

FRÜHLING 2023

# S'BLÄDDLI

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

## ROUTINEN IM ALLTAG

Wie wir unserem Tag  
Struktur geben können

## KLIMA- FREUNDLICHER LEBEN

Wie wir unseren CO<sub>2</sub>-  
Abdruck aktiv verkleinern



**GELEBTE VIelfALT** Diesmal:  
Daisy de la Cruz und Elvira Felk



Seniorenzentrum  
Ludwig-Frank-Haus  
Lahr



**Martin Wälde**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr, eine neue Heimzeitung. Und noch besser: Der Frühling ist da! Die Vögel zwitschern aus voller Kehle, die Blumen blühen in stolzer Pracht, und die Sonne schenkt uns nun bald endlich längere und vor allem wärmere Tage. Was kann es Schöneres geben?

Nun, zum Beispiel ein besonders leckeres Essen, passend zur Jahreszeit. Hierfür haben wir einmal über die Grenzen unseres schönen Baden geschaut und sind direkt bei unseren Nachbarn fündig geworden. Bei aller Liebe haben wir es uns dann aber doch nicht nehmen lassen, das Rezept ein klein wenig »badischer« zu machen.

Darüber hinaus haben wir in der ersten Ausgabe des Jahres auch wieder interessante Geschichten und Tipps für Sie gesammelt. Zum einen schauen wir uns an, warum wir Menschen Routinen brauchen, wie sie unser Leben bereichern können und wie man sie am besten aufbaut – immer mit einem Auge darauf, dass die Routine nicht zu einem langweiligen Trott wird.

Außerdem sprechen wir ein etwas ungemütliches Thema an: den Klimawandel. Denn auch wenn er jede und jeden von uns unterschiedlich beeinträchtigt, betrifft er uns doch alle gleichermaßen. Das wirft die Frage auf, was wir im Alltag für den Klimaschutz tun können, um unseren Teil zum großen Ganzen beizutragen.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.  
Genießen Sie den Frühling!

*Martin Wälde*

Ihr Martin Wälde

### ALLGEMEIN

#### Routinen im Alltag

4

*Wie wir unserem Tag Struktur geben können*

### SPEZIAL

#### Klimafreundlicher leben

8

*Wie wir unseren CO<sub>2</sub>-Abdruck aktiv verkleinern*

### AKTUELL

#### Gelebte Vielfalt

12

*Diesmal: Daisy de la Cruz und Elvira Felk*

#### Gesetzliche Betreuung

16

*Die wichtigsten Änderungen im Überblick*

#### Schwarzwald-Quiche

17

*Badische Klassiker-Variante*

#### Kreuzworträtsel

18

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



# ROUTINEN IM ALLTAG

*Routine? Ein Wort, das viele wohl hauptsächlich mit Langeweile verbinden. Und wer will schon spießig sein? Doch wir brauchen Routinen in unserem Alltag. Automatismen helfen unserem Gehirn und sorgen langfristig für mehr Freude – solange die Routine natürlich nicht wirklich zum monotonen Trott wird.*

*Mit ein paar kleinen Kniffen können wir aktiv unseren Alltag besser strukturieren.*



## Zeitig aufstehen

Direkt das Erste am Morgen, ist es meistens auch das Schwierigste: das Aufwachen. Doch wie soll ein geregelter Tagesablauf sonst beginnen? Und direkt nach dem Aufwachen auch aufzustehen, lohnt sich. Man hat nicht nur mehr vom Tag, sondern man schafft sich auch einen klaren Rahmen, ein Signal für Kopf und Körper: Jetzt geht's los.

## Frühstücken

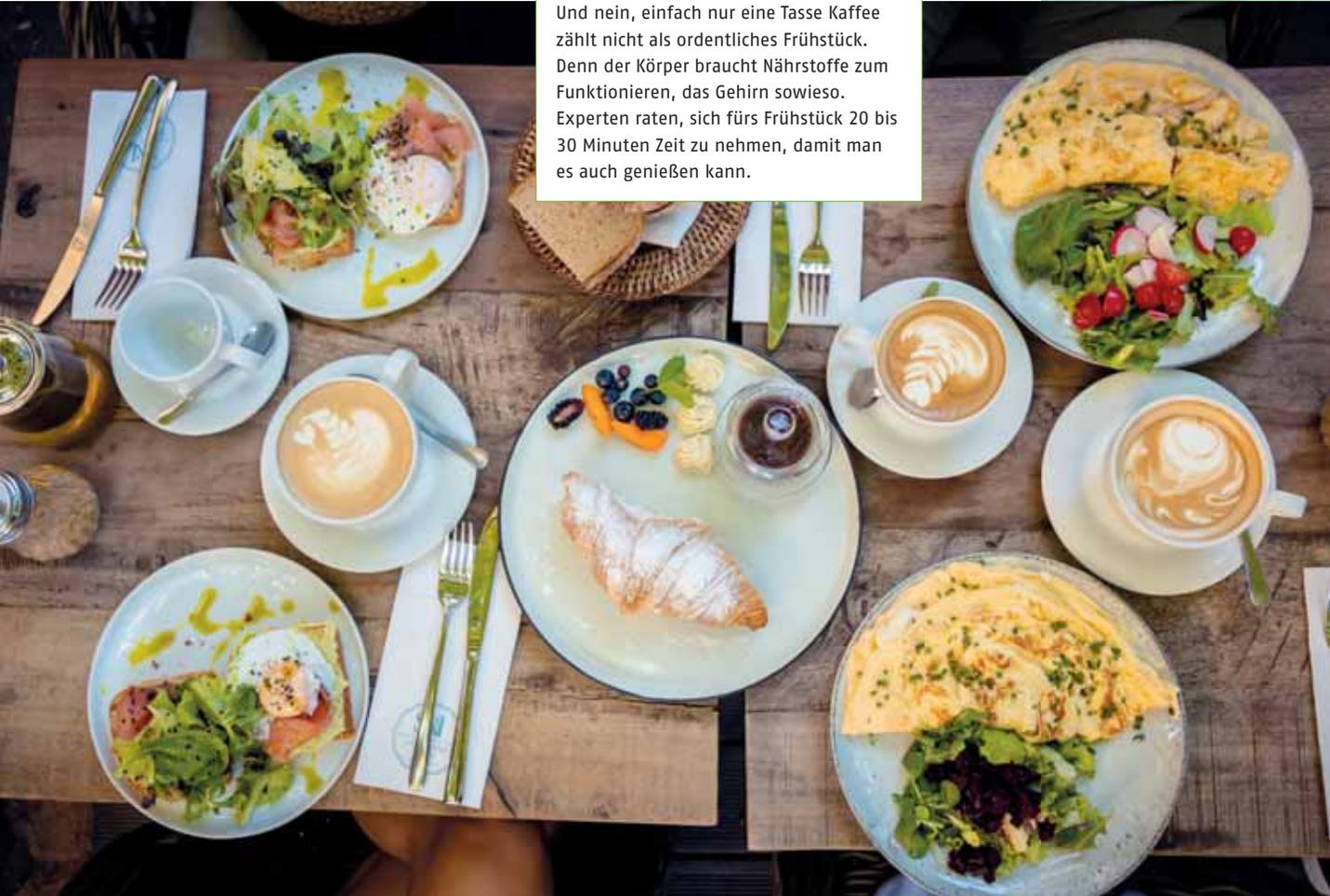
Wenn das Aufstehen dann geklappt hat, geht es direkt weiter. Mit einem ordentlichen – also ausgewogenen – Frühstück. Und nein, einfach nur eine Tasse Kaffee zählt nicht als ordentliches Frühstück. Denn der Körper braucht Nährstoffe zum Funktionieren, das Gehirn sowieso. Experten raten, sich fürs Frühstück 20 bis 30 Minuten Zeit zu nehmen, damit man es auch genießen kann.

## Bewegung

Vor dem Frühstück, nach dem Mittagessen oder am Abend, das spielt eigentlich keine Rolle. Denn Bewegung befreit und setzt Energie frei – egal wann. Dabei ist es weniger wichtig, ob man spazieren geht, Sitzgymnastik macht oder welchen Sport auch immer wie intensiv auch immer betreibt. Es geht nicht darum, eine Goldmedaille zu erringen. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben und sich langsam eine eigene Routine aufzubauen, an der man Spaß hat. Routinen zu entwickeln ist ein Ausdauersport für sich und braucht Zeit. Doch es lohnt sich: Feste Zeiten und Gewohnheiten bringen Struktur in den Tag und sorgen für Entspannung und Wohlbefinden.

Natürlich gibt es noch zahlreiche weitere Aspekte und Dinge, die man tun kann, um mehr Struktur in den Tag zu bekommen. Entscheidend dabei ist es, ein Schema zu entwickeln und sich zur Belohnung auch immer mal etwas zu gönnen.

Wichtig ist: Dranbleiben und nicht so schnell aufgeben. Denn Routinen dauern, und Abläufe automatisieren sich nicht von heute auf morgen. Doch die Sicherheit und die Energie, die man aus der eigenen Routine schöpfen kann, lohnen sich. ❤️



# Klimafreundlicher LEBEN

*Das Jahr 2022 hat so warm aufgehört wie kein anderes seit Beginn der Wetteraufzeichnung. 20 Grad in Freiburg im Breisgau, 19 Grad in Karlsruhe, Stuttgart und Mannheim – und das an Silvester!*

**Wetterextreme häufen sich** seit einigen Jahren immer mehr. Starkregen, Überschwemmungen oder Hitzewellen im Sommer sind schon lange keine Ausnahme mehr. Der Grund ist klar, es ist die globale Erwärmung. Wissenschaftlich tausendfach belegt und menschengemacht. Die Frage, die viele von uns dementsprechend umtreibt: Was können wir, was kann ich ganz persönlich tun, um den Klimawandel aufzuhalten? Denn auch, wenn das Thema enorm komplex und vielschichtig ist, gibt es diverse Stellschrauben im Alltag, an denen man drehen kann. Einige von diesen haben wir hier zusammengetragen, als kleine Anregung für den Einstieg in eine große Aufgabe. ➤

## ► MOBILITÄT

Flugzeuge sind bekanntlich Klimakiller. Zugegeben, Fliegen ist bequem, wenn man von A nach B möchte. Doch insbesondere bei Kurzstreckenflügen und durch Privatjets werden pro Kopf Unsummen an Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) verbraucht.

Eine einfache Gegenüberstellung:  
Die Reise von Hamburg nach Stuttgart.

### Flugzeug

Dauer: ca. 1 Stunde  
CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Person: 325 kg

### Auto

Dauer: ca. 7 Stunden  
CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Person: 50 kg  
(bei 4 Personen)

### Zug

Dauer: ca. 5 Stunden  
CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Person: 40 kg

Ähnlich lässt es sich auf den Stadtverkehr übertragen: Zu Fuß gehen schlägt das Fahrrad, das Fahrrad schlägt Bus und Bahn, und Bus und Bahn schlagen das Auto.

## KONSUM & ERNÄHRUNG

In den letzten Jahrzehnten hatten wir das Glück, zumindest theoretisch immer alles kaufen zu können. Nun wird uns bewusst: Grenzenloser Konsum, ganzjährige Verfügbarkeit auch von saisonalen Produkten, billige Textilien aus Niedriglohnländern – all das hat seinen Preis, für die Menschenrechte, aber auch fürs Klima. Ein Umdenken muss her: Woher kommen eigentlich die Dinge, die ich konsumiere? Wie und woraus werden sie produziert? Denn auch beim Konsum ist es nicht »Jacke wie Hose«.

Grundsätzlich kann jeder Mensch versuchen, seinen »CO<sub>2</sub>-Fußabdruck« so klein wie möglich

zu halten. Dieser stellt bildlich dar, wie klimaschädlich man lebt. Dafür berechnet er die Menge an CO<sub>2</sub>-Emissionen, die durch den persönlichen Konsum entstehen. Der Name stimmt allerdings nicht ganz: Denn nicht nur CO<sub>2</sub> findet Eingang in die Rechnung, auch andere klimaschädliche Gase wie Methan und Lachgas werden mit einbezogen und in CO<sub>2</sub>-Äquivalente umgerechnet.

Herstellung, Transport, Nutzung und Entsorgung unterscheiden sich bei allen Produkten erheblich und haben so auch unterschiedlichen Einfluss auf den CO<sub>2</sub>-Abdruck. Es lohnt sich, beim Shoppen auf ein paar Aspekte zu achten:

**Weniger ist mehr** – Kaufe ich gerade nur, um zu kaufen? Ist der Kauf sinnvoll oder notwendig?

**Reparieren statt wegwerfen** – Muss es direkt etwas Neues sein oder reichen Ersatzteile?

**Gebraucht statt neu** – Nicht nur gut fürs Klima, sondern auch für den Geldbeutel.

Auch bei der Ernährung kann und sollte man sich fragen: Woher kommen die Dinge, die ich esse? Und vor allem: Was esse ich überhaupt? Der globalisierte Anbau und Transport von Nahrungsmitteln hat die CO<sub>2</sub>-Emissionen in den letzten Jahrzehnten explodieren lassen. Früher gab es nur im Juni und Juli Erdbeeren; frische Äpfel ab Ende August. Ein Aspekt, der durch Supermarktketten und die Globalisierung von Lieferketten vollkommen erodiert wurde. Und die Gewächshäuser, die diese ganzjährig bunten Obst- und Gemüseregale ermöglichen, müssen beheizt werden, oder die Produkte werden von weit entfernt eingeflogen oder verschifft. Eine einfache Rechnung.

Reduziert man etwa seinen Konsum von Fleisch, spart man weiter CO<sub>2</sub> ein. So würden etwa 56 Mio. Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart werden, wenn Deutschland seinen Fleischkonsum halbieren würde. Das hat eine WWF-Studie herausgefunden. Denn nach wie vor ist die

*Woher kommen die Dinge,  
die ich esse? Und vor allem:  
Was esse ich überhaupt?*



industrielle Tierhaltung einer der größten Treibhausgasproduzenten weltweit. Aktuell lassen sich rund 15 % der weltweiten Emissionen auf diesen Industriezweig zurückführen. Aber selbst wenn man den Fleischkonsum nicht direkt von 100 auf 0 stellt, kann es sich – schon allein aus gesundheitlichen Gründen – lohnen, den Fleischkonsum zu reduzieren.

Das Thema Klimawandel ist ungemütlich. Das wird sich nicht ändern. Und dennoch lohnt es sich, positiv und optimistisch zu bleiben. Denn in der Diskussion geht es nicht darum, strikte Verbote auszusprechen oder auf alles Schöne und Leckere zu verzichten. Es geht darum, ein Bewusstsein zu entwickeln, als Einzelperson und als Gesellschaft. Ein Bewusstsein dafür, dass unser Handeln Konsequenzen hat und dafür, dass unsere Lebensweise der letzten fünfzig bis hundert Jahre diesem Planeten extrem geschadet hat. Wir haben viele Stellschrauben, an denen wir drehen können. Und einige – wenn auch nicht alle – liegen direkt bei uns, in unserem Alltag.



## GELEBTE VIELFALT im Ludwig-Frank-Haus

*Das Ludwig-Frank-Haus ist Zuhause und Arbeitsplatz für viele unterschiedliche Menschen, die hier eine Gemeinschaft bilden. Nicht wenige von ihnen kommen nicht aus Deutschland – mehr als 18 Nationen sind unter den Mitarbeitenden vertreten. In einer Reihe stellen wir diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ihre Herkunftsländer vor: Wie feiern sie kulturelle Feste, was sind typische Speisen und wie sind sie ins Ludwig-Frank-Haus gekommen?*

**DIESMAL: Daisy de la Cruz und Elvira Felk**



**Daisy de la Cruz**

»Ostern wird auf den Philippinen nur in der Kirche richtig gefeiert. Traditionen so wie hier das Eiersuchen gibt es nicht. Manchmal wird es inzwischen in Hotels für die Kinder veranstaltet. Aber früher wurde das nicht gemacht. In der katholischen Kirche ist Ostern aber natürlich sehr wichtig. An Karfreitag gibt es eine große Prozession, bei der die Menschen barfuß zur Kirche ziehen. Einige tragen symbolisch das Kreuz. Auch welche, die sich auf dem Weg kasteien, gibt es. Ostersonntag beginnt dann um vier Uhr morgens mit einem Theaterstück darüber, wie der Engel zu Maria kam. Das Theaterstück wird immer draußen aufgeführt und dann zieht man gemeinsam, alle Familien, mit dem Engel zur Kirche. Als Kind war ich auch selbst mal der Engel.

Ich habe in den Philippinen Pflege studiert und 2007 meinen Abschluss gemacht. Danach habe ich in verschiedenen Krankenhäusern dort, in Singapur und in Dubai gearbeitet. Dann habe ich einen Deutschkurs gemacht, mit dem Ziel, nach Deutschland zu kommen, aber als ich fertig war, kam Corona. Deshalb bin ich erst 2021 ans Ludwig-Frank-Haus gekommen. Ich habe mich gut eingelebt und möchte gerne bleiben. Zum Glück sind meine Kolleginnen und Kollegen in meinem Wohnbereich alle sehr nett. Das hat es mir leichter gemacht, mich einzuleben. Ich hoffe, dass ich nächstes Jahr meine Tochter herholen kann. Sie wird im Sommer zehn Jahre alt und lebt momentan bei meinen Eltern.«





### ► Elvira Felk

»Ich bin in Kasachstan geboren und habe dort einen Teil meiner Kindheit verbracht. Als ich neun Jahre alt war, sind wir nach Russland gegangen. Ostern war für uns früher ein wichtiges Fest – das wichtigste Christenfest. In der Fastenzeit gab es vor allem leichte Speisen und auch für uns Kinder kaum Süßigkeiten. Eine Woche vor Ostern haben wir mit den Vorbereitungen angefangen. Das Haus wurde geputzt, wir haben gewischt und geschrubbt und alle Gardinen gewaschen. Der Karfreitag war dann ein stiller Tag. Wir haben nicht mehr als nötig gearbeitet, es gab kein Fleisch und die Eltern haben kaum etwas gegessen. Am Samstag haben wir dann ganz früh angefangen, den Hefeteig für das Osterbrot und anderes Gebäck vorzubereiten. Dafür muss man früh aufstehen und fröhlich sein. Denn es muss lange gehen und braucht sehr viel Liebe, damit es gut gelingt. Und wir haben Eier von den eigenen

Hühnern gefärbt. Am Sonntagmorgen haben wir Kinder dann jedes ein Körbchen mit den Eiern und ein paar Süßigkeiten vor unserem Bett gefunden, so ähnlich wie die Kinder hier am Nikolaustag. Das war für uns das Schönste. Zu essen gab es früher meistens selbstgemachte Nudelsuppe und ein Gericht mit Fleisch und Kartoffeln.

Ich bin mit meinem Mann und drei Kindern 1995 nach Deutschland gekommen. Meine Eltern und meine Schwester waren schon hier. Mein Mann hat dann hier in Lahr einen Arbeitsplatz gefunden und so sind wir hiergeblieben. Ich hatte eine Weile als Reinigungskraft gearbeitet. Dann hat mir eine Bekannte gesagt, ich könnte doch mal beim Ludwig-Frank-Haus nachfragen, dass sie dort jemanden suchten. So bin ich hergekommen. Das war vor drei Jahren. Es war viel Neues am Anfang. Aber ich komme sehr gerne zur Arbeit und fühle mich wohl und nützlich.«

## Traditionelle Osterrezepte



### Kleingebäck mit Hefe zu Ostern

#### Zubereitung:

Einen Teil der Milch (lauwarm), einen Löffel des Zuckers und die Hefe verrühren und beiseitestellen. Mehl in eine Schüssel geben, in eine Mulde die Hefemilch hineingeben, mit etwas Mehl verrühren und kurz ruhen lassen. Dann mit der restlichen Milch, dem Schmand, dem Zucker, Vanillezucker, Salz und den Eiern verkneten. Ganz zum Schluss die weiche Butter hineinkneten. Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er das doppelte Volumen hat. Vorsichtig kneten, nochmals gehen lassen, bis der Teig erneut das doppelte Volumen hat.

In der Zwischenzeit die Trockenfrüchte mit etwas Wasser kurz aufkochen, bis sie weich sind, ziehen lassen und mit etwas Marmelade zu einer dickflüssigen Masse pürieren. Kleine Teile des Teigs zu handtellergroßen Kreisen ausrollen. Einen Löffel des Fruchtpurees daraufgeben und zu kleinen Taschen verschließen. Ein Ei mit etwas Milch verquirlen und die Taschen damit bestreichen. Bei 180° C circa 15 Minuten backen. Ggf. nach 10 Minuten die Temperatur auf 200° C erhöhen.

#### Für den Teig:

- 800 bis 1.000 g Mehl
- 500 ml Milch
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Zucker
- 1/2 TL Salz
- 200 g Schmand
- 1 Pck. Hefe
- 150 g Butter
- 2 Eier

#### Für die Füllung:

- ca. 200 g Trockenfrüchte (z. B. Pflaumen, Aprikosen, Kirschen)
- etwas Marmelade

### Adobo

#### Zubereitung:

Das Öl in einem mittelgroßen Topf oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Schweinefleisch anbraten, bis es von allen Seiten gebräunt ist. Essig, Sojasoße, Knoblauch, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Zucker und Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und alles eine Stunde lang abgedeckt köcheln lassen. Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten lang köcheln lassen, um die Soße zu reduzieren. Mit Reis servieren.



#### Zutaten:

- 2 EL ÖL
- 2 Pfund Schweinefleisch
- 1/4 Tasse weißer Essig
- 1/3 Tasse Sojasoße
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Zucker
- 2 Tassen Wasser



# GESETZLICHE BETREUUNG

## Die wichtigsten Änderungen im Überblick

Zum 01. Januar 2023 ist das neue Betreuungsgesetz in Kraft getreten. Es soll vor allem die Selbstbestimmung betreuter Personen stärken.

**Wunsch im Mittelpunkt:** Betreuerinnen und Betreuer haben nach dem neuen Gesetz die Pflicht, den Wunsch und Willen der betreuten Person zu ermitteln und diese damit bei selbstbestimmten Entscheidungen zu unterstützen. Stellvertretende Entscheidungen sollen die Ausnahme sein. Dafür müssen die Betreuerinnen und Betreuer im direkten persönlichen Kontakt mit der betreuten Person sein.

**Eingrenzung der Betreuung:** Betreuerinnen und Betreuer sollen nicht mehr alle Angelegenheiten der Betreuten regeln. Vor der Betreuung soll künftig festgestellt werden, in welchen Bereichen genau die oder der Betreute Unterstützung braucht. Das heißt, alles, was die Person selbst regeln kann, bleibt ihr überlassen.

**Keine »zu ihrem Wohl«-Entscheidungen mehr:** Wenn die betreute Person ihren Willen nicht mehr äußern kann, muss versucht werden, Entscheidungen nach ihrem mutmaßlichen Willen zu treffen und nicht mehr danach, was von außen gesehen »zu ihrem Wohl« wäre.

**Mehr Mitsprache und Kontakt:** Betreute sollen künftig mehr Mitspracherecht haben, wer sie betreuen soll. Vor der Betreuung sollen sich beide gegenseitig kennenlernen, bevor sie einer Betreuung zustimmen. Der persönliche Kontakt und Austausch soll regelmäßig stattfinden. Die Betreuerinnen und Betreuer müssen dem Gericht einmal jährlich einen Bericht über ihre Tätigkeiten vorlegen. Dieser soll auch mit der betreuten Person besprochen werden.

**Vor Gericht:** Anders als im vorherigen Gesetz können Betreute nun selbst bei Gericht Erklä-

rungen abgeben, Anträge stellen oder gegen Gerichtsentscheidungen vorgehen. Briefe vom Gericht oder von Behörden gehen nicht nur an die Betreuerinnen und Betreuer, sondern auch an die Betreuten selbst.

**Änderungen für Betreuerinnen und Betreuer:** Berufsbetreuerinnen und -betreuer müssen sich künftig bei einer Behörde registrieren lassen und Fachkenntnisse nachweisen. Ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer, die keine familiäre oder persönliche Bindung zur betreuten Person haben, sollen sich einem Betreuungsverein anschließen, der sie beraten und fortbilden kann.

### Information

#### Was bedeutet gesetzliche Betreuung?

Gesetzliche Betreuung bedeutet, dass eine Betreuerin oder ein Betreuer eine Person juristisch vertritt und Institutionen gegenüber in deren Namen handelt.

#### Wann ist eine Betreuung nötig?

Wenn ein Mensch seine eigenen Angelegenheiten nicht mehr regeln kann und keine eigenverantwortlichen Entscheidungen treffen kann, benötigt er eine Betreuung. Das kann aufgrund einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung der Fall sein, wie beispielsweise Alzheimer. Ist eine Betreuung nötig, kann diese von der Person selbst beantragt oder von einer anderen Person angeregt werden. Ein Betreuungsgericht prüft den Antrag dann. ❤️

## Schwarzwald-Quiche

### FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl
- 160 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 150 g Schwarzwälder Schinken
- etwas Butter zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 4 Eier
- 250 ml Sahne
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Gruyère Käse

Was gibt es Schöneres, als in der Frühlingssonne zu sitzen?! Auf dem Balkon oder der Terasse, mit einem kühlen Getränk. Und mit einer leckeren Quiche – da haben sich unsere französischen Nachbarn wirklich selbst übertroffen. Doch wir haben den Klassiker noch ein bisschen verbessert. Indem wir ihn badisch gemacht haben!

### Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, das Ei und die Prise Salz zu einem Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Würfel schneiden, mit etwas heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zwiebel und den Porree in Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen, den Gruyère grob hobeln und zusammen mit der Sahne zu den Eiern geben. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig ausrollen, in eine Quicheform geben und mit einer Gabel einstechen. Im Ofen bei 180° C etwa 10 Minuten vorbacken. Den Teig herausnehmen, den Schinken, die Zwiebeln und den Porree über dem Teig verteilen und mit der Eier-Käse-Sahne-Mischung bedecken. Abschließend die Quiche noch etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. ❤️



# KREUZWORTRÄTSEL

Zeltlager (Mz.)	schweiz. Alpen-gletscher	Seychellen-Insel	englisch: Gebrauch Seeräuber (Mz.)	Stromspeicher (Kw.)	Ausruf jede, jeder	Fürstin in Indien ind. Bundesstaat	unteres Rumpfe	Großstadt im Iran
Amateur				Hochgebirge in Georgien				Reiter-volk an der Donau
Stauwerk				Mandant Gefäß für Zigarettenreste	12			
			Mongolendorf laotische Währung		Ort a. der Weser Schutz-wand		7	
	8			Wrest-ling-liga Ö (Abk.)		6		Eselslaut hohe Spiel-karten
Fleisch-scheiben		fixe Idee		nörd-lichster US-Bun-desstaat				
Laut-stärke-maß		Wortteil: bei schwed. Ökonom		Fernseh-gerät (ugs.)	nicht machen franz.: Wasser		4	
			Saug-wurm franz. Artikel			franzö-sisch: sich	nieder-trächtigt	legeres Gruß-wort
chemi-sches Element	Männer-name	Stadt bei Izmir	11		it.: sechs Hauptge-schäfts-stellen			Rück-seite
		Extrakt	Anis-schnaps span.: Norden			Armee der eh. DDR Brand		
europ. Wildrind Wasser-vogel		5		franz. Ingenieur japan. Fächer				
	13		Form des Sauer-stoffs			engli-scher Graf		2
Paradies-garten		aufge-bracht niederl.: eins			1	desto Buch der Bibel		
			Festung in Jeru-salem	verrückt englisch: Haut			15	englisch: Gebiet
Frage-wort	Tipps (ugs.) Frau Adams			Licht-kranz ital.: eins				argen-tinische Währung
		Kfz-Z. Reutte		über-triebene Hingabe			9	franz.: Straße Abk.: Beiname
Tierenach-stellen	getrock-nete Traube		3		Figur bei Gersh-win			10
			14	Fremd-wortteil: nicht	westl. Militär-bündnis (Abk.)			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Lösungswort: GROSSWETTERLAGE

## Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



**Martin Walde**  
Einrichtungsleitung  
Tel. 07821 9229-1000  
martin.waelde@awo-baden.de



**Olga Trotner**  
Pflegedienstleitung  
Tel. 07821 9229-1020  
olga.trotner@awo-baden.de



**Charlotte Hurrle**  
Verwaltung  
Tel. 07821 9229-1010  
charlotte.hurrle@awo-baden.de



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



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



**Simone Dupps**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1040  
simone.dupps@awo-baden.de



**Christina Fehrenbacher**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1040  
christina.fehrenbacher@awo-baden.de

**Beate Burg**  
Wohnbereichsleitung WBM/S  
Tel. 07821 9229-1500  
wbs.szlahr@awo-baden.de  
wbm.szlahr@awo-baden.de

**Jasmin Killius**  
Wohnbereichsleitung WBL  
Tel. 07821 9229-1200  
wbl.szlahr@awo-baden.de

**Elena Sack**  
Wohnbereichsleitung WBK  
Tel. 07821 9229-1400  
wbk.szlahr@awo-baden.de

**Jana Seiler**  
Wohnbereichsleitung WBD  
Tel. 07821 9229-1100  
wbd.szlahr@awo-baden.de

**Beate Kaczmarek**  
Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07821 9229-1050  
beate.kaczmarek@awo-baden.de

**Pascal Tritz**  
Küchen- und Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07821 9229-1060  
pascal.tritz@awo-baden.de

**Anna Ciciriello**  
Verwaltung (Personal)  
Tel. 07821 9229-1012  
anna.ciciriello@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-Seniorencentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

**HERAUSGEBER**

AWO Bezirksverband Baden e.V.  
Johann-Georg-Schlösser-Straße 10  
76149 Karlsruhe  
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600  
info@awo-baden.de

**REDAKTION**

Martin Walde 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**

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
- ✓ 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