SPEZIAL

Wissenswertes über den Rollator und Übungen für die Beweglichkeit



Lebenslanges Lernen Bis zum Lebensende lernfähig bleiben



50-jähriges Jubiläum AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark feiert



AM STADTPARK HERBST 2018 INHALT 3



Martin Hayer Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

wie sind Sie unterwegs – mit oder ohne? Rollatoren gehören in Deutschland heute anscheinend ganz selbstverständlich als Hilfs- bzw. Fortbewegungsmittel zum Alltag vieler Menschen, die Mühe mit dem freien Gehen haben. Ob das wirklich in jedem Fall sinnvoll und wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, sich einen Rollator zuzulegen, erfahren Sie in unserem aktuellen STADTPARK Journal. Welche Übungen für den Alltag mit dem Rollator hilfreich sein können, lesen Sie ab Seite 8.

Man lernt ja schließlich nie aus. Nicht nur beim Lesen, auch in Gesprächen oder beim Fernsehen schnappen wir immer wieder Neues und Wissenswertes auf. Ältere Menschen haben den jüngeren natürlich auch viel Lern- und Lebenserfahrungen voraus und wissen daher oftmals instinktiv, was richtig ist. Dass es auch für das aktive Lernen keinerlei Höchstalter gibt, ist Thema des Artikels ab Seite 4. Dabei ist es egal, ob Sie sich an ein unbekanntes Kartenspiel herantrauen, Ihre brachliegenden Klavierkenntnisse auffrischen oder einen Italienischkurs belegen wollen. Der Herbst ist dafür geradezu die ideale Jahreszeit. Also nichts wie los! Auch bei uns finden Sie immer wieder anregende Angebote und viel Abwechslung.

Wir konnten im Juli ein rundum gelungenes Festwochenende anlässlich unseres 50-jährigen Jubiläums erleben und lassen Sie ab Seite 12 mit einigen Impressionen daran teilhaben.

Zudem stellen wir Ihnen unsere neuen »Bewohner« vor, die allerdings im »Garten der Sinne« ihr Zuhause gefunden haben ...

Viel Spaß beim Durchblättern und Entdecken!

Herzliche Grüße

Ihr Martin Hayer

. ebenslanges L Bis zum Lebensende lei	
is zuiii Lebeliselide lei	mjumg bielben
PEZIAL	
er Rollator – F	reund oder Feind?
Der Rollator – F Vissenswertes und Üb	

AKTUELL

50-jähriges Jubiläum AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark feiert	12
Pro Balance Fit in den Alltag 1-2-3	16
Zuwachs Die neuen Kaninchen sind da	17

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 19





8





Die Idee oder der Wunsch ist da, etwas Neues zu lernen – nur das Anfangen fällt manchmal schwer. Wer schon eine Weile nichts mehr für sich getan hat, vertraut vermutlich zunächst nicht so recht auf die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Zur Motivation können dann eifrige Mitstreiter/innen und die richtige Anleitung entscheidend beitragen. In vielen Seniorenzentren gibt es abwechslungsreiche, anregende Kurse, die zum Ausprobieren einladen. Wer von vornhe-

rein mit Offenheit und Optimismus ans Lernen herangeht, hat schon viel erreicht.

Ohne dass es einem sofort bewusst würde, lernen wir ohnehin unentwegt – vor allem auf der sozialen oder emotionalen Ebene. Wenn etwa eine wichtige Bezugsperson wegfällt

oder eine neue hinzukommt, gerät ein immenser Lernprozess in Gang. Ältere Menschen haben häufig besser gelernt, mit Veränderungen, Anpassungen und Verlusten umzugehen, als jüngere. Doch die Herausforderung, mit dem Lernen angemessen umzugehen, bleibt.

Entscheidend ist es, in sich hineinzuhören und nicht zu viel von sich selbst zu erwarten, sondern sich realistische Ziele zu setzen (oder einfach abzuwarten, was machbar ist). Leistungsdruck ist beim Lernen im Alter vollkommen unangebracht. Viele Seniorinnen und Senioren sind aber ohnehin nicht auf Wettbewerb aus – es geht ihnen vielmehr darum, endlich eine tiefe Sehnsucht auszuleben, der eigenen Neugier nachzugeben und sich das zu ermöglichen, was früher

Der Akademische Verein der Senioren in Deutschland informiert auf seiner Website interessierte Seniorinnen und Senioren über die Weiterbildungsmöglichkeiten an deutschen Universitäten, bietet eine umfangreiche Liste aller Hochschulen und liefert Informationen zu Gebühren und Zulassungsbedingungen.

Mehr dazu unter: www.avds.de



ÄLTERE MENSCHEN HABEN HÄUFIG BESSER GELERNT, MIT VERÄNDERUN-GEN, ANPASSUNGEN UND VERLUSTEN UMZUGEHEN, ALS JÜNGERE.

Auf der Seite des Deutschen Volkshochschul-Verbandes finden Sie alle Volkshochschulen in Deutschland, nach Eingabe von Postleitzahl oder Ort auch eine in Ihrer Nähe. Inzwischen gibt es auch immer mehr Onlinekurse, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können. Mehr dazu unter:

an Geld- oder Zeitmangel gescheitert ist.

Nicht zu unterschätzen ist, was wir schon durch
das alte römische Sprichwort »mens sana in corpore sano« wissen: dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sein möge. Studien haben
immer wieder belegt, dass die Gedächtnisleistung sich durch körperliche Aktivität – ebenso wie

auch durch ausgewogene Ernährung – erheblich verbessern lässt. Beim Spazierengehen an der frischen Luft Vokabeln zu lernen oder beim Singen im Chor leichte Tanzschritte zu machen kann dazu beitragen, die frisch erworbenen Kenntnisse schneller zu verfestigen.

Gedächtnistraining für zwischendurch

Memory und Sudoku sind echte Klassiker, um im Alltag die grauen Zellen in Schwung zu halten. Aber es gibt auch noch Übungen, für die man gar keine anderen Hilfsmittel benötigt als den eigenen Kopf!

Buchstabieren

Welches Wort fällt Ihnen spontan ein? RHABARBER vielleicht? Dann buchstabieren Sie es doch mal! Wenn Sie sich so richtig fordern möchten, wählen Sie besonders lange und schwierige Wörter oder versuchen Sie es sogar einmal rückwärts.

Reimen

»Die Maus wohnt im Haus, bekommt Applaus, will nicht raus ...« Hört sich ein bisschen albern an? Egal! Reimen ist ein ideales Training für den Geist. Lassen Sie Ihrer Kreativität einfach freien Lauf.

Buchstaben ordnen

Suchen Sie sich ein beliebiges Wort aus, nehmen Sie seine Buchstaben auseinander und bringen Sie sie in eine alphabetische Reihenfolge – ohne das Ganze niederzuschreiben! Beispiel: LERNEN = EELNNR

Rechnen

Kaffee für 2,90 Euro, Kuchen für 2,50 Euro und extra Sahne für 30 Cent. Na, wer hat als Erster die Endsumme raus: Sie oder die Kasse? Trauen Sie sich auch mal an krumme Beträge ran!



Begriffe finden

Begeben Sie sich in Gedanken in einen besonderen Raum, zum Beispiel in Ihr erstes eigenes Zimmer, oder in eine spezielle Situation, zum Beispiel auf den Fußballplatz. Und jetzt überlegen Sie mal, was Sie dort alles sehen, und zählen Sie auf, was Ihnen einfällt. Es wird sicher eine Menge sein!





Vor einigen Jahren noch verschämt geschoben gehören Rollatoren heute zum Straßenbild ganz selbstverständlich dazu. Drei Millionen Menschen sind nach aktuellen Schätzungen damit in Deutschland unterwegs. Experten sagen: zu viele! Hilfsmittel sollten bewusster eingesetzt werden, die Förderung der eigenen Mobilität sollte im Vordergrund stehen.

Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, kann ein Rollator neu gewonnene Freiheit und ein gestärktes Selbstbewusstsein bedeuten. Dass heute bei Rollatoren von Stigma keine Spur mehr ist, hat aber auch einen entscheidenden Nachteil: Die Hemmschwelle, sich einen zuzulegen, sinkt. Dabei sollten nur diejenigen einen Rollator benutzen, die ihn auch wirklich brauchen. Wer sich zu früh an eine Gehhilfe gewöhnt, büßt vermutlich schneller körperliche Fähigkeiten (wie etwa ein gesundes Gleichgewichtsgefühl) ein. Nach einem Unfall oder einer Operation kann ein Rollator den Genesungsprozess begleiten. Sind aber weitgehende Schmerzfreiheit und Mobilität erreicht, sollte auf ihn möglichst bald wieder verzichtet werden.

Je länger der Rollator genutzt wird, desto schwerer wird man ihn wieder los. Es kann ein guter Weg sein, den Rollator ganz gezielt nur für größere Ausflüge einzusetzen oder wenn ein schwerer Einkauf bewältigt werden soll. Sonst geht die ungewohnte Haltung allzu schnell in den alltäglichen Bewegungsablauf über. Das Ergebnis: Die Unsicherheit, ohne Hilfsmittel oder nur mit Gehstöcken zurechtzukommen, wächst – und damit auch die Gefahr zu stürzen. Unfälle mit dem Rollator sind in der Regel gravierender als ohne.

Führt irgendwann jedoch kein Weg an der Anschaffung eines Rollators vorbei, sollte zunächst immer eine »Probefahrt« mit umfassender Beratung stattfinden. Auch Ärztinnen und Ärzte, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Fachkräfte in Sanitätshäusern und bei den zuständigen Krankenkassen stehen bei der Wahl des passenden Modells unterstützend zur Seite. Manchmal werden sogar spezielle Rollatorkurse angeboten – teils mit Rollatorparcours und »Rolla-

torführerschein«. In vielen Fällen zahlt es sich aus, einen höheren Eigenanteil zu leisten, um ein handlicheres Modell zu bekommen. Auch eine jährliche Wartung des Rollators ist zu empfehlen.

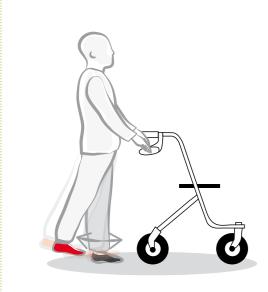
Rollatoren müssen heute nicht mehr unbedingt wie medizinische Hilfsmittel aussehen. Es gibt sie in mehreren Farben (besonders beliebt: Apfelgrün), aus Karbon und mit geländegängigen Reifen. Der eigene Rollator wird zudem gern verziert: mit Schlüsselanhänger, Stofftuch oder sogar einem Nummernschild. Für den Winter sind Handwärmer, für den Sommer Schirmchen und Getränkehalter erhältlich. Sinnvoll können vor allem Beleuchtung, eventuell auch ein Stockhalter und eine Klingel sein.

Beim Kauf gilt es jedoch vor allem zu beachten, dass der Rollator gut verarbeitet und leicht zu bedienen ist, sicher steht und sich an die Größe der Benutzerin oder des Benutzers anpassen lässt. Immer wieder sieht man Menschen, die ihren Rollator vornübergebeugt schieben. So steigt die Sturzgefahr, außerdem sind Rückenschmerzen vorprogrammiert. Bei der richtigen ersten Einstellung sollten daher Fachleute, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten helfen. Sie geben bestenfalls auch wertvolle Tipps zur Bedienung, etwa dass man immer im Rollator gehen und die Gehhilfe nie vor sich herschieben sollte.

Wichtig: Bremsen ist Übungssache – also nicht erst im Ernstfall ausprobieren!

Um auf die Anforderungen des Alltags mit Rollator vorbereitet zu sein, eignet sich auch die folgende »Rollatorgymnastik« (die natürlich auch ohne Gehhilfe auf einem stabilen Stuhl oder Hocker funktioniert):

Übung für die Beine:



Zunächst benötigen Sie einen sicheren Halt. Stellen Sie dafür die Bremse Ihres Rollators fest und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Nun heben Sie ein Bein vom Boden ab und winkeln es leicht an. Führen Sie es mit schwingenden Bewegungen nach vorn und nach hinten. Setzen Sie das Bein zwischendurch ab. Führen Sie es dann nach außen und zurück. Nach etwa einer Minute ist das andere Bein dran. Sie trainieren damit nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern auch Ihren Gleichgewichtssinn.

Übung für Bauch und Rücken:



Behalten Sie die Sitzhaltung auf Ihrem Rollator bei. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Beine im rechten Winkel nach unten zeigen und Sie ein sicheres, bequemes Gefühl haben. Sitzen Sie bitte möglichst gerade. Machen Sie sich nun ganz klein, indem Sie die Schultern hochziehen und wieder absenken. Bewegen Sie sich langsam, halten Sie die Anspannung einige Sekunden und wiederholen Sie die Übung dreimal. Im Anschluss machen Sie sich ganz groß, indem Sie den Kopf Richtung Decke strecken und die Schultern unten lassen. Auch hier gilt es, die Position kurz zu halten und drei Wiederholungen durchzuführen. So stärken Sie Ihren oberen Rücken und sind gut gewappnet für den nächsten Rollatoreinsatz.

Übung für die Hände:

Nutzen Sie Ihren Rollator als Sitz. Stellen Sie bitte unbedingt wieder die Bremse fest, bevor Sie Platz nehmen. Winkeln Sie nun beide Arme an und ballen Sie die Hände zu Fäusten. Der Daumen liegt obenauf. Umfassen Sie nun den rechten Daumen mit den übrigen Fingern der rechten Hand und strecken Sie den linken Daumen nach oben. Halten Sie die Position etwa fünf Sekunden, dann wechseln Sie die Hände. Diese Übung steigert Kraft und Konzentration zugleich. Führen Sie sie etwa eine Minute lang durch und schütteln Sie die Hände zum Schluss locker aus.



Für alle Übungen gilt: Hören Sie darauf, was Ihnen guttut! Beginnen Sie lieber langsam und mit wenigen Wiederholungen. Steigern können Sie sich immer noch. Wenn Sie mögen und sich dazu auch fit genug fühlen, können Sie zusätzlich oder stattdessen auch Spaziergänge mit dem Rollator als »Trainingsprogramm« nutzen.



Wer hat's erfunden?

Der erste Rollator, wie wir ihn heute kennen, wurde vor 40 Jahren von der Schwedin Aina Wifalk entwickelt. Durch eine Kinderlähmung war sie in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Es gab allerdings bereits mehrere »Vorläufer«, etwa eine Gehhilfe mit drei Rädern, zwei Unterarmstützen und einem Lenker aus dem Jahr 1916. In Deutschland sind Rollatoren seit den 90er Jahren im Einsatz und können ärztlich verordnet werden. Ihre Verbreitung hat seitdem rapide zugenommen.



12 AKTUELL 13

Ein stolzes Jubiläum

50 JAHRE AWO SENIORENZENTRUM AM STADTPARK

»Ein halbes Jahrhundert erfolgreiche Arbeit zum Wohle älterer Menschen – das ist wirklich ein Grund zum Feiern", gratulierte Klaus Dahlmeyer, Geschäftsführer der AWO Bezirksverband Baden e. V., und betonte, dass das AWO Seniorenzentrum in Villingen-Schwenningen einen ausgezeichneten Ruf genießt. Oberbürgermeister Dr. Rupert Kubon überbrachte die Grüße der Stadt Villingen-Schwenningen und auch Amtsleiter Jan Hauser vom Schwarzwald-Baar-Kreis war gerne gekommen, um ein Grußwort zu halten. AWO Bezirksvorsitzender Wilfried Pfeiffer hatte es sich ebenfalls nicht nehmen lassen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

Zahlreiche langjährige Ehrenamtliche sowie der stellv. Küchenleiter Erich Schüle wurden von Klaus Dahlmeyer (links), Geschäftsführer der AWO Bezirksverband Baden e. V., und dem Einrichtungsleiter Martin Hayer (rechts) geehrt



Oberbürgermeister Dr. Rupert Kubon (rechts) überbringt die Grüße der Stadt und überreicht eine Schwenninger Uhr





Eröffnung der Jubiläums-Fotoausstellung »Berührt sein« des Fotografen Swaran Singh Arri



Klaus Dahlmeyer (links), Geschäftsführer der AWO Bezirksverband Baden e. V., überreicht zum Jubiläum einen Scheck für das Seniorenzentrum



Musikalisch umrahmten die Feierstunde Prof. Matthias Anton (Saxofon) und Hans-Günther Kölz (Akkordeon)

♥ Ein ganz besonderer Tag für das AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark: Mit einem offiziellen Empfang wurde das 50-jährige Bestehen in der Einrichtung gebührend gefeiert. Die Gäste hörten interessante Berichte über die vergangenen Jahre und konnten die Jubiläums-Fotoausstellung »Berührt sein« des Fotografen Swaran Singh Arri besichtigen, die im Rahmen der Veranstaltung feierlich eröffnet wurde. Das Seniorenzentrum »Am Stadtpark« wurde 1968 als modernes Altenwohnheim eröffnet. Die Einrichtung wandelte sich später zu einem Pflegeheim, was im Jahre 2002 einen Ersatzneubau erforderlich machte. Es entstand eine moderne Einrichtung mit insgesamt 112 stationären Pflegeplätzen. Gleichzeitig wurde ein professionelles Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO und zusätzlich nach bundesweit einheitlichen und hohen AWO Qualitätsstandards eingeführt. Auch danach entwickelte sich das Seniorenzentrum stetig weiter. Als z. B. der Anteil der demenziell erkrankten Bewohnerinnen und Bewohner

immer mehr zunahm, wurden die pflegenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach dem Prinzip der integrativen Validation qualifiziert. »Dieses Konzept ist speziell auf die Betreuung demenziell erkrankter Menschen ausgerichtet«, erklärte Einrichtungsleiter Martin Hayer. »Auch von unserem "Garten der Sinne" profitieren diese Menschen in besonderem Maße.« Ein beliebter Treffpunkt für alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie externe Gäste ist die ehrenamtlich betriebene Cafeteria. »Die große Zahl an Ehrenamtlichen im Haus ist bemerkenswert und ein deutliches Zeichen dafür, dass unser Seniorenzentrum bestens in das Gemeinwesen in der Stadt Villingen-Schwenningen integriert ist«, betonte Bezirksvorsitzender Wilfried Pfeiffer. Er dankte allen in der Einrichtung Beschäftigten ausdrücklich. Bezirksgeschäftsführer Klaus Dahlmeyer bedankte sich bei den besonders langjährig in der Einrichtung Tätigen mit einem Präsent. Þ

AM STADTPARK

JUBILÄUMS-SOMMERFEST

Passend zum 50-jährigen Jubiläum des AWO Seniorenzentrums Am Stadtpark konnten Heimbewohner, Angehörige und mehrere Hundert Besucher bei herrlichem Sommerwetter das Festwochenende mit einem wundervollen Sommerfest im Garten beschließen. Feierlich eröffnet wurde das Fest am Morgen mit einem ökumenischen Gottesdienst unter der Mitwirkung des CVJM-Posaunenchors. Um die Mittagszeit war kaum noch ein freier Platz zu finden, so groß war der Andrang bereits zum Mittagessen, das von der hauseigenen AWO Küche, bekannt für leckeres Essen, ausgegeben wurde.

Bei einem bunten Programm aus Musik, Zirkusund Tanzvorführungen war den ganzen Nachmittag für jeden Geschmack etwas dabei. Da es
bei der Tombola wieder attraktive Rundflüge zu
gewinnen gab, waren die Lose bald vergriffen.
Neu auf der Bühne dabei waren diesmal das
Jugendorchester des Orchesters Hohnerklang aus
Trossingen sowie die Eschachquäler aus Obereschach, die mit schwungvoller Musik das Publikum begeisterten. Beliebt, wie jedes Jahr, war
auch Jury Thomas mit seinem beeindruckenden
Programm des Kinder- und Jugendzirkus. Großen
Anklang fanden auch die Tanzgruppen Arabesken
mit orientalischen Tänzen und die Juke-BoxBoogie-Dancers mit fetzigen Boogie-Woogies.

Ein voller Erfolg, resümiert Einrichtungsleiter Martin Hayer, der einen Riesendank an die zahlreichen ehren- und hauptamtlichen Helfer ausspricht, die so ein großes Fest erst ermöglicht haben!















MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER JUBILÄUMSFEST

Auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gab es zum Jubiläum des AWO Seniorenzentrums Am Stadtpark ein großes Fest.

Bei bestem Wetter startete das Fest im Garten mit einem Sektempfang und feinen Cocktails. Am reichhaltigen Büffet konnte man sich mit allem bedienen, was das Herz begehrt. In diesem Rahmen gab es auch reichlich Gelegenheit, sich abseits des Arbeitsalltages zu unterhalten.

Später sorgte Tabea-Luisa mit ihrer Band für stimmungsvolle musikalische Untermalung, die zum Tanzen einlud. Es war ein rundum gelungenes Fest – wie man auf den Bildern sehen kann.









16 AKTUELL AM STADTPARK HERBST 2018 AKTUELL 17

PRO BALANCE

FIT IN DEN ALLTAG 1-2-3



Das Thema Bewegung begleitet uns im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark laufend – im Juni fand eine 2-tägige Fortbildung für unsere Betreuungskräfte mit dem Titel »Pro Balance – ein Konzept zur Sturzprophylaxe« statt. Kursleiterin war Frau Dr. phil. Petra Mommert-Jauch, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin und Geschäftsführerin des Instituts für Sport und Rehabilitation in Bad Dürrheim.

♥ Wie bereits im Spezial dieser Ausgabe thematisiert, ist es das erste Ziel, die Selbstständigkeit und damit besonders auch das selbstständige Gehen so lange wie möglich ohne Hilfsmittel zu erhalten oder, wenn bereits Rollator oder Rollstuhl genutzt werden, eben die verbleibenden Fähigkeiten durch gezielte Bewegungsübungen möglichst lange zu erhalten.

Dafür erarbeiteten die Seminarteilnehmerinnen gemeinsam mit Frau Dr. Mommert-Jauch 3 Trainingsprogramme (Fit in den Alltag 1-2-3) für unsere Heimbewohnerinnen und Heimbewohner. Dabei werden die bisher bestehenden Gymnastik- und Sturzpräventionsgruppen neu eingeteilt, damit noch gezielter auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen werden kann.

In den zwei Fortbildungstagen standen neben der notwendigen Theorie zu Ursachen und Risikofaktoren für Stürze natürlich viele praktische Übungen auf dem Programm. Alltagsübungen zum Aufstehen/ Hinsetzen, zum Gleichgewicht und sicheren Stand, zur Kräftigung und Förderung der Beweglichkeit wurden von den Betreuungskräften selbst getestet.

Am Ende der Fortbildung waren alle begeistert und hoch motiviert, das Gelernte in der Arbeit mit unseren Seniorinnen und Senioren umzusetzen. »Wir haben viele Tipps bekommen, wie wir Bewegungsübungen machen können. Es macht den Bewohnerinnen und Bewohnern Freude, wenn sie sehen, dass sie manche Bewegungen noch oder nach einiger Übung wieder können, die sie sich nicht zugetraut hätten«, freut sich Kati Molnar, Betreuungskraft.

Hier noch ein paar Tipps zur Erhaltung der Fitness und der Selbstständigkeit von Frau Dr. Mommert-Jauch für unsere Leser: Gehen Sie so oft wie möglich, denn:

- → Gehen ist die Voraussetzung für die Selbstständigkeit.
- → Gehen trainiert das Gehirn.
- → Gehen trainiert Herz und Kreislauf.
- → Gehen ist Balsam für die Seele.
- ⇒ Gehen Sie so lange wie möglich ohne Hilfsmittel, dann mit 2(!) Stöcken und erst dann mit einem Rollator, wenn selbstständiges Gehen nicht mehr möglich ist.

Wir wünschen allen viel Freude an der Bewegung mit unseren Fitnessangeboten und mit regelmäßigen Spaziergängen in unserem schönen Garten der Sinne! ♥

UNSERE NEUEN KANINCHEN SIND DA!

◆ Anfang Juli sind vier lustige Zwergkaninchen in unser neu renoviertes Gehege eingezogen. Zur Freude der Bewohnerinnen und Bewohner sind Andy, Mandy, Lucy und Sandy – so die Namen der Kaninchen – aufgeweckt und handzahm und erfreuen sich täglich zahlreicher Besucher, die ihnen allerlei Grünzeug zustecken. Auch die Kinder aus der Nachbarschaft und von zwei nahe gelegenen Kindergärten sind bei ihren Besuchen begeistert von unseren neuen Bewohnern, die sich in ihrem geräumigen Auslauf tummeln. ♥



18 ANZEIGEN AM STADTPARK



- Maschinenreinigung
- Hausmeisterservice
- Unterhaltsreinigung
- Sonderreinigung
- Fassadenreinigung
- Teppichreinigung Grundreinigung
- Baureinigung
- Glasreinigung
- Pflege von Außenund Gartenanlagen

- Brand- und Wasserschadenreinigung • Teppichreinigung im Host-Verfahren
- Marmorkristalisation
- Computerreinigung
- Reinigung mit entmineralisiertem
- · Reinigung und Pflege von Parkett-
- höden
- · Reinigung von Photovoltaikanlagen

🔞 Gebäudereinigung Gebäudemanagement

/8078 Niedereschach • Wilhelm-Jerger-Str. 20/1 • Tel. 07728/92793 • Fax 927940 www.willi-weis.de • E-Mail: info@willi-weis.de

Täglich frische Kuchen- und Tortenkreationen aus Ihrer Meisterkonditorei

Rietenstraße 61 VS-Schwenningen 07720/35561 info@salinen-cafe.de





Reha-Technik • Orthopädietechnik • Sanitätshaus



Daniela Niehage & Werner Niehage GbR Alleenstraße 7 // 78054 VS – Schwenninger 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 !



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 Einrichtungsleiter Tel. 07720 8306-503 martin.hayer@awo-baden.de



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



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



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



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



Brigitte Müller Sozialdienst Tel. 07720 8306-507 brigitte.mueller@awo-baden.de

TMPRESSIIM

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

I FKTOR AT

Sarina Stützer

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 Villingen-Schwenningen · Tel. 07720 8306-0 · Fax. 07720 8306-700 E-Mail: SZ-Schwenningen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de

