

Journal

# STADTPARK

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

SPEZIAL

## Anspruch auf Auszeit



Eine Extraption Licht, bitte!  
Frühlingssonne für Wohlbefinden



Kommt gut an: Snoezelen  
Wöchentliches Angebot zur Entspannung



Seniorenzentrum  
Am Stadtpark  
Villingen-Schwenningen



**Martin Hayer**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

jedes Jahr aufs Neue bezaubert uns der Frühling: Mit welcher Kraft plötzlich die Pflanzen sprießen, mit welcher Inbrunst die Vögel singen und mit welcher Selbstverständlichkeit wir uns wieder mehr im Freien aufhalten! Dass wir dabei »eine Extraportion Licht« tanken, hat viele gesunde Nebeneffekte. Wie Sie ganz nebenbei etwas für Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen tun können und welche Rolle Ihr Hauttyp dabei spielt, erfahren Sie in unserem Titelthema.

Das Frühjahr ist auch eine Zeit des Aufbruchs. Tatkräftig plant man Vorhaben und auch Reisen. Manch eine(r) träumt vielleicht jetzt davon, irgendwohin aufzubrechen. Gerade pflegende Angehörige brauchen mal eine »Auszeit«. Alles Wissenswerte zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege während eines Urlaubs haben wir für Sie zusammengestellt.

Drittes und sicherlich außergewöhnlichstes Thema ist der unfassbare 109. Geburtstag unserer Bewohnerin Maria Mugai, die einen schönen Festtag verbringen durfte. Wer einen so uralten und sich in relativ guter Verfassung befindenden Menschen erleben darf, kommt ins Wundern und Staunen.

Ob als Guest oder auf Dauer: In unserem schönen Seniorencenter versuchen wir, Ihnen mit liebevoller Betreuung und vielfältigen Angeboten jeden Tag Abwechslung zu bieten. Das »Snoezelen« ist schon vom Klang her etwas Spezielles. Lesen Sie, was sich dahinter verbirgt und für welche Menschen es besonders wichtig ist.

Nicht zuletzt berichten wir von unserer Bewohnerin Ingrid Hildebrandt, die sagt: »Ich hatte die tollste Ehe der Welt.« Sie ist eine Frau, die schon immer gerne anderen eine Freude macht, früher gemeinsam mit ihrem Mann »Bubu« bei zahlreichen Zirkusauftritten, heute mit ihrer positiven Lebenshaltung und ihrem ansteckenden Lachen.

Das Team des AWO Seniorencentrums Am Stadtpark wünscht Ihnen einen sonnigen Frühling und viel Freude mit den Veranstaltungen in unserem Haus und drumherum!

Ich grüße Sie herzlich,  
Martin Hayer, Einrichtungsleitung

### SPEZIAL

#### Anspruch auf Auszeit

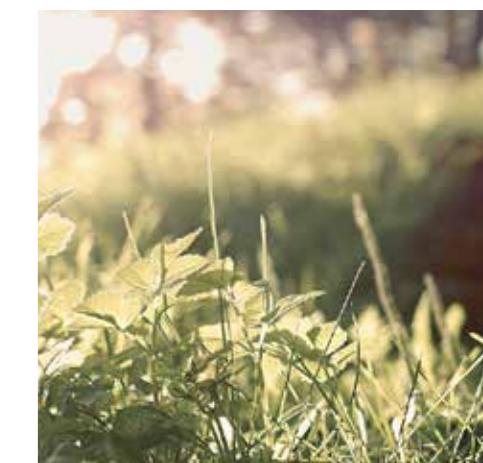
*Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige*



### ALLGEMEINE THEMEN

#### Eine Extraportion Licht, bitte!

*Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt*



### AKTUELL

#### Kommt gut an: Snoezelen

*Wöchentliches Angebot zur Entspannung*

#### 109 Jahre Maria Mugai

*Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag*



#### »Ich hatte die tollste Ehe der Welt.«

*Bewohnerinnenporträt: Ingrid Hildebrandt – die Frau mit dem ansteckenden Lachen*

#### Sprüchesammlung

*Licht*

4

8

12

14

16

18

19

### IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

#### Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

# ANSPRUCH AUF AUSZEIT

*Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige*

Für einen nahestehenden Menschen und sein Wohlbefinden rund um die Uhr verantwortlich zu sein, kostet Kraft – körperlich und psychisch. Selbst wenn die Beteiligten die intensive Zuwendung als Bereicherung empfinden und sich keine Alternative zur häuslichen Betreuung vorstellen können, ist es manchmal einfach Zeit für eine Pause.

## KURZZEITPFLEGE

Wenn pflegende Angehörige selbst erkranken, steht ihnen eine Auszeit zu – das ist weitgehend bekannt. Dass es aber nicht erst zu einer Notfallsituation kommen muss, sondern auch Urlaub ein hinreichender Grund für Kurzzeitpflege ist, muss sich erst noch weiter herumsprechen.

Weitere Gründe für Kurzzeitpflege sind gegeben, wenn die Pflege zu Hause noch nicht möglich ist (zum Beispiel weil noch kein Pflegebett zur Verfügung steht oder das Bad umgebaut werden muss) oder wenn die Pflegebedürftigkeit übergangsweise zu schwerwiegend für die häusliche Pflege ist.

Die Kurzzeitpflege ist eine Leistung der Pflegeversicherung. Um diese Leistung zu nutzen, muss das pflegebedürftige Familienmitglied daher die Einstufung in den Pflegegrad 2 bis 5 von der Pflegekasse zuerkannt bekommen haben.

Für bis zu acht Wochen im Jahr stellt die Pflegeversicherung jährlich **1.612 Euro pro Person** für die Kurzzeitpflege zur Verfügung. Dieser Betrag ist nur für die Pflegekosten vorgesehen.

Diese umfassen:

- » **Grundpflege**  
(z. B. Körperpflege, Hilfe beim Bewegen)
- » **Medizinische Behandlungspflege**  
(z. B. Tabletengabe)
- » **Soziale Betreuung**  
(z. B. Beschäftigungsangebote)

Jedes Jahr besteht ein neuer Anspruch auf Kurzzeitpflege. Die pflegebedürftige Person erhält eine umfassende pflegerische Versorgung in einer Einrichtung, die Erfahrung mit Kurzzeitpflege hat.

Vorwiegend handelt es sich dabei um Seniorenzentren, die spezielle Plätze für Kurzzeitpflege vorhalten.

Für die Versorgung in einer Pflegeeinrichtung fallen weitere Kosten an, die die Pflegeversicherung nicht übernimmt. Diese privat zu finanzierenden Kosten entstehen für Unterkunft und Verpflegung sowie für die sogenannten Investitionskosten, die der zur langfristigen Erhaltung der Pflegeeinrichtung dienen (vergleichbar mit einer Kaltmiete).

Für diese Kosten können pflegende Angehörige den zusätzlichen Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag einsetzen. Außerdem besteht die Möglichkeit, den Betrag für Kurzzeitpflege von bis 1.612 Euro um den für die Verhinderungspflege zu stehenden maximalen Leistungsbetrag zu verdoppeln. Voraussetzung ist, dass die Verhinderungspflege noch nicht in Anspruch genommen wurde. Die zeitliche Beschränkung erweitert sich in diesem Fall auf maximal acht Wochen pro Kalenderjahr. Bekommt die pflegebedürftige Person Pflegegeld, so wird dies während der Zeit der Kurzzeitpflege zur Hälfte weitergezahlt.

## FAKten ZUR KURZZEITPFLEGE

- GRUNDPFLEGE
- MEDIZINISCHE BEHANDLUNGSPFLEGE
- SOZIALE BETREUUNG



Bis zu **8** Wochen  
pro Kalenderjahr

**1.612**  
Euro

## VERHINDERUNGSPFLEGE

Für die Verhinderungspflege gelten hinsichtlich der Gründe und der Pflegebedürftigkeit die gleichen Voraussetzungen wie bei der Kurzzeitpflege. Die Kostenübernahme durch die Pflegekasse setzt zudem voraus, dass ein pflegebedürftiges Familienmitglied bereits sechs zusammenhängende Monate lang in der häuslichen Umgebung gepflegt wird. Unerheblich ist dabei, ob die Pflege allein durch Angehörige oder mehrere Pflegepersonen geleistet wurde.

Verhinderungspflege kann für bis zu sechs Wochen und bis zu einer Höchstgrenze von 1.612 Euro pro Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Pflegegeld wird ebenfalls hälftig während der Zeit der Verhinderungspflege weitergezahlt. Auch der Leistungsbeitrag der Verhinderungspflege kann zusätzlich zu dem für die Kurzzeitpflege zustehenden Leistungsbetrag um bis zu 806 Euro (50 Prozent der Kurzzeitpflege) auf insgesamt 2.418 Euro erhöht werden. Voraussetzung ist, dass für diesen Betrag noch keine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen wurde. Somit kann der Zeitumfang von 28 Tagen auf maximal 42 Kalendertage erweitert werden.

Verhinderungspflege wird von der Familie der pflegebedürftigen Person selbst organisiert und kann in verschiedenen Varianten genutzt werden:

- » **Häusliche Verhinderungspflege**
- » **Stundenweise Verhinderungspflege** (Für Tage, an denen die Ersatzpflege nicht mindestens acht Stunden erbracht wird, erfolgt keine Anrechnung auf die Höchstdauer von 28 Tagen im Kalenderjahr. Auch das Pflegegeld wird in diesem Fall nicht gekürzt.)
- » **Verhinderungspflege in einer Tagespflegeeinrichtung**
- » **Verhinderungspflege in einer stationären Pflegeeinrichtung**
- » **Verhinderungspflege am Urlaubsort** (In sogenannten Pflegehotels wird die Pflege entweder von geschultem Hotelpersonal oder von einem vor Ort ansässigen Pflegedienst übernommen und kann über die Verhinderungspflege abgerechnet werden.)

## FAKten ZUR VERHINDERUNGSPFLEGE

### VORAUSSETZUNG:

PFLEGEBEDÜRTIGES FAMILIENMITGLIED WIRD BEREITS 6 ZUSAMMENHÄNGENDE MONATE LANG IN DER HÄUSLICHEN UMGBUNG GEPLFLEGT.



**Bis zu 6 Wochen**  
pro Kalenderjahr

**1.612**  
Euro



**50%**  
der Kurzzeitpflege

Allgemeine Kosten für die Versorgung in Pflegeeinrichtungen - Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten - sind von der pflegebedürftigen Person selbst zu tragen. Wie im Falle der Kurzzeitpflege kann hierfür der zusätzliche Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag eingesetzt werden - sofern dieser nicht bereits in Anspruch genommen wurde.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege erfordern eine Antragstellung bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Im Notfall ist es auch möglich, nachträglich Belege zur Erstattung einzureichen. Die Pflegekosten werden (nach Erfüllung der Voraussetzungen) durch die Pflegekasse bis zum Höchstsatz erstattet. Der Anspruch verfällt zum Ende eines Kalenderjahres.

### URLAUB FÜR ALLE!?

Nicht nur bei den pflegenden Angehörigen fällt die Last des Alltags eine Zeit lang ab. Viele Seniorinnen und Senioren, die sich vorher vielleicht nicht vorstellen konnten, ihre eigenen vier Wände zu verlassen und sich in »fremde Hände« zu begeben, bauen in der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege im Seniorenzentrum Hemmschwellen ab. Oft haben sie sogar das Gefühl, selbst Urlaub zu machen. Ob Stricken, Singen oder Spielen: Das Beschäftigungsangebot in einem Seniorenzentrum bietet viel Abwechslung. Teil einer Gemeinschaft Gleichertriger zu sein, in der man nicht der oder die Einzige mit Pflegebedarf ist, kann außerdem sehr entspannend wirken. ❤



Wenn Sie Fragen zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege haben, wenden Sie sich gern an die bekannten Ansprechpartner in Ihrem AWO-Seniorenzentrum - oder an die AWO Pflegeberatung unter:

**0800 60 70 110 (kostenlos)**  
**[www.awo-pflegeberatung.de](http://www.awo-pflegeberatung.de)**

# EINE EXTRAPORTION LICHT, BITTE!

*Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt*

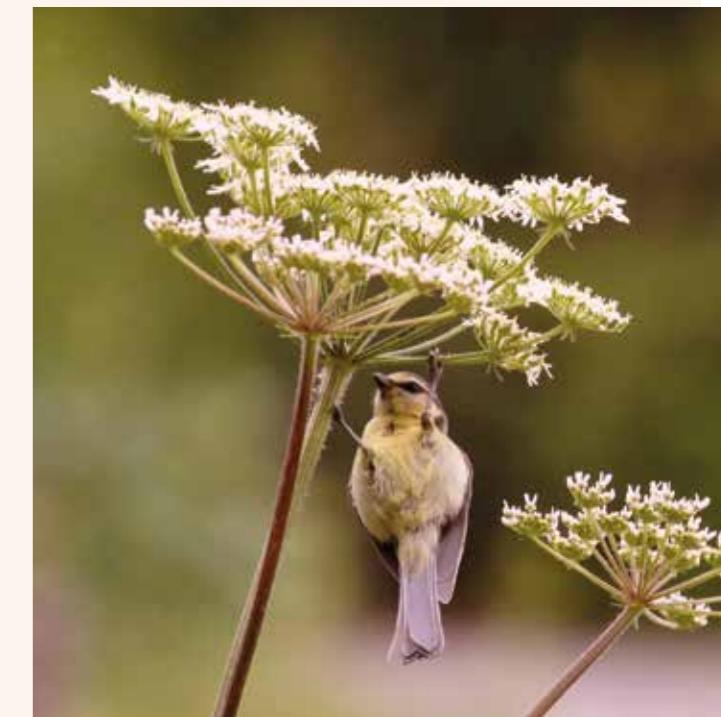


♥ Wenn im Frühling die ersten warmen Sonnenstrahlen ins Fenster scheinen, liegt der Zauber des Neuanfangs in der Luft. Vögel zwitschern, Blumen knospen – und bald kann man beim Spazierengehen auf die dicken Wintersachen verzichten.

Dass Meise, Sperling, Lerche & Co. zu einer bestimmten Zeit anfangen zu balzen, hat mit der Dauer des Sonnenlichts zu tun. Unabhängig von Temperatur und Wetterlage reagiert ihr Hormonhaushalt auf steigende Sonnenstunden. Und auch in unserem Körper reagieren bei zunehmender Sonneneinstrahlung zuerst die Hormone:

Es wird weniger Melatonin – bekannt als »Müdigkeitshormon« – ausgeschüttet und mehr Serotonin (»Glückshormon«).

Wir werden also darauf programmiert, mit weniger Schlaf auszukommen und voller Energie in den Tag zu starten. Manche Menschen leiden zunächst unter dieser Umstellung. Man spricht dann von Frühjahrsmüdigkeit. Das beste Gegenmittel: Licht! Ob der Himmel blau oder bewölkt ist, spielt nur eine Nebenrolle bei der Stimmungsaufhellung. Im Einklang mit der Natur an der frischen Luft wärmendes Licht zu spüren, lässt einen sprichwörtlich aufblühen.



Sonnenschein tanken ist aber nicht nur gut für die Laune, es hat auch einen immensen gesundheitlichen Nutzen: die Bildung von Vitamin D. Als Faustregel gilt: **Mindestens 15 Minuten täglich sollte man mindestens 15 Prozent der Hautoberfläche** – das sind etwa Gesicht, Handrücken und Unterarme – in die Sonne halten.

Im Stehen oder Gehlen erhöht sich die Dauer entsprechend. Vitamin D hat eine entscheidende Bedeutung für das Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen. So schützt es auch vor Osteoporose.

Gesundheitsexperte Hademar Bankhofer empfiehlt: »Machen Sie es den Krokodilen nach!« Die Tiere wenden sich mit weit geöffnetem Maul der Sonne zu und nehmen die Wärme auch über ihre Zähne auf. Nachmachen lohnt sich allerdings nur, wenn es noch die echten sind.

---

**MINDESTENS 15  
MINUNTEM TÄGLICH  
AB IN DIE SONNE**

---

Über die Nahrung ist eine ausreichende Aufnahme schwer zu erzielen, durch regelmäßigen Kontakt mit dem Sonnenlicht ganz nebenbei. Fetter Fisch ist noch der **ergiebigste Vitamin-D-Lieferant**. Hat der Körper genug Vitamin D gespeichert, stellt er die Eigenproduktion ein. Wurde eine ausreichende Menge des Stoffs aufgenommen, reichen die Reserven sogar über die Wintermonate. Bei älteren Menschen läuft die Produktion langsamer, weshalb im Winter eine Zufuhr von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein kann.

Die natürliche Aufnahme von Vitamin D in den sonnigen Monaten funktioniert nur bei Haut, die nicht mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt wurde. Eine Gratwanderung, schließlich möchte man ja auch keinen Sonnenbrand riskieren. Aber wie so oft hat die Natur es schlau gemacht: Blasse Menschen produzieren mehr als doppelt so schnell Vitamin D wie Menschen mit dunklerer Haut.

#### DIE SONNE IST DER VITAMIN-D-LIEFERANT NUMMER 1

Ohnehin sollte man sich nach dem langen Winter langsam ans Sonnenbaden gewöhnen. Auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind, hat die Sonne schon Kraft. Lieber häufiger im Freien aufzuhalten als einmal zu lange, lautet die Devise. Jeder Hauttyp hat seine eigene Selbstschutzdauer. Bis sich die Haut rötet, ist sie vor den Schäden durch das UV-Licht geschützt. Diese Zeit ist sehr individuell und sollte nie überschritten werden! Außer Sonnenschutzmittel kann auch das Bedecken der Haut durch geeignete Kleidung helfen. Wenn die Haare dünner und lichtdurchlässiger werden, ist außerdem eine gute Kopfbedeckung Pflicht. Auch in unseren Breiten empfiehlt sich im Übrigen eine »Siesta«, da die Sonneneinstrahlung in der Mittagszeit am stärksten ist.



Genauso wichtig wie tagsüber viel natürliches Licht zu tanken, ist es, abends künstliches Licht zu meiden. Unter der Leselampe noch einen Moment zu schmökern ist in Ordnung, unter der grellen Deckenlampe am Computer zu sitzen nicht. Zu leicht lässt sich unser Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen: Wird ihm durch helles Licht vorgegaukelt, es sei Tag, sind Einschlafstörungen oft die Folge.

**Ganz nebenbei: Schlaf ist – neben Ernährung und Bewegung – ein entscheidender Faktor bei der Gewichtsregulierung.** Das zeigte sich bei einem Experiment mit Mäusen. Die Tiere, die bei leichter Beleuchtung schliefen, nahmen innerhalb von acht Wochen doppelt so viel zu wie diejenigen, bei denen es dunkel war.

Unseren sensiblen Schlaf-Wach-Rhythmus können wir allerdings genauso gut auch aus-

tricksen, indem wir ihm die Nacht signalisieren, wenn wir das Licht zum Schlafen aussperren. Gute Verdunklungs-

rollen helfen außerdem, im Sommer allzu starke Hitze fernzuhalten. Und das Gefühl, morgens dasrollo hoch oder die Vorhänge beiseite zu ziehen und die Sonne hereinzulassen, gibt einem gleich wieder den ersten Schwung für den neuen Tag. ❤

#### DIE SONNE STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM



**Der Winter legt sein weißes Kleid  
zum Frühlingsanfang nieder.  
Vergessen ist die kalte Zeit,  
und purpur blüht der Flieder.  
Aus dem Süden kommen schon  
die ersten Vögel wieder.  
Sie singen froh, in hellem Ton,  
und schütteln ihr Gefieder.  
Die Sonne taucht mit ihrem Schein  
die Welt in neues Licht,  
so dass die Pflanzen gut gedeih'n  
und unsere Zuversicht.**

(FELICE HELLWEG, ZEITGENÖSSISCHE LYRIKERIN –  
GEDICHT GEFUNDEN BEI VIABILIA.DE)



## KOMMT GUT AN: SNOEZELEN IM AWO SENIORENZENTRUM

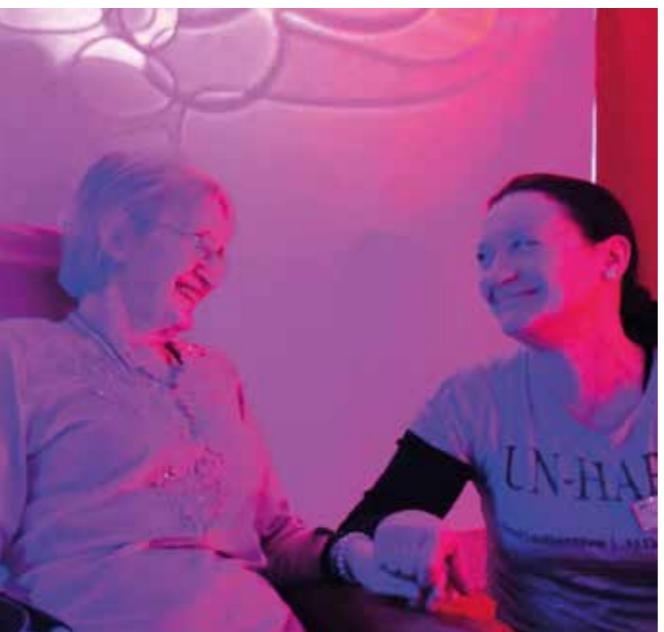
***Wöchentliches Angebot zur Entspannung***

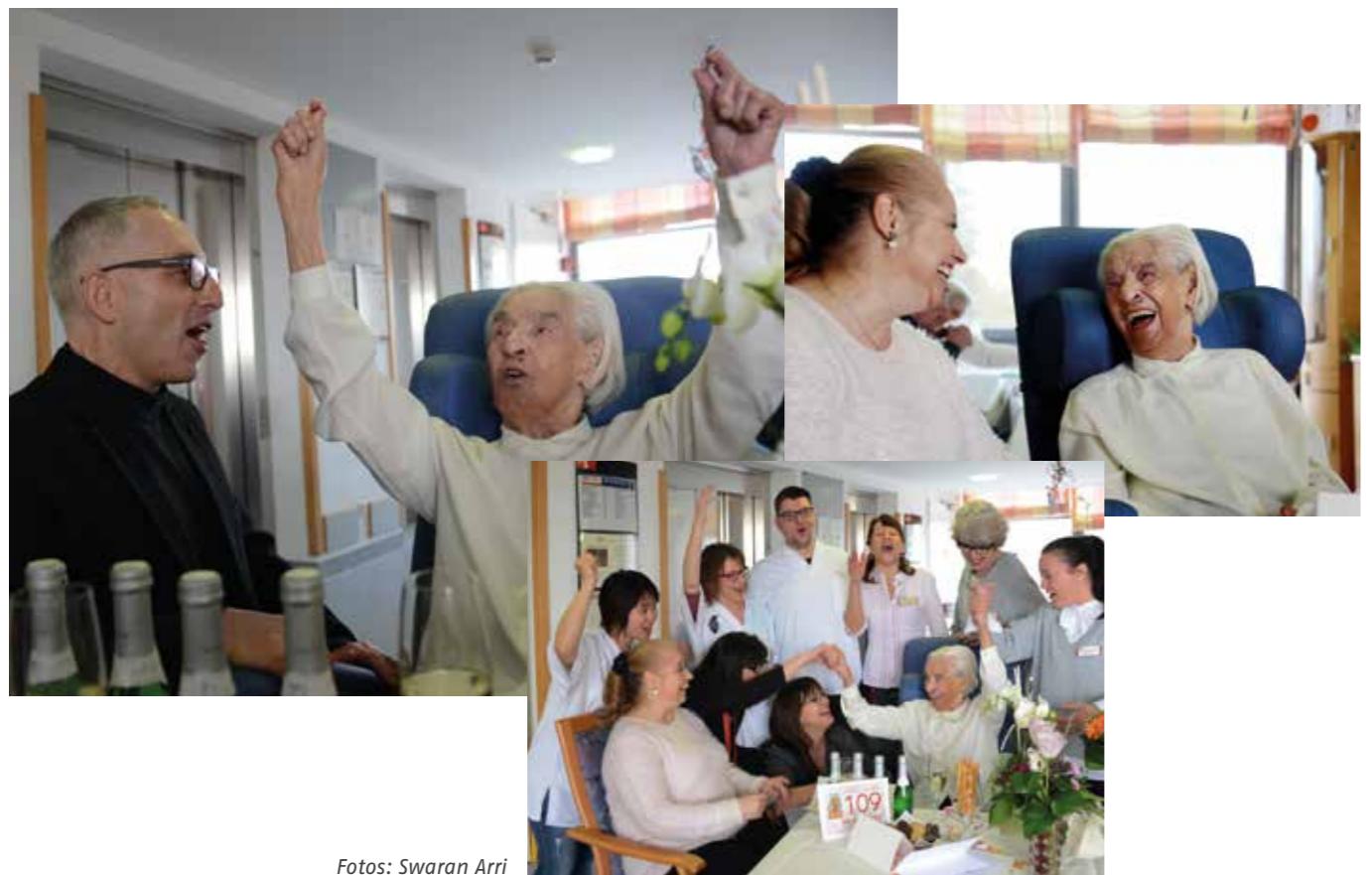
♥ Der Begriff Snoezelen kommt aus den Niederlanden und setzt sich aus den niederländischen Wörtern »Snuffelen« (schnüffeln, schnuppern) und »Doezelen« (dösen, schlummern) zusammen. Snoezelen wurde in den 1970er-Jahren als Entspannungs- und Beschäftigungsmöglichkeit in der Behindertenhilfe entwickelt, in den vergangenen Jahren aber mehr und mehr auch für den Einsatz in Senioreneinrichtungen entdeckt.

Mit Hilfe von Fördermitteln der Glücksspirale wurde im Jahr 2016 ein Snoezelenbereich mit gemütlichen Liegesesseln, Abdunklungsvorhängen, einer Lichterwolke und einer wechselfarbigen Wassersprudelsäule ausgestattet. Ergänzt wird das Ganze durch ein Snoezelen-Mobil mit Farblichtprojektor, Musikanlage, einem Massagegerät und einer Aromaduftlampe sowie verschiedenen Fühl- und Tastmaterialien.

Snoezelen gilt als eine Methode, die den Menschen angenehme Sinneserfahrungen vermittelt und zur Aktivierung oder Entspannung beiträgt. Das Ambiente mit seinen besonderen Licht- und Klangeffekten hat eine stimulierende Wirkung auf die Psyche. Die entsprechenden, speziell auf die Bedürfnisse des einzelnen Bewohners abgestimmten Materialien können Emotionen wie Wohlbehagen, innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit oder Freude auslösen. Es ist dabei keine intellektuelle Verarbeitung der Sinne nötig, sondern eher das unmittelbare gefühlsmäßige Sich-Einlassen. Dadurch kann Snoezelen auch sehr gut für Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz eingesetzt werden, bei denen die kognitiven Fähigkeiten zum Teil stark eingeschränkt sind. Alle Betreuungsassistentinnen des AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark haben eine Schulung über die Gestaltung von »Snoezelstunden« und die sinnvolle Nutzung des Snoezelen-Mobils erhalten und haben in den vergangenen Monaten die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten ausprobiert.

Inzwischen ist das Snoezelen ein wöchentlich stattfindendes Angebot, das vielen Bewohnern sehr gefällt. Bettina Gunter, eine der zehn in unserem Seniorenzentrum beschäftigten Betreuungsassistentinnen, erzählt begeistert: »Ich hätte nicht gedacht, dass das Snoezelen bei unseren Seniorinnen und Senioren so gut ankommt. Es ist schön, wie sich die Bewohnerinnen und Bewohner sichtlich entspannen und die ruhige Atmosphäre und auch die volle Aufmerksamkeit von uns Betreuungskräften genießen.« ♥





## 109 JAHRE MARIA MUGAI

**Am 12. Februar feierte Maria Mugai, die älteste Einwohnerin Villingen-Schwenningens, bei uns ihren 109. Geburtstag.**

♥ Maria Mugai, geb. am 12.02.1908, ist zusammen mit neun Geschwistern auf einem kleinen Bauernhof in Ostenwalde in Oberschlesien aufgewachsen. Harte Arbeit und vielerlei Entbehrungen haben ihr Leben stark geprägt. Sinn für Humor, ein unerschütterliches Gottvertrauen sowie ein frohes Gemüt trugen jedoch dazu bei, dass diese Frau noch mit 109 Jahren eine beeindruckende Ausstrahlung hat und, wenn auch bei sichtlich nachlassenden Kräften, bei recht guter Gesundheit sein kann.

Seit über sieben Jahren lebt Frau Mugai in unserem AWO Seniorencentrum Am Stadtpark. Sie ist ein sehr geselliger Mensch, freut sich immer über eine nette

Unterhaltung und liebt es, an ihrem Stamtplatz im Aufenthaltsraum zu sitzen und das Geschehen auf dem Wohnbereich zu beobachten. Besonders gern mag sie noch immer Musik und singt mit voller Stimme alte Volkslieder.

Das »Geburtstagskind« durfte seinen großen Ehrentag gemeinsam mit seiner Enkelin, seinen Mitbewohnerinnen und -bewohnern sowie dem Personal feiern. Natürlich beeehrte auch Oberbürgermeister Rupert Kubon die alte Dame wieder mit einem Besuch. Da sich das Stadtoberhaupt von vergangenen Geburtstagsbesuchen noch an das gemeinsame Singen mit Frau Mugai erinnerte, schlug es genau dies der Jubilarin vor. Und tatsächlich sang sie bei

allen Liedern, die angestimmt wurden, textsicher mit, ob »Lustig ist das Zigeunerleben« oder »Großer Gott, wir loben dich«. Natürlich wurde mit allen Anwesenden auch mit einem Glas Sekt auf das begonnene 110. Lebensjahr angestoßen, und vielleicht gibt es ja tatsächlich an

diesem außergewöhnlichen Geburtstag im nächsten Jahr ein Wiedersehen.

Wir wünschen Frau Mugai alles Gute, Gesundheit und noch viele gesellige und fröhliche Stunden in unserem Haus. ❤

.....ANZEIGEN.....

**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**

**Reha-Technik • Orthopädiotechnik • Sanitätshaus**

**PfaNIE**  
Orthopädiotechnik  
Reha-Technik  
Alles Gute für Ihre Gesundheit

Daniela Niehage & Werner Niehage GbR  
Alleestr. 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 61 VS-Schwenningen  
07720/35561 [info@salinen-cafe.de](mailto:info@salinen-cafe.de)

**DIE SAUBERE LÖSUNG**

**Weis & Sohn GmbH**

**Spezialarbeiten:**

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

**MEISTERFACHBETRIEB** **Gebäudereinigung** **DIENSTLEISTUNGEN**  
**Gebäudemanagement**

78078 Niedereschach • Wilhelm-Jerger-Str. 20/1 • Tel. 07728/927930 • Fax 927940  
[www.willi-weis.de](http://www.willi-weis.de) • E-Mail: [info@willi-weis.de](mailto:info@willi-weis.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**



Foto: Swaran Arri

# >>ICH HATTE DIE TOLLSTE EHE DER WELT.<<

**Bewohnerinnenporträt: Ingrid Hildebrandt – die Frau mit dem ansteckenden Lachen**

♥ Im November 2016 zogen zwei nicht ganz unbekannte Gesichter ins AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark ein. Die ehemalige Kindergärtnerin Ingrid Hildebrandt aus Bochum trat vor vielen Jahren mit ihrem Ehemann Wolfram wiederholt beim jährlichen Sommerfest in unserer Einrichtung auf. Zusammen bildeten sie das Zirkusduo »Hannibu« und entzückten die Zuschauer mit ganz besonderen Auftritten. So kannten die beiden unser Haus schon und zogen bewusst bei uns ein, als sich ihr Gesundheitszustand verschlechterte.

Oft denkt Ingrid Hildebrandt, die 2017 ihren 90. Geburtstag feiern kann, an die schönen Momente mit ihrem Mann zurück, der leider im



vergangenen Jahr – wenige Tage nachdem er hier, gesundheitlich bereits stark ange- schlagen, eingezogen war – verstorben ist.

Wenn Ingrid Hildebrandt sich an gemeinsame Erlebnisse erinnert, strahlt sie: »Ich hatte die tollste Ehe der Welt!« Schon immer waren die beiden sehr aktiv, ob in der Friedensbewe- gung oder im Kabarett und Theater. Die Idee von einem Zirkus kam ihnen dann, als sie mit Freunden zusammensaßen und über das neu gekaufte Einrad von Wolfram Hildebrandt heiß diskutiert wurde. Schnell fanden sich Schüle- rinnen und Schüler, Studierende, Lehrende, Freundinnen, Freunde und sogar ein Hund zusammen und der Zirkus »Randalini« wurde gegründet. Mit 60 fing Frau Hildebrand an zu jonglieren, erst warf sie nur Bälle und Ringe, schnell wurde sie aber so gut, dass sie sogar mit Keulen und mit Feuer jonglierte. Immer an ihrer Seite war ihr Mann, der meistens die Rolle des Zirkusdirektors einnahm und von allen nur liebevoll »Bubu« genannt wurde. Die Auf- tritte der Zirkustruppe waren stets gut besucht. Zusammen reisten sie auch an den Bodensee,

wo schon viele Kin- der mit ihren Eltern sehnlichst auf die tolle Unterhaltung der Zirkustruppe

*Gemeinsam auf Tour:  
Ingrid Hildebrandt gab  
ihre Jonglierkünste  
schon an vielen Orten  
zum Besten.*

warteten. Die Auftritte waren stets kostenlos zu genießen, lediglich ein Hut lag aus, in den Spenden eingeworfen werden konnten. Mit dieser kleinen finanziellen Stütze bezahlte die Zirkusgruppe meist ihre Verpflegung. Es war damals zwar nicht immer einfach, mit einer so großen Gruppe günstig unterzukommen, aber durch Kooperationen mit verschiedenen Gemeinden gelang es doch, für die Zirkus- troupe Unterkünfte zu finden und so deren Auftritte auch ohne Gage zu ermöglichen.

Nach einigen schönen Jahren löste sich die Zirkustruppe schließlich auf und Frau Hildebrandt machte mit ihrem Ehemann allein weiter. Sie traten von nun an als Duo »Hannibu« auf. Der Name war eine Zusammensetzung ihrer beiden Kosenamen. Mit 82 Jahren hatte Ingrid Hildebrandt zusammen mit ihrem »Bubu« ihren letzten Auftritt in Mönchweiler. Auch heute sind bei Frau Hildebrandt noch eindrückliche Spuren aus dieser Zeit zu finden. Viele bunte Bilder und Fotoalben schmücken ihr Zimmer, und sie hat zahlreiche Zeitungsartikel über ihre ebenso geliebten wie beliebten Auftritte gesammelt. So bewahrt Ingrid Hildebrandt heute ihre Erinnerungen wie wertvolle Schätze auf und erzählt immer wieder dankbar und gern über die schöne vergangene Zeit. ❤

# »Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.« (Konfuzius)

*Wende Dein Gesicht der Sonne zu,  
dann fallen die Schatten hinter dich.*

*»Wo viel Licht ist, ist starker Schatten.«  
(Johann Wolfgang von Goethe)*

*Und Gott sprach: Es werde Licht!  
Und es ward Licht!*

*»Mir geht ein Licht auf.«*

*Das Licht am Ende des Tunnels*

*Ein Licht, das von innen her leuchtet,  
kann niemand löschen. (aus Kuba)*

*Übrigens: Glühbirnen sind ziemlich leicht aus der Fassung zu bringen.*

**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](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.poehlein@awo-baden.de](mailto:ulrike.poehlein@awo-baden.de)



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



**Fabienne Köhle**  
Sozialdienst  
Tel. 07720 8306-507  
[fabienne.koehle@awo-baden.de](mailto:fabienne.koehle@awo-baden.de)

## IMPRESSION

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)

## 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)

## REDAKTION

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

## FOTOREDAKTION

AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

## 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.

**TELEFON  
07720 8306-0**

- ✓ 112 stationäre Plätze; davon sind 96 Einzel- und 8 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten sowie eigenes Bad mit WC und Dusche in allen Zimmern
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, eine spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ In enger Kooperation mit der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde
- ✓ Großzügiger Sinnesgarten

## AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

Reutlingerstr. 10 · 78054 VS-Schwenningen · Tel. 07720 8306-0 · Fax. 07720 8306-700

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



Seniorenzentrum  
**Am Stadtpark**  
Villingen-Schwenningen