

s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus



SPEZIAL

Musik: Heilmittel ohne Nebenwirkungen



SCHWAMM DRÜBER

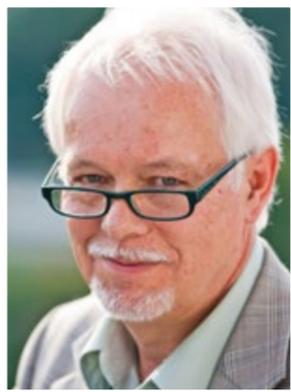
Wie wir alte Konflikte überwinden



EHRENAMTLICHE BEREICHERN DAS HAUS



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr



Stefan Naundorf
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder so weit. Weihnachten steht vor der Tür. Egal wohin man jetzt schaut, überall ist es festlich geschmückt, Geschenke werden eingekauft und es ertönen Weihnachtslieder. Vielleicht haben Sie auch schon das eine oder andere Lied gesungen, um sich richtig einzustimmen! Dabei sind Ihnen bestimmt alte Erinnerungen hochgekommen. Welchen Einfluss hat Musik auf uns und unseren Körper? Damit haben wir uns in dieser Ausgabe beschäftigt. Lesen Sie hierzu unseren Artikel auf Seite 8.

Das »Fest der Liebe« ist die Zeit für die wichtigsten Menschen in unserem Leben. Aber was ist, wenn man mit den Liebsten schon lange im Streit ist. Konflikte können uns jahrelang beschäftigen. Aber warum fällt es uns so schwer, sie loszulassen? Lesen Sie auf Seite 4 wie man alte und eingefahrene Auseinandersetzungen überwinden kann, um neue Freiräume zu schaffen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, eine schöne Adventszeit und einen guten Start ins Jahr 2019.

Herzliche Grüße

Ihr Stefan Naundorf

ALLGEMEIN

Schwamm drüber 4
Alte Konflikte loslassen und neue Freiräume gewinnen

SPEZIAL

Musik 8
Heilmittel ohne Nebenwirkungen

AKTUELL

Essen bekommen für Essen reichen 12
Ehrenamtliche bereichern das Haus

Der ökologische Fußabdruck ist hellgrün 14
Zertifikat bis zum Jahr 2020 vergeben

Fit und aktiv mit Musik 16
Das Angebot unserer Musikpädagogin Anne Métayer

Winterliche Wortsuche 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



4

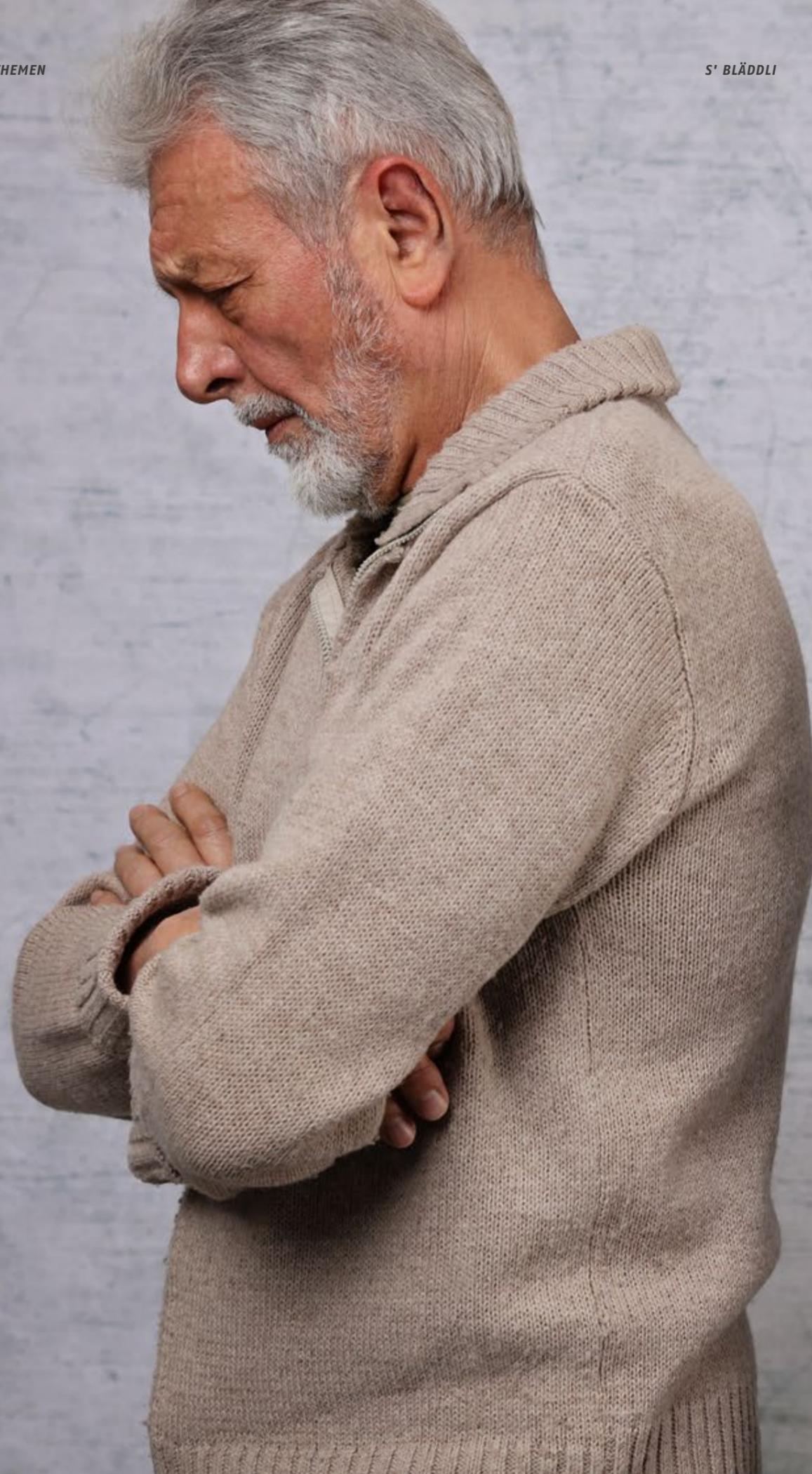


8



12





SCHWAMM DRÜBER

Alte Konflikte loslassen und neue Freiräume gewinnen

Frau Müller sitzt an ihrem Küchentisch, vor ihr steht eine Tasse Kaffee, ein Stück Kuchen hat sie sich auch besorgt. In ihrer Hand hält sie ihr Telefon. Langsam und nervös wählt sie die Nummer, die sie noch so klar im Kopf hat, obwohl sie sie schon seit mehr als 15 Jahren nicht mehr benötigte. Es ist die ihres Bruders, mit dem sie nicht mehr gesprochen hatte, seitdem die beiden sich über das Erbe ihrer Eltern stritten. Frau Müller wählt, löscht, wählt wieder und löscht erneut. Letztendlich legt sie den Hörer auf den Tisch, aus lauter Angst, ihr Bruder möchte nicht mit ihr sprechen. Sie ist enttäuscht von der Situation, aber am meisten von sich selbst. Eigentlich möchte sie die Vergangenheit hinter sich lassen, möchte wissen, wie es ihrem Bruder geht, der ja nun auch schon 80 Jahre alt ist. Warum fällt es ihr aber so schwer? ▶



Streit ist menschlich, jede und jeder kennt ihn und befand sich schon in Konfliktsituationen. In der Partnerschaft, Freundschaft oder in der Familie. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die zunächst zu einer Diskussion führen können und dann in einem Streit enden. Gerade bei Menschen, die einem nahestehen, werden Konflikte schnell größer, als sie am Anfang waren. Dann werden Meinungen ausgetauscht und es wird versucht, die andere Person mit den eigenen Argumenten zu überzeugen. Es können böse Worte fallen, mit dem Ziel, die/den Partner/in zu verletzen, um die Auseinandersetzung zu »gewinnen«. Oft auch ohne guten Ausgang, der im schlimmsten Fall mit einem völligen Kontaktabbruch einhergeht. Beide Parteien leiden sowohl seelisch als auch körperlich. Denn Streit macht den Körper krank. Konflikte, die mit Stress einhergehen, lassen den Blutdruck steigen, und das auch auf Dauer. Stetiger Bluthochdruck kann wiederum zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen.

Einen Konflikt zu bewältigen – gerade wenn dieser schon seit Jahren besteht – ist oft schwer, da beide Parteien ihre eigenen Wahrheiten haben. Jede/r glaubt, dass sie/er im Recht ist, und hat das Gefühl, die/der andere müsse sich entschuldigen. Die vier wohl schwierigsten Worte in einem Konflikt sind: »Es tut mir leid!« Aber warum ist das so? Und wann ist der richtige Zeitpunkt dafür gekommen?

BUCHTIPP



Die elegante Art, Hitzköpfe und andere Streithammel zu beruhigen

Wie Sie in 90 Sekunden Ärger in Luft auflösen
 Von Douglas E. Noll
 Taschenbuch,
 328 Seiten, 17,90 EUR
 ISBN 978-3-95803-140-1

FOTOS: GETTY, ISTOCKPHOTO

René Pukall ist Personal Coach und Mediator und bietet Hilfe bei allen Fragen rund um Konfliktlösungen



»Es fällt uns Menschen oft schwer, unsere Fehler einzugestehen oder unsere gefasste Meinung zu ändern, da wir instinktiv befürchten, durch ein Zeichen von Schwäche angreifbar zu werden. Folglich ist der beste Zeitpunkt, einen Konflikt zu lösen, wenn man sich selbst stark genug fühlt, um sich von seinem eigenen Standpunkt zu lösen. Ohne die Bereitschaft, Kompromisse einzugehen oder sogar ganz nachzugeben und »es tut mir wirklich leid« zu sagen, kann ich nur noch darauf hoffen, dass die/der andere Streitpartner/in dies tut. Das Beste ist, wenn beide Streitparteien diese Bereitschaft zur Lösung haben. Dann ist die Zeit reif, den Konflikt zu bereinigen.«

Gibt es vier praktische Tipps für die Konfliktlösung?

Voraussetzung für die Konfliktlösung ist auf beiden Seiten, dass sie freiwillig und nicht gezwungen daran arbeiten, sowie dass beide möglichst ergebnisoffen sind, also keinen festen Ausgang im Kopf haben. Dann können die Streitparteien möglichst mit einer/einem neutraler/neutralen Dritten reden und sagen, was sie aus ihrer persönlichen Sicht empfinden und ob sie die Gegenseite bereits verstehen. Wenn nicht, dann muss jede/r versuchen, sich komplett in das Gegenüber hineinzuversetzen. Eine neutrale außenstehende Person kann dabei helfen. Ebenso kann diese/r auch verhindern, dass das Gespräch eskaliert. Wenn man mit viel Verständnis die/den andere/n auch respektiert, bietet sich eine Lösung des Streits praktisch wie von allein an. Man selbst oder die/der andere sagt plötzlich: »Jetzt verstehe ich dich! Es tut mir so leid, was ich gesagt habe.« Und damit ist der Weg für eine Einigung wirklich offen. ♥

Was sind die ersten Schritte für einen Kontaktaufbau?

Kontakt aufbauen heißt, dass ich bereit bin zu reden, aber auch, dass die/der Streitgegner/in dazu bereit sein muss. Da das Zweite oft nicht der Fall ist, muss man selbst sehr offen sein und Verständnis zeigen. Bestimmt hilft eine eher neutrale Person beiden Seiten. Am besten meldet man sich also direkt oder über die/den neutrale/n Dritte/n mit: »Hallo, ich bin bereit, mich auf deine Sichtweise einzulassen, und möchte ganz offen die Streitfragen lösen.« Falls es hier schon möglich ist, kann man auch beim ersten Kontakt wieder vermitteln, dass der Streit und das eigene Verhalten einem selbst leidtun. Aber nur, wenn es auch wirklich so gemeint ist.

EIN GUTER START SIND:
 Offenheit, Respekt, Verständnis und ein/e neutrale/r Vermittler/in

MUSIK

Heilmittel ohne Nebenwirkungen

*»Im Wesen der Musik liegt es, Freude zu bereiten«,
das dachte schon Aristoteles.
Und nur wenige würden ihm widersprechen.*





Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten?

Volkslied, Hoffmann von Fallersleben

Seit jeher musiziert und singt der Mensch, hat das Bedürfnis, sich über Lieder mitzuteilen, um Geschichten zu erzählen. Und selbst wenn er den Text nicht versteht, kann er allein an der Melodie erkennen, welches Thema ein Stück oder Lied hat. Denn Musik hat ihre eigene Sprache. Sie verbindet, kann glücklich, aber auch melancholisch machen, regt zum Tanzen und Mitsingen an. Musik hat eine hohe soziale Komponente, denn sie ist gesellig und verbindend und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Chöre und Bands, Singkreise, gemeinsames Schunkeln auf Festen und Tanzen bringen Menschen zusammen und bereiten Freude. Aber auch das alleinige Singen oder Musizieren hat eine ungeheure Kraft, die der dem Einzelnen guttut.

Es ist schon lange bewiesen, dass Klänge einen positiven Einfluss auf Körper und Psyche haben können. Sie verändern den Herzschlag, sind gut für den Blutdruck und sorgen für Muskelentspannung. Der Hormonhaushalt wird ebenso beeinflusst. Durch schnelle Musik wird Adrenalin ausgeschüttet, durch ruhigere Klänge Noradrenalin. Außerdem steigert sie die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit, fördert Kreativität, stimuliert den Geist und lädt zu Träumereien ein.

Gerade für Menschen mit Demenz ist Musik eine Bereicherung, denn sie regt das Gedächtnis an und ruft alte und manchmal lang vergessene Erinnerungen hervor. Da kann es auch passieren, dass ein/e Bewohner/in alle Strophen eines

altvertrauten Volksliedes singen kann. Studien haben gezeigt, dass das Gehirn bei fortschreitender Demenz unterschiedlich beeinflusst und geschädigt wird. Dabei zeigt sich, dass vor allem das autobiografische Gedächtnis abbaut. Die Folge: Die Betroffenen vergessen wichtige Informationen und Erlebnisse aus dem eigenen Leben und im schlimmsten Fall auch ihren eigenen Namen. Nicht so verhält es sich mit dem musikalischen Gedächtnis. Das bleibt noch lange nach einer beginnenden Demenz bestehen. Die Chance, Menschen mit demenzieller Erkrankung durch Musik zu erreichen, ist enorm und kann den Betroffenen ein Gefühl der Selbstkontrolle wiedergeben.

Aus den Seniorenzentren der AWO-Baden ist Musik nicht mehr wegzudenken: In wöchentlichen Singkreisen werden alte Volkslieder gesungen, es gibt kleine Konzerte auf den Wohnbereichen, Feste zu besonderen Anlässen mit Bands oder es wird einfach das Radio als Hintergrundmusik aufgedreht. Das heißt: Musik ist überall und begleitet Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende jeden Tag. Und sie wird auch aktiv genutzt, denn das Potenzial ist groß.



Nathalie Glinka ist Lehrende für »Elementare Musikpädagogik« an der Musikhochschule Freiburg. Sie begleitet Studierende bei der Durchführung von Musikstunden mit Seniorinnen und Senioren.

Was ist Musikgeragogik?

Die Musikgeragogik beschäftigt sich mit den Beziehungen zwischen alten Menschen und Musik und den didaktisch-methodischen Aspekten musikalischer Bildungsprozesse. Teilbereiche der Musikgeragogik sind unter anderem die musikgeragogische Forschung, Instrumentalunterricht im Alter und Gruppenangebote, wie die Musikstunden, die die Studierenden durchführen. An dieser Stelle befindet sich die Schnittstelle zur Elementaren Musikpädagogik, die sich unter anderem mit dem voraussetzungsfreien Musizieren in der Gruppe beschäftigt.

Frau Glinka, was ist der Unterschied zwischen Musikgeragogik und Musiktherapie?

Bei der Musiktherapie steht eine medizinische Verbesserung im Vordergrund. Man kann sagen, sie ist zielgerichteter. Die Musikgeragogik konzentriert sich dagegen auf die Aktivierung und das musikalische Erleben der Seniorinnen und Senioren. Dabei ist es nicht wichtig, ob die Teilnehmenden ein Instrument spielen. Es geht vielmehr um das musikalische Handeln.

Welche Chancen hat die Musikgeragogik für ältere Menschen?

Die Seniorinnen und Senioren in unseren Musikstunden erleben aktiv Musik und es werden verschiedene Sinneskanäle angesprochen. Das Musizieren in Gruppen stärkt das Gemein-

schaftsgefühl. Durch das Spielen und Singen von Liedern, die den Menschen auch vertraut sind, werden Gefühle und Erinnerungen geweckt und dabei entsteht ein Freiraum für Gespräche. Die Teilnehmenden tauschen sich aus und schwelgen in der Vergangenheit.

Welche Rolle spielt die Biografie der Einzelnen für die Musikstunden?

Der biografische Hintergrund ist wichtig und wird auch in den Gesprächen oft noch mal deutlich. Auch nach den Stunden entstehen oft noch Unterhaltungen über das Erlebte. Jede und jeder kann über ihre/seine persönliche Geschichte berichten.

Wie sieht eine typische Musikstunde aus?

Jede Musikstunde ist anders, es gibt keine festgelegte Abfolge. Die Studierenden sind frei in der Gestaltung. Das Einzige, was wir in den letzten Jahren wirklich immer machen, ist das Begrüßungs- und Abschiedslied. Das ist immer gleich. Das ist wie ein kleines Ritual für die Musizierenden. Ansonsten sprechen wir auch über Gedichte und Geschichten, die musikalisch umgesetzt werden.

Was haben Sie für ein Gefühl, wie die Menschen die Stunde verlassen?

Generell beobachte ich, dass die Menschen mit einem guten Gefühl die Stunde verlassen, sie wirken beschwingt und glücklich. ❤

EHRENAMTLICHE BEREICHERN DAS HAUS

ESSEN BEKOMMEN für Essen reichen



Gut 40 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind im Ludwig-Frank-Haus unterwegs und bereichern das Pflegeheim auf vielfältige Weise. Manche helfen bei Veranstaltungen und Festen, manche kommen zu Einzelbesuchen und Gesprächen, manche helfen im Samstagscafé oder im Kiosk und wieder andere bieten Singrunden an, geben Gymnastik oder gestalten auf andere Art einen kurzweiligen Nachmittag. »Jede und jeder kann hier ihre/seine Interessen einbringen. Wir sind für jede Hilfe dankbar«, sagt Christina Fehrenbacher vom Sozialen Heimdienst, die sich um die Ehrenamtlichen kümmert.

Jetzt gibt es eine neue Idee im Haus der Arbeiterwohlfahrt (AWO), um speziell eine Einsatzart von Ehrenamtlichen zu fördern: Wenn ehrenamtliche Helfer/innen Bewohnerinnen und Bewohnern, die nicht mehr allein essen können, das Essen reichen, bekommen sie selbst ein Essen vom Haus spendiert. »Das wird zwar auch jetzt schon von Ehrenamtlichen gemacht, aber es wäre schön, wenn es ein paar mehr werden würden«, erläutert Fehrenbacher. Zeit mitbringen, sich dazusetzen, ein wenig sprechen und nebenbei – je nach den Fähigkeiten der Bewohnerin oder des Bewohners – das Es-

sen komplett reichen oder zum Beispiel helfen, das Fleisch zu schneiden, das ist schon alles bei dieser Tätigkeit.

Dabei kann es sich um das Mittagessen handeln, aber auch um das Frühstück oder das Abendessen – je nachdem, wann es den Ehrenamtlichen besser in ihren Tagesablauf passt. Wer den Bewohnerinnen und Bewohnern das Mittagessen gereicht hat, bekommt anschließend sein eigenes Menü im Gesellschaftsraum serviert. Bei Frühstück oder Abendessen geht das aus organisatorischen Gründen der Küche nicht. »Dafür bekommen die Helfer/innen dann einen Gutschein, den sie später einlösen können. Sie können zum Beispiel an einem Sonntag bei uns essen gehen«, sagt Christina Fehrenbacher. An welchen Tagen die Ehrenamtlichen kommen können, ist individuell zu vereinbaren. Fehrenbacher: »Wir sind da sehr flexibel und um jeden Tag froh. Jede Stunde hilft.« Alle Ehrenamtlichen, die im Haus auf irgendeine Weise helfen, bekommen eine kleine Aufwandsentschädigung oder auf Wunsch auch das Fahrgeld ersetzt. Das Mittagsmenü hat einen Wert von 5,10 Euro. Darüber hinaus bekommen die Ehrenamtlichen eine Einführung und eine dauerhafte enge Begleitung und Beratung, sichert Christina Fehrenbacher zu, zu deren Aufgaben das gehört. »Es sind keine Einzelkämpfer/innen und sie arbeiten immer in einem Team.« Als Highlight im Jahr lädt das Ludwig-Frank-Haus alle Helfer/innen im Frühjahr zu einem geselligen Abend ein mit musikalischen oder kulturellen Beiträgen und einem schmackhaften Überraschungsmenü, für das sich der Küchenchef immer etwas Besonderes überlegt. ♥

INFO & KONTAKT

Sie möchten sich auch ehrenamtlich beim Essen engagieren?

Unsere fixen Zeiten sind:

Frühstück: 8:15 – 9:15 Uhr
Mittagessen: 11:30 – 12:30 Uhr
Abendessen: 17:00 – 18:00 Uhr

Egal an welchem Wochentag, Sie sind bei uns herzlich willkommen. Für weitere Infos kontaktieren Sie einfach:

Christina Fehrenbacher
christina.fehrenbacher@awo-baden.de
07821 92291040

ZERTIFIKAT BIS ZUM JAHR 2020 VERGEBEN

Der ökologische FUSSABDRUCK ist hellgrün

Externe Prüfung legt Stärken und Schwächen offen

Der ökologische Fußabdruck des Ludwig-Frank-Hauses in zwar immer noch hellgrün. Das hat die zweite externe Prüfung durch das Fachbüro Viabono GmbH ergeben. Doch im Vergleich zur ersten Prüfung hat das Pflegeheim der Arbeiterwohlfahrt (AWO) ein wenig schlechter abgeschnitten. Der CO₂-Abdruck ist sozusagen etwas tiefer ausgefallen. Für das Jahr 2015 hatte die Prüfung einen Pro-Kopf-Ausstoß von etwas über sechs Tonnen ergeben. Für das Jahr 2016 hat das Büro jetzt knapp 7,5 Tonnen CO₂ pro Kopf errechnet. Die Daten wurden kürzlich dem Haus übermittelt, das Zertifikat gilt bis zum Jahr 2020. Mit einem Gesamtausstoß von 965 Tonnen Kohlendioxid im Jahr 2016 (2015: 768 Tonnen) für das ganze Haus mit seinen 122 Bewohnerinnen und Bewohnern und seinen ca. 150 Arbeitsplätzen wurde mehr Kohlendioxid ausgestoßen, aber die Einstufung in die hellgrüne C im Bewertungsschema der Viabono konnte gehalten werden. Das Schema ähnelt jenem, das schon bei technischen Geräten wie Kühlschränken, Waschmaschinen oder Heizanlagen seit Jahren Anwendung findet und bei dem die Einstufung von A bis F reicht. Damit ist das Ludwig-Frank-Haus zwar besser als der Schnitt der fast 30 Pflegeeinrichtungen der AWO in Baden, die das Büro untersucht hat, liegt aber doch über den Werten, die die besten Häuser erreichen. Die leichte Verschlechterung kann zum Teil auf die veränderten Berechnungsmethoden von Viabono zurückgeführt werden, wie das Unternehmen in seiner Analyse der Werte selbst schreibt: »Bei der Bewertung ist die neue Berechnungsmethode im Bereich Verpflegung zu berücksichtigen, welche tendenziell höhere CO₂-Werte kalkuliert.« Zudem sei die Verteilung

der Emissionen bei den Blockheizkraftwerken (BHKW) grundlegend überarbeitet worden. Auch dies trifft auf das Ludwig-Frank-Haus zu, das mit einem BHKW Strom und Wärme gewinnt. Die Emissionen könnten nun genauer den Bereichen Strom und Heizung zugeordnet werden, dies führe »zu einer deutlichen Verschiebung zwischen den beiden Bereichen«. Handlungsbedarf sieht der Einrichtungsleiter, Stefan Naundorf, bei der Heizenergie. Hier gab es einen Verbrauchsanstieg im Jahr 2016. Das mag auch mit einer längeren Heizperiode zu tun gehabt haben. Der 2017 durchgeführte Einbau neuer Umwälzpumpen dürfte dagegen den Stromverbrauch wie auch die Heizeffizienz verbessert haben und sich bei der nächsten CO₂-Verbrauchsabrechnung bemerkbar machen. Erfreuliches beim Stromverbrauch: Er sank deutlich. Lob bekommt das Haus durch den Einsatz des Blockheizkraftwerks und durch den ausschließlichen Bezug von Ökostrom aus regenerativen Energiequellen. Im Bereich der Küche sieht das Fachbüro das Haus bei den warmen Mahlzeiten gut aufgestellt. Bei den kalten Mahlzeiten zeige sich hingegen Verbesserungsbedarf. »Gerade in diesem Bereich sind wir in einem spürbaren Umstellungsprozess begriffen. Mit einer Weiterbildung zum vegetarisch geschulten Koch unseres Küchenchefs, Pascal Tritz, und dem verstärkten Einkauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln sowie einer Erweiterung unserer zertifizierten Bioproduktpalette und dem Einsatz einer Küchensoftware sind wir auf einem guten ökologischen, aber auch für unsere Bewohner besonders gesunden Weg in eine moderne und nachhaltige Versorgung«, so das Statement des Einrichtungsleiters Naundorf. ♥

FIT UND AKTIV MIT MUSIK

Das Angebot der Musikpädagogin Anne Métayer im Ludwig-Frank-Haus wird gut angenommen

Seit Anfang des Jahres kommt die Musikpädagogin Anne Métayer ins Ludwig-Frank-Haus und bietet jeden Montag eine Stunde »Fit und aktiv mit Musik« an. Dabei setzt die junge Musikerin, die auch an der städtischen Musikschule und in Kindergärten unterrichtet, auf das Zusammenspiel von Musik und Bewegung und dass sich die acht bis zwölf Seniorinnen und Senioren, die sich in der Regel im Café treffen, ganz individuell einbringen können. »Die Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind sehr unterschiedlich. Das gilt es immer zu berücksichtigen«, hat sie gelernt.

Auch kommt sie nicht mit einem fertigen Konzept in die Stunde. Klar, sie hat schon einige Lieder vorbereitet, die Texte kopiert oder hat kleinere und einfache Musikinstrumente wie Klangschalen oder eine Triangel mitgebracht. Aber stets fragt sie zuerst nach den Wünschen der Teilnehmer/innen der Gruppe und ob sie heute ein bestimmtes Lied singen oder spielen wollen. »Meist fängt jemand aus der Gruppe an, ein Lied anzustimmen, und dann setzen die anderen ein.« Oft ist das ein Lied, das den Seniorinnen und Senioren von früher noch im Gedächtnis geblieben ist. »Und wenn sie dann nicht mehr weiterkommen, helfe ich ein bisschen nach«, sagt die Musikpädagogin.

In der Regel fängt sie mit einem einfachen Musikstück an, das über einen guten Rhyth-

mus verfügt. Dazu werden einzelne Körperteile eingesetzt, um den Takt mitzuklopfen, die Muskulatur zu lockern und die Hände zu spüren. Métayer: »Den Takt und das Tempo zu hören und den Körper rhythmisch dazu zu bewegen, zu klatschen oder sich auf dem Stuhl zu dehnen – so werden Körper und Geist geweckt und das gemeinsame Singen vorbereitet.« Das geht

Ich versuche, dem Jahresverlauf passende Lieder herauszusuchen für das gemeinsame Singen.

auch bei denen, die im Rollstuhl sitzen. Manchmal setzt sie sich dann ans Klavier, das im Gesellschaftsraum steht, und intoniert mit ihrer warmen Sopranstimme ein Lied. »Ich habe gelernt, dass die Jahreszeiten eine große Rolle spielen für die

älteren Menschen. Deshalb versuche ich, zum Jahresverlauf passende Lieder herauszusuchen für das gemeinsame Singen«, sagt die Musikerin mit ihrem leichten französischen Einschlag.



Anne Métayer stammt aus Frankreich. Sie hat in Poitiers Musik studiert für das Lehramt und war dann in Graz mit einem Erasmus-Stipendium. Deutsch hat sie schon in der Schule gelernt und es dann in Österreich verbessert. Heute wohnt sie in Mahlberg, wo ihr Mann herkommt, und gibt an der Musikschule drei- bis sechsjährigen Kindern musikalische Früherziehung. Damit ist sie auch in Kindertagesstätten im Einsatz und an der Georg-Wimmer-Schule. Während des Studiums war die Oboe ihr Hauptinstrument. Sie kann aber auch Klavier spielen und singt darüber hinaus in verschiedenen Ensembles wie zum Beispiel dem Ettenheimer Kammerchor. Auch bei den Schlosskonzerten in Mahlberg hat sie schon mitgewirkt.

Ihre Tätigkeit für so verschiedene Altersklassen wie den Kindern im Kindergarten oder den Seniorinnen und Senioren im Ludwig-Frank-Haus findet sie spannend und auch für sich bereichernd. Und auch wenn es einen großen Unterschied macht, ob sie mit Kindern oder älteren Menschen musiziert, eines hat sie für alle festgestellt: »Musik berührt die Menschen immer.«





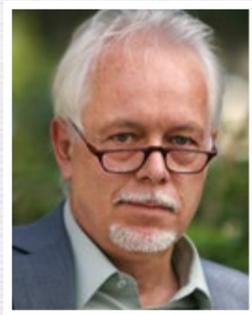
Winterliche WORTSUCHE

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

Finde: Bescherung, Besinnlichkeit, Bratapfel, Christbaum, Christbaumkugeln, Christfest, Engelsgesang, festlich, Festtag, Feuerzangenbowle, Gabentisch, Gänsebraten, Geschenke, Glockenklang, Glühwein, Goldschimmer, Heiligabend

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-Seniorencentrum 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

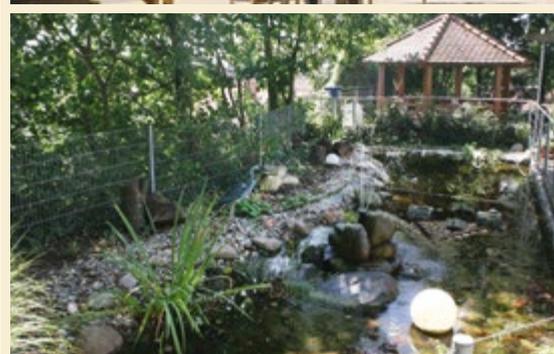
REDAKTION
Stefan Naundorf und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION
AWO-Seniorencentrum 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
Dr. Gabriele Schweickhardt

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 Elektrorollstuhl-Verleih
- ✓ 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 · www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr