

STADTPARK

Journal

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

SPEZIAL

**Entspannungsübungen für
Augen, Ohren und Mund**



Wasser ist Leben:
So wertvoll ist es, regelmäßig zu trinken



Kunst- und Fotoausstellung
im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark



Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen



Martin Hayer
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

was haben Wassermelone, Spargel, Weißkohl und Erdbeere gemeinsam? Sie gehören zu den besonders wasserreichen Lebensmitteln. Das Trinken ersetzen können sie allerdings nicht.

Zum Thema »Trinken« gibt es viele Meinungen. »Sprudel macht dick«: Diese Schlagzeile geisterte vor einigen Wochen wieder durch die Medien. Wer auf Kohlensäure nicht verzichten mag, kann aber direkt wieder aufatmen: Solange sie nicht in Verbindung mit gesüßten Getränken aufgenommen wird, hat Kohlensäure keine Auswirkung auf die Figur. Zu wenig Trinken hingegen kann nicht nur dick, sondern auch krank machen. Im Artikel »Wasser ist Leben« gibt es daher auch viele praktische Tipps, wie wir Flüssigkeitsmangel im Alltag vorbeugen können.

Zum Wohlbefinden tragen sicher auch die Entspannungsübungen bei, die gezielt zur Entlastung unserer Sinnesorgane gedacht sind. Und mit erfrischten Augen, Ohren und Mund können Sie sich dann genussvoll unseren Veranstaltungen widmen – in der Vorschau und im Rückblick. Sie lernen unsere Kunstreihe und unsere Klangweisen kennen.

2018 ist ja unser JUBILÄUMSJAHR! Wir feiern 50 Jahre AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark und unsere Planungen laufen für das große Sommerfest am 08. Juli, zudem wir Sie hiermit recht herzlich einladen.

Vielleicht planen Sie auch ein Jubiläum, ein Gartenfest oder eine Geburtstagsparty? Falls nicht, dann haben Sie aber sicher schöne Erinnerungen an eine solche Veranstaltung! Was war Ihr schönstes – quasi das für Sie unvergessliche Fest?

Viel Spaß beim Erinnern oder beim Planen – und bei der Lektüre der aktuellen Ausgabe des STADTPARK-JOURNALS!

Herzliche Grüße

Ihr Martin Hayer

ALLGEMEIN

Wasser ist Leben:

So wertvoll ist es, regelmäßig zu trinken

4

SPEZIAL

Augen zu und durchatmen

Entspannungsübungen für Augen, Ohren und Mund

8

AKTUELL

Hören, zupfen und genießen

Musikalische Wege zur Entspannung

12

Kunst

im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

14

Veranstaltungen im Seniorenzentrum

Ein Rück- und Ausblick

16

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



WASSER IST LEBEN

*So wertvoll ist es,
regelmäßig zu trinken*

**MIT SPRUDEL ODER AUS DER
LEITUNG, WARM ODER KALT:
WASSER IST DAS GESÜNDESTE
GETRÄNK.**

♥ Kein Durstempfinden, persönliche Abneigungen, vielleicht sogar noch Schluckbeschwerden: Im Alter fällt es vielen schwer, ausreichend zu trinken. Doch Flüssigkeitsmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Durch ausreichendes Trinken lassen sie sich zum Glück wieder ausgleichen. Unsere praktischen Trink-Tipps können dabei helfen, Schluck für Schluck den Flüssigkeitshaushalt wieder in den Griff zu bekommen.

Wenn der Durst einsetzt, ist es eigentlich schon zu spät. Der Körper leidet dann bereits: Ihm fehlt es an Flüssigkeit. Durch Schwitzen, über Nieren, Darm und durch die Atmung verliert er ständig Flüssigkeit. Wird der entstehende Mangel nicht ausgeglichen, macht sich das bemerkbar:

- ➔ Die Haut wird trocken.
- ➔ Der Kopf schmerzt.
- ➔ Man fühlt sich matt.
- ➔ Schwindel kann auftreten.
- ➔ Die Konzentration nimmt ab.
- ➔ Die Verdauung ist gestört.
- ➔ Bluthochdruck wird wahrscheinlicher. ▶

Damit sich Nährstoffe gut verteilen und Schadstoffe zuverlässig abtransportiert werden, benötigen Menschen Flüssigkeit. Im höheren Alter sollen täglich rund 1,5 Liter getrunken werden. Wasser ist am besten geeignet. Ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen können für die nötige Abwechslung sorgen. Folgende Tipps erleichtern das regelmäßige Trinken:

1. IMMER EIN GETRÄNK ZUR HAND HABEN

Ein Glas Wasser vor dem Aufstehen hilft beim Start in den Tag. Deshalb sollte schon auf dem Nachttisch eine Flasche Wasser bereitstehen.

2. RITUALE ETABLIEREN

Ans Trinken zu denken fällt leichter, wenn es zur guten Gewohnheit wird. Wiederholungen sind eine gute Hilfe: zum Beispiel immer zur vollen Stunde, nach jeder umgeblätterten Buchseite oder bei jedem langen Blick aus dem Fenster.

3. AUF NUMMER SICHER GEHEN

Im Alltag gerät das Trinken trotzdem schnell mal in Vergessenheit. Spezielle Wecker, Uhren oder Apps übernehmen das Erinnern.

4. RUHIG ZU DEN MAHLZEITEN TRINKEN

Sie haben es sicher schon oft gehört: »Nicht beim Essen trinken, das verwässert die Magensäfte!« Dafür gibt es keinen Beweis! Es ist aber so: Den Magenbrei durch Flüssigkeit zu verdünnen, unterstützt den Darm bei seinen Aufgaben.

5. DAS AUGEN TRINKT MIT

Wer nicht gern oder nicht oft genug trinkt fühlt sich von hohem, wenn auch schmalen, Gläsern eher unter Druck gesetzt. Breitere Gläser nimmt man als geringere Hürde wahr – auch wenn sie genauso viel Flüssigkeit aufnehmen können.

6. PROBIEREN UND ZELEBRIEREN

Um schnödem Wasser einen Hauch Geschmack zu verleihen eignen sich Zutaten wie Gurke, Zitrone und Minze, aber auch Beeren, Ingwer oder eine vom Backen übrig gebliebene Vanilleschote. Bitte auf Bio-Qualität achten!

Schluckbeschwerden nachgehen

Schlucken ist ein komplexer Vorgang, auch wenn er normalerweise automatisch abläuft. Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland haben eine Schluckstörung. Die meisten von ihnen sind Seniorinnen und Senioren. Die Ursachen sind vielfältig: Entzündungen, Verletzungen, psychische oder neurologische Veränderungen, Erkrankungen der Schilddrüse oder der Speiseröhre. Sie alle haben eines gemeinsam: Man sollte sie nicht hinnehmen! Der richtige ärztliche Rat kann die Lebensqualität deutlich steigern.

Weitere Infos, auch zum Thema »Mineralwasser oder Leitungswasser?«, liefert das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):

www.bzfe.de/inhalt/wasser-gesund-trinken-582.html

Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen ist durch und durch gesund. Wir fühlen uns wacher und sehen auch frischer aus, weil unsere Sauerstoffversorgung durch die Aufnahme von Wasser verbessert wird. Unser Stoffwechsel wird angekurbelt, die Durchblutung angeregt. Die Haut bleibt straffer, die Körpertemperatur konstant. Gut durchfeuchtete Schleimhäute können außerdem Krankheitsreger besser abwehren. Und viele Verdauungsprobleme entstehen gar nicht erst.

SCHÖNER NEBENEFFEKT: WER VIEL TRINKT, SIEHT IN DER REGEL AUCH JÜNGER AUS.

Wer nun aber partout nicht auf die empfohlene Menge kommt, kann einem Flüssigkeitsmangel auch durch eine wasserreiche Ernährung vorbeugen (siehe Kasten). ♥



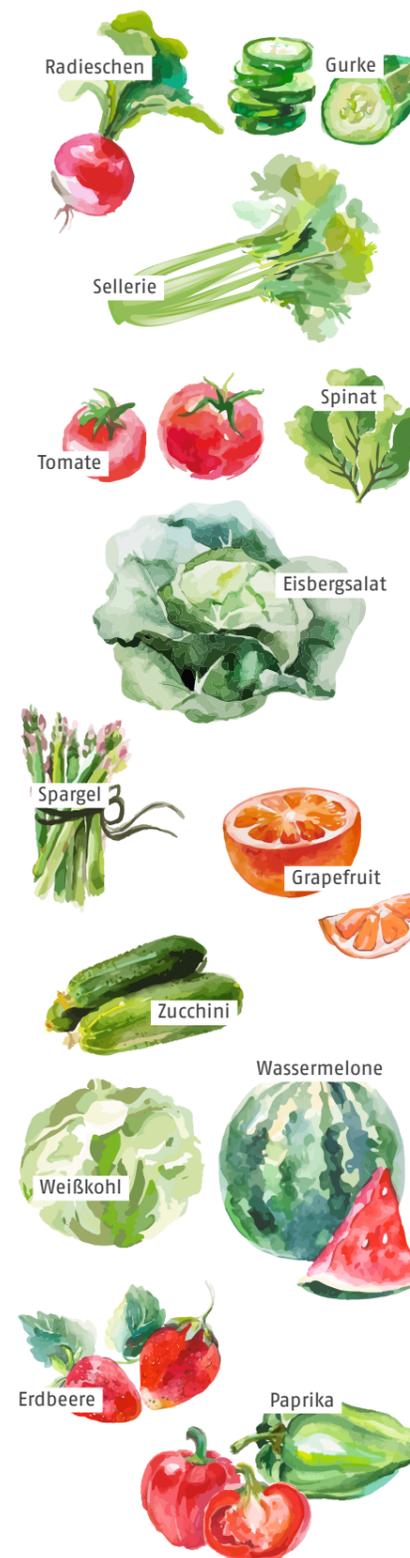
Tiefer in das Thema einsteigen kann man mit dem Bestseller

»Sie sind nicht krank, Sie sind durstig«

von Dr. med. F. Batmanghelidj
ISBN: 3867311196

208 Seiten, 15,50 €, VAK

LEBENSMITTEL, DIE VIEL FLÜSSIGKEIT ENTHALTEN (90 % UND MEHR)



AUGEN ZU UND DURCHATMEN

Manchmal nehmen wir den Mund zu voll, uns kommt etwas zu den Ohren wieder heraus oder uns gehen die Augen über. Dann wird es Zeit, sich bewusst Zeit zu nehmen – für unsere Sinnesorgane. Sie leisten jeden Tag Großes, und doch widmen wir manch anderem Körperteil deutlich mehr Aufmerksamkeit. Wenn von Entspannungsübungen die Rede ist, sollten wir also in Zukunft immer ganz oben anfangen.



So können Sie Ihre Augen entspannen:

Beobachten, betrachten, fernsehen, lesen – unsere Augen kommen selten zur Ruhe. Das lässt sie manchmal müde werden. Die folgende Übung verschafft ihnen eine willkommene Auszeit!

➔ Ziehen Sie Ihre Schultern herunter, strecken Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach oben. Halten Sie sich gerade, Blickrichtung geradeaus. Legen Sie beide Hände vors Gesicht, berühren Sie mit den Fingerspitzen die Stirn und schließen Sie die Augen. Atmen Sie gezielt bis in den Bauch hinein und achten Sie nun darauf, wie es Ihnen eigentlich geht. Wie fühlen Sie sich gerade? Was empfinden Sie als Bereicherung in Ihrem Leben? Woran erinnern Sie sich gern? Lassen Sie Ihre Gedanken ausgiebig schweifen! Lassen Sie nach einer Weile (etwa zwei bis fünf Minuten) Ihre Hände sinken, öffnen Sie langsam die Augen und lassen Sie die Erfahrung noch etwas nachklingen.



Bei Gelegenheiten, in denen Sie die Augen nicht schließen können oder wollen, empfiehlt es sich natürlich, bewusst mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Richten Sie Ihre ganze Konzentration darauf, was Sie sehen: reflektierendes Sonnenlicht, erstaunliche Wolkenformationen, bunte Blumen und Vögel im Garten, unterschiedliche Gesichter. Atmen Sie auch dabei tief ein und versuchen Sie, die gewonnenen Eindrücke willkommen zu heißen und zu speichern. Es wird Sie bestimmt erfüllen! ▶

So können Sie Ihren Mund entspannen:

EIN SPIEGEL IST DER PERFEKTE »TRAININGSPARTNER«

Rund 135 Muskeln sind angeblich bei einem Lächeln im Einsatz (ein grimmiges Gesicht beansprucht deutlich weniger). Auch beim Kauen und beim Sprechen vollbringt unser Mund Höchstleistungen. Wenn sich durch den Dauereinsatz die Kiefermuskulatur verspannt, kann es zu unangenehmen Schmerzen kommen. Die folgende Übung lockert Ihre ganze untere Gesichtshälfte schnell und effektiv.

➔ Ziehen Sie erneut die Schultern herunter, halten Sie den Kopf gerade und beginnen Sie, mit beiden Händen Ihre Wangenknochen zu massieren. Bewegen Sie Ihre Hände langsam nach unten bis zum Kinn. Lassen Sie Ihren Kiefer hängen und ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden (auch wenn es komisch aussehen mag) und kehren Sie dann zu Ihrem ursprünglichen Gesichtsausdruck zurück.

Berühren Sie nun jeden Zahn einzeln mit Ihrer Zunge – vorn und hinten, bei geschlossenem Mund. Jetzt sind Sie sicher bereit dafür, rund 135 Muskeln das passende Signal zu geben ...



So können Sie Ihre Ohren entspannen:

DER BESTE »OHRENSCHÜTZER« SIND SIE SELBST

Auch wenn wir es uns manchmal noch so sehr wünschen würden: Ohren kann man leider nicht zuklappen. Zu ihrer Entlastung können wir beitragen, indem wir andauernden Lärm vermeiden. Das kann auch schon die pfeifende Kaffeekanne sein – jeder Mensch hat ein anderes Lärmempfinden. Wenn Ihre Ohren zu viel haben von Geräuschen und Rauschen, ziehen Sie sich zurück. In vielen Einrichtungen gibt es sogenannte »Räume der Stille«. Auch ein Wald kann wahre Wunder wirken. Wenn möglich, wechseln Sie beim Telefonieren die Ohren und sprechen Sie selbst nicht übertrieben laut. Wenn besondere Lärmquellen zu erwarten sind (zum Beispiel Silvester), tragen Sie einen Ohrenschutz.

➔ Als konkrete Entspannungsübung legen Sie Ihre Hände wie Muscheln auf beide Ohren. Träumen Sie sich ans Meer (oder an ein anderes Sehnsuchtsziel) und lassen Sie sich von dem sanften Rauschen, das Sie nun auf den Ohren haben, treiben – solange Sie mögen.



HÖREN, ZUPFEN UND GENIESSEN

MUSIKALISCHE WEGE ZUR ENTSPANNUNG

*Von wohltuenden Klängen
im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark*

♥ Ruth Hassmann spielt auf einer Sansula verschiedene Tonfolgen, ständig wechselnd und auch immer wiederkehrend. Die sogenannte »Klangdusche« ist eine gute Methode, um aus der Anspannung in die Entspannung zu kommen, weiß die Musik-Therapeutin. Je nach Befindlichkeit entfaltet sich die Wirkung der sanften Töne nach ca. 5 bis 10 Minuten, bei manchen Bewohnern sogar noch schneller. Das zeigt sich in der ruhiger werdenden Atmung oder auch in einer nachlassenden Körperspannung bis hin zur völligen Entspannung und tiefem Schlaf.

Auch die geführte Klangreise findet in der Musiktherapie ihren Platz. So wird – ähnlich wie bei der Fantasiereise – eine Entspannungsgeschichte zur Hand genommen, die jahreszeitlich passend oder auch mit Bezug zur biografischen Geschichte des Bewohners ausgesucht wird. Zwischen den Abschnitten werden Pausen eingelegt, die mit dem sanften Klang verschiedener Instrumente betont und unterstrichen werden. Ob der Klangreisende schon immer mal nach Afrika wollte, sich

gerne in Wald und Feld oder am Meeresstrand aufhält: Es gibt keine Beschränkung durch Lebensumstände oder körperliche Grenzen – jede und jeder kann mit auf die Reise gehen. Erstaunlich ist, wie gut manche der Bewohner darauf ansprechen, selbst davon überrascht, sich für ein paar Minuten in einer vollkommen anderen Welt befunden zu haben. Nebenbei lässt sich beobachten, wie sich etwa

Der wohltuende Klang der Kantele eignet sich zudem gut um alte Erinnerungen wach werden zu lassen und schafft immer wieder eine entspannte Gesprächsatmosphäre.



Die wohltuenden Klänge und Vibrationen der Klangschale wirken tief und helfen, in Einklang mit sich selbst zu kommen.

starre Gesichtszüge zu einem weichen Lächeln verwandeln, oder krampfhaft geschlossene Fäuste sich langsam zu öffnen beginnen.

Auch beim Klangerlebnis mit Klangschalen, das zweimal im Monat bei uns im Haus angeboten wird, können sich die Teilnehmer wunderbar entspannen. Die wohltuenden Klänge und Vibrationen der Klangschalen wirken tief und helfen, in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Die Kantele, ein altes finnisches Zupfinstrument, das heute noch im skandinavischen Kulturkreis als Volksinstrument genutzt wird, findet ebenso Anwendung im AWO Seniorenzentrum. Durch die pentatonische Stimmung des Instruments kann beim Spielen nichts falsch gemacht werden, was manch einen Bewohner motiviert, selbst einmal die Saiten

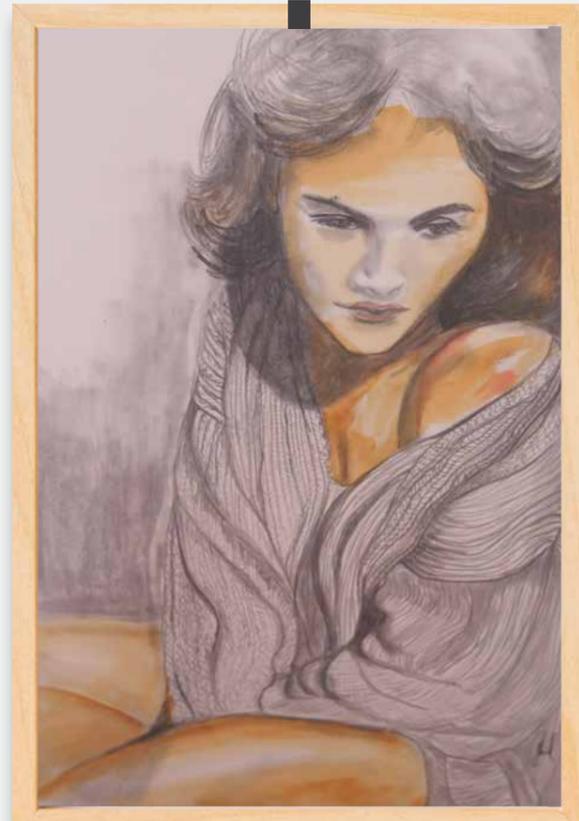
zu »zupfen«. Dies fördert das Selbstvertrauen und die Beweglichkeit der Finger. »Der wohltuende Klang des Instruments eignet sich zudem gut um alte Erinnerungen wach werden zu lassen und schafft immer wieder eine entspannte Gesprächsatmosphäre«, erzählt Betreuungsassistentin Claudia Stähle über die Verwendung der Kantele.

Auch in den wöchentlich stattfindenden Snoezelenstunden gibt es viele entspannte Momente für unsere Bewohner. Die mit gemütlichen Liegesesseln, Abdunkelungsvorhängen, einer Lichterwolke und einer farbigen Wassersprudelsäule ausgestattete Nische lädt dazu ein, sich gemütlich zurückzulehnen und die verschiedenen Eindrücke auf sich wirken zu lassen. Die Betreuungsassistentinnen vermitteln dabei angenehme Sinneserfahrungen, z.B. durch eine Handmassage mit Aromaölen oder den Einsatz meditativer Musik. Das Ambiente mit seinen besonderen Licht- und Klangeffekten wirkt unmittelbar auf die Psyche. Die entsprechenden, speziell auf die Bedürfnisse des einzelnen Bewohners abgestimmten Materialien können Emotionen wie Wohlbefinden, innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit oder Freude auslösen.♥

Die Snoezelstunde lädt ein, sich gemütlich zurückzulehnen und die verschiedenen Eindrücke auf sich wirken zu lassen.



Ausstellung »Weibsbilder«
von Bärbel Lind.



Fotoausstellung
»Vom Schwarzwald bis zur Schwäbischen Alb«
von Bence Boldogh.



♥ Wechselnde Ausstellungen bekannter und unbekannter KünstlerInnen bereichern seither den Alltag in unserem Seniorenzentrum. Sowohl die HeimbewohnerInnen, als auch die BesucherInnen und MitarbeiterInnen genießen die immer wieder wechselnden Bilder und Kunstwerke an den Wänden im Erdgeschoss. Für die Gäste der öffentlichen Vernissagen und Ausstellungen bietet sich so auch eine Möglichkeit, unser AWO Seniorenzentrum in einem völlig unbefangenen Rahmen kennenzulernen.

Unsere erste Ausstellung im Jahr 2018 hatte den Titel »Weibsbilder« und zeigte die Vielfalt der malerischen Ausdrucksfähigkeit Bärbel Linds. Die in Schwenningen lebende Künstlerin stellte damit schon zum zweiten Mal bei uns aus, und ihre Vernissage fand wieder großen Anklang.

Danach wurde im Mai die Fotoausstellung »Vom Schwarzwald bis zur Schwäbischen Alb« eröffnet. Beeindruckende Naturaufnahmen des jungen, ungarischen Hobbyfotografen Bence Boldogh begeisterten die BesucherInnen.

Beim Festakt zum 50-jährigen Jubiläum des AWO Seniorenzentrums Am Stadtpark am 06. Juli wird unsere Jubiläumsausstellung »Berührt Sein« feierlich eröffnet. Der in Trossingen lebende Fotograf Swaran Singh Arri hat uns 2017 mit seiner Kamera begleitet und so werden seine »berührenden« Fotos von BewohnerInnen, Aktivitäten und Veranstaltungen aus unserem Haus zu sehen sein.

Als letzte Ausstellung in diesem Jahr werden dann Kunstwerke von Uli Viereck zu sehen sein. Der bekannte Schwenninger Künstler ist katholischer Pastoralreferent und Klinikseelsorger. Er hatte unser Haus über Jahre als Seelsorger betreut und bereits mit der Ausstellung »von wegen« im Jahr 2012 inspirierende Bilder bei uns gezeigt.

Wir freuen uns schon jetzt auf die kommenden Ausstellungen und die damit verbundenen Vernissagen. Für unser Haus sind sie eine Bereicherung des Alltags sowie eine Öffnung nach außen, für die KünstlerInnen eine gute Gelegenheit, ihr Schaffen einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.



KUNST

IM AWO SENIORENZENTRUM AM STADTPARK

Um eine Kunstausstellung in der Stadt zu besuchen, sind leider die meisten unserer Seniorinnen und Senioren nicht mehr mobil genug. »Dann holen wir uns »einfach« die Kunst ins Haus«, so dachten wir uns schon vor vielen Jahren.

VERANSTALTUNGEN

IM AWO SENIORENZENTRUM AM STADTPARK

FRÜHLINGSFEST

Auch dieses Jahr hießen die Bewohnerinnen und Bewohner des AWO Seniorenzentrums den Frühling mit einem farbenfrohen Fest willkommen. Bei Kaffee und leckerem Kuchen konnten alle ein abwechslungsreiches Programm genießen. Die schwungvollen Melodien von Franz Samson auf dem Akkordeon erheiterten die Gemüter ebenso wie ein Sketch von Bewohnerin Ingrid Hildebrandt und Mitarbeiterin Ismeta Sivac. Ulrika Bames rezitierte ein Frühlingsgedicht von Erich Kästner und spätestens mit den gemeinsam gesungenen Liedern wie etwa »Der Winter ist vorüber« oder »Wohlauf in Gottes schöner Welt« sollte der Frühling nicht länger auf sich warten lassen.



SCHLAGERPARTY MIT SCHORSCHS SCHLAGERCHOR

Mit Schorsch's Schlagerchor verbrachten unsere Bewohnerinnen und Bewohner bei Kaffee und Kuchen einen vergnüglichen Nachmittag. Mit alten Schlagern wie Peter Kraus' »Rote Lippen soll man küssen« bis zu neueren Hits wie Helene Fischers »Atemlos durch die Nacht« begeisterten die Sänger unter der Leitung von Alfred Georg alias Schlagerschorsch und luden zum Mitsingen ein, was die Besucher auch gerne taten. Dazu wurde so manches Tanzbein geschwungen und alle waren sich einig: Das muss bald wiederholt werden!



DAS AUFSTELLEN DES MAIBAUMS – EINE LIEBGEWONNENE TRADITION

Am 30. April wurde im Garten der Sinne ein stattlicher Maibaum aufgestellt. Bereits zum sechsten Mal führte das Narrenbaumteam der Schwenninger Ziegelbuben diese Aktion gekonnt und routiniert durch.

Der prächtige, 16 Meter hohe Stamm wurde mit Vorsicht, vereinten Kräften, genügend Erfahrung und der richtigen Technik von den 16 Männern in der Bodenhalterung versenkt.

Zur Stärkung gab es mit dem »Schnapsbrett« zwischendurch und nach getaner Arbeit eine Runde Rebensaft und im Anschluss das beliebte Vesper im Rösslesaal.

Bei guter Unterhaltung durch kleine und große Tänzerinnen und Tänzer der Trachtengruppe Trossingen e.V. und freier Sicht auf das Geschehen begleiteten die Seniorinnen und Senioren gespannt die liebevoll gewordene Tradition.

Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle auch an die Freiwilligen, die bei allen Veranstaltungen immer wieder zum Gelingen beitragen.

BÜHNE FREI – FÜR UNSER GROSSES JUBILÄUMSSOMMERFEST

Am 08. Juli 2018 ist es soweit. Einer der Höhepunkte in unserem Jubiläumsjahr wird ein großes, buntes Sommerfest mit zahlreichen Akteuren sein, zu dem wir Bewohner, Angehörige, Freunde und alle Interessierten herzlich einladen.

Verbringen Sie ein paar schöne Stunden bei uns mit flotter Musik des Saxophonquartetts »Four brothers«, des Hohnerklang-Jugendorchesters und der »Eschachquäler« vom Musikverein Obereschach. Freuen Sie sich auf Auftritte der Tanzgruppe »Arabesken«, des Kinder- und Jugendzirkus der Stadt VS, der Juke-Box Boogie Dancers, auf eine große Tombola sowie einen ökumenischen Gottesdienst und auf kulinarische Leckerbissen aus unserer Küche.

DIE SAUBERE LÖSUNG





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


 Certified Operator

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

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

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 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



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, Bادهilfen und alles für die häusliche Pflege
- Orthopädietechnik
- Wellness – und Gesundheitsprodukte
- Einlagen, Bandagen
- Leibbinden & Stützmieder

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!

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

Marie-Therese Allnoch-Brüggemann

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

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