

s'Bläddli

Journal

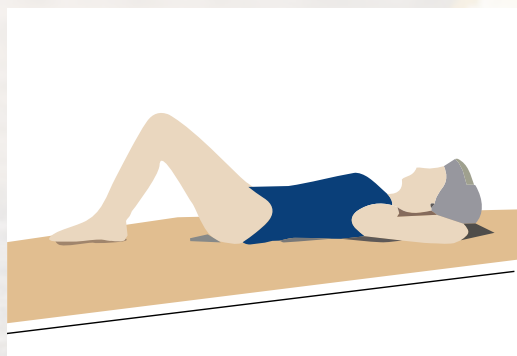
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

SPEZIAL

In Bewegung bleiben



Ganz schön sportlich!
Warum Bewegung im Alter wichtig ist

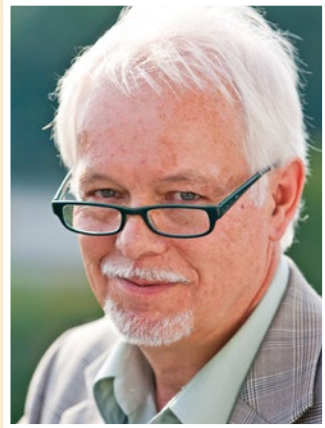


Seniorengerechte Sportübungen
Auf die Theorie folgt die Praxis



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr

Liebe Leserinnen und Leser,



Stefan Naundorf
Einrichtungsleiter

Menschen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben (und das ist Studien zufolge die Mehrheit der Deutschen), verstecken sich gern hinter Sir Winston Churchill. Der legendäre britische Premierminister soll in einem Interview auf die Frage nach dem Geheimnis seines langen Lebens angegeben haben: »Kein Sport, nur Zigarren und Whiskey.« Dieser Ausspruch ist allerdings nicht belegt. Stattdessen weiß man, dass der Brite bis ins hohe Alter ein leidenschaftlicher Reiter war. Halten wir es also lieber mit einem anderen ihm zugeschriebenen Zitat: **»Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«**

Wie positiv sich Bewegung im Alter auswirkt, schildern wir ab Seite 4. Vielleicht verspüren Sie beim Lesen direkt Lust, selbst wieder stärker in Bewegung zu kommen. Für den Anfang und den Alltag haben wir Ihnen einfache Übungen für drei wichtige Körperregionen zusammengestellt: Oberkörper, Körpermitte und Füße. Auch an die anschließende Entspannung haben wir natürlich gedacht.

Im Ludwig-Frank-Haus finden regelmäßige Bewegungsangebote statt. Unser Sturzprophylaxe-Angebot ist eines davon und ein ganz wichtiges, das von einem erfahrenen Physiotherapeuten durchgeführt wird. Für alle, die etwas aus der Übung gekommen sind, das ideale Einstiegsprogramm. Vor allem, wenn im Herbst das Wetter nicht immer zum Spaziergehen einlädt, ist regelmäßige Gymnastik in den eigenen vier Wänden ein unverzichtbarer Ausgleich.

In diesem Sinne wünsche ich einen bewegten Herbst. Genießen Sie die neue bunte Jahreszeit, und nutzen Sie die Tage, an denen der Herbst die Türen öffnet für ein Erlebnis im Freien, in der Natur.

Viel Freude mit der aktuellen Ausgabe unseres Ludwig-Frank-Journals »s'Bläddli«.

Herzliche Grüße

Stefan Naundorf
Leiter des Ludwig-Frank-Hauses

ALLGEMEIN

Ganz schön sportlich!

4

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

SPEZIAL

Seniorengerechte Sportübungen

8

In Bewegung bleiben

AKTUELL

Alle Neune

12

Kegeln mit der Wii

Ein Spaziergang im Sitzen

14

Wenn die »Stadt« ins Seniorenzentrum kommt

Unser neuer Küchenchef

16

Pascal Tritz stellt sich vor

Herbsträtsel

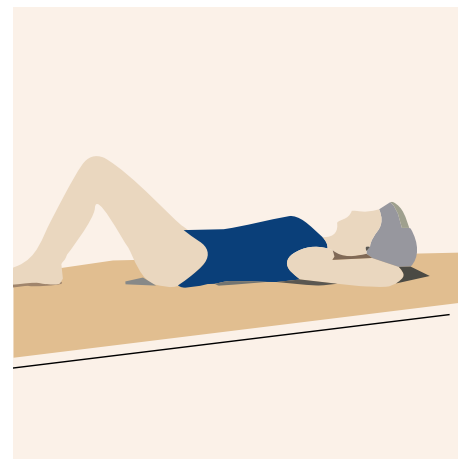
18

Wortsuche

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



GANZ SCHÖN SPORTLICH

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

♥ In jungen Jahren treibt nahezu jeder Sport: in der Schule, im Verein oder einfach so, beim Kicken auf dem Rasen oder Klettern im Wald. Wenn mit der Zeit berufliche Ziele und familiäre Verpflichtungen in den Vordergrund treten, bleibt die sportliche Betätigung oft auf der Strecke. Dabei wird regelmäßige Bewegung mit zunehmendem Alter (und zunehmendem »Schweinehund«) sogar noch wichtiger.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, noch einmal mit dem Sport anzufangen! Sicherlich wird man im Rentenalter kein Boxweltmeister und keine Primaballerina mehr. Nicht ohne Grund ist aber beim Deutschen Sportabzeichen auch noch die Altersgruppe »ab 90« vorgesehen. Bevor man sich nach einer längeren Pause jedoch überstürzt wieder in Bewegung setzt, sollte man zunächst eine sportärztliche Untersuchung beim Hausarzt machen lassen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Gibt es von medizinischer Seite grünes Licht, gilt es, unbedingt am Ball zu bleiben, auch wenn es nach dem ersten Training vielleicht erst einmal überall zwickt und zwackt. Schmerzen sollten allerdings nicht entstehen! Man muss sich auch nicht völlig verausgaben – viel wichtiger ist es, sich regelmäßig zu bewegen. Wer neben dem Sportprogramm noch Treppen steigt statt Fahrstuhl zu fahren oder zum Einkaufen gern mal einen Umweg geht, tut seinem Körper dauerhaft Gutes. Abwechslung ist bei gesunder Bewegung ohnehin das A und O. Und wer im Alter noch eine ganz neue Sportart beginnt, steigert nicht nur seine physische, sondern auch seine geistige Fitness.



Besonders geeignet für sportliche Neu- oder Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger ist das Tanzen. Hier kann jede und jeder dem eigenen Niveau entsprechend mithalten. Selbst Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können sich oft noch im Takt bewegen. Das Erlernen und Erinnern vorgegebener Bewegungsabläufe soll Demenzerkrankungen vorbeugen oder verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Ganz nebenbei fördert es auch gesellschaftliche Kontakte.

Ähnlich vorteilhaft wirken sich asiatische Sportarten wie Yoga oder die sanften Kampf- und Konzentrationskünste Tai Chi und Qi Gong aus. Nicht ohne Grund sieht man in Asien viele – vor allem auch ältere – Menschen beim sogenannten »Schattenboxen« in öffentlichen Parks. Frische Luft verstärkt die positiven Auswirkungen der gleichmäßigen Trainingseinheiten noch.

Ein echter Klassiker unter den schonenden, aber effektiven Sportarten ist das Schwimmen. In nahezu schwerelosem Zustand fallen einem viele Bewegungen deutlich leichter als an Land. Einige Seniorenzentren verfügen über eigene Bäder, in denen gezielt das nasse Element genutzt wird, um abwechslungsreiche Übungen anzubieten, ohne das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu belasten.

Im fortgeschrittenen Alter ist nicht nur Ausdauer-, sondern vor allem auch Krafttraining von großem Wert: So hat man dem natürlichen Muskelabbau etwas entgegenzusetzen. Wer jetzt mit hochgezogenen Augenbrauen daran denkt, ein Fitness-Studio aufsuchen zu müssen, kann sich direkt wieder entspannen: Übungen, die das eigene Körpergewicht gezielt einsetzen, sind meist schon effektiv genug.

Immer häufiger sieht man »Generationenspielflächen« mit Geräten aus robustem Metall, die alle Altersgruppen ansprechen sollen und die ideale Gelegenheit bieten, sich ohne zu Zögern in Bewegung zu setzen – auch wenn es vielleicht auf Anhieb etwas ungewohnt anmutet. In der Regel sind Infotafeln angebracht, auf denen genau erläutert wird, wie man gesund trainiert. Besonders beliebt sind Bein-, Schulter-, Arm-, Rücken oder Ganzkörpertrainer. Am besten durchläuft man in einer Art Parcours alle Geräte und spricht so verschiedene Muskeln und die gesamte Motorik an.

Viele Seniorenzentren bieten ein genau auf die Bedürfnisse ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zugeschnittenes Gymnastik-Programm an. In der Gemeinschaft turnt und trainiert es sich gleich nochmal so gut. Dazu vielleicht noch ein bisschen Musik und eine kleine, ermutigende Plauderei zwischendurch – und die Übungen kosten keine Überwindung mehr.

Bei allem sportlichen Ehrgeiz: Pausen und ausreichend lange Erholungsphasen nach der sportlichen Betätigung sind genauso wichtig wie die Bewegung selbst. Den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und sich möglichst gesund zu ernähren, gehört selbstverständlich ebenso dazu wie erholsam zu schlafen und maßvoll mit Alkohol und Tabakwaren umzugehen. ❤

TIPP:

Einige Krankenkassen fördern sogenannte Gesundheitskurse, indem sie rund 80 Prozent der Gebühren übernehmen! Von Aqua-Jogging bis Nordic-Walking ist das Angebot sehr vielfältig und oft auch speziell auf die Anforderungen von Seniorinnen und Senioren ausgelegt. Erkundigen Sie sich doch einmal bei Ihrer Krankenkasse.



In Bewegung bleiben:

SENIORENGERECHTE SPORTÜBUNGEN



Auf die Theorie folgt natürlich die Praxis: Wer jetzt motiviert ist, gleich mit dem Training loszulegen, findet hier drei sinnvolle Maßnahmen frei nach dem Motto »starten statt warten«.



Bitte denken Sie daran, vorher abzuklären, ob es bestimmte Bewegungen oder Anstrengungen gibt, die Sie lieber vermeiden sollten. Und auch wenn nichts gegen den Sport spricht, hören Sie immer auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn etwas unangenehm sein sollte. Aber nun erst einmal viel Vergnügen mit der Gymnastik!

Fangen wir oben an mit den Armen und dem Schulterbereich.

Sie entscheiden, ob die Übungen im Sitzen oder im Stehen besser für Sie geeignet sind.

Kreisen Sie zunächst einige Male abwechselnd die linke und die rechte Schulter nach vorn und nach hinten. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie etwas von einem Ast pflücken wollen, der sich oberhalb Ihres Kopfes befindet. Machen Sie sich dabei so lang wie möglich, strecken Sie die Arme mal abwechselnd und mal gleichzeitig aus und wiederholen Sie das Ganze etwa zehn Male.

Strecken Sie zum Abschluss einen Arm gerade nach vorn, als wollten Sie »Stopp!« sagen. Mit der Hand des anderen Arms ziehen Sie die Finger nun vorsichtig nach hinten. Wechseln Sie die Arme und führen Sie die Übung erneut aus.



Die goldene Mitte: **Stärken Sie nun Rumpf, Rücken und Bauch.**

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und verschränken Sie Ihre Hände im Nacken. Stellen Sie Ihre Beine im 45-Grad-Winkel auf und lassen Sie sie so zu einer Seite fallen.

Drehen Sie nun den Kopf zur anderen Seite und machen Sie einige tiefe Atemzüge. Nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Abläufe drei Male. Strecken Sie nun beide Beine lang aus. Winkeln Sie ein Bein an, sodass Hüfte, Knie und Fuß einen 90-Grad-Winkel bilden.

Der Arm auf dieser Seite bleibt lang ausgestreckt auf dem Untergrund liegen.

Heben Sie nun den Kopf sanft an und berühren Sie mit den Fingern des anderen Arms das angewinkelte Knie. Halten Sie diese Position einen Moment und üben Sie, wenn möglich, auch etwas Druck aus.

Danach ist die andere Seite dran. Ruhen Sie sich nach drei Durchgängen erst einmal ein wenig aus.



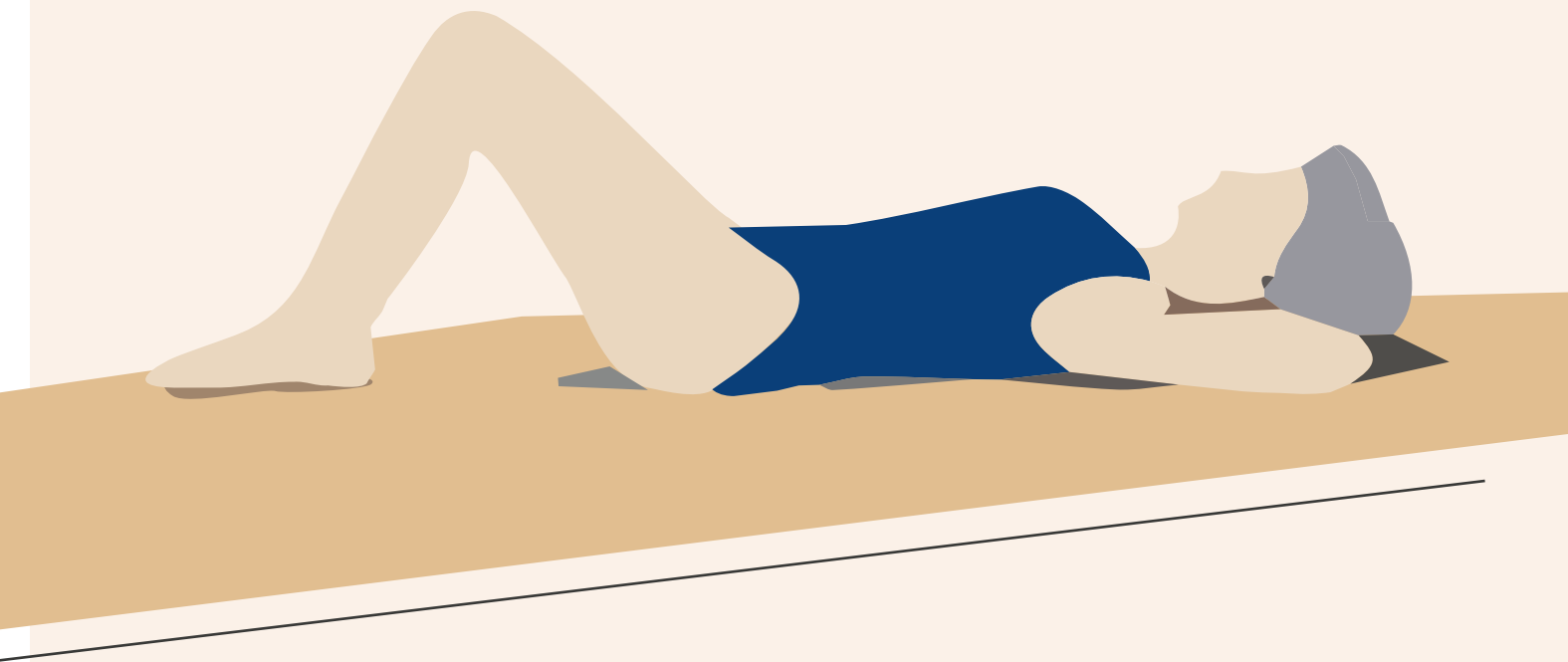
Das Finale **haben wir uns für die Füße aufgehoben.**

Sie tragen unser ganzes Gewicht und können eine Extraportion Stärkung gut gebrauchen. Es gibt sehr hilfreiche Sitzgymnastik-Übungen für die Füße. Versuchen Sie einmal folgende:

Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus. Beginnen Sie anschließend damit, Ihre Zehen einige Male zu spreizen und wieder zusammenzurollen. Heben Sie nun beide Füße so weit wie möglich vom Boden ab und ziehen Sie die Zehen zu sich heran. Wahrscheinlich spüren Sie einen leichten Zug in der Wade – das ist in Ordnung, nur schmerzhaft sollte er nicht sein!

Nach zehn Wiederholungen stellen Sie die Füße wieder ab. Drei Durchgänge dürfen es schon sein. Heben Sie nun nur ein Bein an und strecken Sie es gerade aus. Kreisen Sie leicht mehrere Sekunden mit dem Fuß. Abstellen und das Bein wechseln.

Machen Sie ruhig fünf Wiederholungen pro Bein.





ALLE NEUNE KEGELN MIT DER WII

♥ Frau G. freut sich immer schon ganz besonders auf den Wochenanfang. Dann kommt nämlich die Kegelrunde im Café zusammen, und es heißt wieder »Gut Holz« – zumindest im übertragenen Sinne. Die Kegel sind nämlich nur virtuell, und die Kugel ist nicht rund und schwer, sondern klein und handlich. Gekegelt wird hier mit der Spielkonsole Wii.

Zuerst waren viele skeptisch: Werden die Senioren diese Art des Kegeln annehmen? Es ist doch ein anderes Erleben als auf der »echten« Kegelbahn, wo es nach Kegeln riecht, poltert, und die Schwere und der Schwung der Kegelkugel erlebt wird. Doch schon beim ersten Ausprobieren wurde klar: Hier haben viele Senioren ihren neuen Sport gefunden bzw. freuen sich, die alten Kegelrunden wieder aufleben zu lassen, die sie von früher kennen.

Auch jetzt wird gebubelt, wenn wirklich mal »alle Neune« gefallen sind. Es ist gesellig, jeder wartet ungeduldig bis er dran ist, und alle schauen gespannt, ob der Wurf gelungen ist. Man kann auf die vollen kegeln oder »Abräumen«, man kann Spiele gegeneinander in Teams spielen – gerade so wie früher.

Wii Bowling besticht durch seine klare Handlung, so dass selbst Personen, die noch nie mit virtuellen Spielen in Kontakt waren, sofort losspielen können. Nach ein wenig Übung können viele Senioren selbstständig den Controller bedienen, wenn Hilfestellung benötigt wird, kann eine Betreuungsperson die Hand führen und beim Drücken und Loslassen der Knöpfe behilflich sein.

Teamgeist und Ehrgeiz werden bei allen Spielern geweckt, Konzentration und Koordination gefördert. Die Spieler wirken aktiver, ihre Motorik wird gefördert, und durch das Erfolgserlebnis, das sich unmittelbar einstellt, wird ihr Selbstvertrauen und ihre Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Das wirkt sich natürlich positiv auf den Alltag aus, und manchmal hält es die ganze Woche an. Beispielsweise, wenn Frau G. mal wieder als »Kegelkönigin« das Café verlässt, stolz ihre Urkunde mit in ihr Zimmer nimmt und sich schon riesig auf den kommenden Montag freut. Denn dann heißt es wieder »Gut Holz«! ♥

EIN SPAZIERGANG IM SITZEN

Wenn die »Stadt« ins Seniorenzentrum kommt

♥ Jeden Herbst erblüht Lahr im Zauber der Chrysanthemen, wenn die »Chrysanthema« ihre Pforten öffnet und zu einem Spaziergang durch die geschmückte Innenstadt einlädt. Selbstverständlich lockt dies auch viele Senioren in die Stadt, um sich die Blüten und Arrangements in natura anzuschauen. Es gibt aber auch Senioren im Pflegeheim, die sich gerne im geschützten Rahmen »durch die Stadt« bewegen. Aus diesem Grund holen wir die Innenstadt schon seit Jahren ins Haus. Von einem Hobbyfotografen abgelichtet, früher auch von einer Stadtführerin kommentiert, führen die farbenprächtigen Fotos durch die Innenstadt von Lahr. Und wie in der Innenstadt hört man live Drehorgelklänge, und die Chrysanthemenkönigin streift durchs Café und unterhält sich mit den Senioren.

GLÜCKLICH, VOLLER ERINNERUNGEN

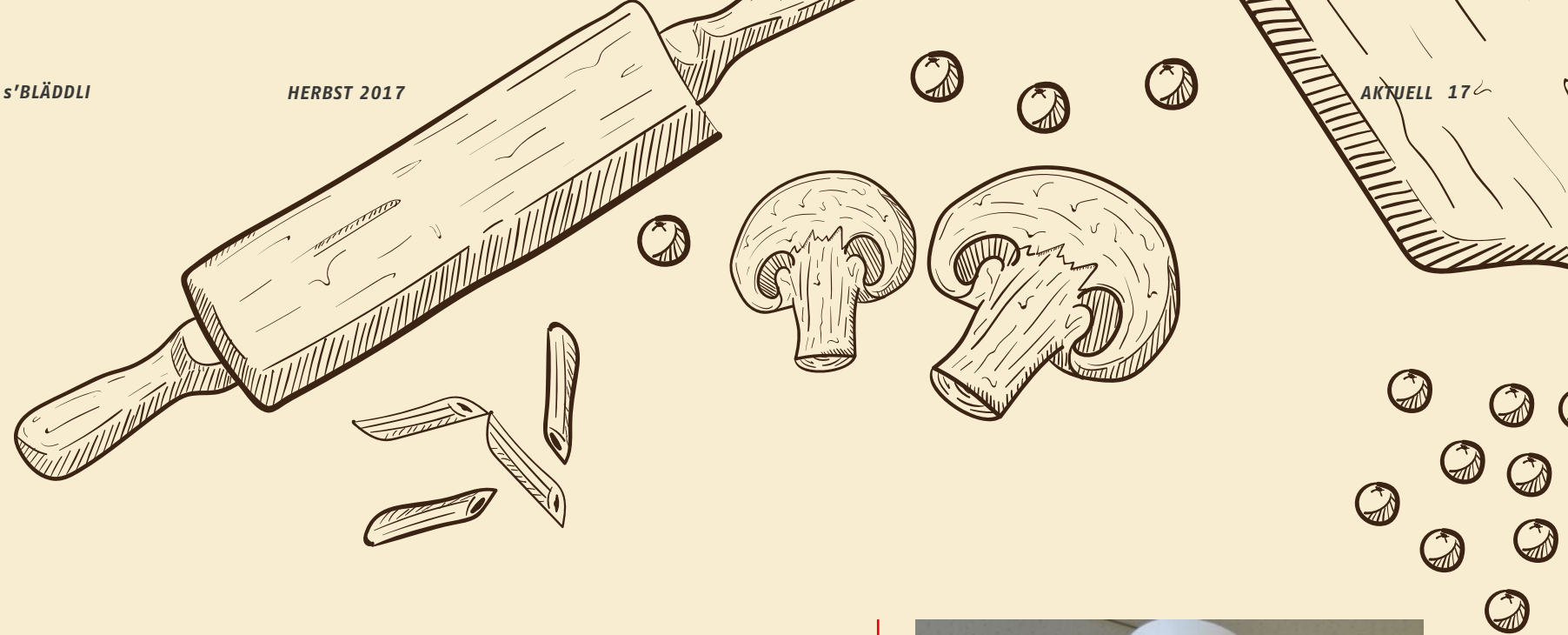
»Guck e mol, do het mei Geddi g'schafft«, ruft einer, und für einige Senioren wird der Nachmittag auch zu einem biografischen Spaziergang. Dort war mal ein Bekleidungshaus, hier eine Gastwirtschaft, da

hinten hat man sich mit den Freunden getroffen: Viele Erinnerungen werden wach, und schnell entsteht ein lebhafter Austausch.

Glücklich, voller Erinnerungen und innerlich bewegt geht der Spaziergang und damit auch die Veranstaltung zu Ende. Und am Ende fühlt man sich wirklich, als wäre man wieder mal dagewesen, in Lahr, in der »geliebten, alten Stadt«. ♥



UNSER NEUER KÜCHENCHEF STELLT SICH VOR:



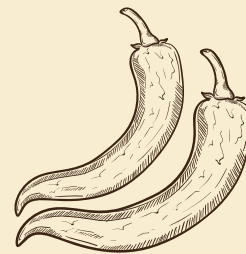
♥ Kochen mit Leidenschaft. Dies wurde mir schon früh in die Wiege gelegt, als ich als kleiner Junge meiner Oma beim Kochen und Backen zuschaute. Sie bereitete die Speisen mit einer unglaublichen Leidenschaft zu und alle am Tisch waren immer wieder begeistert von dem leckeren Essen. So war es für mich schon früh klar, was mein Traumberuf einmal sein sollte. Nach meinem Real-schulabschluss fasste ich dann den Entschluss, eine Lehre als Koch zu beginnen. Als ich meiner Familie meinen Wunsch mitteilte, war es ausgerechnet meine Oma, die es mir unbedingt ausreden wollte. Sie zählte so viele negative Dinge auf wie zum Beispiel Arbeitszeiten, Wochenenddienst, wenig Freizeit. Meine Oma merkte aber sehr schnell, dass, wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, ich davon nur noch sehr schwer abzubringen bin.

Durch einen glücklichen Zufall im Bekanntenkreis erfuhr ich von einem freien Ausbildungsplatz im Engel in Sasbachwalden. Nach einer Probearbeit war mir sofort klar, dass ich in diesem Restaurant meine Lehre machen will. Es ist ein sehr gehobenes Restaurant. Die Stilrichtung wird von der badischen und französischen Küche geprägt. Herr Mamber, der Küchenchef, arbeitete schon in unzähligen Sternerestaurants und war für meine Entwicklung als Koch sehr wichtig. Unter ihm lernte ich alle Grundlagen des Handwerks und die Qualität ausgezeichnete Produkte kennen. Er war ein sehr

strenger Chef, der immer versuchte das Maximum herauszuholen, gleichzeitig aber immer ein offenes Ohr für seine Mitarbeiter hatte. Diese drei Jahre waren unglaublich wichtig für meine Entwicklung als Koch.

Nach der Lehre wollte ich meine Fähigkeiten in einer noch besseren Küche weiter ausbauen und landete so im Sternrestaurant des Brenners Park-Hotels in Baden-Baden. Es war für mich eine komplett neue Welt. Alles war anders, viel aufwendiger und vor allem verspürte ich einen unheimlichen Druck. Die Anfangszeit war sehr stressig, und ich dachte des Öfteren daran aufzugeben. Jedes Gericht musste exakt wie das andere sein und wurde zum Teil mit einem Lineal angerichtet.

Jedes Rad griff ins andere. Alles war genau berechnet und durfte nicht verändert werden. Ich weiß noch als ich einmal vergaß, für den nächsten Tag Liebstockel zu bestellen und der Küchenchef dies beim abendlichen Rundgang bemerkte. Am nächsten Tag, es war ein Sonntag, bin ich den ganzen Morgen in Baden-Baden herumgelaufen, bis ich endlich in einem Garten Liebstockel wachsen sah und diesen netterweise mitnehmen durfte. Das überraschte Gesicht des Küchenchefs am nächsten Tag, als ich ihm den Liebstockel präsentierte, war für mich eine große Motivation, konzentriert auf ein Ziel hin zu arbeiten und dieses mit aller Kraft auch zu erreichen.



Irgendwann merkte ich, dass ich eine Veränderung brauchte. Meine Prioritäten hatten sich ein wenig verschoben, und ich wollte was Neues ausprobieren. So arbeitete ich Übergangsweise im Rive Gauche und danach wieder in meinem Lehrbetrieb. 2010 fand ich dann eine Stelle als Koch in der Winkelwaldklinik in Nordrach. Ich war die rechte Hand der Küchenleitung und vertrat diese in ihrer Abwesenheit. Dort war ein eingespieltes Team am Werk, und ich konnte sehen wie wichtig ein guter Zusammenhalt im Team ist, um die gesteckten Ziele zu erreichen.

ÜBERTRAGUNG DER KÜCHENLEITUNG AB 01.10.2017

Seit 2015 bin ich nun im Ludwig-Frank-Haus. Das damalige Angebot einer Stelle als stellvertretender Küchenleiter war sehr reizvoll. Die Übertragung der Küchenleitung ab 01.10.2017 ist für mich nun eine neue Herausforderung, die mich sehr motiviert.

Mein Credo für eine gute Küche: frische Produkte, wenn möglich von ökologisch ausgerichteten, regionalen Erzeugern, abwechslungsreiche vollwertige Kost mit Wahlmöglichkeit für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Und auch das gehört zu einer guten Küche: Die Gespräche mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, die wir weiterhin gerne pflegen und zukünftig auch intensivieren möchten sowie ein eingespieltes gutes Team. ♥



Pascal Tritz arbeitet seit 2015 als Koch im Ludwig-Frank-Haus. Ab dem 01.10.2017 wird er die Küchenleitung übernehmen.

HERBSTRÄTSEL

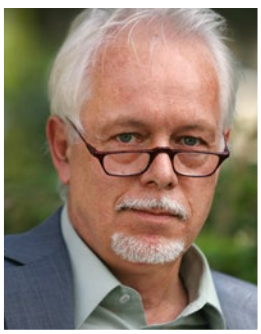
HIER HABEN WIR 5 HERBSTWÖRTER VERSTECKT. KÖNNEN SIE ALLE FINDEN?
Wir wünschen viel Spaß beim Suchen!

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

LATERNE, BLÄTTER, LAUB, HERBST

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 Heimatzeitung 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

Maren Menge

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 einen behindertengerechten Sanitärbereich 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 ...

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