Gebäudemanagement**

78078 Niedereschach • Wilhelm-Jerger-Str. 20/1 • Tel. 07728/92793 • Fax 927940  
[www.willi-weis.de](http://www.willi-weis.de) • E-Mail: [info@willi-weis.de](mailto:info@willi-weis.de)



Seniorenzentrum  
 Am Stadtpark  
 Villingen-Schwenningen

## Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

**Sprechzeiten:**  
 Montag – Freitag 8:00 – 16:00 Uhr



**Martin Hayer**  
 Einrichtungsleitung  
 Tel. 07720 8306-503  
[martin.hayer@awo-baden.de](mailto:martin.hayer@awo-baden.de)



**Kerstin Ammann**  
 Pflegedienstleitung  
 Tel. 07720 8306-506  
[kerstin.ammann@awo-baden.de](mailto:kerstin.ammann@awo-baden.de)



**Anke Meßner-Bippus**  
 Leitung Sozialdienst  
 Tel. 07720 8306-507  
[anke.messner-bippus@awo-baden.de](mailto:anke.messner-bippus@awo-baden.de)



**Ulrike Pöhnlein**  
 Hauswirtschaftsleitung  
 Tel. 07720 8306-513  
[ulrike.poehnlein@awo-baden.de](mailto:ulrike.poehnlein@awo-baden.de)



**Birgit Jakob**  
 Information, Verwaltung  
 Tel. 07720 8306-501  
[birgit.jakob@awo-baden.de](mailto:birgit.jakob@awo-baden.de)



**Brigitte Müller**  
 Sozialdienst  
 Tel. 07720 8306-507  
[brigitte.mueller@awo-baden.de](mailto:brigitte.mueller@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.  
 Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe  
 T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600  
[info@awo-baden.de](mailto:info@awo-baden.de)

### REDAKTION

Anke Meßner-Bippus, Martin Hayer und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

### FOTOREDAKTION

AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark 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](mailto:info@commwork.de)

### LEKTORAT

Kirsten Glatzer



# DAS AWO SENIORENZENTRUM AM STADTPARK



## Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark in Villingen-Schwenningen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 112 stationäre Plätze; davon sind 96 Einzel- und 8 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten sowie eigenes Bad mit WC und Dusche in allen Zimmern
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, eine spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ In enger Kooperation mit der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde
- ✓ Großzügiger Sinnesgarten

**TELEFON**  
**07720 8306-0**

### AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

Reutlinger Straße 10 · 78054 Villingen-Schwenningen

Tel. 07720 8306-0 · Fax 07720 8306-700

E-Mail: [SZ-Schwenningen@awo-baden.de](mailto:SZ-Schwenningen@awo-baden.de)

[www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de](http://www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de)



Seniorenzentrum  
Am Stadtpark  
Villingen-Schwenningen