

BLITZLICHT EMILIENPARK

FRÜHLING 2020

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee



**»MEINE BERUFUNG LIEGT IN
DER PFLEGE UND BETREUUNG«**

Antonietta Santoro stellt sich vor



**ZUSAMMEN IST MAN
WENIGER ALLEIN**

Einsamkeit im Alter vorbeugen



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen



Liliane Ober
Einrichtungsleiterin

Liebe Leserinnen und Leser,

merken Sie es schon? Die Tage werden länger und die ersten Blumen strecken sich der Sonne entgegen. Der Frühling macht sich bemerkbar. Und auch wir erwachen langsam, aber sicher aus unserem Winterschlaf. Eigentlich! Denn die sogenannte »Frühjahrmüdigkeit« lässt so manche Menschen nicht richtig wach werden. Daher haben wir Ihnen ab Seite 4 Tipps und Produkte zusammengestellt, die Sie putzmunter machen und mit denen Sie frisch in den Tag starten können.

Wussten Sie, dass sich rund 9 Prozent der 45- bis 84-Jährigen in Deutschland einsam fühlen? Einsamkeit im Alter ist ein wichtiges Thema in unserer Gesellschaft. Auch wir im Seniorenzentrum wollen mit unseren Angeboten den Menschen in unserem Haus das Gefühl geben: »Hier muss ich nicht allein sein!« Lesen Sie ab Seite 8, wie man Einsamkeit überwinden und auch das Alleinsein positiv gestalten kann.

Außerdem erwarten Sie wieder spannende Geschichten und Themen aus unserem Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und muntere Frühlingstage!

Herzliche Grüße

Ihre Liliane Ober

ALLGEMEIN

Morgenstund hat Gold im Mund! 4

Wachmacher-Tipps abseits von Kaffee und Tee

SPEZIAL

Zusammen ist man weniger allein 8

Wie man Einsamkeit im Alter vorbeugen kann

AKTUELL

»Meine Berufung liegt in der Pflege und Betreuung« 12

Antonietta Santoro stellt sich vor

Einsamkeit im Alter? 14

Wir haben etwas dagegen!

Frühlingsrätsel 18

Können Sie alle 15 versteckten Wörter finden?



IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19

MORGENSTUND

hat Gold im Mund!



Und in diesem Fall flüssiges Gold. Über 60 Prozent der Deutschen greifen morgens zum Kaffee, um richtig wach zu werden. Dabei ist Kaffee nur eine Kurzzeitlösung. Aber es gibt Alternativen, um müde Lebensgeister zu wecken

Der Wecker klingelt, und Sie fühlen sich eher danach, sich noch mal umzudrehen, als euphorisch aus dem Bett zu hüpfen? Wer kann es Ihnen auch verübeln? Gerade in den dunklen Jahreszeiten fällt das Aufstehen vielen Menschen besonders schwer und sie fühlen sich trotz ausreichend Schlaf müde und erschöpft. Aber das muss nicht sein. Denn wer es trotz Müdigkeit aus dem Bett geschafft hat, wird mit diesen einfachen Produkten und Tricks putzmunter.

17%

der Deutschen
sind
Frühaufsteher

Kraft-Knöllchen

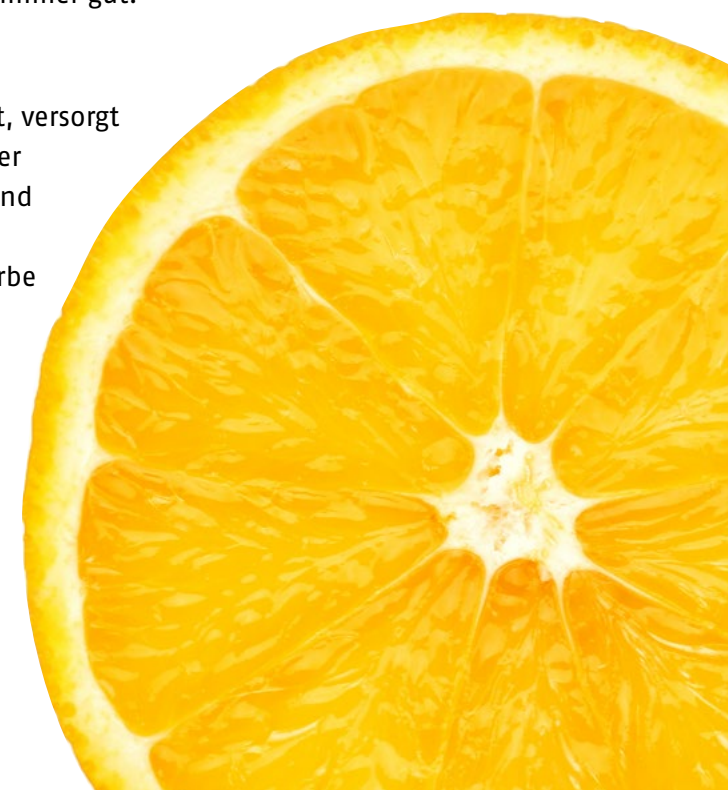
Scharf und gesund. Ingwer ist ein echtes Wundermittel, das den Kreislauf ankurbelt, die Fettverbrennung anregt und damit hellwach macht. Er kann auch allerlei Wehwehchen bekämpfen, wie Erkältungen und Halsschmerzen. In der Chinesischen Medizin wird die Powerknolle schon seit mehr als 2.000 Jahren als Heilpflanze verwendet. Ob als Konzentrat, eingelegt oder im Tee – Ingwer macht sich am Morgen immer gut!

Sauer macht lustig

... und munter. Wer am Morgen zu Zitrusfrüchten greift, versorgt den Körper mit ordentlich Vitamin C, das nicht nur unser Immunsystem stärkt, sondern auch den Stoffwechsel und die Konzentration anregt. Außerdem bringen Orangen, Kiwi und Grapefruit allein schon beim Anblick mehr Farbe in den Morgen.

Frischen Wind reinbringen

Der gesündeste Wachmacher ist völlig kostenlos. Stehen Sie auf, ziehen Sie Ihre Rollläden hoch, machen Sie das Fenster auf und atmen Sie die frische Morgenluft ein. Vor allem kühlere Luft regt den Körper an und die Müdigkeit ist wie weggeblasen. ➤



Naschen gegen Müdigkeit

Ausnahme **müssen** Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen. Gerade dann, wenn sie Ihnen den richtigen Energieschub gibt. Schokolade bzw. der darin enthaltene Kakao enthält durchblutungsfördernde Stoffe, die wach machen. Hier gilt: je dunkler, desto höher der Kakaoanteil und umso intensiver die Wirkung. Also gönnen Sie sich am Morgen mal ein Rippchen Zartbitterschokolade – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Kopf-Nuss

Nüsse sind knackige Energielieferanten, die uns am Morgen richtig aufwecken und die Konzentration anregen. Von Studenten seit jeher zum Lernen »gefuttert«, versorgen sie den Körper mit Magnesium, B-Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Aber Vorsicht: Nüsse in Maßen statt in Masse genießen. Denn sie sind wahre Kalorienbomben.

Frisch geölt

Der Duft frischer Pfefferminze regt den Geist an. Egal ob morgens, mittags oder abends, frische Minze schafft zu jeder Zeit mehr Aufmerksamkeit und macht wach. Als besonders erfrischend erweist sich Minzöl, das auf die Schläfen aufgetragen und sanft eingerieben wird.

Das Lebenselixier

Die besten Produkte helfen nichts, wenn der Körper nicht mit genügend Wasser versorgt wird. Gerade im Alter verändert sich das Durstgefühl und man vergisst immer mal wieder zu trinken. Dabei ist Wasser das absolute Lebenselixier. Wer täglich mindestens 2 Liter Wasser trinkt, schafft die besten Voraussetzungen für einen aufgeweckten und energiereichen Tag.



7.
Oktober

ist Tag der Morgenmuffel.
Dieser kuriose Feiertag
ist all jenen gewidmet,
die dem Morgen erst mal
nichts Gutes abgewinnen
können, außer vielleicht
einer frischen Tasse
Kaffee



FOTOS: ISTOCKPHOTO/VALERIE LOISEUX/FCFOTODIGITAL/MISHA KAMINSKY



Guten Morgen, Sonnenschein

»... weck mich auf und komm herein!«

Die Sängerin Nana Mouskouri hat mit ihrem Lied von 1977 den besten Tipp zum Munterwerden gesungen. Die Sonne bringt nämlich den Körper in Schwung, was uns glücklich und wach macht. Jetzt im Frühling können Sie sich also direkt nach dem Aufstehen in die Morgensonne setzen und strahlend in den Tag starten.



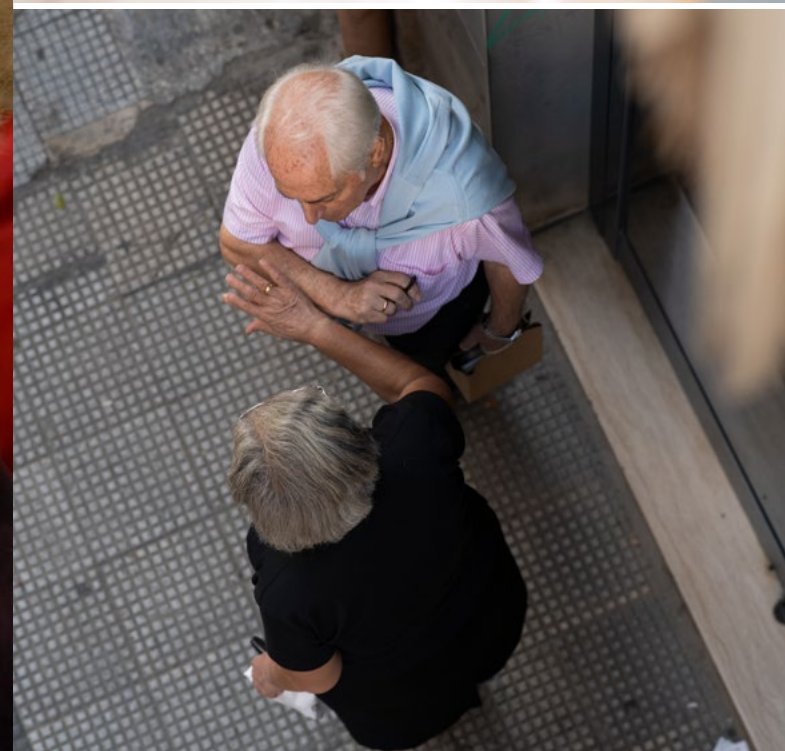
EINSAMKEIT

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Körperliche Einschränkungen, der Verlust einer geliebten Person, zunehmendes Alter und Angst für Zurückweisung. Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich einsam fühlen können. Aber muss das sein?

»Ich bin einsam!« Für knapp 9 Prozent der 45- bis 84-Jährigen in Deutschland ist dieser Ausruf traurige Realität. Davon sind sowohl Männer als auch Frauen gleichermaßen betroffen. Gerade das Alter kann von Einsamkeit begleitet werden. Rund 40 Prozent der über 65-Jährigen leben allein. Die Seniorenzentren der AWO Baden bieten mit ihren Angeboten einen Ort, an dem Seniorinnen und Senioren in Gesellschaft sein können und so ein Gefühl von Gemeinschaft bekommen. Den ersten Schritt müssen die älteren Menschen zunächst selbst gehen – und der ist bekanntlich der schwerste. ➤

FOTOS: ISTOCK.COM/MONKEYBUSINESSIMAGES/DEAN MITCHELL/SHAPECHARGE; UNSPLASH; LINDA ROBERT





Adelheid Fischer, Mitarbeiterin des Seniorenbüros in Freiburg, berät und informiert seit 10 Jahren als Sozialarbeiterin in Fragen rund ums Älterwerden und vernetzt Seniorinnen und Senioren in der Stadt mit Begegnungs- und Bildungseinrichtungen

Frau Fischer, ab wann kann man einen Menschen als einsam bezeichnen?

Einsamkeit ist ein subjektives Erleben und kann nicht mit Isolation gleichgesetzt werden. Man kann einsam sein, ohne allein zu sein. Das klingt zunächst widersprüchlich. Denn es gibt einen Unterschied zwischen den vorhandenen zwischenmenschlichen Beziehungen und den gewünschten Beziehungen, sowohl im Hinblick auf die Qualität als auch auf die Quantität dieser Beziehungen.

»Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist«

Marie von Ebner-Eschenbach
(1830–1916)

Woran liegt es, dass gerade viele ältere Menschen in Deutschland von Einsamkeit betroffen sind?

Einsamkeit im Alter ist kein deutschlandspezifisches Problem. Das liegt vielleicht eher an der heutigen Zeit und der Mobilität der Menschen. Früher lebten mehrere Generationen unter

einem Dach. Heute leben die Kinder und Verwandten nicht unbedingt in unmittelbarer Nähe. Außerdem nehmen mit zunehmendem Alter die Alltagskontakte in Lebensmittelläden, an Bankschaltern usw. ab.

Welche Möglichkeiten und Angebote gibt es, Einsamkeit im Alter vorzubeugen?

Man ist nicht von einem

Tag auf den andere einsam. Vielmehr ist es ein Prozess, dem man auch gut vorbeugen kann. Es ist wichtig, bestehende soziale Netzwerke aufrechtzuerhalten. Man sollte versuchen, rauszugehen, sich ehrenamtlich zu engagieren oder Hobbys zu verfolgen. Bei chronischer Einsamkeit ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Hier muss man seine negativ verzerrten Gedanken und Wahrnehmungen verändern.

Manche Seniorinnen und Senioren möchten vielleicht nicht unter vielen Leuten sein. Was kann man tun, um sein Alleinsein positiv zu gestalten?

Miss Sophie in »Dinner for one« ist hochaltrig und wie viele ältere Menschen, deren Familienmitglieder sowie Freundinnen und Freunde nicht mehr leben, ziemlich allein. Aber sie



konstruiert ihre eigene Wirklichkeit so, dass sie ihren Geburtstag trotz allem feiert und sich nicht einsam fühlt. Alleinsein kann definitiv positiv gestaltet werden. Wenn man z. B. früher gern mit der Partnerin oder dem Partner ins Kino ging, könnte man einfach allein gehen. Vielleicht kommt mit der Wiederholung auch wieder die Freude daran. Und – das klingt möglicherweise etwas seltsam – etwas unkritischer mit seinen Mitmenschen umgehen. Es können sich nette Gespräche mit Menschen ergeben, die beispielsweise nicht das gleiche Bildungsniveau oder andere Ansichten haben.

Wenn man für längere Zeit oder Jahre allein ist, könnte der Schritt, etwas gegen die Einsamkeit zu tun, schwer sein. Welchen Rat können Sie Seniorinnen und Senioren geben?

Die Einsamkeitsforschung zeigt, dass es bei chronischer Einsamkeit hilft, die negativen Gedanken und Wahrnehmungen zu bearbeiten. Einsame Menschen haben oft Angst, zurückgewiesen zu werden oder fühlen sich von anderen Menschen sogar bedroht. Eine gute Hilfe sollte daher professionell eingeholt werden.

Unabhängig von den alleinlebenden Menschen. Welche Chancen entstehen durch einen Umzug in ein Seniorenzentrum?

Der Umzug ins Seniorenzentrum oder die Teilnahme an den Angeboten kann das elementare Bedürfnis nach Gemeinschaft befriedigen. Auch dass dort jemand ist, der die körperlichen und seelischen Bedürfnisse wahrnimmt und sich

kümmert. Durch die anderen Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen kann man neue Kontakte knüpfen, die guttun. Nicht vergessen sollte man auch die pflegenden Angehörigen, die durch oft langjährige Pflege selbst in die Isolation geraten sind und unter Einsamkeitsgefühlen leiden können.

Können Sie dabei auf Erfahrungswerte zurückgreifen bzw. haben Sie Rückmeldungen von Seniorinnen und Senioren bekommen?

Wie gut das Einleben in einem Seniorenzentrum oder Pflegeheim gelingt, ist stark von der eigenen Einstellung und den Ressourcen abhängig. Viele Menschen erleben nach langer Zeit wieder das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Auch wenn das Leben mühsam geworden ist, kann der Einzug in eine Einrichtung als enorm entlastend erlebt werden. Auch viele Angehörige berichten, dass sie nun wieder mehr Zeit haben, mit ihren Liebsten spazieren zu gehen oder Kaffee zu trinken.

KONTAKT

Sie fühlen sich (zuweilen) einsam und sehnen sich nach mehr Gesellschaft? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf. In unserem AWO Seniorenzentrum gibt es viele Möglichkeiten, an Veranstaltungen, Gesprächs- und Singkreisen, Festen u.v.a.m. teilzunehmen. Wir freuen uns auf Sie!



PORTRAIT

»MEINE BERUFUNG LIEGT IN DER PFLEGE UND BETREUUNG«

Antonietta Santoro stellt sich vor

Mein Name ist Antonietta Santoro, ich bin 39 Jahre alt und Mutter einer bezaubernden neunjährigen Tochter. Meine Heimat ist Wyhl am Kaiserstuhl. Das ist ganz in der Nähe vom Europa-Park. Mein Lebensgefährte und ich haben beschlossen, in unserer Beziehung den nächsten Schritt zu wagen. Da er aus Zürich kommt, haben wir uns in der Mitte getroffen. Und so sind wir im schönen Rheinfelden-Nollingen gelandet, wo wir sehr glücklich in einem Reihenhendhaus leben.

Ich hatte das Glück, eine Zeitungsannonce mit der Stellenbeschreibung »Leitung der Betreuung« zu lesen. Für mich war klar: »Das ist genau das Richtige.« Hier kann ich meine Vorstellungen und Ideen mit einbringen und etwas bewegen. In meiner vergangenen Tätigkeit habe ich viel über Wünsche und Anregungen der Bewohnerinnen und Bewohner mitbekommen.

Nun bin ich seit August 2019 hier im Emiliapark in Grenzach und sehr glücklich darüber, wie gut ich angekommen bin, und welche Veränderungen stattgefunden haben. Denn die Zeit bleibt nicht stehen. Auch nicht in einem Seniorenheim. Das besondere an diesem Haus ist das Familiäre. Schon bei der Vorstellung und Besichtigung habe ich mich gleich wohlfühlt.

Meine Aufgaben sind unter anderem die Erstellung von neuen Aktivierungen, ich bin Ansprechpartnerin für Bewohnende und Mitarbeitende der Betreuung, teile Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein und organisiere verschiedene Projekte.

Die Natur ist ein großer Bestandteil meiner Freizeit. Ich gehe gerne mit dem Hund spazieren und beschäftige mich viel in meinem Garten, fahre oft Fahrrad und Inliner, treffe mich gerne mit Freunden und Bekannten und gehe ins Kino. Und ohne ein gutes Buch könnte ich mir kein entspanntes Wochenende vorstellen. Um Anschluss in der neuen Umgebung zu finden, gebe ich ab Februar 2020 Tanzkurse für Jugendliche im Rheinfelder Turnverein.



ANTONIETTA SANTORO

Mein beruflicher Werdegang ist sehr bunt. Doch was bleibt, ist der Kontakt mit Menschen, der mir immer sehr wichtig war.

Ich bin gelernte Bühnentänzerin und habe viele Jahre als Tanzpädagogin in und um Freiburg gearbeitet. Verschiedene Tanzrichtungen wie Jazz Dance, Modern, Hip Hop, Contemporary sind mein Steckenpferd.

Zu einem früheren Zeitpunkt habe ich zu meinem ersten Beruf zurückgefunden. Viele Jahre habe ich in einem renommierten Wellnesshotel im Schwarzwald als Chefkosmetikerin gearbeitet. Den Kontakt mit Kunden aus verschiedenen Regionen und Ländern fand ich spannend. Das Gefühl, etwas Gutes zu vollbringen und die Menschen aus ihrem Alltag zu holen und zu verwöhnen, hat die Arbeit sehr lohnenswert gemacht. Doch ich habe nie aufgehört, nebenher zu unterrichten.

Nach der Geburt meiner Tochter suchte ich eine berufliche Veränderung. Etwas Bodenständiges, etwas, das mich aber genauso erfüllt wie die Tätigkeiten davor.

So fand ich meine Leidenschaft und Berufung in der Pflege und Betreuung. Vier Jahre lang arbeitete ich in der Pflege und Betreuung mit behinderten Menschen. Durch die Empfehlung meiner Schwester wechselte ich in ein Seniorenzentrum, wo ich mich ganz auf die Betreuung konzentrierte. Diese Arbeit macht mir sehr viel Freude, da es einer dieser Berufe ist, bei denen man so viel Dankbarkeit erhält. Das Lächeln und die Freude in den Augen der Menschen ist ein unglaublich tolles Gefühl.

Mein Lebensmotto lautet: »Behandle jeden Menschen so, wie du selbst gerne behandelt werden möchtest.« Und damit bin ich immer sehr gut gefahren.

Wir in der Betreuung versuchen jede Bewohnerin und jeden Bewohner glücklich zu machen. Für alle ein offenes Ohr zu haben und die Menschen in jeder Lage und Situation aufzufangen. Es gibt nicht immer gute Tage. Auch bei uns nicht. Daher sollten wir nachsichtig miteinander umgehen. Und wenn es ein Problem gibt, findet man für fast alles eine Lösung.



EINSAMKEIT IM ALTER?

Wir haben etwas dagegen!

»Menschen im Seniorenzentrum sind einsam!«

So stellen sich viele den emotionalen Zustand der Bewohnerinnen und Bewohner in einem Pflegeheim vor. Es ist Zeit, mit dem Vorurteil aufzuräumen.

Ob jung oder alt, jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens diesem Gefühl von Einsamkeit schon mal begegnet. Doch wer hauptsächlich davon betroffen ist, sind Seniorinnen und Senioren. Wenn die Partnerin oder der Partner verstirbt, bleibt oft eine Leere, die von Traurigkeit und Angst begleitet wird. Fast jede Gemeinde und größere Stadt hat Angebote, die älteren Menschen das Gefühl geben, nicht allein zu sein.

Aber was passiert, wenn noch gesundheitliche Probleme dazukommen und der ältere Mensch Pflege benötigt? Viele Angehörige können aufgrund von wirtschaftlichen, zeitlichen oder gesundheitlichen Umständen nicht für ihre Liebsten sorgen. Daher sind sie gezwungen, ihre Eltern, Großeltern oder ihre Ehepartnerin bzw. ihren Ehepartner einem Pflegeheim zu übergeben. Das fällt nicht gerade leicht, doch es ist oft der einzige Weg, um den Menschen einen würdevollen Alltag zu garantieren.

Dann kommt der Tag. Die bzw. der die Betroffene kommt in ein neues Umfeld. Hier ist alles neu: neue Wege, neue Leute und die Unsicherheit, hier zurechtzukommen. Man fühlt sich »abgeschoben und vergessen«. Einfach einsam.

Soweit zu den Vorurteilen!

Wir im Seniorenzentrum beschäftigen uns bei jedem Neueinzug mit der Frage: Was geht in den Köpfen der älteren Menschen vor? Was für ein Leben haben sie gelebt, bevor sie hierher kamen? Die Pflege- und Betreuungskräfte können den Seniorinnen und Senioren zwar nicht ihr gewohntes Heim zurückgeben, aber dafür sorgen, dass aus dieser neuen Umgebung ein Zuhause wird.

Genau an diesem Punkt setzt die Biografiearbeit an. Eine Methode, um die älteren Menschen besser kennenzulernen, zu verstehen und ihnen Aktivitäten anzubieten, bei denen sie gerne dabei sind. Das ist die Chance, andere Bewohnerinnen und Bewohner zu treffen und das Gefühl zu bekommen: »Hier bin ich nicht allein!« Das Berufsbild »Betreuung« wurde genau aus diesen Gründen ins Leben gerufen. Betreuungskräfte sind darauf bedacht, individuelle Aktivitäten zu gestalten und damit den Tag abwechslungsreicher zu gestalten.





Und die Palette der Angebote im Seniorenzentrum Emilienpark ist groß und vielfältig:

♥ HANDWERKERGRUPPE

Vielleicht ist es auch ein Vorurteil, dass nur Männer gerne handwerkeln. Aber bei uns zeigt sich, dass unsere Bewohner fleißig und mit Leidenschaft brauchbare Alltagsdinge herstellen, aber auch mal das ein oder andere dekorative Stück dabei ist.

♥ HÄKELN FÜR DIE SEELE

In unserer Häkel- und Bastelgruppe speziell für unsere Bewohnerinnen wird regelmäßig in kleiner oder auch großer Runde zusammengesessen und allerlei Schönes gehäkelt, gebastelt und gestrickt. Dabei darf der ein oder andere Plausch nicht fehlen.

♥ AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LAUF!

Mehrmals pro Woche versammeln sich unsere mobilen Seniorinnen und Senioren zu einer Laufgruppe und erkunden die nähere Umgebung. Zwischendurch werden Gym-

nastikeinheiten eingelegt, um gestärkt und fit zurück ins Haus zu kommen.

♥ DEN GEIST ANREGEN

Mit regelmäßigen Gedächtnisübungen wird der Kopf in Schwung gebracht. In der Gruppe macht das Knobeln und Erinnern am meisten Spaß.

♥ GEGEN DEN INNEREN SCHWEINEHUND

Körperliche Betätigung und Bewegung sind gut für Körper und Seele. Unsere Angebote reichen vom Sitztanz über Sitzgymnastik bis hin zu Sportstunden mit Bällen und anderen Gegenständen. Hier werden selbst die größten Sportmuffel aus der Ecke gelockt und können ganz leicht den inneren Schweinehund überwinden.

♥ FRAUEN- UND MÄNNERSTAMMTISCH

Wie früher in der Gaststätte

bieten wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern einen regelmäßigen Stammtisch an, bei dem über allerhand Themen gesprochen und diskutiert werden kann.

♥ GUT GERATEN

Genießerinnen und Genießer können in unserer wöchentlichen Back- und Kochgruppe ihrer Leidenschaft für Essen nachgehen und dabei tolle Gerichte und Süßspeisen zaubern, die im Anschluss natürlich gemeinsam verzehrt werden.

♥ AUF ALLE BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT

Neben den Gruppenaktivitäten werden auch einzelne Bewohnerinnen und Bewohner aktiviert und nach ihren Ressourcen gefördert. So haben wir speziell für Seniorinnen und Senioren, die an Demenz leiden, Gruppen- und Einzelaktivitäten erstellt, die sie bestmöglich aktivieren.

Sie sehen, bei uns gibt es viele Angebote, durch die unsere Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit bekommen, sich zu beteiligen und Einsamkeit vorzubeugen. Sie möchten auch an diesen Aktivitäten teilnehmen? Dann kommen Sie einfach vorbei oder sprechen Sie mich an.
IHRE ANTONIETTA SANTORO





FRÜHLINGSRÄTSEL

Der Frühling erwacht und auch wir werden wieder munter. Um den Kopf noch ein bisschen mehr in Schwung zu bringen, lösen Sie das Frühlingsrätsel. Können Sie alle 15 versteckten Wörter finden?

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

Diese Wörter sind versteckt:

- 1 Flieder

2 Stiefmütterchen

3 Narzissen

4 Heuschnupfen

5 Sonnenstrahlen
- 6 Vogelgezwitscher

7 Knospe

8 Flanieren

9 Frühjahrsmüdigkeit

10 Osternest
- 11 Aufblühen

12 Lenz

13 Schneeglöckchen

14 Marienkäfer

15 Osterfeuer

QUELLE: SUCHSEL.BÄSTELMASCHINE.DE, KWANG MATHURUSELIGENTUMSPASH

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Montag – Freitag 8:30 – 12:30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr



Liliane Ober
Einrichtungsleitung
Tel. 07624 3008-0
liliane.ober@awo-baden.de



Tatjana Kahrsch
Pflegedienstleitung
Tel. 07624 3008-314
tatjana.kahrsch@awo-baden.de



Cindy Rohde
Verwaltungsleitung
Tel. 07624 3008-0
sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de



Gabriela Böhler
Sozialer Heimdienst
Tel. 07624 3008-315
gabriela.boehler@awo-baden.de



Nina Reim
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07624 3008-318
nina.reim@awo-baden.de



Antonietta Santoro
Teamleitung der Betreuung
Tel. 07624 3008-313
antonietta.santoro@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
www.facebook.com/AWOEmilienpark/

REDAKTION

Liliane Ober
und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark 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

Manuela Tanzen

DAS AWO-SENIORENZENTRUM EMILIENPARK



Das Seniorenzentrum im Überblick

- ✓ 86 Dauerpflegeplätze
- ✓ 2 Kurzzeitpflegeplätze
- ✓ 6 Plätze in der Pflegeoase
- ✓ 36 betreute Seniorenwohnungen
(30 Ein- und 6 Zweizimmerwohnungen)
- ✓ Beratung zu Pflege und Betreuung
(z. B. Finanzierung des Pflegeplatzes)

Weitere Informationen über das AWO-Seniorenzentrum Emilienpark sowie Anmeldeformulare finden Sie unter:
www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de
Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch.
Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns.

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

Emilienpark 2-8 · 79639 Grenzach-Wyhlen · Tel. 07624 3008-0 · Fax 07624 3008-399

E-Mail: sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen