

# s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

## FESTER STAND

Übungen  
zur Sturzprävention



### ANKOMMEN IN EINEM NEUEN ZUHAUSE

Wie wir Ihnen helfen, Fuß zu fassen

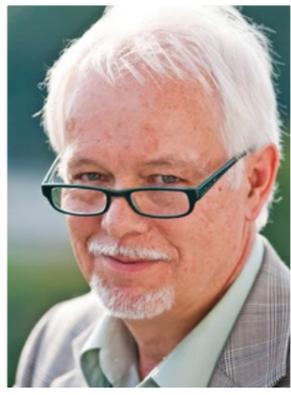


### »WIR HABEN EINE ART WEGWEISERFUNKTION«

Rosemarie Rimpf im Interview



Seniorenzentrum  
Ludwig-Frank-Haus  
Lahr



**Stefan Naundorf**  
Einrichtungsleiter

## 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

Ihr Stefan Naundorf

### 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

**Ernährung im Alter** 12  
*Der Chefkoch erklärt, worauf man achten muss*

**Ein Königreich für die Erdmännchen** 14  
*Unser alljährlicher Stadtparkbesuch*

**»Wir haben eine Art Wegweiserfunktion«** 16  
*Rosemarie Rimpf im Interview*



### 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

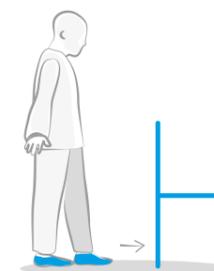


# 5 ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

**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

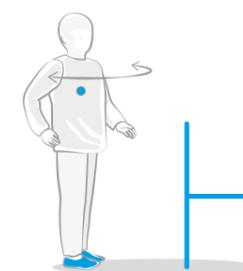
#### BALANCIEREN IM TANDEMSTAND



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

2

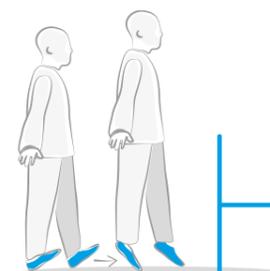
#### RUMPF DREHEN IM STAND



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

3

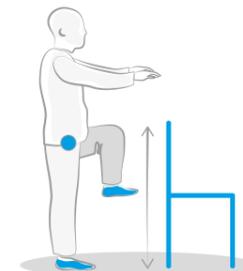
#### FERSEN- UND ZEHENSTAND



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

4

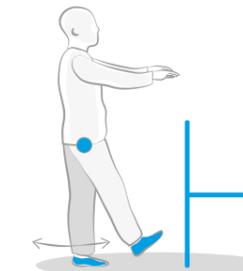
#### GLEICHGEWICHT HALTEN IM EINBEINSTAND



- 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.



# ERNÄHRUNG IM ALTER

## Vielfalt ist Trumpf

**Mit zunehmendem Lebensalter achten die Menschen verstärkt darauf, was auf den Teller kommt. Menschen über 65 Jahre benötigen dabei nicht grundsätzlich einen gesonderten Speiseplan. Denn die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung sind für Jung und Alt gleich**

Frisches Obst, Gemüse und Vollkorn-Getreideprodukte sollten häufig auf dem Speiseplan stehen. Fleisch, fett- und zuckerhaltige Lebensmittel dagegen nur in Maßen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät außerdem, täglich Milchprodukte aufzutischen sowie einmal pro Woche Seefisch.

### Der Energiebedarf sinkt im Laufe des Lebens

Allerdings erlebt der Mensch in der zweiten Lebenshälfte einige Veränderungen, die leichte Anpassungen in der Ernährungsweise sinnvoll machen können. Der Stoffwechsel stellt sich um, der Muskelanteil im Körper schwindet, der Anteil an Fettgewebe nimmt zu. Das führt dazu, dass Menschen im Alter einen geringeren Energieumsatz haben als Jüngere. Ein 65-jähriger Mann benötigt am Tag etwa 330 Kilokalorien weniger als ein 25-Jähriger, rechnet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung vor. Bei einer Frau sinkt der Bedarf im gleichen Zeitraum um 170 Kilokalorien. Diesem verringerten Energieverbrauch müssen ältere Menschen Rechnung tragen, wenn sie nicht langfristig ein deutliches Übergewicht bekommen wollen, das Krankheiten wie Diabetes oder Gelenkbeschwer-



den begünstigt. Da der Organismus im Alter gleichzeitig Vitamine und andere Nährstoffe schlechter verarbeitet, sollten sie Lebensmittel mit einer hohen Dichte an Nährstoffen zu sich nehmen. Deshalb setzen wir in der Küche des Ludwig-Frank-Hauses auf frische Lebensmittel und verwenden schonende Garverfahren.

### Appetit und Durst können nachlassen

Das ist besonders wichtig, wenn das Appetitgefühl stark nachlässt. Dann ist auf einmal nicht nur ein Zuviel an Essen ein Problem, sondern auch ein Mangel. Das ist vor allem bei Hochbetagten ab 75 Jahren der Fall. Sie leiden häufig unter Schluckbeschwerden oder Krankheiten wie Demenz, die das Essbedürfnis und den Essgenuss deutlich trüben. Für sie darf ruhig einmal deftiger aufgetischt werden, damit sie auf ausreichend Kalorien kommen – wenn sie denn essen können. Gleichzeitig sollten die Mahlzeiten appetitlich serviert werden, um die Lust am Essen zu wecken. Ähnliches gilt für das Durstempfinden, das ebenso stark nachlässt. Ältere Menschen sollten deshalb darauf achten, ausreichend zu trinken. Flüssigkeitsmangel kann die Konzentration stören, die Verdauung beeinträchtigen und die Haut austrocknen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernäh-

rung rät, im Alter etwa 1,3 bis 1,5 Liter am Tag zu trinken. Im Bedarfsfall, zum Beispiel im Sommer, noch mehr. Wer dazu neigt, zu wenig Flüssigkeit zu sich zu nehmen, dem kann es helfen, immer ein gefülltes Glas Wasser vor sich auf den Tisch zu stellen.

### Krankheiten beeinflussen den Speiseplan

Bei Nierenleiden, einer Herzschwäche sowie anderen Beschwerden kann zu viel Flüssigkeit schaden. Ebenso erfordern es andere Krankheiten, die Ernährung anzupassen. Wer zum Beispiel unter Gicht leidet, sollte mit Fisch oder Fleisch sparsam sein. Und bei altersbedingtem starken Muskelschwund kann eine eiweißreiche Ernährung in Kombination mit Krafttraining dazu beitragen, den Muskelabbau zu verlangsamen. In solchen Fällen

sollten Patientinnen und Patienten immer mit ihrer behandelnden Ärztin bzw. ihrem behandelnden Arzt absprechen, welche konkreten Empfehlungen für sie gelten. Doch Essen dient nicht nur dazu, gesund zu bleiben. Es soll vor allen Dingen auch mit Lust verbunden sein. Die Ernährungsempfehlungen lassen genug Spielraum, die eigenen Lieblingsgerichte auszuwählen. »Über Geschmack lässt sich nicht streiten«, heißt es richtigerweise im Volksmund. Mit einem breit gefächerten Angebot pflegerischer, betreuender und hauswirtschaftlicher Dienstleistungen stellen wir einen hohen Standard sicher.

**Auszug aus der Broschüre  
»Unser Chefkoch präsentiert:  
Die Küche im Ludwig-Frank-  
Haus« von Pascal Tritz**



UNSER ALLJÄHRLICHER STADTPARKBESUCH

# EIN KÖNIGREICH FÜR DIE ERDMÄNNCHEN

**E**r gehört neben dem Sommerfest und den Besuchen der Chrysanthema fest in den Jahreskalender und ist für viele Heimbe-wohnerinnen und Heimbewohner ein kleiner Höhepunkt des Sommers: der Stadtparkbesuch. Zwischen fünf und zehn Seniorinnen und Senioren sind es, die aus jeder Wohngruppe mindestens einmal im Jahr zwischen Mai und September den Weg in den Lahrer Stadtpark antreten. Die Vorfreude ist groß. Sowohl bei den Bewohne-rinnen und Bewohnern als auch bei den Be-treuungskräften und Ehrenamtlichen, die diese Ausflüge überhaupt erst möglich machen.

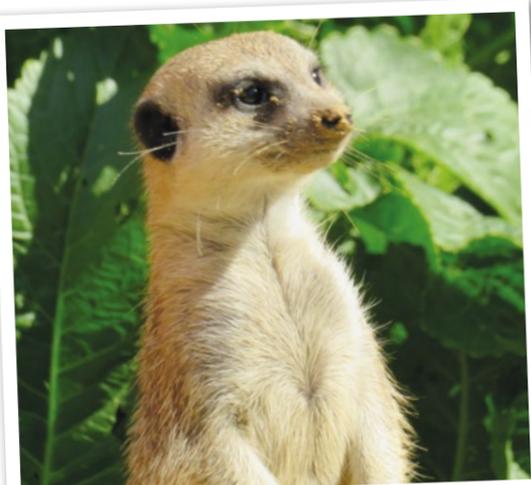
In den kleinen Gruppen wird der Park dann ge-meinsam erkundet. Besonders imposant ist die Blütenpracht im späten Frühjahr, wenn überall die Tulpenarrangements blühen und den Park nach der Winterpause in ein farbenfrohes Blü-tenmeer tauchen. Im Hochsommer ist es wie-derum der Rosengarten und sein betörender Duft, der die Besucherinnen und Besucher jedes Jahr auf ganz besondere Weise begeistert.

Beliebt sind auch die rund 15 Tierarten des Stadtparks. Die Enten am Ententeich, das Dam-wild, die kunterbunten Vögel in ihren Volieren und auch die kleinen Kaninchen zu beobach-

ten, macht allen immer wieder viel Freude. Die unangefochtenen Lieblinge der alten und jungen Gäste sind die Erdmännchen. Es macht Spaß, zuzusehen, wie sie flink und neugierig von einem Erdloch zum nächsten huschen, sich aufrichten und wachsam ihre Umgebung überblicken oder tollpatschig liebevoll mitein-ander herumtollen. Unerschrocken beobachten die Tiere ihre Zuschauerinnen und Zuschau-er oft direkt hinter der Glasscheibe, sodass man sich nicht selten fragt, wer hier eigentlich wen spannender findet. Besonders begeistert waren die Lahrerinnen und Lahrer 2018 vom Erdmännchennachwuchs: Rund 300 Namens-vorschläge gab es von den Bürgerinnen und Bürgern für die drei Kleinen. Letztendlich wur-den sie Tick, Trick und Track getauft und beka-men schnell noch mehr Brüder und Schwestern, sodass das Erdmännchengehege inzwischen stark bevölkert ist und durchlöchert wie ein Schweizer Käse.

Bei einer Tasse Kaffee, einem Stückchen Kuchen oder einem Eis am Kiosk wird anschließend über die neu gewonnenen Eindrücke geplaudert. Hier ist nicht selten richtig viel los. Bei schönem Wet-ter kommen viele Familien in den Stadtpark, dann toben Kinder durchs Labyrinth neben dem Kiosk oder schleichen durch die versteckten Wege zwischen den Rhododendren.

Nach einem Abstecher zum Springbrunnen, dem chinesischen Pavillon oder dem in voller Blüte stehenden Magnolienbaum geht es dann zurück in Richtung Ausgang. Hinter den Bewoh-nerinnen und Bewohnern sowie den Betreu-ungskräften liegt ein Nachmittag, an den sich alle immer wieder gerne zurückerinnern.



## »WIR HABEN EINE ART WEGWEISERFUNKTION«

*Ihre Gesichter kennt jede und jeder im Ludwig-Frank-Haus. Sie sind Ansprechpartnerinnen, Veranstaltungsmanagerinnen und haben immer ein offenes Ohr: Simone Dupps, Christina Fehrenbacher und Rosemarie Rimpf arbeiten gemeinsam im Sozialen Dienst des Hauses. Doch was gehört eigentlich zu den Aufgaben eines Sozialen Dienstes? Wir haben bei Rosemarie Rimpf nachgefragt*

### **Frau Rimpf, wann haben Bewohnerinnen und Bewohner sowie Angehörige mit Ihnen oder einer Ihrer Kolleginnen zu tun?**

Nun, der Kontakt beginnt gleich mit der Erst-anfrage. Also dann, wenn eine Familie Interesse an einem Heimplatz bekundet oder sich beraten lassen will. Wir sind sozusagen die erste Anlaufstelle. Und auch danach, also bei der Heimaufnahme, sind wir die Ansprechpartnerinnen für alle nichtmedizinischen Fragen. Von »Welche Möbel kann ich mitbringen?« über »Wo kann man finanzielle Hilfe beantragen?« bis hin zu »Welche Papiere benötigen wir?«, darüber geben wir Auskunft.

### **Und wenn die Bewohnerinnen und Bewohner dann eingezogen sind?**

Gerade zu Beginn haben wir eine Art Wegweiserfunktion. Während des Einzugs sind wir präsent, begrüßen die neuen Bewohnerinnen und Bewohner und erklären die internen Abläufe sowie kleine praktische Dinge. Wie wird das Telefon bedient? Wie kann ich mein Mittagsmenü wählen? Einige Zeit nach dem Einzug fragen wir dann, wie die erste Zeit verlaufen ist und ob sich die Bewohnerin oder der Bewohner gut eingelebt hat. Der Kontakt ist dann zwar nicht mehr so häufig, trotzdem bleiben wir für

Angehörige die erste Anlaufstelle für Organisatorisches und Fragen.

### **Aber damit endet die Soziale Arbeit in einem Heim nicht. Was gehört noch zu Ihren Aufgaben?**

Wir planen und organisieren die Veranstaltungen und Aktivitäten im Haus, sind zuständig für die Hauszeitung und die Betreuungskräfte und sind erste Ansprechpartnerinnen für die rund 40 Ehrenamtlichen, die sich bei uns engagieren.

### **Das sind ja sehr unterschiedliche Aufgaben. Hat jede von Ihnen einen eigenen Bereich?**

Jede hat einen Schwerpunkt, aber wir können alle alles machen. Christina Fehrenbacher ist Hauptverantwortliche für die Ehrenamtlichen und Simone Dupps für die Veranstaltungen und die Hauszeitschrift. Ich leite die Alltagsbegleitung in der Hausgemeinschaft und die Betreuungskräfte in den Wohnbereichen und arbeite bei der Öffentlichkeitsarbeit mit. Für Erstanfragen und Heimaufnahmen sind wir alle drei zuständig. Man muss dazusagen, dass wir alle in Teilzeit arbeiten und an unterschiedlichen Tagen die Büropräsenz übernehmen.

### **Welche Aspekte Ihrer Arbeit mögen Sie persönlich besonders gerne?**

Rosemarie Rimpf



Gut tut es natürlich, wenn Angehörige und neue Bewohnerinnen und Bewohner zurückmelden, dass der Einzug geglückt ist und sie sich gut begleitet gefühlt haben. Auch Veranstaltungen, die gut angekommen sind, wo die Stimmung bestens war und über die die Gäste noch lange sprechen, sind für uns natürlich Bestätigung und Ansporn zugleich. Besonders schön ist es auch, wenn neue Angebote gut aufgenommen werden und wir positives Feedback erhalten. Manchmal kommen aber auch Angehörige mit einer schwierigen Situation zu uns, wenn beispielsweise die Mutter nicht ins Heim möchte, es aber für die Kinder die einzige Option scheint. Wenn wir da fundiert beraten können, vielleicht andere Möglichkeiten eröffnen, dann ist das natürlich auch ein gutes Gefühl.

### **Das heißt, Sie sind nicht nur Wegweiser, sondern auch Ratgeber.**

Ja, manchmal schon. Und manchmal haben wir einfach nur ein offenes Ohr. Ab und zu kommen auch Bewohnerinnen und Bewohner bei uns vorbei und schütten uns ihr Herz aus. Wir nehmen diese Gespräche ernst und wenn wir können, versuchen wir zu helfen. Manchmal geht es aber auch nur darum, mit jemandem Außenstehenden zu reden, und anschließend geht es wieder. Das ist für uns ein echter Vertrauensbeweis.

**Rosemarie Rimpf ist Dipl.-Religionspädagogin und seit 2006 im Sozialen Dienst des Ludwig-Frank-Hauses tätig.**





## Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

Träger des Seniorenzentrums Ludwig-Frank-Haus ist der AWO Bezirksverband Baden e. V. . Das soziale Dienstleistungsunternehmen betreibt mit über 1.600 Beschäftigten in ganz Baden vielfältige soziale Einrichtungen ([www.awo-baden.de](http://www.awo-baden.de)). In unserem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus bieten wir 124 Bewohnerinnen und Bewohnern professionelle und wertebezogene Pflege und Betreuung. Einzelheiten erfahren Sie unter [www.ludwig-frank-haus.de](http://www.ludwig-frank-haus.de)

## Wir suchen in Voll- oder Teilzeit Examierte Pflegefachkräfte

- Wir bieten Ihnen:**
- einen sicheren Arbeitsplatz in einer modernen Einrichtung
  - leistungsgerechte Vergütung
  - Prämiensystem für Zusatzfunktionen und unvorhergesehene Einsätze
  - Arbeit in festen Teams
  - Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung zur
    - \* PraxisanleiterIn
    - \* Gerontofachkraft
    - \* Wohnbereichsleitung
    - \* Pflegedienstleitung
    - \* WundmanagerIn

Lassen Sie sich über Aufstiegschancen und unsere monetären wie fachlichen Leistungen unverbindlich informieren.

Sie sind an einer Zusammenarbeit interessiert? Dann senden Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an: AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus  
Stefan Naundorf, Einrichtungsleiter  
Marie-Juchacz-Str. 8 · 77933 Lahr · Tel. (0 7821) 9229-0

[www.ludwig-frank-haus.de](http://www.ludwig-frank-haus.de)

### Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



**Stefan Naundorf**  
Einrichtungsleitung  
Tel. 07821 9229-1000  
[stefan.naundorf@awo-baden.de](mailto:stefan.naundorf@awo-baden.de)



**Hans Jundt**  
Pflegedienst- und  
Einrichtungsleitung  
Tel. 07821 9229-1020  
[hans.jundt@awo-baden.de](mailto:hans.jundt@awo-baden.de)



**Olga Trotner**  
Wohnbereichs- und  
Pflegedienstleitung  
Tel. 07821 9229-1400  
[wbk.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbk.szlahr@awo-baden.de)



**Simone Dupps**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1040  
[simone.dupps@awo-baden.de](mailto:simone.dupps@awo-baden.de)



**Christina Fehrenbacher**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1040  
[christina.fehrenbacher@awo-baden.de](mailto:christina.fehrenbacher@awo-baden.de)



**Rosemarie Rimpf**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1030  
[rosemarie.rimpf@awo-baden.de](mailto:rosemarie.rimpf@awo-baden.de)



**Charlotte Hurrle**  
Verwaltung  
Tel. 07821 9229-1010  
[charlotte.hurrle@awo-baden.de](mailto:charlotte.hurrle@awo-baden.de)



**Ute Haller**  
Verwaltung (Heimkosten)  
Tel. 07821 9229-1013  
[ute.haller@awo-baden.de](mailto:ute.haller@awo-baden.de)



**Beate Burg**  
Wohnbereichsleitung  
Tel. 07821 9229-1500  
[wbs.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbs.szlahr@awo-baden.de)  
[wbm.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbm.szlahr@awo-baden.de)



**Brigitte Schuster**  
Wohnbereichsleitung  
Tel. 07821 9229-1200  
[wbl.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbl.szlahr@awo-baden.de)



**Martin Wälde**  
Wohnbereichsleitung  
Tel. 07821 9229-1100  
[wbd.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbd.szlahr@awo-baden.de)



**Anna Ciciriello**  
Verwaltung (Personal)  
Tel. 07821 9229-1012  
[anna.ciciriello@awo-baden.de](mailto:anna.ciciriello@awo-baden.de)

**Beate Kaczmarek**  
Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07821 9229-1050  
[beate.kaczmarek@awo-baden.de](mailto:beate.kaczmarek@awo-baden.de)

**Pascal Tritz**  
Küchenleitung  
Tel. 07821 9229-1060  
[pascal.tritz@awo-baden.de](mailto:pascal.tritz@awo-baden.de)

#### IMPRESSUM

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

#### HERAUSGEBER

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

#### REDAKTION

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](mailto:info@commwork.de)

#### LEKTORAT

Manuela Tanzen

# 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
- ✓ Und vieles mehr ...

**KOSTENLOSE  
SERVICENUMMER:  
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](mailto:info.szlahr@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de](http://www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de)



Seniorenzentrum  
Ludwig-Frank-Haus  
Lahr