

# STADTPARK

Journal

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

## Stille Nacht, heilige Nacht

Tipps für einen erholsamen Schlaf



**DIE GEDANKEN ZIEHEN LASSEN** Leichte Meditationsübungen für jeden Tag



**»UND WAS MACHEN WIR HEUTE?«**  
Abwechslung in Zeiten von Corona



Seniorenzentrum  
Am Stadtpark  
Villingen-Schwenningen



**Martin Hayer**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

ein unglaubliches Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu. Wer hätte im Dezember 2019 zu behaupten gewagt, was wir in den vergangenen Monaten erlebt haben: Vieles wurde in unserem Land auf den Kopf gestellt, vermeintliche Sicherheiten gingen verloren oder sind zumindest ins Wanken geraten. Prioritäten wurden verschoben, Abhängigkeiten deutlich und die, angeblich unaufhaltbare, Globalisierung hat ihre Schattenseiten aufgezeigt.

Dass DIE PFLEGE als »systemrelevant« erkannt wurde, wie übrigens auch viele andere Berufe, verwundert nur die, die verblendet durch unseren gewinnmaximierenden Mainstream den Bodenkontakt verloren haben.

In unserem Seniorenzentrum wurde, wie in allen anderen Pflegebereichen, seit Mitte März eine neue Achtsamkeit gelebt, die bis heute ein wiederholtes Ausbalancieren von Sicherheits- und sozialen Bedürfnissen, Lebensqualität und Schutzbedürfnis sowie von Einzelperspektiven und dem Blick auf das große Ganze zur Folge hat. Wir denken, es ist uns bislang\* unterm Strich gut gelungen, zweifelsohne hat dieser Balanceakt jedoch uns allen viel abverlangt.

Vieles kam in unserem Leben im Jahr 2020 anders als geplant, wir haben uns an Masken-Gesichter und Gesichtsmasken gewöhnen, manchmal das Abstand-Halten und Anstand-Bewahren einfordern müssen und, neben manch Unangenehmen, auch Wertvolles und Verlorengeslaubtes wieder entdecken können. Wir erleben Augenblicke der Solidarität, der Rücksichtnahme, der Hilfsbereitschaft und Freude. Danke dafür!

Nun wollen wir den Blick nach vorne richten und wünschen uns, dass wir dabei wirklich Grund haben, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken, und dass in den kommenden Monaten etwas Ruhe einkehrt! Ruhe spielt übrigens in diesem Heft eine große Rolle ...

Außerdem stellen wir Ihnen eine fröhliche, kreative und tiefsinnige junge Dame aus Madagaskar vor und es erwarten Sie weitere Themen aus unserem Haus!

Ich wünsche Ihnen alles Gute, frohe Festtage sowie einen guten Start ins Jahr 2021.

Ihr Martin Hayer

\*Als ich das schreibe, ist Ende Oktober und wir sind, Gott sei Dank, noch Corona-frei ...

### ALLGEMEIN

- Die Gedanken ziehen lassen** 4  
*Leichte Meditationsübungen für jeden Tag*



### SPEZIAL

- Sandmann, Schäfchen & Co.** 8  
*Tipps für eine gute Nacht*



- »Und was machen wir heute?«** 12  
*Abwechslung in Zeiten von Corona*



- Weihnachts-Rätsel** 15  
*Wir haben 12 weihnachtliche Begriffe versteckt*

- Von Madagaskar nach Villingen-Schwenningen** 16  
*Fenohasina Andrianjatovo über ihr Freiwilliges Soziales Jahr*

### IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

- Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19

# DIE GEDANKEN ziehen lassen

Leichte Meditationsübungen, mit denen wir mehr Achtsamkeit, Ruhe und Aufmerksamkeit in unseren Alltag bringen

**D**er Winter treibt uns nach drinnen, die Tage werden kürzer, die Natur schläft und die Außenwelt wird stiller. Auch wir werden automatisch ruhiger – eigentlich! Denn mit dem Drinnensein kommt gleichzeitig auch das Mit-sich-sein und damit sehr viel Zeit, um mit unserem Gedankenkarussell einige Extrarunden zu drehen. Bevor wir aber ordentlich Fahrt aufnehmen und uns in Gedanken an die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft verlieren, sollten wir unsere Aufmerksamkeit lieber auf den Moment, das JETZT, richten. Dabei hilft die Meditation. Und wenn Sie das noch nie gemacht haben, dürfen Sie beruhigt sein. Denn Meditation kann man schon mit wenigen Minuten und in jedem Alter praktizieren. Es gibt viele Formen der Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen. Welche zu Ihnen passt, dürfen Sie ganz in Ruhe für sich herausfinden.

## Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Führen Sie die Übungen in Kleidung durch, in der Sie sich wohlfühlen. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie nicht zu streng zu sich.

## 1. Bewusstes Atmen (circa 8 Minuten)

Die Atmung spielt bei jeder Meditationsübung eine wichtige Rolle. Diese Übung eignet sich vor allem für Einsteigerinnen und Einsteiger und konzentriert sich ausschließlich auf das Ein- und Ausatmen. Sie fördert die Konzentration und vermindert Stress.

- Nehmen Sie eine gemütliche Position auf dem Stuhl ein.
- Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und anschließend durch den Mund aus. Lassen Sie Ihre Ausatmung rauschen.
- Wiederholen Sie das 3 Mal.
- Anschließend atmen Sie für circa 5 Minuten nur noch durch die Nase ein und aus.



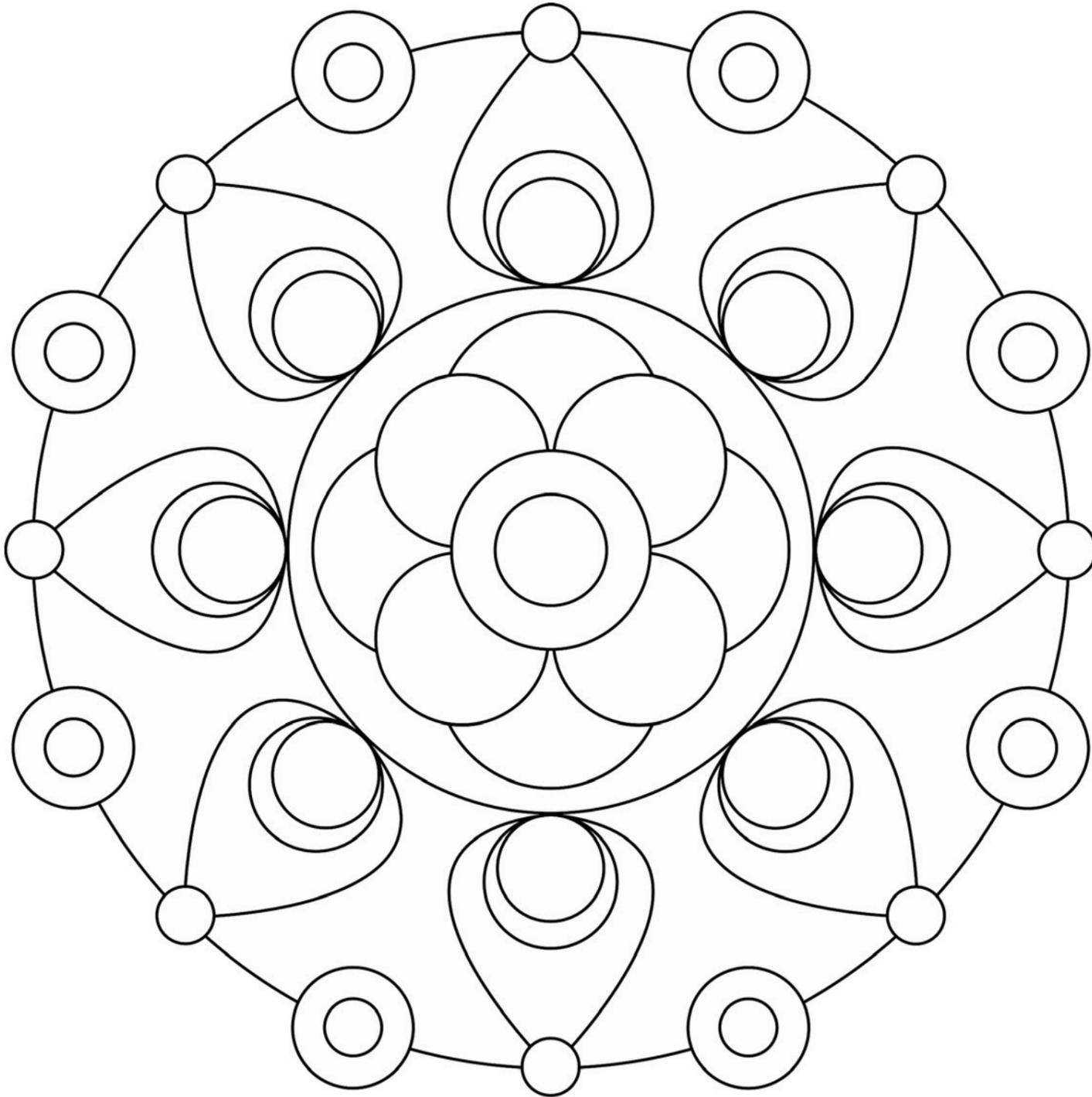


ILLUSTRATION: THOMAS VON STETTEN

## 2. Gehmeditation (circa 10 Minuten)

Diese Übung stellt die Bewegung in den Fokus und jeden Körperteil, den wir dafür brauchen. Achtsames Gehen regt den Geist an und hilft, das Gedankenkarussell zu durchbrechen.

- Suchen Sie sich eine Strecke aus, die Sie gehen möchten. Das kann im Flur, in Ihrem Zimmer oder draußen im Garten sein.
- Laufen Sie los und machen Sie kleine Schritte.
- Fangen Sie an, bewusst zu atmen.
- Achten Sie bei jedem Schritt auf Ihren Körper. Welche Stellen und Muskeln spüren Sie jetzt ganz besonders? Nehmen Sie auch Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr.
- Wiederholen Sie das mehrere Male.

## 3. Mandala-Meditation (circa 1 Stunde)

Ausmalen ist eine tolle Übung, um sich zu entspannen. Denn währenddessen fokussieren wir uns nur auf das Muster und bekommen die Möglichkeit, die Umgebung auszublenden.

- Setzen Sie sich an einen Tisch in einer ruhigen Ecke.
- Nehmen Sie sich eine bunte Palette an Stiften.
- Beginnen Sie das Mandala auszumalen und atmen Sie währenddessen ganz bewusst.

**Mantras, sozusagen Mottos, die Sie während Ihrer Meditationen begleiten können:**

*Ich kann das schaffen und ich werde es schaffen*

*Tief in mir bin ich ruhig*

*Alles, was ich erlebe, lässt mich wachsen*

*Ich bin dankbar für all die Probleme, die ich nicht habe*

Es ist noch keine Meisterin bzw. Meister vom Himmel gefallen. Erst durch das regelmäßige Meditieren können wir achtsamer und damit auch gelassener den Alltag bestreiten und die vielen Eindrücke und Gedanken ausblenden. Genießen Sie es!



TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT

# SANDMANN, SCHÄFCHEN & CO.

*Was wären wir Menschen nur ohne unseren Schlaf? Grummelig, unkonzentriert, gereizt, erschöpft und – leider auch – tot. Eine gute Bettruhe zu finden, fällt uns nicht immer leicht. Doch es gibt durchaus Möglichkeiten und Tricks, wie wir entspannt einschlummern und vor allem durchschlummern können*

Der Schriftsteller Heinrich Heine sagte einmal: »Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.« Tatsächlich hat unser Körper mit dem Schlafen einen schlaun Weg gefunden, wie er sich regenerieren und reparieren kann. In dieser Zeit erneuert er unsere Zellen, stärkt das Immunsystem und fördert das Gedächtnis. Und während er über Nacht unsere »Batterien« für den nächsten Morgen auflädt, dürfen wir sogar das Pausenprogramm genießen: Träume. Natürlich braucht dieser Regenerationsprozess auch seine Zeit. Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Ruhemodus. Wenn wir uns das mal vor Augen führen, dann liegen wir insgesamt vier Monate im Jahr im Bett. Hochbetagte Menschen mit 90 Jahren haben nach dieser Rechnung sogar 30 Jahre ihres Lebens sozusagen »verschlafen«. Und so wichtig unser Dornröschenschlaf auch ist, klagen rund 25 Prozent der Deutschen über Schlafstörungen. Die Gründe dafür sind vielfältig. ➤

## Und was ist eigentlich mit dem Mittagsschlaf?

Ein Nickerchen wirkt manchmal wahre Wunder. Vor allem dann, wenn die Nacht zu kurz oder häufig unterbrochen war. Expertinnen und Experten empfehlen jedoch, den Mittagsschlaf zeitlich zu begrenzen. Zwischen 20 und 30 Minuten reichen schon aus, um neue Energie zu tanken und am Abend nicht zu aufgekratzt zu sein.

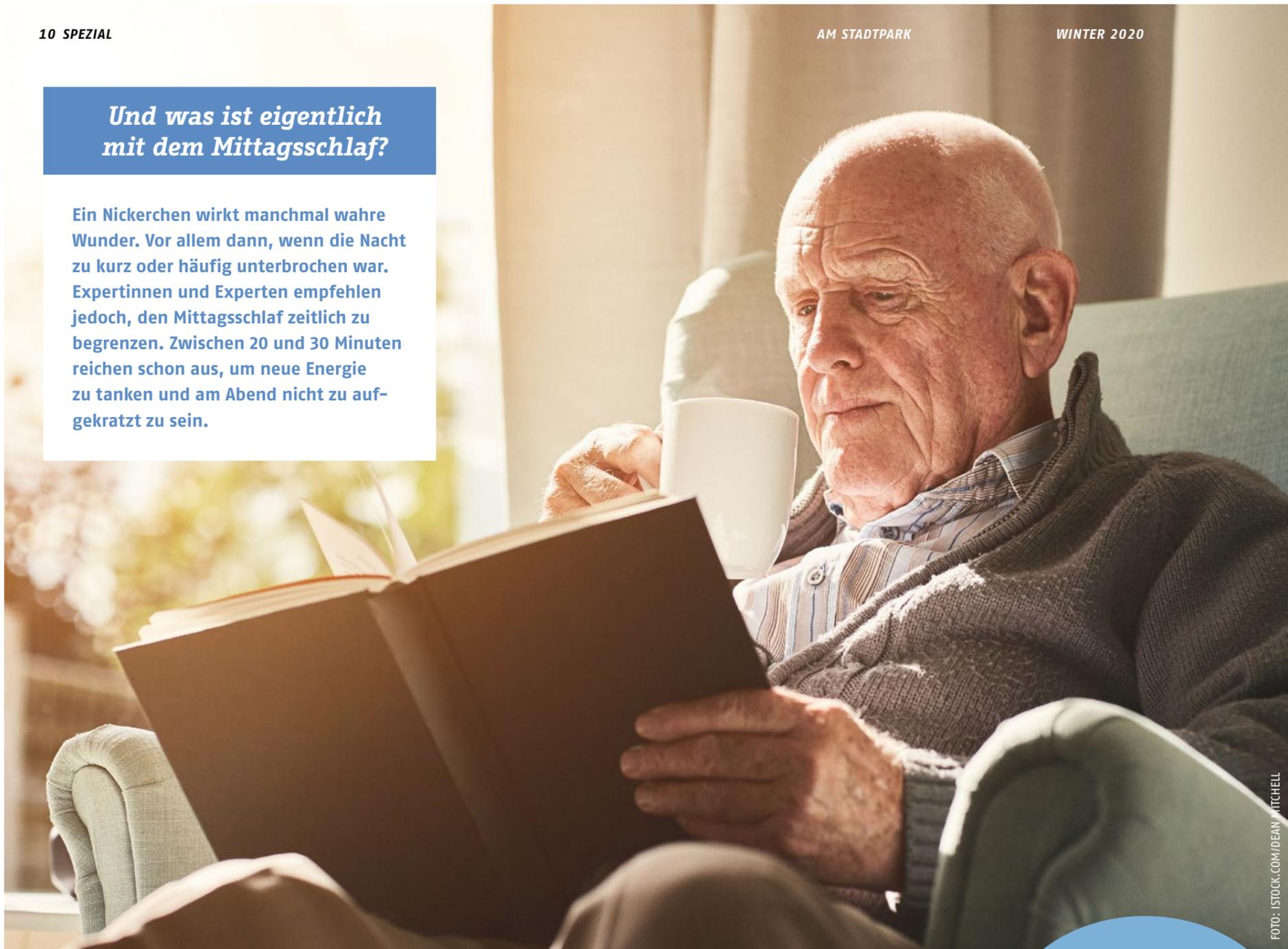


FOTO: ISTOCK.COM/IDEAN MITCHELL

► Schlafexpertinnen und -experten berichten, dass gerade mit voranschreitendem Alter Ein- und Durchschlafstörungen zunehmen. Der Schlaf verliert an Kontinuität, wird durch Wachwerden unterbrochen und ist somit auch geprägt von weniger Tiefschlafphasen. Das kann durch Medikamente, Lebensstil und körperliche Beschwerden genauso verursacht werden wie durch das nächtliche Gedankenkarussell, das wir nur schwer zum Stillstand kriegen. Der Griff zu Medikamenten sollte dabei allerdings nicht die erste Lösung sein. »Schlaf kann nicht

erzwungen werden!« Das bemerkt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in einem Patientenratgeber. Vielmehr müsse man Verhaltensweisen und Gewohnheiten etablieren, die einen gesunden Schlaf fördern und damit schlussendlich auch ermöglichen. All das fasst die DGSM unter dem Begriff »Schlafhygiene« zusammen. Wichtig sind vor allem Routinen. Mit den folgenden Tipps können Sie sich ab sofort sanft in den Schlaf wiegen.



### 1. Schaffen Sie Einschlafrituale

Eine heiße Tasse Tee oder Milch mit Honig trinken, ein bisschen meditieren (S. 4), ein gutes Buch lesen u. v. m. Mit immer wiederkehrenden Ritualen können Sie Ihren Körper bewusst in den Schlummermodus versetzen.

### 2. Setzen Sie sich Zeiten

Auch wenn Sie zu den Nachteulen zählen, sollten Sie schauen, dass Sie täglich ungefähr zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen. Das stabilisiert Ihren Tag-Nacht-Rhythmus.

### 3. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein

Spätestens nach dem Nachmittagskaffee sollten Sie auf Koffein verzichten. Auch Alkohol hält Sie nachts wach und munter.

### 4. Machen Sie es sich dunkel

Verzichten Sie zum Schlafengehen auf unnötige Lichtquellen. Das gilt auch für den Fernseher. Grelles Licht verhindert die Ausschüttung von Melatonin – dem Schlafhormon.

### 5. Bringen Sie das Karussell zum Stillstand

Wenn Sie nachts zum Grübeln tendieren, stellen Sie sich immer die Frage: Ist das jetzt so wichtig oder kann das auch bis morgen warten? Sie werden feststellen: In den meisten Fällen bringt ein neuer Tag neue Lösungen.

### 6. Schauen Sie auf Ihre Essgewohnheiten

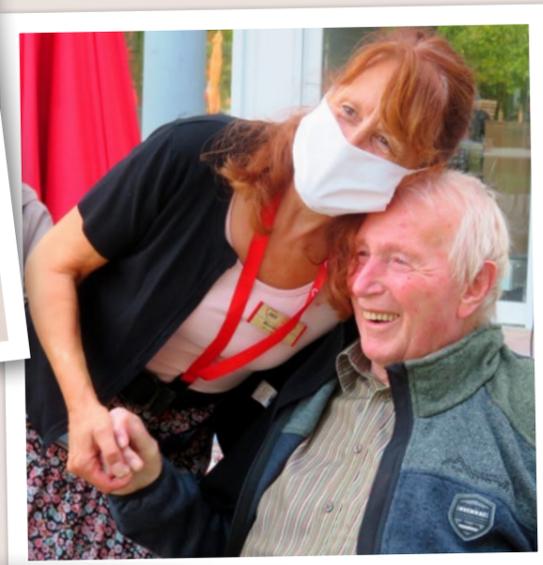
Zwischen Abendessen und Zubettgehen sollten zwei bis vier Stunden liegen. Wenn Sie gerne vor dem Fernseher naschen oder knabbern, achten Sie darauf, dass der Bauch nicht zu voll ist. Denn der schläft dann auch nicht.

### 7. Schreiben Sie Tagebuch

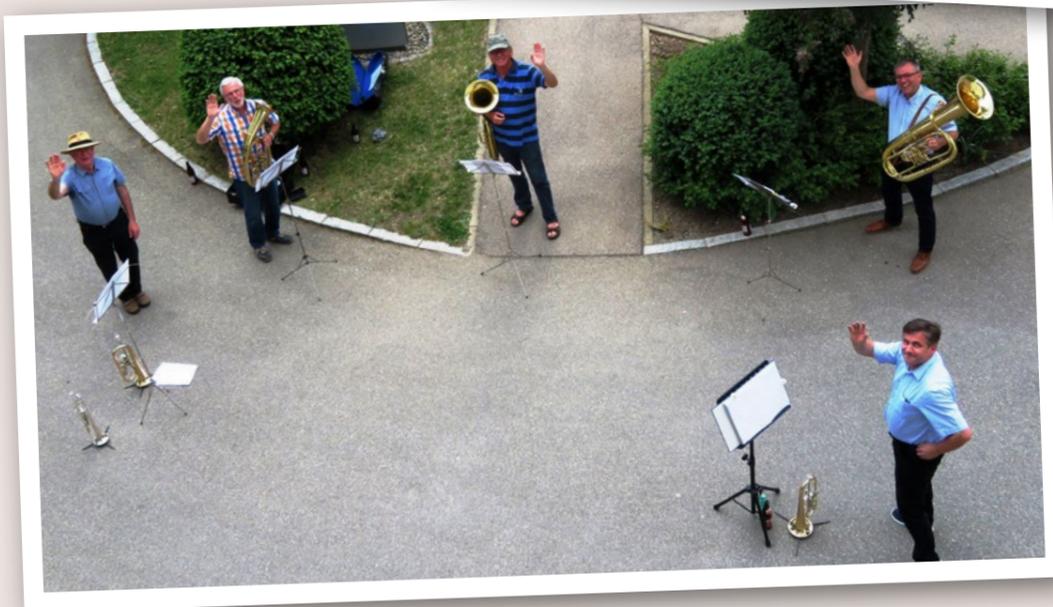
Ein schönes Ritual, um den Tag und die Erlebnisse niederzuschreiben. Damit können Sie belastende oder aufregende Gedanken loswerden, ohne sie mit ins Bett zu nehmen.

**Wichtig: Wenn Sie sich trotz ausreichend Ruhe dauerhaft erschöpft, psychisch beeinträchtigt und ausgelaugt fühlen, sollten Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen.**





Begeisterte Zuhörer bei den Sommerkonzerten der »Schwenninger Neckarbuam« und der Blaskapelle Aldingen



## »UND WAS MACHEN WIR HEUTE?«

### Abwechslung in Zeiten von Corona

**Auch in Zeiten** von Corona lässt sich der Alltag im Seniorenzentrum mit viel Fantasie abwechslungsreich gestalten.

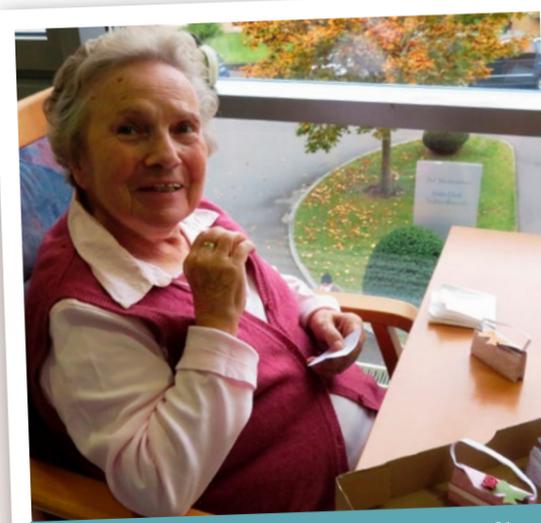
Trotz mancher Einschränkungen lassen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einiges einfallen, um Abwechslung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner zu schaffen. Den Sommer haben wir genutzt, um mehrere Konzerte mit schwungvoller Musik durchzuführen. Mit genügend Abstand und an der frischen Luft auf unserer schönen Terrasse war das kein Problem.

Seit einigen Wochen finden auch wieder die beliebte Vorlesestunde »Das waren Zeiten!« mit Hartmut Danneck und die Tagesthemenunde »Was ist los?« mit Dr. Lucy Lachenmaier statt, natürlich auch nur in einer kleinen Runde, dafür aber im großen Rösslesaal. Auch Got-

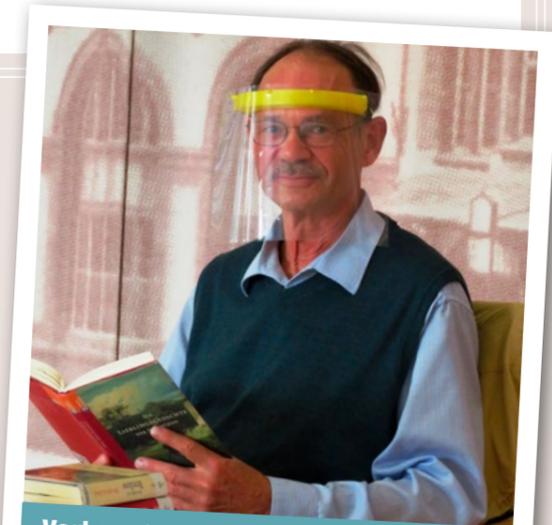
tesdienste finden wieder statt. Unsere katholischen und evangelischen Seelsorger sind freundlicherweise bereit, den Gottesdienst zweimal nacheinander für verschiedene Bewohnergruppen durchzuführen.

Daneben lassen sich unsere Betreuungskräfte unheimlich viel einfallen: Musik aus dem Internet über eine mobile Lautsprecherbox abgespielt, wo es gerade gebraucht wird, etabliert sich gerade als neue corona-konforme Variante der traditionellen Singstunde. In Sekundenschnelle lassen sich dabei Wunschmelodien der Bewohnerinnen und Bewohner finden. Nach wie vor zu deren großem Erstaunen.

Gruppenangebote wie Gymnastik, Spiele oder Quizrunden dürfen natürlich im Wochenablauf ebenfalls nicht fehlen. ➤



Aufmunterungstäschchen gebastelt von der Hospizbewegung



Vorlesestunde mit Hartmut Danneck



► Und großer Beliebtheit erfreut sich auch Bingo. Mit der schönen Bingo-Maschine, die von mehreren Studentinnen der Hochschule Furtwangen im Rahmen eines Projekts gespendet wurde, macht das Ganze umso mehr Spaß.

Eine tolle Sache ist auch das Angebot unserer Stadtbibliothek »Bücher auf Rädern«. Kostenlos wird den teilnehmenden Seniorinnen und Senioren alle 4 Wochen eine Kiste mit Büchern geliefert. Je nach Interesse können z. B. Krimis, Sachbücher, Romane oder auch Hörbücher bestellt werden. Für die Mitarbeitenden in der Betreuung gibt es außerdem verschiedene Bücherkisten mit Vorlese- und Mitmachbüchern sowie Fachliteratur für die Betreuung.



# WEIHNACHTS-RÄTSEL



Lassen Sie sich sagen, in diesem Rätsel weihnachtet es sehr. Können Sie alle 12 Begriffe finden?

R	X	G	K	I	V	D	T	N	R	Z	Q	Q	Y	L	G	S	N	Y	Q	I
H	K	V	R	S	F	Q	T	H	E	R	Z	E	N	S	W	Ä	R	M	E	K
E	Ü	O	K	L	I	N	G	G	L	Ö	C	K	C	H	E	N	A	Q	I	G
I	R	R	T	T	P	C	T	S	F	M	O	K	U	L	I	B	P	I	C	Ä
L	K	R	I	P	P	E	N	S	P	I	E	L	B	J	N	E	F	N	H	N
I	I	A	G	R	I	L	A	M	E	T	T	A	A	U	L	I	E	G	E	S
G	S	L	G	E	H	L	H	Z	M	T	Y	N	C	F	Q	E	L	W	V	E
A	S	D	B	A	O	P	Z	O	O	M	C	S	M	W	G	J	S	E	W	B
B	U	R	T	R	D	W	Q	L	I	O	N	C	G	M	P	D	T	R	R	R
E	B	L	U	M	E	N	K	O	H	L	S	A	L	A	T	A	R	T	U	A
N	P	A	T	G	G	O	L	H	F	E	N	C	H	E	L	R	G	E	K	T
D	E	N	G	E	L	S	G	E	S	A	N	G	J	J	D	J	E	E	A	E
K	A	R	T	B	R	A	T	A	P	F	E	L	A	U	F	E	S	B	M	N
I	N	U	S	Y	G	B	C	X	Q	T	L	G	V	K	M	E	C	D	I	E
W	I	R	S	I	N	G	P	F	A	N	N	E	D	R	V	L	H	E	L	M
Z	W	E	H	M	A	R	Z	I	P	A	N	K	A	R	T	O	F	F	E	L
P	E	Q	I	N	H	A	G	E	B	U	T	T	E	J	F	N	N	L	E	C
Q	R	N	P	X	J	Y	T	Q	D	X	E	I	Q	D	U	G	K	X	X	L
S	L	N	U	S	S	K	N	A	C	K	E	R	Q	X	M	P	E	V	G	P
U	E	C	H	R	I	S	T	B	A	U	M	K	E	R	Z	E	N	E	Y	N
M	Z	N	U	S	S	K	N	A	C	K	E	R	N	O	M	X	H	F	B	U

AUFLÖSUNG: Herzenswärme, Klingglöckchen, Krippenspiel, Lametta, Heiligabend, Gänsebraten, Geschenke, Engelsang, Christbaumkerzen, Bratpfel, Marzipankartoffel, Nussknacker



## VON MADAGASKAR nach Villingen-Schwenningen

*Fenohasina Andrianjatovo (21 Jahre) absolviert ihr Freiwilliges  
Soziales Jahr in unserer Einrichtung*

**D**ie **abenteuerliche Reise** beginnt für die gebürtige Madagassin mit einer Tätigkeit als Au-pair-Mädchen in Trossingen. Dort entlastete sie ihre Gastfamilie bei alltäglichen Haushaltsaufgaben und der Kinderbetreuung. Seit September unterstützt die junge Frau nun unser Pflgeteam. Die Begleitung, Betreuung und Unterstützung unserer Seniorinnen und Senioren im Alltag bereitet Fenohasina viel Freude. Kulturellen Schwierigkeiten begegnet sie mit ihrer lebensfrohen Persönlichkeit und Aufgeschlossenheit. Das Heimweh und die Entfernung zu ihrer Heimat mildert sie durch den täglichen Kontakt zu ihrer Familie per Telefon oder Videogesprächen. Um auch anderen Menschen ihre Kultur näher bringen zu können, brachte sie sich über ein Jahr lang als aktives Mitglied und Leiterin einer madagassischen Tanzgruppe in Trossingen ein. Dort lehrte sie interessierten Menschen

traditionelle Tänze aus Madagaskar und trat mit ihnen bei Veranstaltungen auf. Nun möchte sie ihre komplette Zeit ihrem Freiwilligen Sozialen Jahr widmen. Im Anschluss an das FSJ strebt sie schon eine Ausbildung zur Pflegefachfrau an. Damit möchte sie sich langfristig eine qualitativ hochwertige Grundlage in Deutschland schaffen sowie ihr Wissen und ihre Erfahrung in der Altenpflege erweitern. Die vielen Eindrücke und Erlebnisse verarbeitet Fenohasina in ihrer Freizeit in Gedichten. Diese trug sie in ihrer Heimat Madagaskar sogar im Radio vor. In dem folgenden Gedicht schreibt sie über die kulturellen und pflegerischen Unterschiede von älteren Menschen in Madagaskar und Deutschland. Wir freuen uns sehr, dass Frau Fenohasina Andrianjatovo unser Team im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark verstärkt und wünschen ihr weiterhin viel Freude an ihrem FSJ!

### Ny ady sy ny any

Hoy ny hafatr'ireo Ray sy Reny Izay tiana  
Hajao ny an'ny hafa ... fa ny anao aza ariana  
Ny tsy mety aza atao fa raiso izay tsara  
Aza hadinoina fa ianao avy any Madagasikara

Fa isika izao na aty na any  
Tadidio fa ny tany fandalovana ihany  
Misy ny fetra ary koa fahanterana  
Fahaosana Izay tsy azonao ferana

Fa ny any sy aty misy fahasamihafana  
Aty voaray an-tanana ny fahasalamana  
Voaramaso avokoa ireo olany  
Rariny raha ho lava ny andro-pahavelomany

Kanefa

Tsapa ihany fa goavana ilay fahabangana  
Mila olona iresahana sy ihantahantana  
Mila olona mihaino... aza na dia be hadino  
Te hiantso hoe avia ny tanako fihino

Ny any kosa na inona na inona manjo  
Dia voadidina ny akaikin'ny fo  
Mahazo anjara tsiky anivon'ny fianakaviana  
Voarakotra fitia miandry ny andro hikipiana

Indrisy

Tsy dia misy fahafahana ela hitazoman'aina  
Kanefa miantitra finaritra fa eo ny sombin'ny aina

Tsy misy ifanomeza-tsiny na ny aty na any  
Kolotsaina samy hafa ... fariipainana toy izany  
Misy banga ny aty ... ny any Tsy hoe feno koa  
Fa Izay no maha fiainana azy misy lafiny ankiroa

Ka ny amintinako azy dia mandalo anie ny ety  
Raha samy ho osa ihany ... tsy aleo ve mifankatia  
Hajao ny olo mody na olo pantatra na havana  
Fa na aiza na aiza eto an-tany ... ny antitra mila  
fitiavana

**Autorin: Fenohasina Noromino Andrianjatovo**

Meine geliebte Familie sagte einst: »Du musst auf deiner Reise die Menschen und die Kultur respektieren, aber du darfst deine Wurzeln nicht vergessen. Was du dort gut findest, übernimm für dein Leben und was du schlecht findest, das lass sein. Vergiss nie, wer du bist und woher du kommst – aus Madagaskar.«

Ob hier, ob dort – wir alle sind nur eine begrenzte Zeit auf dieser Welt. Das Leben ist vergänglich. Neigt sich das Leben dem Ende zu, werden die Menschen alt. Sie kommen an ihre Grenzen und sind körperlich und geistig eingeschränkt.

Hier oder dort – es gibt viele Unterschiede. Hier ... ist die gesundheitliche Versorgung besser als dort. Hier ... leben die Menschen dadurch länger. Hier ... fehlt oft die Zeit für persönliche Gespräche. Ich möchte eine Hand zum Helfen reichen und ein Ohr zum Zuhören geben.

Dort ... haben viele Menschen nicht die Möglichkeit, geliebte Personen gesundheitlich so gut zu versorgen wie hier. Dort ... wird ihnen dafür Zeit und Liebe geschenkt. Dort ... leben die Menschen nicht so lange, aber sie sind bei ihrer Familie und haben ein Lächeln voller Liebe.

Hier und dort – es gibt nicht sehr gut und nicht sehr schlecht. Es gibt Unterschiede in der Kultur und der Lebensqualität der Menschen. Ob hier, ob dort – es gibt immer viel Positives und viel Negatives. So ist das Leben.

Das Leben ist eine abenteuerliche Reise. Es ist besser, wenn die Menschen in Frieden miteinander zusammen leben – denn das Leben ist vergänglich. Respektiere immer die alten Menschen – egal wo auf dieser Welt, sie benötigen Liebe und Aufmerksamkeit.

**Übersetzung: Anja Huber (AWO)**



## 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**



## 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 TELEFON: +49 (0)7761 55900 0  
 MARTINSWEG 24 TELEFAX: +49 (0)7761 55900 33  
 D-79713 BAD SÄCKINGEN INFO@GEIGER-TEXTIL.DE  
 WWW.GEIGER-TEXTIL.DE

Reha-Technik • Orthopädietechnik • Sanitätshaus

## Pfanie

Orthopädietechnik  
 Reha-Technik  
 Alles Gute für Ihre Gesundheit

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

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

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

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

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

## SALINEN Café

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

## DIE SAUBERE LÖSUNG

# LW 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

**Woolmark Approved Certified Operator**

**MEISTERFACHBETRIEB** **Gebäudereinigung Gebäudemanagement** **SPEZIALLEISTUNGEN**

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

**Schön, dass Sie mehr wissen möchten!**

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

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



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



**Ines Blanco**  
 Pflegedienstleitung  
 Tel. 07720 8306-506  
[ines.blanco@awo-baden.de](mailto:ines.blanco@awo-baden.de)



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



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



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



**Brigitte Müller**  
 Sozialdienst  
 Tel. 07720 8306-507  
[brigitte.mueller@awo-baden.de](mailto:brigitte.mueller@awo-baden.de)



**IMPRESSUM**  
 Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

**HERAUSGEBER**  
 AWO Bezirksverband Baden e.V.  
 Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe  
 T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600  
[info@awo-baden.de](mailto:info@awo-baden.de)

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

**FOTOREDAKTION**  
 AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

**LAYOUT/PRODUKTION**  
 COMMWORK Werbeagentur GmbH  
 Deichstraße 36b | 20459 Hamburg  
 T. +49 40 32 555 333  
 F. +49 40 32 555 334  
[info@commwork.de](mailto:info@commwork.de)

**LEKTORAT**  
 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.

- ✓ 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](mailto:SZ-Schwenningen@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de](http://www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de)



Seniorenzentrum  
Am Stadtpark  
Villingen-Schwenningen