

s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

SPEZIAL

**Wissenswertes über den Rollator
und Übungen für die Beweglichkeit**



Lebenslanges Lernen
Bis zum Lebensende lernfähig bleiben

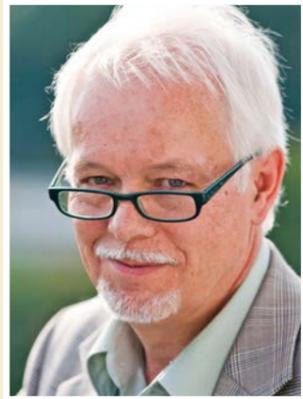


Gut für alle Sinne
Integratives Hirnleistungstraining (IHT)



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr

Liebe Leserinnen und Leser,



Stefan Naundorf
Einrichtungsleiter

wie sind Sie unterwegs – mit oder ohne? Rollatoren gehören zum Straßenbild in Deutschland heute ganz selbstverständlich dazu. Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, sich einen zuzulegen, und welche Übungen für den Alltag mit dem Rollator hilfreich sein können, erfahren Sie ab Seite 8.

Man lernt ja schließlich nie aus. Nicht nur beim Lesen, auch in Gesprächen oder beim Fernsehen schnappen wir immer wieder Neues und Wissenswertes auf. Dass es aber auch für das aktive Lernen keinerlei Höchstalter gibt, ist Thema des Artikels ab Seite 4. Dabei ist es egal, ob Sie sich an ein unbekanntes Kartenspiel herantrauen, Ihre brachliegenden Klavierkenntnisse auffrischen oder einen Italienischkurs belegen wollen. Der Herbst ist dafür geradezu die ideale Jahreszeit. Also nichts wie los! Auch bei uns finden Sie immer wieder anregende Angebote und viel Abwechslung.

Was in den vergangenen Monaten alles auf dem Programm stand, haben wir wie gewohnt für Sie zusammengestellt. Viel Spaß beim Durchblättern und Entdecken!

Herzliche Grüße,

Ihr Stefan Naundorf

ALLGEMEIN

Lebenslanges Lernen

4

Bis zum Lebensende lernfähig bleiben

SPEZIAL

Der Rollator – Freund oder Feind?

8

Wissenswertes und Übungen

AKTUELL

Mit Kleiderspenden helfen

12

Aktion Hoffnung mit Container vor dem Ludwig-Frank-Haus

Gut für alle Sinne und die Konzentration

14

Integratives Hirnleistungstraining (IHT) nach Prof. Dr. Bernd Fischer

Wellnesswochen im Ludwig-Frank-Haus

16

Von der Rückenmassage bis zum klassischen Konzert

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



LEBENSLANGES LERNEN

»Älter werde ich stets, niemals doch lerne ich aus«, wusste schon der altgriechische Weise Solon. Aktuelle Hirnforschungen liefern die Bestätigung: Das menschliche Gehirn bleibt bis zum Lebensende lernfähig. ▶



♥ Auf der Ausrede, für eine neue Sprache oder das Auffrischen alter Künste sei es irgendwann ohnehin zu spät, kann sich niemand ausruhen. Richtig ist zwar, dass das Lernen im Alter wohl ein bisschen mehr Zeit in Anspruch nehmen wird – aber die kann man sich ja nun auch nehmen. Und auch wenn einem vielleicht nichts mehr »zufällt«: Mit etwas Ausdauer und Willen lassen sich durchaus noch viele beglückende Erfolge erzielen. Es muss ja nicht gleich der Hochleistungssport oder die Konzertreife sein. Aber selbst ein Studium ist denkbar. An rund 50 Hochschulen in Deutschland gibt es Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren.

Die Idee oder der Wunsch ist da, etwas Neues zu lernen – nur das Anfangen fällt manchmal schwer. Wer schon eine Weile nichts mehr für sich getan hat, vertraut vermutlich zunächst nicht so recht auf die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Zur Motivation können dann eifrige Mitstreiter/innen und die richtige Anleitung entscheidend beitragen. In vielen Seniorenzentren gibt es abwechslungsreiche, anregende Kurse, die zum Ausprobieren einladen. Wer von vornherein mit Offenheit und Optimismus ans Lernen herangeht, hat schon viel erreicht.

Ohne dass es einem sofort bewusst würde, lernen wir ohnehin unentwegt – vor allem auf der sozialen oder emotionalen Ebene. Wenn etwa eine wichtige Bezugsperson wegfällt oder eine neue hinzukommt, gerät ein immenser Lernprozess in Gang. Ältere Menschen haben häufig besser gelernt, mit Veränderungen, Anpassungen und Verlusten umzugehen, als jüngere. Doch die Herausforderung, mit dem Lernen angemessen umzugehen, bleibt.

Entscheidend ist es, in sich hineinzuhören und nicht zu viel von sich selbst zu erwarten, sondern sich realistische Ziele zu setzen (oder einfach abzuwarten, was machbar ist). Leistungsdruck ist beim Lernen im Alter vollkommen unangebracht. Viele Seniorinnen und Senioren sind aber ohnehin nicht auf Wettbewerb aus – es geht ihnen vielmehr darum, endlich eine tiefe Sehnsucht auszuleben, der eigenen Neugier nachzugeben und sich das zu ermöglichen, was früher

i Der Akademische Verein der Senioren in Deutschland informiert auf seiner Website interessierte Seniorinnen und Senioren über die Weiterbildungsmöglichkeiten an deutschen Universitäten, bietet eine umfangreiche Liste aller Hochschulen und liefert Informationen zu Gebühren und Zulassungsbedingungen. Mehr dazu unter: www.avds.de



ÄLTERE MENSCHEN HABEN HÄUFIG BESSER GELERNT, MIT VERÄNDERUNGEN, ANPASSUNGEN UND VERLUSTEN UMZUGEHEN, ALS JÜNGERE.

i Auf der Seite des Deutschen Volkshochschul-Verbandes finden Sie alle Volkshochschulen in Deutschland, nach Eingabe von Postleitzahl oder Ort auch eine in Ihrer Nähe. Inzwischen gibt es auch immer mehr Onlinekurse, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können. Mehr dazu unter: www.volkshochschule.de

an Geld- oder Zeitmangel gescheitert ist. Nicht zu unterschätzen ist, was wir schon durch das alte römische Sprichwort »mens sana in corpore sano« wissen: dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sein möge. Studien haben immer wieder belegt, dass die Gedächtnisleistung sich durch körperliche Aktivität – ebenso wie

auch durch ausgewogene Ernährung – erheblich verbessern lässt. Beim Spaziergehen an der frischen Luft Vokabeln zu lernen oder beim Singen im Chor leichte Tanzschritte zu machen kann dazu beitragen, die frisch erworbenen Kenntnisse schneller zu verfestigen.

Gedächtnistraining für zwischendurch

Memory und Sudoku sind echte Klassiker, um im Alltag die grauen Zellen in Schwung zu halten. Aber es gibt auch noch Übungen, für die man gar keine anderen Hilfsmittel benötigt als den eigenen Kopf!

Buchstabieren

Welches Wort fällt Ihnen spontan ein? RHABARBER vielleicht? Dann buchstabieren Sie es doch mal! Wenn Sie sich so richtig fordern möchten, wählen Sie besonders lange und schwierige Wörter oder versuchen Sie es sogar einmal rückwärts.

Buchstaben ordnen

Suchen Sie sich ein beliebiges Wort aus, nehmen Sie seine Buchstaben auseinander und bringen Sie sie in eine alphabetische Reihenfolge – ohne das Ganze niederzuschreiben! Beispiel: LERNEN = EELNNR



Begriffe finden

Begeben Sie sich in Gedanken in einen besonderen Raum, zum Beispiel in Ihr erstes eigenes Zimmer, oder in eine spezielle Situation, zum Beispiel auf den Fußballplatz. Und jetzt überlegen Sie mal, was Sie dort alles sehen, und zählen Sie auf, was Ihnen einfällt. Es wird sicher eine Menge sein!

Reimen

»Die Maus wohnt im Haus, bekommt Applaus, will nicht raus ...« Hört sich ein bisschen albern an? Egal! Reimen ist ein ideales Training für den Geist. Lassen Sie Ihrer Kreativität einfach freien Lauf.

Rechnen

Kaffee für 2,90 Euro, Kuchen für 2,50 Euro und extra Sahne für 30 Cent. Na, wer hat als Erster die Endsumme raus: Sie oder die Kasse? Trauen Sie sich auch mal an krumme Beträge ran!



DER ROLLATOR – FREUND ODER FEIND?



Vor einigen Jahren noch verschämt geschoben gehören Rollatoren heute zum Straßenbild ganz selbstverständlich dazu. Drei Millionen Menschen sind nach aktuellen Schätzungen damit in Deutschland unterwegs. Experten sagen: zu viele! Hilfsmittel sollten bewusster eingesetzt werden, die Förderung der eigenen Mobilität sollte im Vordergrund stehen.

♥ Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, kann ein Rollator neu gewonnene Freiheit und ein gestärktes Selbstbewusstsein bedeuten. Dass heute bei Rollatoren von Stigma keine Spur mehr ist, hat aber auch einen entscheidenden Nachteil: Die Hemmschwelle, sich einen zuzulegen, sinkt. Dabei sollten nur diejenigen einen Rollator benutzen, die ihn auch wirklich brauchen. Wer sich zu früh an eine Gehhilfe gewöhnt, büßt vermutlich schneller körperliche Fähigkeiten (wie etwa ein gesundes Gleichgewichtsgefühl) ein. Nach einem Unfall oder einer Operation kann ein Rollator den Genesungsprozess begleiten. Sind aber weitgehende Schmerzfreiheit und Mobilität erreicht, sollte auf ihn möglichst bald wieder verzichtet werden.

Je länger der Rollator genutzt wird, desto schwerer wird man ihn wieder los. Es kann ein guter Weg sein, den Rollator ganz gezielt nur für größere Ausflüge einzusetzen oder wenn ein schwerer Einkauf bewältigt werden soll. Sonst geht die ungewohnte Haltung allzu schnell in den alltäglichen Bewegungsablauf über. Das Ergebnis: Die Unsicherheit, ohne Hilfsmittel oder nur mit Gehstöcken zurechtzukommen, wächst – und damit auch die Gefahr zu stürzen. Unfälle mit dem Rollator sind in der Regel gravierender als ohne.

Führt irgendwann jedoch kein Weg an der Anschaffung eines Rollators vorbei, sollte zunächst immer eine »Probefahrt« mit umfassender Beratung stattfinden. Auch Ärztinnen und Ärzte, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Fachkräfte in Sanitätshäusern und bei den zuständigen Krankenkassen stehen bei der Wahl des passenden Modells unterstützend zur Seite. Manchmal werden sogar spezielle Rollatorurse angeboten – teils mit Rollatorparcours und »Rolla-

torführerschein«. In vielen Fällen zahlt es sich aus, einen höheren Eigenanteil zu leisten, um ein handlicheres Modell zu bekommen. Auch eine jährliche Wartung des Rollators ist zu empfehlen.

Rollatoren müssen heute nicht mehr unbedingt wie medizinische Hilfsmittel aussehen. Es gibt sie in mehreren Farben (besonders beliebt: Apfelgrün), aus Karbon und mit geländegängigen Reifen. Der eigene Rollator wird zudem gern verziert: mit Schlüsselanhänger, Stofftuch oder sogar einem Nummernschild. Für den Winter sind Handwärmer, für den Sommer Schirmchen und Getränkehalter erhältlich. Sinnvoll können vor allem Beleuchtung, eventuell auch ein Stockhalter und eine Klingel sein.

Beim Kauf gilt es jedoch vor allem zu beachten, dass der Rollator gut verarbeitet und leicht zu bedienen ist, sicher steht und sich an die Größe der Benutzerin oder des Benutzers anpassen lässt. Immer wieder sieht man Menschen, die ihren Rollator vornübergebeugt schieben. So steigt die Sturzgefahr, außerdem sind Rückenschmerzen vorprogrammiert. Bei der richtigen ersten Einstellung sollten daher Fachleute, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten helfen. Sie geben bestenfalls auch wertvolle Tipps zur Bedienung, etwa dass man immer im Rollator gehen und die Gehhilfe nie vor sich herschieben sollte.

Wichtig: Bremsen ist Übungssache – also nicht erst im Ernstfall ausprobieren!

Um auf die Anforderungen des Alltags mit Rollator vorbereitet zu sein, eignet sich auch die folgende »Rollatorgymnastik« (die natürlich auch ohne Gehhilfe auf einem stabilen Stuhl oder Hocker funktioniert): ▶

Übung für die Beine:



Zunächst benötigen Sie einen sicheren Halt. Stellen Sie dafür die Bremse Ihres Rollators fest und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Nun heben Sie ein Bein vom Boden ab und winkeln es leicht an. Führen Sie es mit schwingenden Bewegungen nach vorn und nach hinten. Setzen Sie das Bein zwischendurch ab. Führen Sie es dann nach außen und zurück. Nach etwa einer Minute ist das andere Bein dran. Sie trainieren damit nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern auch Ihren Gleichgewichtssinn.

Übung für die Hände:



Nutzen Sie Ihren Rollator als Sitz. Stellen Sie bitte unbedingt wieder die Bremse fest, bevor Sie Platz nehmen. Winkeln Sie nun beide Arme an und ballen Sie die Hände zu Fäusten. Der Daumen liegt obenauf. Umfassen Sie nun den rechten Daumen mit den übrigen Fingern der rechten Hand und strecken Sie den linken Daumen nach oben. Halten Sie die Position etwa fünf Sekunden, dann wechseln Sie die Hände. Diese Übung steigert Kraft und Konzentration zugleich. Führen Sie sie etwa eine Minute lang durch und schütteln Sie die Hände zum Schluss locker aus.

Übung für Bauch und Rücken:



Behalten Sie die Sitzhaltung auf Ihrem Rollator bei. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Beine im rechten Winkel nach unten zeigen und Sie ein sicheres, bequemes Gefühl haben. Sitzen Sie bitte möglichst gerade. Machen Sie sich nun ganz klein, indem Sie die Schultern hochziehen und wieder absenken. Bewegen Sie sich langsam, halten Sie die Anspannung einige Sekunden und wiederholen Sie die Übung dreimal. Im Anschluss machen Sie sich ganz groß, indem Sie den Kopf Richtung Decke strecken und die Schultern unten lassen. Auch hier gilt es, die Position kurz zu halten und drei Wiederholungen durchzuführen. So stärken Sie Ihren oberen Rücken und sind gut gewappnet für den nächsten Rollatoreinsatz.

! Für alle Übungen gilt: Hören Sie darauf, was Ihnen guttut! Beginnen Sie lieber langsam und mit wenigen Wiederholungen. Steigern können Sie sich immer noch. Wenn Sie mögen und sich dazu auch fit genug fühlen, können Sie zusätzlich oder stattdessen auch Spaziergänge mit dem Rollator als »Trainingsprogramm« nutzen.

i

Wer hat's erfunden?

Der erste Rollator, wie wir ihn heute kennen, wurde vor 40 Jahren von der Schwedin Aina Wifalk entwickelt. Durch eine Kinderlähmung war sie in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Es gab allerdings bereits mehrere »Vorläufer«, etwa eine Gehhilfe mit drei Rädern, zwei Unterarmstützen und einem Lenker aus dem Jahr 1916. In Deutschland sind Rollatoren seit den 90er Jahren im Einsatz und können ärztlich verordnet werden. Ihre Verbreitung hat seitdem rapide zugenommen.





MIT KLEIDER-SPENDEN HELFEN

»Aktion Hoffnung« mit Container vor dem Ludwig-Frank-Haus

♥ Dass man auch mit einem kleinen Beitrag helfen kann, beweist seit 25 Jahren die »Aktion Hoffnung«, ein Zusammenschluss von zehn katholischen Organisationen und Verbänden aus der Diözese Rottenburg-Stuttgart und Freiburg. Mit dem Sammeln von Kleidern in eigenen Containern unterstützte die »Aktion Hoffnung« im vergangenen Jahr 39 Projekte in 13 Ländern des Südens. Auch vor dem Ludwig-Frank-Haus steht ein solcher Container.

WEG AUS DER WEGWERFGESELLSCHAFT

In ihrem Jahresbericht 2017 blickt die »Aktion Hoffnung« auf die Erfolge der vergangenen 25 Jahre zurück und verweist darauf, dass sie in dieser Zeit durch das Sammeln von mehr als 113.000 Tonnen gebrauchter Kleidung und knapp 5.000 Tonnen Schuhen sieben Millionen Euro für entwicklungsbezogene Arbeit zur Verfügung stellen konnte. Auch der Beitrag zur Schonung der Ressourcen durch Wiederverwendung und Weiterverwertung sei immens. Allein im vergangenen Jahr konnten in den 1.505 Containern fast 6.000 Tonnen Kleidung gesammelt werden, das entspreche einer durchschnittlichen Sammelmenge von 328 Kilogramm Kleidung und Schuhen pro Monat. Damit konnten allein im Jahr 2017 über 400.000 Euro für Projekte eingesetzt werden.

NEUES LEBEN FÜR ALTE KLEIDER



Dabei ist es der »Aktion Hoffnung« wichtig zu betonen, dass die gebrauchten Textilien nach den entwicklungspolitischen und ökologischen Kriterien des Dachverbands FairWertung vermarktet werden. Die von der »Aktion Hoffnung« gesammelte Kleidung wird ausschließlich in einem zertifizierten Betrieb auf der Schwäbischen Alb sortiert. Hier wird tragbare Kleidung in verschiedene Qualitätsstufen und Sorten getrennt. Diese geht in den weltweiten Handel. Nicht mehr tragbare Kleidung wird dem Recycling zugeführt. Daraus werden zum Beispiel Malervliese oder Dämmmaterialien gefertigt. Damit bleiben die wertvollen Rohstoffe im Kreislauf. Leider müssen auch etwa zehn Prozent der Sammelware als Restmüll entsorgt werden.

EXPORT IST BESSER ALS SEIN RUF

Die Verwertung der tragbaren Kleidung unterliegt den strengen Kriterien des Dachverbands FairWertung. Neuere unabhängige Untersuchungen hätten ergeben, so ist der Homepage der »Aktion Hoffnung« zu entnehmen, dass der Export von Kleidung – entgegen oft geäußerten Behauptungen – durchaus vor Ort in Afrika positive Effekte auf die Arbeitsmärkte habe: Die Kleidung aus Europa werde arbeitsintensiv für den lokalen Markt und dessen Moden angepasst. Das bedeute umnähen, verkleinern oder auch farblich umgestalten. Da die Alternative dazu billige und meist qualitativ schlechte Importware aus Asien sei, stimme es heutzutage nicht mehr, dass der Export von gebrauchter Kleidung die Textilmärkte in Afrika zerstöre.

Die »Aktion Hoffnung« unterstützt zum Beispiel ein Projekt für Straßenkinder in Venezuela, ein landwirtschaftliches Projekt zur Förderung von Kaffeebauern in Uganda oder ein Projekt in Burundi, wo armen Familien jeweils zwei Ziegen geschenkt werden, die dann die Basis für ein kleines Einkommen bilden. ♥

INFO: WWW.AKTION-HOFFNUNG.ORG

GUT FÜR ALLE SINNE UND DIE KONZENTRATION

*Integratives Hirnleistungstraining (IHT)
nach Prof. Dr. Bernd Fischer im Ludwig-Frank-Haus*



♥ Integratives Hirnleistungstraining (IHT) klingt etwas sperrig. Doch dahinter steht nichts anderes als das, was der Begriff denn auch tatsächlich ausdrückt: Die Leistung des Hirns zu trainieren. Wie den Körper so kann man auch das Gehirn trainieren und es durch Übungen fordern und fördern. Das geht bis ins hohe Alter, wie die Teilnehmer der Gehirnjogging-Runde, die sich wöchentlich im Ludwig-Frank-Haus treffen, gerne bestätigen.

Die Methode hat Professor Dr. Bernd Fischer entwickelt, viele Jahre lang Chefarzt der Memory-Klinik in Nordrach und Träger des inoffiziellen Titels »Gehirnjogging-Papst«. Das ganzheitliche Trainingsprogramm erhöht die geistige Leistungsfähigkeit, verbessert alle Sinneswahrnehmungen, stärkt die Konzentration und das Gedächtnis. Als Folge stellt sich ein größeres Selbstvertrauen ein, mehr Selbstständigkeit in den Tätigkeiten des Alltags und damit insgesamt eine höhere Lebensqualität.

»DENKEN FÄLLT LEICHTER MIT BEWEGUNG«

Das Training im Ludwig-Frank-Haus macht seit vielen Jahren eine ausgebildete Altenpflegerin, die bei Professor Fischer eine Zusatzqualifikation für Hirnleistungstraining absolviert hat. Sie arbeitet mit verschiedenen Übungsformen, mit Arbeitsblättern, aber auch mit Fingerübungen: »Denken fällt leichter mit Bewegung«, sagt sie. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen sich Bilder oder Gegenstände, die dann abgedeckt werden, merken und aufzählen. Trainiert wird auch mit Tastsäckchen oder mit Hör- und Geruchsproben zur Stärkung der Sinne.

Vor Kurzem stand die Stunde, zu der sich wie meist um die 14 Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses eingefunden hatten, unter dem Thema Milch. Dazu sollten die Seniorinnen und Senioren Worte mit Milch bilden, Produkte aus Milch aufzählen und Tiere nennen, die Milch geben. Am Anfang jeder Stunde stehen Bewegungsübungen im Vordergrund, zum Beispiel Gymnastik mit dem Igelball, »damit wir geistig wach werden«, wie die Trainerin betont. Zum Abschluss jeder Stunde wird gemeinsam auf die Stunde zurückgeblickt und noch einmal kurz daran erinnert, was alles gemacht wurde. »Es ist mir wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv sind, dass eine Handlung folgt, dass sie mit den Fingern tippen oder etwas beschreiben. Und vor allem, dass alle Freude daran haben.«

Dass Letzteres zutrifft, darin kann sich die Trainerin ziemlich sicher sein: »Die Gruppe bedankt sich meist mit einem kleinen Applaus am Ende der Stunde, was ich sehr nett finde. Ich bekomme auch oft Rückmeldungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuen sich auf die Stunde und sagen mir auch, wenn es Übungen waren, die ihnen besonders gut gefallen haben.«



»DAMIT WIR GEISTIG WACH WERDEN«



WELLNESSWOCHEN IM LUDWIG-FRANK-HAUS EIN VOLLER ERFOLG

*Von der Rückenmassage
bis zum klassischen Konzert*

♥ Im Frühjahr hatte das Ludwig-Frank-Haus mit zwei Wellnesswochen und einer Fülle an zusätzlichen Angeboten die Bewohnerinnen und Bewohner verwöhnt. Jetzt zog Simone Dupps vom Sozialen Heimdienst ein überaus positives Fazit: »Alle Angebote waren ausgebucht und die Resonanz von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern war überwältigend.« Die Angebote reichten vom Fitnessfrühstück über Rückenmassagen und Yoga für Seniorinnen und Senioren bis hin zu einem Jazzabend und einem klassischen Konzert zum Abschluss der beiden Wochen.

**»ALLE ANGEBOTE
WAREN AUSGEBUCHT«**



**»DIE BEWOHNERIN-
NEN UND BEWOHNER
KONNTEN SICH ÜBERALL
DORT MASSIEREN
LASSEN, WO ES
KLEMMT«**

»Wir wollten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern über das übliche Maß hinaus etwas Gutes tun und sie ein wenig verwöhnen«, sagt Simone Dupps zu den Hintergründen der Aktion, die es vor acht Jahren schon einmal gab – mit ähnlich großem Erfolg. »Leider können wir das nicht jedes Jahr stemmen«, sagt sie. Für die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses der Arbeiterwohlfahrt wie auch für die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer bedeuten die zusätzlichen Angebote schon einen gehörigen Einsatz. »Aber«, so Dupps, »der Aufwand hat sich absolut gelohnt.«

Innerhalb der Wellnesswochen waren nicht nur sämtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses von der Küche bis zu den Betreuungskräften verstärkt im Einsatz.

Darüber hinaus konnte eine ganze Reihe von Fachleuten von außerhalb gewonnen werden. An vier Nachmittagen boten die beiden Lahrer Physio-Praxen Gemidji und Kollmer Massagen an. Hier war die Nachfrage so groß, dass die Masseurinnen und Masseur durchaus noch länger hätten arbeiten können. Nicht nur Rückenmassage war hier gefragt, »die Bewohnerinnen und Bewohner konnten sich überall dort massieren lassen, wo es klemmt«, lacht Simone Dupps. Speziell dafür hatte das Haus einen eigenen Raum eingerichtet, passend dekoriert, mit sanfter Musik aus einem CD-Player und mit einem Sofa vor dem Massageraum für die Wartenden sowie einer Tee- und Saftbar. »

»Wir wollten einfach auch die passende Atmosphäre schaffen«, sagt Simone Dupps, die schon im Januar begonnen hatte, die Wellnesswochen vorzubereiten.

»WIR WOLLTEN EINFACH AUCH DIE PASSENDE ATMOSPHÄRE SCHAFFEN«

Die Yogalehrerin Eva Kollmer vermittelte ihre Kenntnisse anhand von praktischen Übungen für Seniorinnen und Senioren. Die Berufsfachschule für Kosmetik verwöhnte die Seniorinnen mit Gesichtsbehandlungen. Das war auch für die Fachschule und die Schülerinnen, die hier im Einsatz waren, eine gute Erfahrung und eine Möglichkeit, ihre Kenntnisse praktisch umzusetzen. Zu einem »tollem Nachmittag mit viel Spaß« entwickelte sich die Typberatung von Sybille Roll und Kerstin Berg im Café. Die beiden geben auch Kurse an der Volkshochschule und berieten die Frauen in puncto farblicher Gestaltung der Kleidung, aber auch in Kosmetik. »Das war so ein richtiges Damenprogramm«, scherzt Simone Dupps, die seit sechs Jahren Veranstaltungen im Haus organisiert.

An einem Nachmittag war das Modehaus Witt-Weiden zu Gast. Zwar nicht mit einer klassischen Modenschau. Aber die Seniorinnen konnten die zur Verfügung gestellten Kleider in einer Umkleidekabine anprobieren und sich dann damit präsentieren. Dupps: »So entwickelte sich dann doch noch eine kleine, private Modenschau.« Chefkoch Pascal Tritz bot ein Fitnessfrühstück an und entwickelte für die beiden Wochen einen speziell abgestimmten Speiseplan hinsichtlich einer bewussten und gesunden Ernährung.

Neben dem Wohlbefinden für den Körper sollten aber auch Geist und Seele nicht zu kurz kommen. So kam das Jazzquintett Clemens Seitz zu einer musikalischen Darbietung ins Café. Und zum Abschluss der Wochen lud ein Cellotrio der Musikschule zu einem klassischen Konzert. »Manches aus den Angeboten können wir in den Alltag übernehmen«, verspricht Simone Dupps. So soll es künftig einmal wöchentlich eine Yogastunde geben und Küchenchef Pascal Tritz wird Teile aus dem Fitnessfrühstück künftig immer mal wieder in das tägliche Frühstück einbauen. Dupps: »Dann gibt es öfter mal ein Müsli oder ein Stückchen Lachs zum Start in den Tag.« ♥



Celloerzett



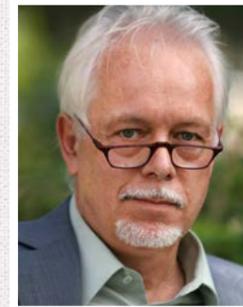
Clemens Seitz Quintett



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



Stefan Naundorf

Einrichtungsleiter
Tel. 07821 9229-1000
stefan.naundorf@awo-baden.de



Doris Engel

Verwaltung
Tel. 07821 9229-1010
doris.engel@awo-baden.de



Hans Jundt

Pflegedienstleitung
Tel. 07821 9229-1020
hans.jundt@awo-baden.de

Brigitte Schuster

Wohnbereichsleiterin/
stv. Pflegedienstleitung
Tel. 07821 9229-2806
wbl.szlahr@awo-baden.de
wbd.szlahr@awo-baden.de

Olga Trotner

Wohnbereichsleiterin
Tel. 07821 9229-1400
wbk.szlahr@awo-baden.de

Beate Burg

Wohnbereichsleiterin
Tel. 07821 9229-1500
wbs.szlahr@awo-baden.de
wbm.szlahr@awo-baden.de

Martin Wälde

Wohnbereichsleiter
Tel. 07821/9229-1100
wbd.szlahr@awo-baden.de

Rosemarie Rimpf

Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1030
rosemarie.rimpf@awo-baden.de

Christina Fehrenbacher

Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1040
christina.fehrenbacher@awo-bade

Simone Dupps

Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1040

Carin Allendorf

Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07821 9229-1050

Pascal Tritz

Küchenleitung
Tel. 07821 9229-1060

IMPRESSUM

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

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Stefan Naundorf und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus
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

Sarina Stützer

DAS AWO-SENIORENZENTRUM LUDWIG-FRANK-HAUS



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus in Lahr bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernsten Standards in drei unterschiedlichen Wohnformen: klassischer Wohnbereich, demenzorientierter Wohnbereich und Hausgemeinschaft.

- ✓ 124 stationäre Plätze; davon sind 116 Einzel- und 4 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten sowie behindertengerechte Sanitärbereiche mit Dusche und WC
- ✓ Demenzorientierte Pflege im geschützten Wohnbereich mit barrierefreiem Zugang zum Garten der Sinne
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Kurzzeitpflege – Pflege auf Zeit
- ✓ Tagespflege
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Kostenloser Elektro-Rollstuhlverleih
- ✓ und vieles mehr ...

**KOSTENLOSE
SERVICE-NUMMER:
0800 900 9229**

AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

Marie-Juchacz-Straße 8 · 77933 Lahr · Tel. 07821 9229-0 · Fax 07821 9229-1091
E-Mail: info.szlahr@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr