FRÜHLING 2020

# STADTPARK Journal

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

## MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee

**»MENSCH UND NATUR IM WANDEL«** Ausstellung von Doris Arenas und Gisela Schiermann

**ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN**
Einsamkeit im Alter vorbeugen

AWO
Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen

**Martin Hayer**
Einrichtungsleiter

# Liebe Leserinnen und Leser,

eine Urkraft bringt jedes Jahr Blüten und frisches Grün hervor, das Leben der Natur ist wieder voll erwacht!
Und wir Menschen? Wir blicken gespannt nach vorne und sind neugierig, was das Jahr 2020 für uns so alles mit sich bringt, an Wachstum und Wandel. Wir haben natürlich unsere Pläne, aber wie heißt es ein wenig ironisch: »Der Mensch denkt und Gott lenkt« oder »der Mensch plant und Gott schmunzelt«.

Wir planen z.B. an bestimmten Stellen einen Umbau innerhalb unseres Seniorenzentrums, einerseits, um mehr Raum und bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen zu schaffen und andererseits, um den veränderten Anforderungen der Landesheimbauverordnung gerecht zu werden. Wir freuen uns auf die Verbesserungen und hoffen auf eine möglichst reibungslose und störungsarme Umbauphase.

In unserem Stadtpark-Journal berichten wir dieses Mal darüber, wie wichtig wohltuende Begegnungen sein können, um Einsamkeitsgefühlen entgegenzuwirken. Außerdem gibt es interessante Wachmacher-Tipps, da ja bekanntermaßen die Morgenstunden die goldenen sind. Und Sie erfahren auf Seite 12 etwas über eine besondere Kunstausstellung in unserem Haus, die mittendrin einen Bildwechsel erlebte.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling und jeden Morgen neu erwachende Kräfte und viele wohltuende Begegnungen.

Herzliche Grüße

Martin Hayer



**ALLGEMEIN**

**Morgenstund hat Gold im Mund!** 4
*Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee*

**SPEZIAL**

**Zusammen ist man weniger allein** 8
*Wie man Einsamkeit im Alter vorbeugen kann*

**AKTUELL**

**»Mensch und Natur im Wandel«** 12
*Ausstellung von Doris Arenas und Gisela Schiermann*

**Ein Spaziergang im »Garten der Sinne«** 14
*Hinaus vor die Tür und hinein in die Natur*

**Bei uns muss sich niemand einsam fühlen** 15
*Zwei Bewohner berichten*

**Muntermacher-Tipps** 16
*Von Wohnbereichsleitung und Heilpraktikerin Raquel Reinert*

**IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR**

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

COVERFOTO: UNSPLASH/JEZ TIMMS

Beim Verfassen der Artikel unserer Heimzeitung wurden – wenn nicht extra benannt – alle Geschlechter (w/m/d) mitgedacht.

# MORGENSTUND *hat Gold im Mund!*

FOTOS: ISTOCK.COM|TAVIPHOTO/SEREZNIY

**Und in diesem Fall flüssiges Gold. Über 60 Prozent der Deutschen greifen morgens zum Kaffee, um richtig wach zu werden. Dabei ist Kaffee nur eine Kurzzeitlösung. Aber es gibt Alternativen, um müde Lebensgeister zu wecken**

Der Wecker klingelt, und Sie fühlen sich eher danach, sich noch mal umzudrehen, als euphorisch aus dem Bett zu hüpfen? Wer kann es Ihnen auch verübeln? Gerade in den dunklen Jahreszeiten fällt das Aufstehen vielen Menschen besonders schwer und sie fühlen sich trotz ausreichend Schlaf müde und erschöpft. Aber das muss nicht sein. Denn wer es trotz Müdigkeit aus dem Bett geschafft hat, wird mit diesen einfachen Produkten und Tricks putzmunter.

**17 %**
*der Deutschen sind Frühaufsteher*

## *Kraft-Knöllchen*

**Scharf und gesund.** Ingwer ist ein echtes Wundermittel, das den Kreislauf ankurbelt, die Fettverbrennung anregt und damit hellwach macht. Er kann auch allerlei Wehwehchen bekämpfen, wie Erkältungen und Halsschmerzen. In der Chinesischen Medizin wird die Powerknolle schon seit mehr als 2.000 Jahren als Heilpflanze verwendet. Ob als Konzentrat, eingelegt oder im Tee – Ingwer macht sich am Morgen immer gut!

## *Sauer macht lustig*

**... und munter.** Wer am Morgen zu Zitrusfrüchten greift, versorgt den Körper mit ordentlich Vitamin C, das nicht nur unser Immunsystem stärkt, sondern auch den Stoffwechsel und die Konzentration anregt. Außerdem bringen Orangen, Kiwi und Grapefruit allein schon beim Anblick mehr Farbe in den Morgen.

## *Frischen Wind reinbringen*

**Der gesündeste Wachmacher** ist völlig kostenlos. Stehen Sie auf, ziehen Sie Ihre Rollläden hoch, machen Sie das Fenster auf und atmen Sie die frische Morgenluft ein. Vor allem kühlere Luft regt den Körper an und die Müdigkeit ist wie weggeblasen. ➤

## Naschen gegen Müdigkeit

**Ausnahmsweise müssen** Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen. Gerade dann, wenn sie Ihnen den richtigen Energieschub gibt. Schokolade bzw. der darin enthaltene Kakao enthält durchblutungsfördernde Stoffe, die wach machen. Hier gilt: je dunkler, desto höher der Kakaoanteil und umso intensiver die Wirkung. Also gönnen Sie sich am Morgen mal ein Rippchen Zartbitterschokolade – ganz ohne schlechtes Gewissen.

## Kopf-Nuss

**Nüsse sind knackige** Energielieferanten, die uns am Morgen richtig aufwecken und die Konzentration anregen. Von Studenten seit jeher zum Lernen »gefuttert«, versorgen sie den Körper mit Magnesium, B-Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Aber Vorsicht: Nüsse in Maßen statt in Masse genießen. Denn sie sind wahre Kalorienbomben.

## Frisch geölt

**Der Duft frischer** Pfefferminze regt den Geist an. Egal ob morgens, mittags oder abends, frische Minze schafft zu jeder Zeit mehr Aufmerksamkeit und macht wach. Als besonders erfrischend erweist sich Minzöl, das auf die Schläfen aufgetragen und sanft eingerieben wird.

## Das Lebenselixier

**Die besten Produkte** helfen nichts, wenn der Körper nicht mit genügend Wasser versorgt wird. Gerade im Alter verändert sich das Durstgefühl und man vergisst immer mal wieder zu trinken. Dabei ist Wasser das absolute Lebenselixier. Wer täglich mindestens 2 Liter Wasser trinkt, schafft die besten Voraussetzungen für einen aufgeweckten und energiereichen Tag.

**7.**
**Oktober**
ist Tag der Morgenmuffel. Dieser kuriose Feiertag ist all jenen gewidmet, die dem Morgen erst mal nichts Gutes abgewinnen können, außer vielleicht einer frischen Tasse Kaffee

FOTOS: ISTOCKPHOTO/VALERIE LOISELEUX/FCA FOTODIGITAL/MISHA KAMINSKY

## Guten Morgen, Sonnenschein

**»... weck mich auf und komm herein!«**
Die Sängerin Nana Mouskouri hat mit ihrem Lied von 1977 den besten Tipp zum Munterwerden gesungen. Die Sonne bringt nämlich den Körper in Schwung, was uns glücklich und wach macht. Jetzt im Frühling können Sie sich also direkt nach dem Aufstehen in die Morgensonne setzen und strahlend in den Tag starten.

EINSAMKEIT

# ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

**Körperliche Einschränkungen, der Verlust einer geliebten Person, zunehmendes Alter und Angst für Zurückweisung. Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich einsam fühlen können. Aber muss das sein?**

**»Ich bin einsam!«** Für knapp 9 Prozent der 45- bis 84-Jährigen in Deutschland ist dieser Ausruf traurige Realität. Davon sind sowohl Männer als auch Frauen gleichermaßen betroffen. Gerade das Alter kann von Einsamkeit begleitet werden. Rund 40 Prozent der über 65-Jährigen leben allein. Die Seniorenzentren der AWO Baden bieten mit ihren Angeboten einen Ort, an dem Seniorinnen und Senioren in Gesellschaft sein können und so ein Gefühl von Gemeinschaft bekommen. Den ersten Schritt müssen die älteren Menschen zunächst selbst gehen – und der ist bekanntlich der schwerste. ➤

FOTOS: ISTOCK.COM/MONKEYBUSINESSIMAGES/DEAN MITCHELL/SHAPECHARGE; UNSPLASH: LINDA ROBERT, MICHEILE HENDERSO

**Adelheid Fischer, Mitarbeiterin des Seniorenbüros in Freiburg, berät und informiert seit 10 Jahren als Sozialarbeiterin in Fragen rund ums Älterwerden und vernetzt Seniorinnen und Senioren in der Stadt mit Begegnungs- und Bildungseinrichtungen**

**Frau Fischer, ab wann kann man einen Menschen als einsam bezeichnen?**
Einsamkeit ist ein subjektives Erleben und kann nicht mit Isolation gleichgesetzt werden. Man kann einsam sein, ohne allein zu sein. Das klingt zunächst widersprüchlich. Denn es gibt einen Unterschied zwischen den vorhandenen zwischenmenschlichen Beziehungen und den gewünschten Beziehungen, sowohl im Hinblick auf die Qualität als auch auf die Quantität dieser Beziehungen.

> ***»Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist«***
> **Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916)**

**Woran liegt es, dass gerade viele ältere Menschen in Deutschland von Einsamkeit betroffen sind?**
Einsamkeit im Alter ist kein deutschlandspezifisches Problem. Das liegt vielleicht eher an der heutigen Zeit und der Mobilität der Menschen. Früher lebten mehrere Generationen unter einem Dach. Heute leben die Kinder und Verwandten nicht unbedingt in unmittelbarer Nähe. Außerdem nehmen mit zunehmendem Alter die Alltags-kontakte in Lebensmittelläden, an Bankschaltern usw. ab.

**Welche Möglichkeiten und Angebote gibt es, Einsamkeit im Alter vorzubeugen?**
Man ist nicht von einem Tag auf den andereneinsam. Vielmehr ist es ein Prozess, dem man auch gut vorbeugen kann. Es ist wichtig, bestehende soziale Netzwerke aufrechtzuerhalten. Man sollte versuchen, rauszugehen, sich ehrenamtlich zu engagieren oder Hobbys zu verfolgen. Bei chronischer Einsamkeit ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Hier muss man seine negativ-verzerrten Gedanken und Wahrnehmungen verändern.

**Manche Seniorinnen und Senioren möchten vielleicht nicht unter vielen Leuten sein. Was kann man tun, um sein Alleinsein positiv zu gestalten?**
Miss Sophie in »Dinner for one« ist hochaltrig und wie viele ältere Menschen, deren Familienmitglieder sowie Freundinnen und Freunde nicht mehr leben, ziemlich allein. Aber sie

konstruiert ihre eigene Wirklichkeit so, dass sie ihren Geburtstag trotz allem feiert und sich nicht einsam fühlt. Alleinsein kann definitiv positiv gestaltet werden. Wenn man z. B. früher gern mit der Partnerin oder dem Partner ins Kino ging, könnte man einfach allein gehen. Vielleicht kommt mit der Wiederholung auch wieder die Freude daran. Und – das klingt möglicherweise etwas seltsam – etwas unkritischer mit seinen Mitmenschen umgehen. Es können sich nette Gespräche mit Menschen ergeben, die beispielsweise nicht das gleiche Bildungsniveau oder andere Ansichten haben.

**Wenn man für längere Zeit oder Jahre allein ist, könnte der Schritt, etwas gegen die Einsamkeit zu tun, schwer sein. Welchen Rat können Sie Seniorinnen und Senioren geben?**
Die Einsamkeitsforschung zeigt, dass es bei chronischer Einsamkeit hilft, die negativen Gedanken und Wahrnehmungen zu bearbeiten. Einsame Menschen haben oft Angst, zurückgewiesen zu werden oder fühlen sich von anderen Menschen sogar bedroht. Eine gute Hilfe sollte daher professionell eingeholt werden.

**Unabhängig von den alleinlebenden Menschen. Welche Chancen entstehen durch einen Umzug in ein Seniorenzentrum?**
Der Umzug ins Seniorenzentrum oder die Teilnahme an den Angeboten kann das elementare Bedürfnis nach Gemeinschaft befriedigen. Auch dass dort jemand ist, der die körperlichen und seelischen Bedürfnisse wahrnimmt und sich kümmert. Durch die anderen Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen kann man neue Kontakte knüpfen, die guttun. Nicht vergessen sollte man auch die pflegenden Angehörigen, die durch oft langjährige Pflege selbst in die Isolation geraten sind und unter Einsamkeitsgefühlen leiden können.

**Können Sie dabei auf Erfahrungswerte zurückgreifen bzw. haben Sie Rückmeldungen von Seniorinnen und Senioren bekommen?**
Wie gut das Einleben in einem Seniorenzentrum oder Pflegeheim gelingt, ist stark von der eigenen Einstellung und den Ressourcen abhängig. Viele Menschen erleben nach langer Zeit wieder das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Auch wenn das Leben mühsam geworden ist, kann der Einzug in eine Einrichtung als enorm entlastend erlebt werden. Auch viele Angehörige berichten, dass sie nun wieder mehr Zeit haben, mit ihren Liebsten spazieren zu gehen oder Kaffee zu trinken.

## KONTAKT

Sie fühlen sich (zuweilen) einsam und sehnen sich nach mehr Gesellschaft? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf. In unserem AWO Seniorenzentrum gibt es viele Möglichkeiten, an Veranstaltungen, Gesprächs- und Singkreisen, Festen u.v.a.m. teilzunehmen. Wir freuen uns auf Sie!

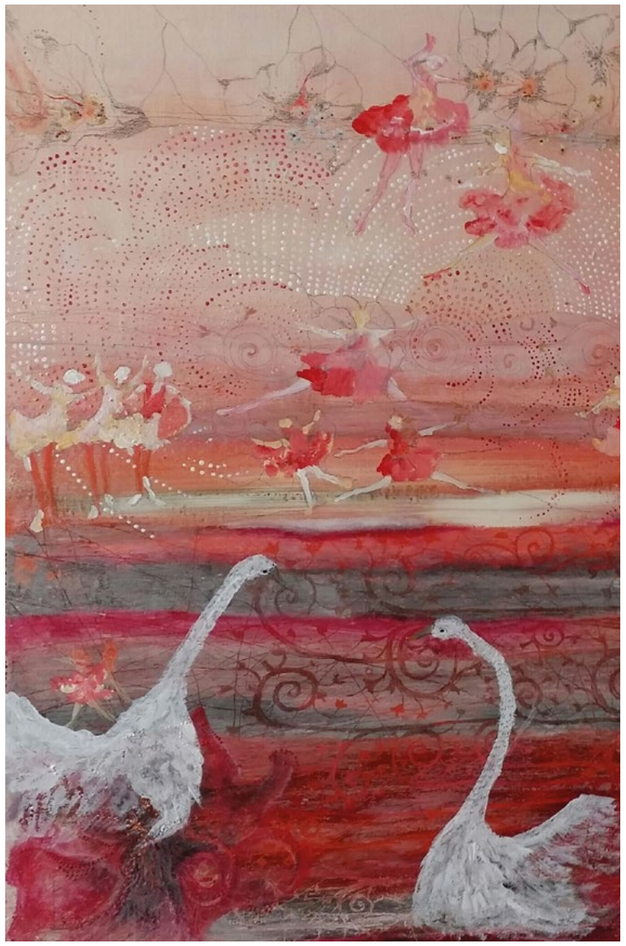
# »MENSCH UND NATUR IM WANDEL«
## IM AWO SENIORENZENTRUM

***Zweiteilige Ausstellung von Doris Arenas und Gisela Schiermann begeistert Heimbewohnende, Mitarbeitende und Besucherinnen und Gäste gleichermaßen***

Mit der Ausstellung »Mensch und Natur im Wandel«, setzte das AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark seine Reihe der beliebten Kunstausstellungen fort.

Nachdem im ersten Teil der Ausstellung unter dem Titel »Herbstlich gestimmt – wirbelwindig bis leuchtend« die Stimmungen des Herbstes im Vordergrund standen, ging die Ausstellung unter dem Motto »Kalte Tage und die Sehnsucht nach Licht« in die zweite Runde. Hier lag der Fokus auf Winterkälte, Sehnsucht nach Licht und anbrechendem Frühling.

Die in der Region bekanntesten Künstlerinnen überraschten die Gäste bei der Midissage Mitte Januar mit einem kompletten Bilderwechsel und damit neuen Ausblicken auf das Frühjahr. Bereits die Vernissage im Oktober fand großen Zuspruch und viele Kunstinteressierte fanden sich auch bei der Eröffnung des zweiten Teils im Foyer des AWO Seniorenzentrums ein. Bei einem interessanten Künstlergespräch mit Einrichtungsleiter Martin Hayer gaben Doris Arenas und Gisela Schiermann Einblicke in ihre Arbeit.



# BEI UNS MUSS SICH NIEMAND EINSAM FÜHLEN

***Zwei Bewohnende zeigen, dass der Umzug ins Seniorenzentrum keine Einsamkeit aufkommen lässt***

**»Ich habe keine Langeweile«,** sagt Lore Löwenhaupt und lacht. Seit einem knappen Jahr lebt sie nun schon im AWO Seniorenzentrum. Sie bestätigt, dass es kein leichter Schritt war, in ein Pflegeheim zu ziehen und dort neue Kontakte zu knüpfen. »Auf meinem Wohnbereich sind einige dement und teils gibt es bestehende Freundschaften. Da war es zunächst schwierig für mich, jemanden näher kennenzulernen«, berichtet die 90-Jährige. Die Betreuungsangebote wie Gartengruppe oder Gymnastik hätten ihr sehr geholfen, sich einzugewöhnen und auch Bewohner von anderen Wohnbereichen kennen zu lernen. »Besonders ist hier der Garten, dort trifft man bei schönem Wetter immer jemanden und kann sich unterhalten.« Schnell kam sie mit Heide Müller ins Gespräch und die beiden Bewohnerinnen stellten fest, dass sie ein gemeinsames Hobby haben: das Stricken. Sie besuchen sich gegenseitig in ihren Zimmer, stricken zusammen und unterhalten sich über verschiedene Dinge. Lore Löwenhaupt erzählt, dass sie durch ihre frühere Arbeit im eigenen Geschäft gewohnt sei, mit neuen Menschen in Kontakt zu kommen. Außerdem hänge es auch davon ab, ob man akzeptieren könne, nun hier im Heim zu leben. »Ich weiß, dass ich zu Hause nicht mehr zurechtkomme und bin sehr froh, hier zu sein. Ich genieße die Vorzüge, die ich hier habe.« Neben den neuen Bekanntschaften helfen ihr die Besuche der Töchter und der enge Kontakt zu Enkeln und Urenkeln, um sich wohl und nicht einsam zu fühlen.

Weil es ihm gesundheitlich nicht mehr so gut ging, kam Joachim Probst – zunächst schweren Herzens – zu uns ins Seniorenzentrum. Schnell wurde sein »Supertalent«, das Spiel auf der Klarinette, entdeckt. Immer wieder wird der passionierte Musiker, der 20 Jahre lang den Musikverein Tuningen dirigierte, angefragt, als musikalische Unterstützung bei Geburtstags- oder Weihnachtsfeiern zu spielen. Und das tut er mit großer Freude und viel zEngagement. Auch, dass er hier alte Nachbarn aus seinem Heimatort traf, half ihm, sich einzugewöhnen. So besucht er z. B. gerne Gerda Heppler auf Wohnbereich 4, um sich über alte Zeiten zu unterhalten. Ein Herzensanliegen ist ihm der Besuch seiner langjährigen Nachbarin Erika  Jauch, die zufälligerweise auch jetzt wieder seine Nachbarin auf dem Wohnbereich ist und das Zimmer direkt gegenüber bewohnt. Dass er sie fast täglich mit seiner Klarinette besucht, erfreut beide. Er spielt ihr altbekannte Volkslieder, und sollte sie eines davon nicht kennen, liest er der bettlägerigen Seniorin den Liedtext vor.

Diese schöne Aufgabe spornt ihn auch an, täglich zu üben. Bedauernd bemerkt er: »Das Gedächtnis will nicht mehr so. Ich vergesse in letzter Zeit sehr viel, aber ...« – und dabei hellt sich sein Gesicht wieder auf – »... von den Musikstücken und den Liedern weiß ich noch alles!« Mittlerweile ist er ein gerngesehener Bewohner, dem es – auch durch die Musik – gelungen ist, sich hier gut einzuleben.

WECKT DIE LEBENSGEISTER

# EIN SPAZIERGANG IM »GARTEN DER SINNE«

**Mit unserem »integrativen Garten der Sinne« haben wir den Lebensraum unserer Heimbewohnerinnen und Heimbewohner »hinaus vor die Tür« und »hinein in die Natur« erweitert**

In der liebevoll gestalteten und gepflegten Gartenanlage fühlen sich unsere Senioren genauso wohl wie unsere Mitarbeiter und Besucher. Der Sinnesgarten ist für viele Menschen ein Ort der Entspannung geworden.

Zum Beispiel Doris Glöckle, Bewohnerin auf Wohnbereich 1: »Es ist für mich eine liebgewonnene Gewohnheit, jeden Morgen eine Runde durch unseren schönen Garten zu drehen, den Hasen Guten Morgen zu sagen, zu schauen, wie sich die Bäume und Pflanzen am Wegesrand durch die Jahreszeiten immer wieder verändern, und vor allem natürlich auch viel frische Luft zu schnuppern. Manchmal lege ich noch eine kleine Trainingsrunde an unseren Fitnessgeräten ein oder gehe noch ein Stück weiter durch den Park des angrenzenden Alten Friedhofs mit den wunderschönen alten Bäumen. Das mache ich aber nur im Sommerhalbjahr. Der Aufenthalt im Garten stärkt mich für den ganzen Tag und regt den Appetit für das Frühstück an, das im Anschluss schon auf mich wartet.«

# MUNTERMACHER-TIPPS

***Unsere Wohnbereichsleitung und Heilpraktikerin Raquel Reinert zeigt, wie man auf natürliche Weise täglich die nötige Portion Energie bekommt. Probieren Sie es aus!***

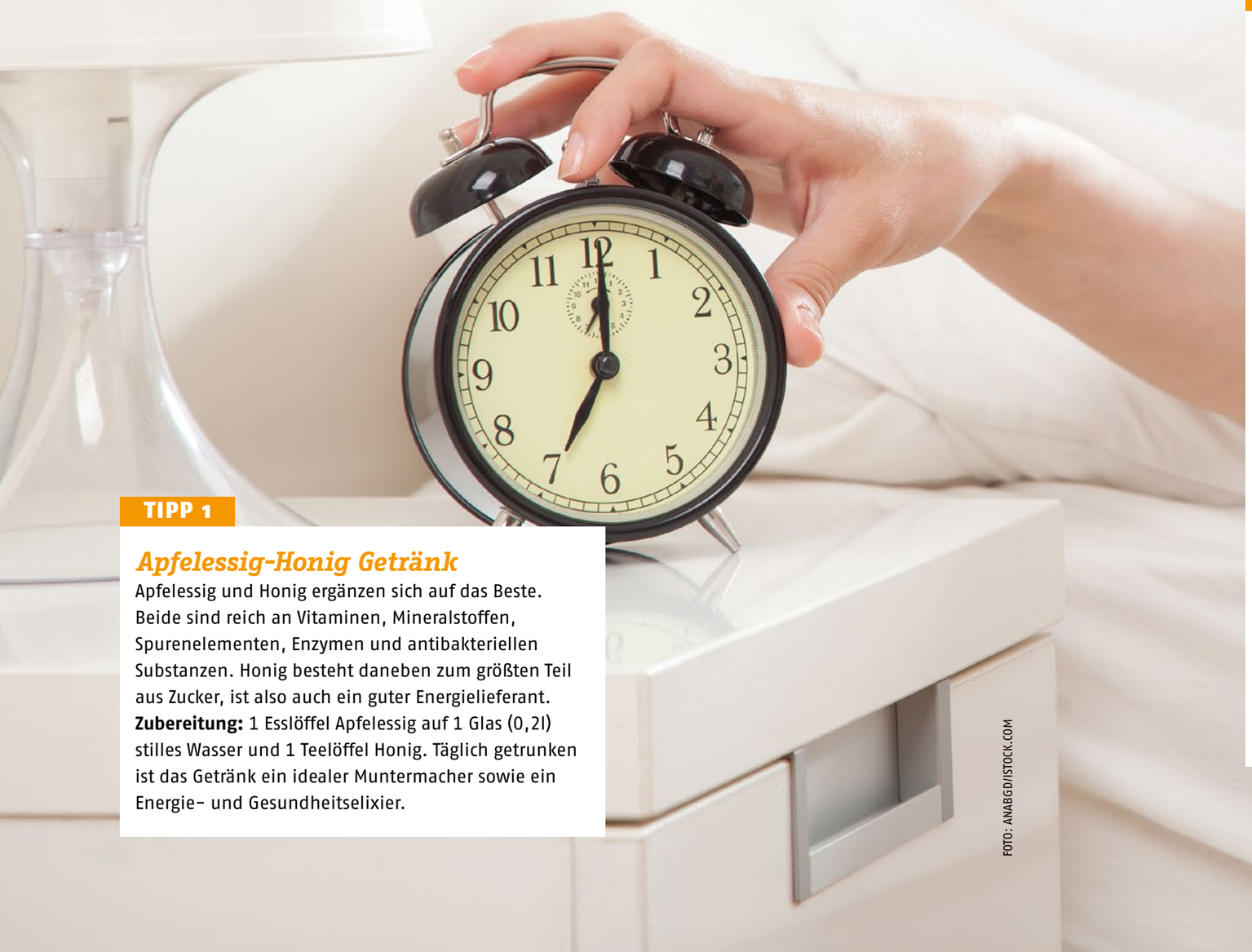


FOTO: ANABGD/ISTOCK.COM

**TIPP 1**

## *Apfelessig-Honig Getränk*

Apfelessig und Honig ergänzen sich auf das Beste. Beide sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und antibakteriellen Substanzen. Honig besteht daneben zum größten Teil aus Zucker, ist also auch ein guter Energielieferant.
**Zubereitung:** 1 Esslöffel Apfelessig auf 1 Glas (0,2l) stilles Wasser und 1 Teelöffel Honig. Täglich getrunken ist das Getränk ein idealer Muntermacher sowie ein Energie- und Gesundheitselixier.

**TIPP 2**

## *Gesichtsguss*

Der Gesichtsguss wird auch als »Schönheitsguss des Kneippianers« bezeichnet.

**Wirkung**

- Straffung und Erfrischung der Haut
- Förderung der Blutzirkulation
- Hilfe bei Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, geistiger Ermüdung
- Hilfe bei Ermüdung der Augen nach langem Lesen und konzentrierter Arbeit
- Beruhigung der Herztätigkeit

**Durchführung**

- Mit dem abgeschwächten, kalten Wasserstrahl rechts an der Schläfe beginnen
- Über die Stirn nach links und dann wieder zurück, an der rechten Gesichtshälfte 3- bis 4-mal auf und ab bewegen. Anschließend die Seite wechseln und wiederholen
- Das Gesicht mit der Hand leicht abstreifen
- Immer ruhig ausatmen
- Vorsicht bei akuten Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen!

**TIPP 3**

## *Kaltes Armbad*

Diese Anwendung wird von Sebastian Kneipp auch als »Kneippscher Espresso« bezeichnet. Dabei wird eine Wanne oder das Waschbecken mit kaltem Wasser befüllt. Anschließend werden die Arme für 30 bis 40 Sekunden in die Wanne gehalten, bis sich bei ein Kältegefühl einstellt. Danach wärmen Sie Ihre Arme und ziehen sich etwas an.

**Was das Armbad bewirkt:**
Das Armbad ist ein natürlicher Muntermacher, der die Abwehrkräfte stärkt und die Durchblutung fördert.

**TIPP 4**

## *Barfuß gehen und Tautreten*

Nach dem Aufstehen mit warmen Füßen 2 bis 3 Minuten über taufrisches Gras beziehungsweise 20 bis 30 Sekunden durch frisch gefallenen Schnee gehen. Tautreten nennt sich der frühe Spaziergang durch Mutter Natur. Wissen Sie, es ist sehr angenehm, sehr anregend, sehr erfrischend – das kann ich aus eigener Erfahrung sagen, die Wiese habe ich vor der Tür. Tautreten ist auch Teil der multimodalen Schmerztherapie für chronische Schmerzpatienten, in Kurkliniken. Tautreten fördert die Stoffwechselregulation und es bringt den Laufenden in Schwung. Aus Erfahrung weiß ich auch: Ich muss jeden Morgen den inneren Schweinehund überwinden, rausgehen, aktiv werden, ein »Ich kann nicht« gibt es bei mir in der Regel nicht.

**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 Sailers Apotheken**

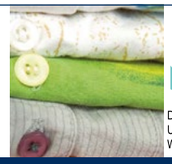
Rottweil: **Römer-Apotheke**
**Königs-Apotheke**
Schwenningen: **Staufen-Apotheke**

SAILERS APOTHEKEN

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

SALINEN Café

**Rietenstrasse 16 | 78054 VS-Schwenningen**
**Telefon 07720 - 35561 | 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

Daniela Niehage & Werner Niehage GbR
Alleenstraße 7 // 78054 VS – Schwenningen
www.pfanie-reha.de / info@pfanie-reha.de

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

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

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

**DIE SAUBERE LÖSUNG**

**Weis & Sohn GmbH**

- Schwimmbadreinigung
- Maschinenreinigung
- Hausmeisterservice
- Unterhaltsreinigung
- Sonderreinigung
- Fassadenreinigung
- Teppichreinigung
- Grundreinigung
- Baureinigung
- Glasreinigung
- Pflege von Außen- und Gartenanlagen

WOLSAFE APPROVED Certified Operator

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

MEISTERFACHBETRIEB **Gebäudereinigung Gebäudemanagement** DIENSTLEISTUNGEN

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

AWO 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

**Ines Blanco**
**Pflegedienstleitung**
Tel. 07720 8306-506
ines.blanco@awo-baden.de

**Anke Meßner-Bippus**
**Leitung Sozialdienst**
Tel. 07720 8306-507
anke.messner@awo-baden.de

**Ulrike Pöhnlein**
**Hauswirtschaftsleitung**
Tel. 07720 8306-513
ulrike.poehnlein@awo-baden.de

**Birgit Jakob**
**Information, Verwaltung**
Tel. 07720 8306-501
birgit.jakob@awo-baden.de

**Brigitte Müller**
**Sozialdienst**
Tel. 07720 8306-507
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

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

LEKTORAT
Manuela Tanzen

# 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.

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

- ✓ 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

**AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark**
Reutlingerstr. 10 · 78054 VS-Schwenningen · Tel. 07720 8306-0 · Fax. 07720 8306-700
E-Mail: SZ-Schwenningen@awo-baden.de · **www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de**

AWO
Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen