

# BLITZLICHT EMILIENPARK

HERBST 2020

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

## FESTER STAND

Übungen  
zur Sturzprävention



### ANKOMMEN IN EINEM NEUEN ZUHAUSE

Wie wir Ihnen helfen, Fuß zu fassen



### EIN GANZ BESONDERER TAG

Frau Koriath und ihr  
100. Geburtstag



Seniorenzentrum  
Emilienpark  
Grenzach-Wyhlen



**Liliane Kreuzer**  
Einrichtungsleiterin

## Liebe Leserinnen und Leser,

was bedeutet Zuhause? Es ist der Ort, an dem wir verstanden werden, an dem wir uns nicht verstellen müssen, zu dem wir gerne zurückkehren und der uns ein Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit schenkt. Der Umzug in ein Seniorenzentrum markiert einen großen Schritt im Leben älterer Menschen und viele fragen sich: Werde ich mich hier zu Hause fühlen? In unserem Spezial ab Seite 8 zeigen wir Ihnen, wie man in der neuen Umgebung richtig ankommt und was wir tun, damit unsere Bewohnerinnen und Bewohner schnell Fuß fassen.

Mit beiden Beinen fest im Leben stehen, darauf zielt die Sturzprävention ab. Mit steigenden Lebensjahren erhöht sich auch unser Risiko, zu stürzen. Zumindest glauben das viele. An dieser Stelle können wir Ihnen verraten: Es ist mehr eine Sache der Übung als des Alters. Wir haben mit einer Expertin gesprochen und sie gefragt, wie man Stürze vermeiden kann und welche Übungen sich für das Training zu Hause eignen. Ihre Antworten finden Sie ab Seite 4.

Außerdem erwarten Sie wie immer spannende Themen aus unserem Haus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen farbenfrohen Herbst.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Ihre Liliane Kreuzer

### ALLGEMEIN

**Fester Stand** 4  
*Tägliche Übungen zur Sturzprävention*

### SPEZIAL

**Ankommen in einem neuen Zuhause** 8  
*Wie wir Ihnen helfen, im Seniorenzentrum Fuß zu fassen*

### AKTUELL

**Ein ganz besonderer Tag** 12  
*Frau Koriath und ihr 100. Geburtstag*

**»Sie machen alle einen guten Job«** 14  
*Wie Angehörige auf die Corona-Maßnahmen reagiert haben*

**Herbstspeisen-Rätsel** 18  
*Können Sie alle 14 Gerichte finden?*



### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19

# Fester STAND

## ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

Mit jedem Lebensjahr steigt das Risiko, hinzufallen. Mehr als die Hälfte der 80-jährigen Seniorinnen und Senioren stürzen sogar einmal pro Jahr. Die Gründe sind vielfältig und die Angst ist groß. Was man dagegen tun kann und wie wir im Alter sicher unterwegs bleiben, erklärt Übungsleiterin Carola Scharck

### Frau Scharck, warum wird man im Alter so anfällig für Stürze?

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Viele Menschen bewegen sich mit zunehmendem Alter einfach weniger, weil sie sich schonen wollen oder Schmerzen haben. Dadurch lässt die Muskelkraft nach. Es gibt etwa 50 verschiedene Sturzrisiken bei älteren Menschen. Oft sind es zum Beispiel Nebenwirkungen von Tabletten, Bewegungsmangel, Krankheiten etc. Auch unser Gleichgewichtssinn nimmt bereits ab dem 30. Lebensjahr ab. Zwar nur minimal, aber stetig. Dazu kommt noch ein ganz wesentlicher Faktor. Und der heißt Angst. Wer wackelig auf den Beinen wird, hat verständlicherweise Angst davor, zu stürzen, bewegt sich weniger und wird dadurch zunehmend immobil. Das ist ein Teufelskreis, den man durchbrechen muss und auch kann.

### Woran erkennt man, dass ein Mensch ein erhöhtes Sturzrisiko hat?

Ich sehe oft Menschen auf der Straße und muss mir selbst auf die Zunge beißen, dass ich sie nicht da-

rauf anspreche und anleite. Zum Beispiel dann, wenn sie auf den Boden schauen, um zu sehen, wo sie hingehen. Sie suchen Anhaltspunkte, möchten sich ständig irgendwo festhalten und verwenden dadurch oft falsche Gehhilfen wie etwa Walkingstöcke. Gefährlich wird es auch, wenn jemand beim Laufen die Hände hinter dem Rücken verschränkt. Dadurch haben sie keinerlei Möglichkeit, sich abzufangen, falls sie stürzen sollten. Und dann ist da natürlich noch das Schuhwerk. Wer mit Schlappen oder Absätzen unterwegs ist, erhöht sein Sturzrisiko enorm.

### Und wie kann man Stürzen entgegenwirken? Was würden Sie empfehlen?

Man sollte Walkingstöcke und provisorische Gehhilfen vermeiden und stattdessen auf festes Schuhwerk zurückgreifen. Damit hat man einen sichereren Stand. Auch für zu Hause gilt: Lieber Turnschuhe statt Schlappen tragen. Außerdem sollte man immer darauf achten, nicht zu schlurfen und mit dem ganzen Fuß ►

**»Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt unser Gleichgewichtssinn ab.«**



abzurollen. Das Wichtigste ist jedoch: Selbstvertrauen und Zuversicht in den eigenen Körper haben. Nur weil man alt ist, heißt das nicht, dass man zwangsläufig stürzen muss. Mit gezielten Übungen kann man dem gut entgegenwirken.

**»Nur weil man alt ist, heißt das nicht, dass man zwangsläufig stürzen muss.«**

gender, erzielt aber auch mehr Erfolge. Es gibt nur eine Übung, die wirklich auf Schnelligkeit geht. Und das ist der Schutzschritt. Den sollte man allerdings zunächst mit einer Trainerin oder einem Trainer üben.

#### Und was trainiert man mit den Übungen?

Einfach alles! Bei der Sturzprävention werden Muskeln, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Das erreicht man schon durch einfache Kraft- und Balanceübungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Menschen mit Demenz oder Personen, die im Rollstuhl sitzen, können ebenfalls mit Übungen ihre Beweglichkeit steigern und erhalten dadurch mehr Sicherheit.

#### Wie sieht es mit der Ausführung aus? Auf was muss man achten?

Viele Menschen tendieren dazu, die Übungen schnell und ruckartig durchzuführen. Bei dem Training muss man jedoch Tempo rausnehmen. Eine langsame Ausführung ist zwar anstren-

#### Welchen Ratschlag geben Sie Ihren Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern?

Nicht so viel aufs Alter zu geben. Manchmal kommen Leute zu mir, die sagen: »Ich bin aber schon 85!« Das beeindruckt mich wenig. Die älteste Person, die mit mir den Schutzschritt geübt hat, war 104. Aktiv sein kann man in jedem Alter, angepasst an die eigenen Möglichkeiten.



**Carola Schark arbeitet seit 2002 als Übungsleiterin für Seniorengymnastik. Im AWO Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim ist sie unter anderem als Trainerin für Sturzprophylaxe tätig.** ❤️

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK.COM/UEFFBERGEN



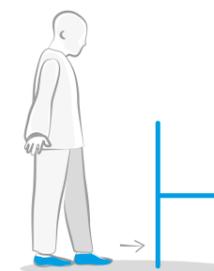
# 5

## ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

**Sie brauchen nicht immer eine Trainerin wie Carola Schark, damit Sie Ihre Standhaftigkeit trainieren können. Diese Übungen eignen sich perfekt für zu Hause. Und schon mit 3 Minuten am Tag können Sie einiges erreichen**

1

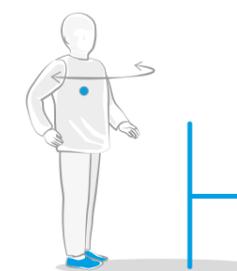
#### BALANCIEREN IM TANDEMSTAND



- Füße stehen auf einer Linie, Zehen berühren die Ferse
- Bis 30 Sekunden ausbalancieren
- Beine wechseln

2

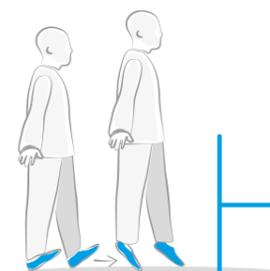
#### RUMPF DREHEN IM STAND



- Füße so eng wie möglich aneinanderstellen
- Abwechselnd über rechte und linke Schulter schauen
- 5 x pro Seite

3

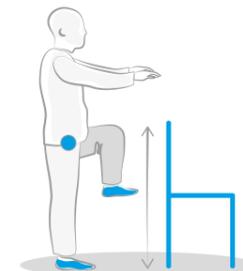
#### FERSEN- UND ZEHENSTAND



- Gewicht von Fersen auf Zehenspitzen verlagern
- 3 x 5 Fersen-/Zehenwechsel

4

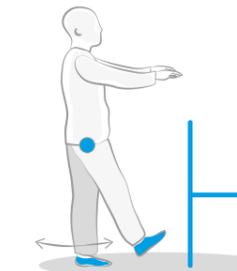
#### GLEICHGEWICHT HALTEN IM EINBEINSTAND



- Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
- 5 x pro Bein für 10 Sekunden

5

#### GLEICHGEWICHT HALTEN WÄHREND BEINBEWEGUNG



- Ein Bein vor- und zurückbewegen
- 5 x pro Bein

# ANKOMMEN in einem neuen Zuhause

*»Und jedem Anfang wohnt  
ein Zauber inne, der uns  
beschützt und der uns hilft,  
zu leben.«*

Hermann Hesses Gedicht »Stufen« ist ein guter Begleiter für alle Menschen, die vor Veränderungen stehen, egal in welchem Alter. Der Umzug in ein Seniorenzentrum wird von vielen Gefühlen begleitet: Aufregung, Trauer, Erleichterung und vielleicht auch Angst. Aber das muss nicht sein. Fünf Mitarbeiterinnen aus den Einrichtungen der AWO Baden erklären, wie man sich schnell zu Hause fühlt und was man selbst tun kann, um in der neuen Umgebung richtig anzukommen.



## **Wir entdecken gemeinsam das Haus**

**Rosemarie Rimpf, Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus**

»In den ersten Tagen nach dem Einzug werden neue Bewohnerinnen und Bewohner von unseren Betreuungskräften durchs Haus geführt. Wo finden Veranstaltungen statt? Wo kann man seinen Geburtstag feiern? Wie kommt man in den Garten? Es gibt so viel Neues zu entdecken und zu erfahren. Mit unserem Wegweiser findet man sich schnell zurecht.«

## **Jeder Mensch hat seine Geschichte**

**Jutta Gramlich, Verwaltung, Seniorenzentrum Kranichgarten**

»Was haben Sie früher gemacht? Welchen Beruf haben Sie ausgeübt? Was essen Sie gerne? Für welche Themen brennen Sie? Wir möchten unsere Bewohnerinnen und Bewohner näher kennenlernen. Aus diesem Grund führen wir Gespräche zu Biografie und Vorlieben. Wer zum Beispiel gerne backt, kann sich damit auch in den Hausgemeinschaften einbringen. Wer gerne knobelt, kommt im wöchentlichen Gedächtnistraining auf seine Kosten.«



### Das Zimmer – Der persönliche Rückzugsort

**Nathalie Lévêque, Sozialer Heimdienst, Seniorenzentrum Hanauerland**

»Es ist schön, die eigenen Sachen bei sich zu haben. Deshalb können Bewohnerinnen und Bewohner ihre Zimmer bei uns ganz individuell gestalten. Zum Beispiel mit einem Regal voller Bücher, mit Familienbildern oder sogar dem Lieblingssessel. Alles findet seinen Platz. Das schafft vom ersten Tag an eine wohnliche und gemütliche Atmosphäre.«

### Eine Gemeinschaft, die wie Familie ist

**Elies Pastrik, Einrichtungsleitung, Seniorenzentrum Am Feldrain**

»Bei uns lebt man wie in einer großen Familie. In unseren Hausgemeinschaften, in denen bis zu 14 Menschen leben, kann sich jede und jeder einbringen. Die gemeinsame Küche sowie der Wohn- und Essbereich sind voller Leben. Hier trifft man immer jemanden für eine Spielrunde, für eine Tasse Kaffee oder ein Gespräch. Einsam fühlt man sich nicht.«

### Wir fördern den Austausch

**Anke Meßner-Bippus, Sozialer Heimdienst, Seniorenzentrum Am Stadtpark**

»Bei unserem Mittagstisch können Bewohnerinnen und Bewohner sowie externe Gäste zum Essen zusammenkommen. Das ist der perfekte Ort, um sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu machen. Auch Freunde und Familie sind immer herzlich willkommen.«

Die Einrichtungen der AWO Baden bieten die besten Voraussetzungen für einen guten Start. Und auch Sie selbst können beeinflussen, ob aus einem Haus ein Zuhause wird.



## 5 TIPPS, WIE SIE SICH SCHNELL ZU HAUSE FÜHLEN

### ● SEIEN SIE OFFEN

Gehen Sie auf andere Bewohnerinnen und Bewohner zu. Tauschen Sie sich aus, verabreden Sie sich und erkunden Sie die neue Umgebung.

### ● FRAGEN, FRAGEN, FRAGEN!

Ihnen ist etwas unklar? Dann zögern Sie nicht, andere um Hilfe zu bitten. Damit können Unsicherheiten schnell aus dem Weg geräumt werden und Sie fühlen sich direkt wohler und sicherer.

### ● BEHALTEN SIE IHRE RITUALE BEI!

Rituale geben Struktur für den Alltag. Vielen Ihrer Gewohnheiten können Sie auch im Seniorenzentrum weiter nachgehen. Sie trinken gerne Tee am Morgen oder machen einen Spaziergang vor dem Abendessen? Nur zu!

### ● BESUCHEN SIE VERANSTALTUNGEN!

Ob Gedächtnistraining, Singen, Basteln, Gottesdienste oder Gymnastik, es gibt zahlreiche Veranstaltungen, bei denen Sie neue Menschen kennenlernen und Ihre Woche bunt gestalten können.

### ● ZEIGEN SIE, WER SIE SIND!

Jeder Mensch bringt etwas Besonderes und Neues ins Haus. Sie können gut backen, lieben Spiele oder reden gern über Geschichte? Dann bringen Sie sich ein und bereichern Sie auch andere.





## EIN GANZ BESONDERER TAG

*Frau Koriath und ihr 100. Geburtstag*

Am Donnerstag, den 02.07.2020 gab es im Seniorenzentrum Emilienpark besonderen Anlass zur Freude und zum Feiern. Frau Margarete Koriath, älteste Mitbürgerin von Grenzach-Wyhlen, durfte bei bester Gesundheit Gratulationen zu ihrem 100. Geburtstag entgegennehmen.

Selbstverständlich kamen hierzu, trotz Corona und unter strikten Hygienemaßnahmen, Familie und Freundinnen und Freunde vorbei. Auch der Bürgermeister der Gemeinde ließ sich diesen Ehrentag nicht entgehen und kam mit einem Blumenstrauß und den besten Wünschen zu Besuch. Ein weiterer Höhe-

punkt war der Auftritt der »Knastbrüder«, ein Musiker-Duo aus dem Wiesental und in unserer Region sehr bekannt, die vor dem Haus ein Platzkonzert für das Geburtstagskind und viele weitere Zuschauerinnen und Zuschauer gaben. Zum Abschluss wurde dann auf das Geburtstagskind mit Sekt angestoßen und es gab für das gesamte Haus leckeres belegtes Laugengebäck.

Frau Koriath spricht heute noch mit glänzenden Augen über ihren Ehrentag und von dem trotz aller Widrigkeiten gelungenen Fest.

**Auf viele weitere Jahre und gute Gesundheit!**



# »SIE MACHEN ALLE EINEN GUTEN JOB«

In Zeiten von Corona mit anfänglichem Besuchsverbot war es für alle Beteiligten nicht leicht. Bewohnerinnen und Bewohner konnten ihre Angehörigen nicht sehen und sich somit nicht persönlich davon überzeugen, dass es ihnen gut geht.

Daher haben wir Maßnahmen ergriffen, um auch in dieser Phase den Kontakt zu erhalten. Durch Videotelefonie und einen regelmäßigen Newsletter konnten wir alle auf den aktuellen

Stand bringen. Wir bekamen daraufhin sehr viel positive und wertschätzende Rückmeldung, für die wir uns recht herzlich bedanken und die wir Ihnen an dieser Stelle nicht vorenthalten wollen. Wie alle hoffen wir, dass bald wieder Normalität in unser Leben einkehrt und alle unversehrt durch diese Zeit kommen. Bleiben Sie gesund!

**Ihr Seniorenzentrum Emilienpark-Team**

**Hallo zusammen,**  
ihr macht eure Sache wirklich gut!!  
Ich möchte euch Danke sagen. Auch ich bin traurig, dass ich meine Mama nicht abholen kann, nicht in den Arm nehmen und ihre Hand halten kann. Aber es ändert ja nix, und ich will natürlich auch verhindern, dass der Virus ins Haus kommt.  
Ich wünsche, dass ihr euch am Lob und dem Zuspruch freuen könnt und für kurz die Anfeindungen vergesst.  
Liebe Grüße

**Sehr geehrte Frau Ober, sehr geehrte Frau Jäggle,**  
vielen Dank für die ausführliche Berichterstattung.  
Für mich sind Ihre Erklärungsansätze absolut nachvollziehbar. Jedem sollte durch die in- und ausländische Berichterstattung die Problematik und Gefährlichkeit der besonderen Situation von Pflegeheimen bekannt sein. Leider hatten nicht alle Einrichtungen das Glück, coronafrei zu bleiben – entsprechende Sterberaten und eine vermehrte psychische Belastung der Pfleger sprechen eine deutliche Sprache. Daher, alles richtig gemacht bisher.  
Ihr eindringlicher Appell um Verständnis für die getroffenen Maßnahmen und deren Beibehaltung bis auf Weiteres ist daher aus meiner Sicht mehr als nachvollziehbar.  
Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

**Hallo wertees Emilienpark-Team,**  
Danke für die stets gute und offene Informationspolitik ... und das strikte Umgehen mit der Corona-Krise.  
Ich unterstütze dieses konsequente Vorgehen voll vollumfänglich ...  
Weiter so und besten Dank im Namen meiner Mutter ...  
Bleiben Sie gesund

**Sehr geehrte Frau Böhler, sehr geehrte Frau Jäggle,**  
zunächst einmal vielen Dank für die regelmäßige Zusendung Ihres Newsletters.  
Ich habe meine Mutter seit nunmehr einem halben Jahr nicht mehr gesehen. Zunächst aus geschäftlichen, dann aus gesundheitlichen Gründen. Nun, wo es mir möglich wäre, sie zu besuchen, machen mir die Corona-Einschränkungen das Leben schwer. Da sich unsere Auftragslage fast täglich ändert, ist es mir derzeit nicht möglich, einen Termin bei meiner Mutter im Voraus zu planen. Das ärgert mich, und meine Mutter mit Sicherheit auch.  
Ich käme jedoch nie auf die Idee, Ihren Einsatz und Ihre Maßnahmen anzuzweifeln. Wir leben nunmal in einer schweren Zeit und Sie tun genau das Richtige.  
Lassen Sie sich bitte durch unqualifizierte Bemerkungen nicht beeinflussen und machen Sie weiter so. Ich jedenfalls stehe hinter Ihnen.  
Es kommen auch wieder bessere Zeiten.  
Viele Grüße

**Hallo Frau Ober,**

vielen Dank für Ihre Kommunikation mit uns Angehörigen. Meine Brüder und ich telefonieren täglich mit unserer Mutter und wir haben den Eindruck, dass es ihr gut geht, und sie sagt auch, dass sehr viel zur Ablenkung und Unterhaltung unternommen wird, und auch Ihre Newsletter und der Videogruß untermauern dies. Bei den Angehörigen, die nicht verstehen wollen, dass sie in dieser Zeit ihre Angehörigen nicht besuchen können, glaube ich nicht, dass dies nur aus Frust oder Missverständnis kommt, sondern vielmehr aus der Angst, sein Wertvollstes zu verlieren, und diese Angst schaltet bei vielen Menschen den Verstand ab und macht sie kopflos gegenüber der Verantwortung, die man nicht nur für seine eigenen Eltern oder Ehepartner hat, sondern auch gegenüber den anderen Mitmenschen (Heimbewohnern und Pflegepersonal). Bleiben Sie gesund und vielen Dank nochmals Ihnen und Ihrem Team für die Arbeit an unseren Angehörigen. Viele Grüße!

**Hallo zusammen,  
an das gesamte Team des  
Emilienparks**

Ich habe mich sehr gefreut, dass ich meinen Bruder besuchen konnte. Und ich wertschätze Ihre Arbeit sehr. Sie machen alle einen guten Job. Ich weiß auch, dass das alles viel mehr Aufwand bedeutet, wenn in diesen Zeiten der Besuch koordiniert werden muss. Ich danke allen sehr. Mein Bruder ist im Emilienpark sehr gut aufgehoben. Ein frohes und gesegnetes Pfingstfest!

**Guten Tag Frau Ober  
und Frau Jägge,**

vielen Dank für Eure Nachricht ... Ich kann mir denken, dass Ihr in diesen besonderen Zeiten auch vor besondere Probleme gestellt seid. Es ist mir unverständlich, wie Angehörige so reagieren können. Was wäre, wenn Ihre Mitarbeitenden angesteckt werden, wer betreut dann unsere Angehörigen? Sicher ist es schwer, keine Besuche mehr machen zu dürfen, aber wir alle hoffen ja auch, dass diese Zeit einmal beendet ist. Ich denke, dass die Betreuung der Senioren im Moment sehr anstrengend für Ihre Mitarbeitenden ist und diesen einiges abverlangt. Von daher ganz herzlichen Dank für Eure Unterstützung, Hilfe und Engagement. Wenn wir mit etwas beisteuern können, bitte geben Sie Bescheid. Euch allen viel Kraft und Gesundheit in den nächsten Tagen.

**Liebe Frau Ober,**

besten Dank für Ihren ausführlichen Newsletter. Ich unterstütze Sie in allen Punkten – so schwer nachvollziehbar Ihre Maßnahmen für manche sein mögen, so alternativlos sind sie leider derzeit auch. Lassen Sie nicht locker! Mit besten Grüßen an das gesamte Team.

**Liebe Frau Böhler,**

Bitte bleiben Sie in der Spur, die Sie gerade fahren. Sie machen es mir und meiner gesamten Familie und Freunden sehr recht damit! Ich denke oft an euch alle dort und wenn ich auf dem Gelände bin, fühle ich mich stets willkommen und freundlich begrüßt. Auch wenn das Geschriebene sehr positiv tönt ... es ist einfach so!!! Danke.

**Liebe Frau Böhler,**

ja, es ist wirklich keine einfache Zeit, aber ich habe es Euch schon mal geschrieben, wir können einfach nur froh sein, dass das Heim bis jetzt von einem Coronaausbruch verschont geblieben ist und dass wir dieses nur Euren Maßnahmen zu verdanken haben. Unser Papa ist ja auch ganz traurig, dass wir uns so wenig sehen, aber er versteht es auch. Für Euch ist das jeden Tag eine neue Herausforderung, mit viel Arbeit verbunden, dafür danken wir Euch. Bleibt alle gesund.

**Guten Tag Frau Ober  
und Frau Jägge,**

vielen Dank für Ihre Ausführungen, für die ich vollstes Verständnis habe. Meinen Dank und mein Lob für Ihr Engagement und Ihre Vorgehensweise kann ich nur wiederholen. Es ist für mich überhaupt nicht nachvollziehbar, wie groß die Anzahl Unvernünftiger ist. Jeden Tag hört und liest man von den tragischen Folgen, wenn sich Personen nicht an die notwendigen Vorgaben halten. Ich hatte und habe vollstes Vertrauen in Ihre Arbeit und bin froh, dass meine Schwägerin bei Ihnen in den besten Händen und gut aufgehoben ist. Vielen Dank und bleiben Sie gesund.

**Hallo Frau Böhler,**

Ich finde ihre Entscheidung richtig. Alle müssen sich an die vorgegebenen Regeln und Richtlinien halten, zum Schutz aller. Solange bis diese Pandemie vorbei ist. Ich sage das auch meinem Bruder, das versteht er natürlich. Aber er ist sehr ungeduldig, wann das endlich vorbei ist. Das wünschen wir uns alle. Alles Liebe.



# HERBSTSPEISEN-RÄTSEL

So bunt die Blätter an den Bäumen, so bunt sind im Herbst auch die Speisen auf dem Teller. In unserem Rätsel haben wir 14 jahreszeitliche Gerichte versteckt. Können Sie alle 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	M	A	R	O	N	E	N	R	A	E	V	U	K
B	Ü	O	F	L	A	M	M	U	C	H	E	N	S	E	L	L	A	Q	I	O
M	R	R	T	T	P	C	T	S	F	M	O	K	U	L	I	B	P	I	C	H
P	B	B	M	M	E	S	H	M	X	J	C	X	B	J	N	E	F	N	H	L
P	I	A	G	R	I	S	O	T	T	O	E	L	A	U	L	I	E	G	E	R
F	S	L	G	E	H	L	H	Z	M	T	Y	N	C	F	Q	E	L	W	V	O
E	S	D	B	A	O	P	Z	O	O	M	C	S	M	W	G	J	S	E	W	U
F	U	R	T	R	D	W	Q	L	I	O	N	C	G	M	P	D	T	R	R	L
F	B	L	U	M	E	N	K	O	H	L	S	A	L	A	T	A	R	T	U	A
E	P	A	T	G	G	O	L	H	F	E	N	C	H	E	L	R	U	E	K	D
R	E	N	A	R	X	O	A	U	Y	W	M	N	J	J	D	J	D	E	A	E
K	A	R	T	O	F	F	E	L	A	U	F	L	A	U	F	E	E	B	M	N
I	N	U	S	Y	G	B	C	X	Q	T	L	G	V	K	M	E	L	D	I	E
W	I	R	S	I	N	G	P	F	A	N	N	E	D	R	V	L	O	E	L	M
Z	W	E	H	Ü	H	N	E	R	S	U	P	P	E	S	L	I	K	X	L	K
P	E	Q	I	N	H	A	G	E	B	U	T	T	E	J	F	N	B	L	E	C
Q	R	N	P	X	J	Y	T	Q	D	X	E	I	Q	D	U	G	Y	X	X	L
S	L	K	P	I	L	Z	P	F	A	N	N	E	Q	X	M	P	W	V	G	P
U	E	I	A	O	R	N	S	J	A	S	M	I	N	H	U	Q	Z	E	Y	N
M	Z	W	I	E	B	E	L	K	U	C	H	E	N	O	M	X	H	F	B	U

AUFLÖSUNG: Kürbissuppe, Flammkuchen, Zwiebelkuchen, Kartoffelaufbau, Kohlradauflauf, Quiche, Maronen, Pilzpfanne, Hühnersuppe, Ingwertee, Risotto, Apfelstrudel, Blumenkohlsalat, Wirsingpfanne

FOTO: UNSPLASH/MONIKA GRABIKOWSKA

## 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 Kreuzer**  
Einrichtungsleitung  
Tel. 07624 3008-0  
liliane.kreuzer@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 Kreuzer  
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](http://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](mailto:sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de](http://www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de)



Seniorenzentrum  
**Emilienpark**  
Grenzach-Wyhlen