

STADTPARK

Journal

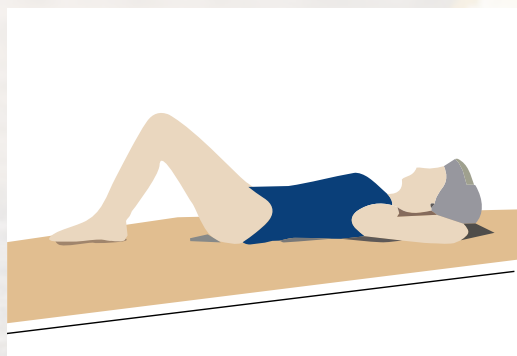
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Am Stadtpark

SPEZIAL

In Bewegung bleiben



Ganz schön sportlich!
Warum Bewegung im Alter wichtig ist



Seniorengerechte Sportübungen
Auf die Theorie folgt die Praxis



Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen



Martin Hayer
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben (und das ist Studien zufolge die Mehrheit der Deutschen), verstecken sich gern hinter Sir Winston Churchill. Der legendäre britische Premierminister soll in einem Interview auf die Frage nach dem Geheimnis seines langen Lebens angegeben haben: »Kein Sport, nur Zigarren und Whiskey.«

Dieser Ausspruch ist allerdings nicht belegt. Stattdessen weiß man, dass der Brite bis ins hohe Alter ein leidenschaftlicher Reiter war. Halten wir es also lieber mit einem anderen ihm zugeschriebenen Zitat: »Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Wie positiv sich Bewegung im Alter auswirkt, schildern wir ab Seite 4. Vielleicht verspüren Sie beim Lesen direkt Lust, eine neue Sportart auszuprobieren oder eine lange vernachlässigte aufzufrischen. Oder Sie wollen einfach nur etwas dazu beitragen, um möglichst lange Ihre Selbstständigkeit zu bewahren.

Für den Anfang und den Alltag haben wir Ihnen einfache Übungen für drei wichtige Körperregionen zusammengestellt: Oberkörper, Körpermitte und Füße.

Die Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin Dr. phil. Petra Mommert-Jauch warnt vor einem »Gehverfall« und erklärt uns, warum es wichtig ist, so lange wie möglich ohne Hilfsmittel zu gehen.

Wie immer finden Sie wieder viele bunte Eindrücke aus unserem Seniorenzentrum. Dieses Mal berichten wir von unserem großen Sommerfest, bei dem wahre Bewegungskünstler auf der Bühne zu bestaunen waren. Viel Freude mit der aktuellen Ausgabe des Stadtpark-Journals!

Herzliche Grüße,
Ihr Martin Hayer

ALLGEMEIN

Ganz schön sportlich!

4

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

SPEZIAL

Seniorengerechte Sportübungen

8

In Bewegung bleiben

AKTUELL

Sommerfest im AWO Seniorenzentrum

12

Besucherinnen und Besucher staunen über viele Attraktionen

Fragen an Frau Dr. Mommert-Jauch

14

Interview

Sportlich fit

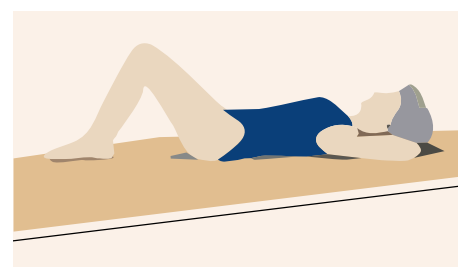
16

Von Kraft- und Balancetraining bis zum Tanzcafé

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



GANZ SCHÖN SPORTLICH

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

♥ In jungen Jahren treibt nahezu jeder Sport: in der Schule, im Verein oder einfach so, beim Kicken auf dem Rasen oder Klettern im Wald. Wenn mit der Zeit berufliche Ziele und familiäre Verpflichtungen in den Vordergrund treten, bleibt die sportliche Betätigung oft auf der Strecke. Dabei wird regelmäßige Bewegung mit zunehmendem Alter (und zunehmendem »Schweinehund«) sogar noch wichtiger.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, noch einmal mit dem Sport anzufangen! Sicherlich wird man im Rentenalter kein Boxweltmeister und keine Primaballerina mehr. Nicht ohne Grund ist aber beim Deutschen Sportabzeichen auch noch die Altersgruppe »ab 90« vorgesehen. Bevor man sich nach einer längeren Pause jedoch überstürzt wieder in Bewegung setzt, sollte man zunächst eine sportärztliche Untersuchung beim Hausarzt machen lassen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Gibt es von medizinischer Seite grünes Licht, gilt es, unbedingt am Ball zu bleiben, auch wenn es nach dem ersten Training vielleicht erst einmal überall zwickt und zwackt. Schmerzen sollten allerdings nicht entstehen! Man muss sich auch nicht völlig verausgaben – viel wichtiger ist es, sich regelmäßig zu bewegen. Wer neben dem Sportprogramm noch Treppen steigt statt Fahrstuhl zu fahren oder zum Einkaufen gern mal einen Umweg geht, tut seinem Körper dauerhaft Gutes. Abwechslung ist bei gesunder Bewegung ohnehin das A und O. Und wer im Alter noch eine ganz neue Sportart beginnt, steigert nicht nur seine physische, sondern auch seine geistige Fitness.



Besonders geeignet für sportliche Neu- oder Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger ist das Tanzen. Hier kann jede und jeder dem eigenen Niveau entsprechend mithalten. Selbst Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können sich oft noch im Takt bewegen. Das Erlernen und Erinnern vorgegebener Bewegungsabläufe soll Demenzerkrankungen vorbeugen oder verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Ganz nebenbei fördert es auch gesellschaftliche Kontakte.

Ähnlich vorteilhaft wirken sich asiatische Sportarten wie Yoga oder die sanften Kampf- und Konzentrationskünste Tai Chi und Qi Gong aus. Nicht ohne Grund sieht man in Asien viele – vor allem auch ältere – Menschen beim sogenannten »Schattenboxen« in öffentlichen Parks. Frische Luft verstärkt die positiven Auswirkungen der gleichmäßigen Trainingseinheiten noch.

Ein echter Klassiker unter den schonenden, aber effektiven Sportarten ist das Schwimmen. In nahezu schwerelosem Zustand fallen einem viele Bewegungen deutlich leichter als an Land. Einige Seniorenzentren verfügen über eigene Bäder, in denen gezielt das nasse Element genutzt wird, um abwechslungsreiche Übungen anzubieten, ohne das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu belasten.

Im fortgeschrittenen Alter ist nicht nur Ausdauer-, sondern vor allem auch Krafttraining von großem Wert: So hat man dem natürlichen Muskelabbau etwas entgegenzusetzen. Wer jetzt mit hochgezogenen Augenbrauen daran denkt, ein Fitness-Studio aufsuchen zu müssen, kann sich direkt wieder entspannen: Übungen, die das eigene Körpergewicht gezielt einsetzen, sind meist schon effektiv genug.

Immer häufiger sieht man »Generationenspielflächen« mit Geräten aus robustem Metall, die alle Altersgruppen ansprechen sollen und die ideale Gelegenheit bieten, sich ohne zu Zögern in Bewegung zu setzen – auch wenn es vielleicht auf Anhieb etwas ungewohnt anmutet. In der Regel sind Infotafeln angebracht, auf denen genau erläutert wird, wie man gesund trainiert. Besonders beliebt sind Bein-, Schulter-, Arm-, Rücken oder Ganzkörpertrainer. Am besten durchläuft man in einer Art Parcours alle Geräte und spricht so verschiedene Muskeln und die gesamte Motorik an.

Viele Seniorenzentren bieten ein genau auf die Bedürfnisse ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zugeschnittenes Gymnastik-Programm an. In der Gemeinschaft turnt und trainiert es sich gleich nochmal so gut. Dazu vielleicht noch ein bisschen Musik und eine kleine, ermutigende Plauderei zwischendurch – und die Übungen kosten keine Überwindung mehr.

Bei allem sportlichen Ehrgeiz: Pausen und ausreichend lange Erholungsphasen nach der sportlichen Betätigung sind genauso wichtig wie die Bewegung selbst. Den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und sich möglichst gesund zu ernähren, gehört selbstverständlich ebenso dazu wie erholsam zu schlafen und maßvoll mit Alkohol und Tabakwaren umzugehen. ❤

TIPP:

Einige Krankenkassen fördern sogenannte Gesundheitskurse, indem sie rund 80 Prozent der Gebühren übernehmen! Von Aqua-Jogging bis Nordic-Walking ist das Angebot sehr vielfältig und oft auch speziell auf die Anforderungen von Seniorinnen und Senioren ausgelegt. Erkundigen Sie sich doch einmal bei Ihrer Krankenkasse.



In Bewegung bleiben:

SENIORENGERECHTE SPORTÜBUNGEN



Auf die Theorie folgt natürlich die Praxis: Wer jetzt motiviert ist, gleich mit dem Training loszulegen, findet hier drei sinnvolle Maßnahmen frei nach dem Motto »starten statt warten«.



Bitte denken Sie daran, vorher abzuklären, ob es bestimmte Bewegungen oder Anstrengungen gibt, die Sie lieber vermeiden sollten. Und auch wenn nichts gegen den Sport spricht, hören Sie immer auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn etwas unangenehm sein sollte. Aber nun erst einmal viel Vergnügen mit der Gymnastik!

Fangen wir oben an mit den Armen und dem Schulterbereich.

Sie entscheiden, ob die Übungen im Sitzen oder im Stehen besser für Sie geeignet sind.

Kreisen Sie zunächst einige Male abwechselnd die linke und die rechte Schulter nach vorn und nach hinten. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie etwas von einem Ast pflücken wollen, der sich oberhalb Ihres Kopfes befindet. Machen Sie sich dabei so lang wie möglich, strecken Sie die Arme mal abwechselnd und mal gleichzeitig aus und wiederholen Sie das Ganze etwa zehn Male.

Strecken Sie zum Abschluss einen Arm gerade nach vorn, als wollten Sie »Stopp!« sagen. Mit der Hand des anderen Arms ziehen Sie die Finger nun vorsichtig nach hinten. Wechseln Sie die Arme und führen Sie die Übung erneut aus.



Die goldene Mitte: **Stärken Sie nun Rumpf, Rücken und Bauch.**

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und verschränken Sie Ihre Hände im Nacken. Stellen Sie Ihre Beine im 45-Grad-Winkel auf und lassen Sie sie so zu einer Seite fallen.

Drehen Sie nun den Kopf zur anderen Seite und machen Sie einige tiefe Atemzüge. Nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Abläufe drei Male. Strecken Sie nun beide Beine lang aus. Winkeln Sie ein Bein an, sodass Hüfte, Knie und Fuß einen 90-Grad-Winkel bilden.

Der Arm auf dieser Seite bleibt lang ausgestreckt auf dem Untergrund liegen.

Heben Sie nun den Kopf sanft an und berühren Sie mit den Fingern des anderen Arms das angewinkelte Knie. Halten Sie diese Position einen Moment und üben Sie, wenn möglich, auch etwas Druck aus.

Danach ist die andere Seite dran. Ruhen Sie sich nach drei Durchgängen erst einmal ein wenig aus.



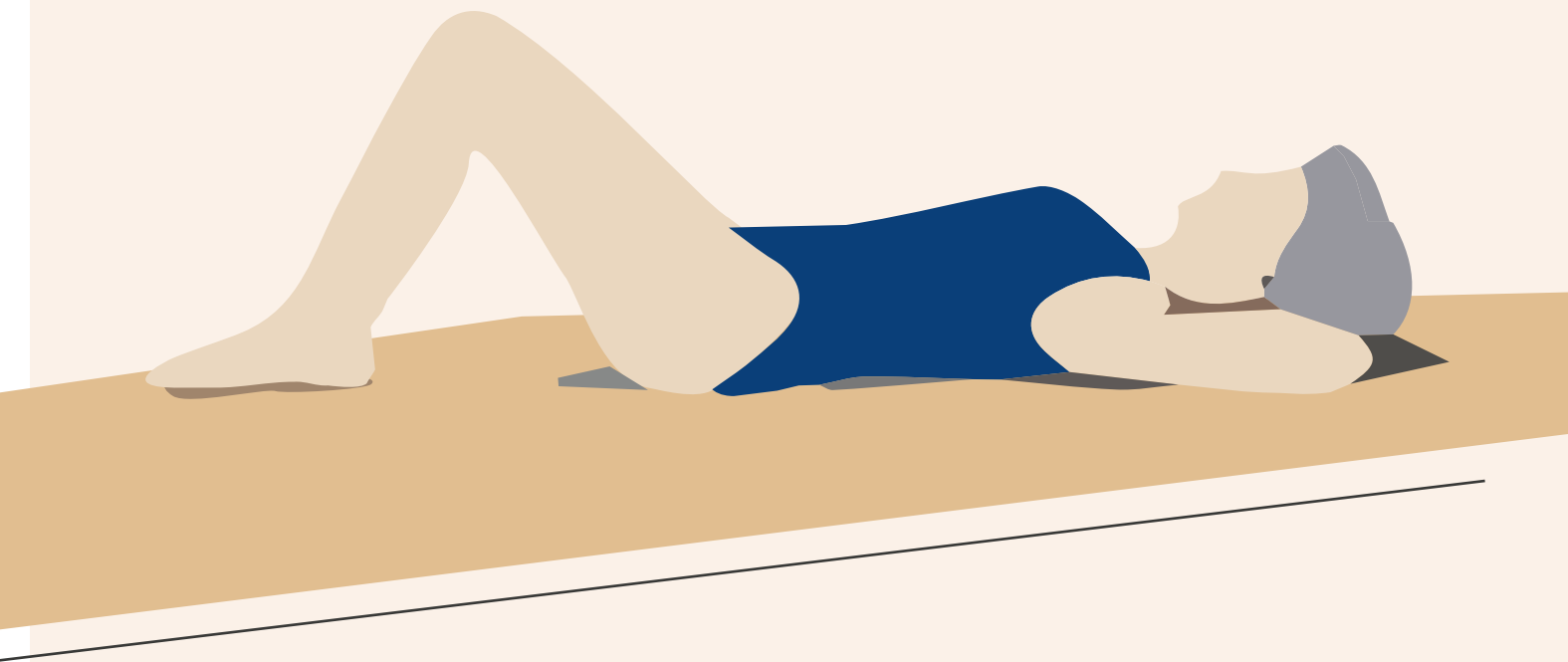
Das Finale **haben wir uns für die Füße aufgehoben.**

Sie tragen unser ganzes Gewicht und können eine Extraportion Stärkung gut gebrauchen. Es gibt sehr hilfreiche Sitzgymnastik-Übungen für die Füße. Versuchen Sie einmal folgende:

Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus. Beginnen Sie anschließend damit, Ihre Zehen einige Male zu spreizen und wieder zusammenzurollen. Heben Sie nun beide Füße so weit wie möglich vom Boden ab und ziehen Sie die Zehen zu sich heran. Wahrscheinlich spüren Sie einen leichten Zug in der Wade – das ist in Ordnung, nur schmerzhaft sollte er nicht sein!

Nach zehn Wiederholungen stellen Sie die Füße wieder ab. Drei Durchgänge dürfen es schon sein. Heben Sie nun nur ein Bein an und strecken Sie es gerade aus. Kreisen Sie leicht mehrere Sekunden mit dem Fuß. Abstellen und das Bein wechseln.

Machen Sie ruhig fünf Wiederholungen pro Bein.



SOMMERFEST IM AWO SENIORENZENTRUM

Besucherinnen und Besucher staunen über viele Attraktionen

♥ Bei herrlichem Sommerwetter, unterbrochen durch einen kurzen, aber heftigen Platzregen, konnten Heimbewohner, Angehörige und viele Besucher wieder ein tolles Sommerfest im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark feiern. Beim bunten Programm aus Musik, Zirkus- und Tanzvorführungen war für jeden Geschmack etwas dabei. Am Anfang stand ein ökumenischer Festgottesdienst.

Danach brachte die Biergartenmusik aus Briegachtal Stimmung in die voll besetzten Publikumsreihen. Auch immer wieder gern gehört wird der Shantychor mit seinen stimmungsvollen Seemannsliedern. Neu dabei waren dieses Mal die Juke-Box-Boogie-Dancers des Rock 'n' Roll Clubs 2 aus Villingen mit einem tollen Tanz- und Showact.

Beliebt und seit Jahren dabei war auch Jury Thomas mit einem tollen Programm des Kinder- und Jugendzirkus der Stadt Villingen-Schwenningen. Den guten (musikalischen) Schluss machte Alleinunterhalter Helmut Doser mit einem vielseitigen Repertoire. Großen Anklang fand auch die Tombola, bei der in diesem Jahr als Hauptpreise drei Rundflüge mit einer Cirrus SR 22 Turbo mit Dr. Eckart Sailer gewonnen werden konnten. ♥



FRAGEN AN FRAU DR. MOMMERT-JAUCH



Zur Person: Frau Dr. phil. Petra Mommert-Jauch ist Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin und ist im Institut für Sport und Rehabilitation als Geschäftsführerin tätig.

In Villingen-Schwenningen findet derzeit ein großes Präventionsprojekt statt in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt und der Schwenninger Krankenkasse. Im Rahmen dieses Projekts bietet Frau Dr. Mommert-Jauch Schulungen für Mitarbeiter aus Senioreneinrichtungen, Pflegediensten, Sportvereinen usw. an, bei denen Wissen vermittelt wird zu den Themen Sturzprophylaxe, kognitives Training und sinnvolle Bewegungsangebote zur Vorbeugung vor Stürzen und zur Erhaltung der alltagstauglichen Leistungsfähigkeit.

♥ Interview mit Frau Dr. Petra Mommert-Jauch:

WARUM IST BEWEGUNG FÜR DIE GESUNDERHALTUNG UND DAS WOHLBEFINDEN IM ALTER SO WICHTIG?

Das liegt in unseren Genen: Wir besitzen »Gesundheits-Programme« in unserem Nervensystem, die dann aktiviert werden, wenn wir uns bewegen. So wissen wir heute, dass ein kranker Rücken in über 90 Prozent der Fälle durch zu wenig oder falsche Bewegung verursacht ist. Ein anderes Beispiel ist unsere Psyche und speziell unsere Stimmung: Auch hier können wir uns durch die Stimulierung unserer Hormone im Körper zu einer besseren Stimmung verhelfen. Und zwar nicht allein durch die Einnahme von Medikamenten, sondern vor allem durch eine moderate, stimulierende Bewegungsform wie Spazierengehen, Walken oder »freundliches« Joggen.

WAS KANN DER ÄLTERE MENSCH IM ALLTAG MACHEN, UM SICH DIE BEWEGLICHKEIT MÖGLICHST LANGE ZU ERHALTEN?

Hier gilt es immer wieder, seine Beweglichkeit in alle Richtungen zu testen und zu fordern. Ein Beispiel, welches schon Turnvater Jahn praktiziert hat: Sie versuchen mit gestreckten

Beinen den Boden mit den Fingerspitzen zu berühren. Zu Anfang gelingt Ihnen das vielleicht nicht. Desto öfter Sie aber Ihrem Körper diesen Reiz anbieten, desto schneller versteht er, dass er sich anpassen muss.

Es gibt ein Sprichwort, welches dies widerspiegelt: »Do it or lose it«, was nichts anderes bedeutet als »Tu es, sonst wirst du es nie mehr können«.

WELCHE ÜBUNGEN EMPFEHLEN SIE DABEI BESONDERS?

Wenn ich an die allgemeine Fitness denke, die uns auch in hohem Alter noch Selbstständigkeit ermöglicht, gibt es ein paar Basisbewegungen, die man so oft wie möglich anwenden sollte:

1. Gehen: 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.

2. Treppensteigen: Nutzen Sie die Treppen und meiden Sie sie nicht, denn:

- Treppensteigen kommt im Alltag immer wieder vor. Es sichert Ihnen auch den Lebensraum.
- Treppensteigen ist Krafttraining für Ihre Beinmuskulatur. Gerne können Sie treppab mit dem Lift fahren, aber treppauf bitte zu Fuß.
- Treppensteigen ist auch Herz-Kreislauf-Training. Nach und nach wird es leichter fallen, die Treppen zu bewältigen.

IST ES SINNVOLL, FRÜHZEITIG HILFSMITTEL WIE GEHSTOCK, ROLLATOR USW. ZU VERWENDEN?

Es sinnvoll solange wie möglich ohne Hilfsmittel, dann mit 2 (!) Stöcken und erst dann mit einem Rollator zu gehen, wenn selbstständiges Gehen absolut nicht mehr möglich ist. Denn der Rollator führt zu einem beschleunigten »Gehverfall«, die eigene Kompetenz zu gehen, wird durch den Rollator immer schlechter.

WIE KÖNNEN ANGEHÖRIGE UND BETREUUNGSKRÄFTE DIE BEWOHNER IM PFLEGEHEIM DABEI UNTERSTÜTZEN, MÖGLICHST LANGE MOBIL ZU BLEIBEN UND GANGUNSICHERHEIT UND STÜRZE ZU VERMEIDEN?

Indem so oft wie möglich – auch wenn es nur der Weg vom Bett zur Toilette ist – auf den eigenen Füßen gestanden und gegangen wird.

Jeder Schritt zählt hier!

Besser eine Standgymnastik als eine Stuhlgymnastik! Helfen Sie dem Patienten so oft wie möglich, vom Stuhl aufzustehen und zu gehen. Das sollte das Credo sein. Denn jedes Aufstehen und eigenständiges Gehen gibt nicht nur Kraft, Koordination und Fitness zurück, sondern auch Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Motivation! ♥

SPORTLICH FIT

Von Kraft- und Balancetraining bis zum Tanzcafé ist für jeden etwas dabei.



♥ Im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark wird Bewegung großgeschrieben. Es gibt verschiedene regelmäßige Angebote, z.B. zweimal pro Woche das Kraft- und Balancetraining, immer dienstags eine leichte Gymnastik im Sitzen und dann bei vielen Gelegenheiten Bewegungsspiele mit Bällen, Tüchern oder Kegeln in der Gruppe.

Sobald es das Wetter zulässt, strömen viele Bewohner von sich aus nach draußen in unseren schönen Garten der Sinne. Wer nicht alleine gehen kann, bekommt Begleitung durch unsere Betreuungskräfte. Nicht zu vergessen ist die Bewegung auch in Form von Trommeln bei unserer vierzehntägig stattfindenden Trommelgruppe, dabei trommeln nicht nur Hände und Arme, der ganze Körper schwingt mit.

*»In der Gruppe macht Bewegung viel mehr Spaß als alleine. Wenn ich allein in meinem Zimmer ein paar Übungen mache, habe ich schnell genug.«
(Frau G., 87 Jahre alt)*

Beim Stichwort Bewegung ist natürlich auch das Tanzen nicht zu vergessen. Dafür gibt es übers Jahr viele Gelegenheiten, wie Tanzcafé, Feste und Musikenachmittage und natürlich auch die beliebten Sommerausflüge, die immer mit einem kleinen Spaziergang an einem schönen Ausflugsziel verbunden sind. Auch das ist Bewegung!

Immer wieder gibt es auch besondere Aktionen, wie die Spieleolympiade, die von Studenten der Hochschule Furtwangen für unsere Bewohner durchgeführt wurde. ♥



Fotos: Swaran Arri



DIE SAUBERE LÖSUNG

W
Weis
& Sohn GmbH



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



Spezialarbeiten:

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

MEISTERFACHBETRIEB **Gebäudereinigung** **SIEBENSTÜTZE**
Gebäudemanagement
78078 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



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**

**SAILERS
APOTHEKEN**

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



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

Reha-Technik • Orthopädietechnik • Sanitätshaus



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

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

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

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)761 55900 0
TELEFAX: +49 (0)761 55900 33
INFO@GEIGER-TEXTIL.DE
WWW.GEIGER-TEXTIL.DE

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands
Baden e. V. ist ein Informations- und Unterhal-
tungsmagazin für Seniorinnen / Senioren, deren
Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin
setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen
Themen direkt aus dem jeweiligen redaktions-
leitenden 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

Maren Menge

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

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



Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen

TELEFON
07720 8306-0