

HANAUERLAND

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hanauerland

KEINE ANGST VOR DER ANGST

Strategien, die helfen können

GUTES KÖRPERGEFÜHL

Wie wir es bewahren,
wiedererlangen und pflegen



RÜCKBLICKE 2021

Ein ereignisreicher Sommer im
Hanauerland



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett



Michaela Ludwig
Einrichtungsleiterin

Liebe Leserinnen und Leser,

bald beginnt der goldene Herbst und wir müssen dem Sommer auf Wiedersehen sagen. Damit kommt nun auch die Zeit, in der wir es uns drinnen gemütlich machen und den Blick nach innen richten. Und das tun wir in dieser Ausgabe auch – die Aufmerksamkeit auf unser Inneres lenken. Wir beschäftigen uns mit dem guten Körpergefühl. Dabei zeigen wir Ihnen, wie wir uns trotz der Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, in der eigenen Haut richtig wohlfühlen können. Wenn Sie glauben, dass das eine Mammutaufgabe ist, dann lassen Sie sich ab Seite 8 eines Besseren belehren.

Außerdem beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit einem Gefühl, das uns vor allem im vergangenen Jahr leider zu oft begleitet hat: die Angst. Wir haben uns gefragt, woher sie kommt, wie wir sie überwinden können und warum wir sie trotzdem zum Leben brauchen. Lesen Sie ab Seite 4, welche Strategien uns helfen, übertriebene Angst loszuwerden.

Natürlich erwarten Sie auch in diesem Heft wieder spannende Beiträge aus unserem Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen farbenfrohen Herbst. Bleiben Sie gesund!

Michaela Ludwig

Ihre Michaela Ludwig

ALLGEMEIN

Keine Angst vor der Angst 4
Strategien, die helfen können

SPEZIAL

Gutes Körpergefühl 8
Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen

AKTUELL

Rückblicke 2021 12
Ein ereignisreicher Sommer im Hanauerland

Redensarten & Wissenswertes 16
»Rin inne Kartübbeln, rut ut de Kartübbeln«

Ausgezeichnet leben und arbeiten 17
Wie wir hohe Qualitätsstandards setzen

Kreuzworträtsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



KEINE ANGST

vor der Angst

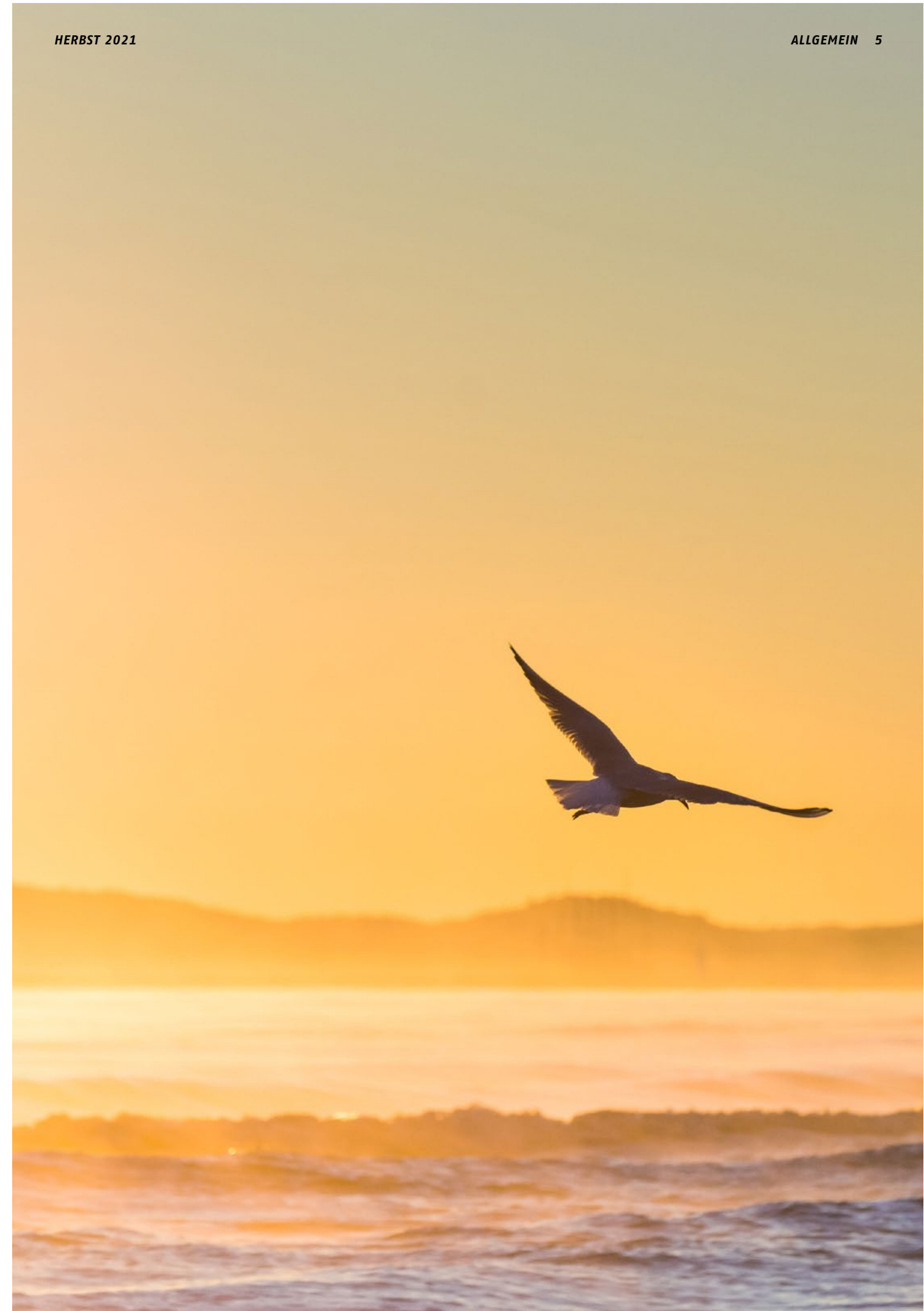
Mal tauchen sie plötzlich auf, dann wieder schleichend, und manche begleiten uns das ganze Leben. Ängste und Sorgen haben zahlreiche Gesichter, die uns nur allzu gerne aufs Gemüt drücken. Wie können wir sie überwinden und warum sollten wir trotzdem an diesen urmenschlichen Gefühlen festhalten?

Zuallererst: Ein Leben ohne Angst oder Sorge ist nicht erstrebenswert. Genauso wenig wie ein Leben, das frei von Liebe oder Freude ist. Das mag zunächst komisch klingen. Immerhin versuchen wir, alle »schlechten« Gefühle im Alltag zu vermeiden. Und genau darin liegt das Problem: Ängste und Sorgen sind grundsätzlich nichts Schlechtes. Denn ohne sie wären wir Menschen bereits vor langer Zeit ausgestorben.

Schon unsere Vorfahren nutzten diese Gefühle, um sich vor Gefahren zu retten oder sie direkt zu umgehen. Denn heikle Situationen versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Stresshormone werden ausgeschüttet, die Muskeln spannen sich an und das Herz schlägt schneller. Sobald die Gefahr gebannt ist, beruhigt und entspannt sich der Körper. Auch wenn wir heute nicht mehr vor gefährlichen Tieren fliehen müssen, so bietet das Leben noch immer Situationen, vor denen wir uns fürchten, und allzu viele Dinge, die unsere Stimmung trüben.

Sei es die Sorge um einen geliebten Menschen, Geldprobleme, der Verlust der Selbstständigkeit im Alter oder der Zahnarztbesuch – wir begegnen im Alltag unzähligen Situationen, vor denen wir Angst haben könnten. Ob real oder nicht, unser Körper löst dann noch immer die gleichen Reaktionen aus, als würden wir gerade einem Mammut gegenüberstehen. Und das kann ganz schön erdrückend sein.

Während eine Krankheit berechtigte Ängste auslösen kann, so werden manche Alltagssituationen als Bedrohung erlebt, obwohl von ihnen objektiv betrachtet keine Gefahr ausgeht. Zum Beispiel fürchtet sich jede und jeder Vierte in Deutschland vor Spinnen, obwohl sie nicht lebensbedrohlich sind. Oder nehmen wir das Fliegen. Während viele Menschen über den Wolken die grenzenlose Freiheit spüren, bekommen rund 16 Prozent der Deutschen allein beim Gedanken daran ein Engegefühl in der Brust. Die Ursachen für unsere heutigen Ängste und Sorgen sind vielseitig. Sie lassen sich zum einen auf genetische Faktoren zurückführen oder entstehen aufgrund belastender Lebensumstände oder Erfahrungen. ➤





**Um den eigenen Ängsten und Sorgen
entgegentreten und sie im besten Fall zu überwinden,
können diese vier Strategien helfen.**

(Jedoch können sie eine professionelle Hilfe nicht ersetzen)

LEXIKON DER ANGST

Angststörung

Bei einer Angststörung überschätzt der/die Betroffene die Gefährlichkeit einer Situation. Sie äußert sich durch Panikgefühle sowie verschiedene körperliche Reaktionen. Bei den Angststörungen unterscheidet man zwischen Phobie, Panikstörung und generalisierter Angststörung.

Phobie

Eine Form der Angst, die an bestimmte Gegenstände, Situationen oder Lebewesen geknüpft ist.

Panikstörung

Panikstörungen/Panikattacken können überraschend auftreten. Die Betroffenen leiden unter schweren und wiederkehrenden Angstanfällen. Oft verbunden mit der Agoraphobie (Platzangst).

Generalisierte Angststörung

Dabei leiden Menschen unter einer ständigen Angst und Sorge, dass ihnen oder ihrem Umfeld etwas zustoßen könnte. Oft machen sie sich Gedanken zu Krankheiten, Unfällen, Armut und Katastrophen.



Strategie 1: BEWEGEN

- Um Angstreaktionen langfristig zu mindern, hilft – mal wieder – Bewegung. Wer sich sportlich betätigt und/oder regelmäßig Entspannungsübungen durchführt, bringt nicht nur sich außer Atem, sondern auch die Angst. Denn der Körper richtet sich danach auf Entspannung ein.

Strategie 2: KONFRONTIEREN

- Der Angst ins Auge sehen. Statt die Situation oder das Objekt zu vermeiden, hilft es, sich direkt mit ihr zu konfrontieren. Dadurch kann der/die Betroffene feststellen, dass die kleine Spinne doch eigentlich ganz harmlos ist. Das stärkt das Selbstbewusstsein.

Strategie 3: HINTERFRAGEN

- Wofür fürchte ich mich? Worum mache ich mir gerade Sorgen? Ist es realistisch, dass dieses Szenario eintritt? Wer die eigenen Befürchtungen hinterfragt, wird schnell feststellen, dass sie oft unbegründet sind

Strategie 4: ENTSPANNEN

- Am allerwichtigsten ist, keine Angst vor der Angst zu haben. Nicht vorher schon darüber nachdenken, ob dies oder jenes eintritt. Sich um die Zukunft zu sorgen ist ganz normal. Aber man sollte nicht zu viel Gedanken darauf verschwenden. Bewusstes Atmen und Meditation helfen, sich in Gelassenheit zu üben und im Jetzt zu sein.



TIPPS FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL IM ALTER

Gutes Körpergefühl

Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen

Wir alle kennen die Aussage »sich in der eigenen Haut wohlfühlen«. So einfach dieser Satz von den Lippen geht, so herausfordernd ist er zuweilen in der Umsetzung. Denn den eigenen Körper als gut und wertvoll zu erachten fällt oft nicht leicht. Überholte Schönheitsideale und ein überkritischer Blick auf uns selbst stehen uns dabei nur allzu gerne im Weg. Aber auch Krankheiten und körperliche Einschränkungen können das gute Gefühl trüben, wenn nicht sogar stark minimieren. Trotz all der Beschwerlichkeiten, die das Alter mit sich bringt, können wir mit einfachen Übungen und Gedankenspielen täglich etwas für unser gutes Körpergefühl tun. ➤



➤ **1. Lieben Sie, was Sie haben**

Wie das alte Sprichwort schon sagt: »Das Gras ist auf der anderen Seite immer grüner.« Wir Menschen tendieren dazu, uns mit anderen zu vergleichen und finden dann immer etwas, das wir an uns vermissen. Da ist die Nachbarin, die vielleicht viel aktiver ist, oder der Nachbar, der sich immer so elegant kleidet. Tatsache ist: Vergleiche machen unglücklich und mindern unser eigenes Körpergefühl. Oft können wir uns dem gar nicht entziehen. Denn wer durch Zeitschriften blättert, wird schnell mit unerreichbaren und unnatürlichen Ideen von Schönheit konfrontiert. Wichtig ist: Richten Sie den Blick auf sich selbst. Nicht vermissen, was wir nie hatten, sondern lieben, was uns gegeben ist.

3. Spüren Sie genau hin

Von den Zehen bis in die Haarspitzen. Menschen, die sich nicht (mehr) viel bewegen, können stattdessen ihren ganzen Körper auf eine mentale Reise schicken. Das geht im Liegen, Sitzen oder Stehen. Bei dieser Übung versuchen Sie alles wahrzunehmen und richten Ihren Fokus auf einzelne Stellen Ihres Körpers. Wie fühlt sich das Bein an, der Arm, die Fingerspitzen? Seien Sie dankbar für alles, was gut funktioniert, und umarmen Sie im Geiste genau jene Körperpartien, die ab und an streiken.

2. Kommen Sie in Bewegung

Bewegung ist das A und O. Wer dem guten Körpergefühl auf die Sprünge helfen möchte, sollte selbst den ein oder anderen »Hopser« nicht scheuen. Schon kleine körperliche Betätigungen erzielen große Wirkung. Das kann in der wöchentlichen Gymnastikstunde sein oder bei einem angenehmen bzw. zügigen Spaziergang ums Haus. Sobald Sie sich bewegen, werden Sie mit einem ganzen Haufen an Glücksgefühlen belohnt. Schon 15 Minuten täglich reichen aus.

4. Füttern Sie die Seele

Essen macht Freude. Deshalb können wir ja manchmal auch gar nicht damit aufhören. Was wir aufnehmen, hat automatisch auch Einfluss auf unser körperliches Empfinden. Natürlich liegt eine deftige Mahlzeit schwerer im Magen als ein leichter Sommersalat. Aber bedeutet leicht auch gleich gesund? Hören Sie dabei wirklich auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie das, worauf Sie Lust haben.

5. Bleiben Sie im Fluss mit der 4711-Formel

Gleichmäßiges und aufmerksames Atmen steigert die eigene Körperwahrnehmung. Was bereits seit über 3000 Jahren zu den Säulen des Yoga gehört, findet inzwischen auch in der Schulmedizin immer mehr Beachtung. Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit, um bewusst vier Sekunden ein- und sieben Sekunden auszuatmen. Wiederholen Sie den Vorgang 11 Mal.

6. Lassen Sie Nähe zu

Unser Körper liebt Berührungen, Kuscheln und Umarmungen. Schon als Kleinkinder sind wir darauf angewiesen. Wenn unser Arm gestreichelt wird, melden Millionen von Sinneszellen unserem Gehirn: Feuer frei! Unterschiedliche Hormone werden dann ausgeschüttet. Unter anderem das Kuschelhormon Oxytocin, das uns ein wohliges Gefühl beschert und unserer Seele guttut.

7. Machen Sie sich schick

Wahre Schönheit kommt von innen. Aber warum sollte man sie nicht ab und an nach außen kehren? Ziehen Sie sich etwas Schönes an. Zum Beispiel ein Kleidungsstück, dass sich weich auf der Haut anfühlt. Oder tragen Sie mal wieder den Lippenstift auf, den Sie sonst nur zu besonderen Anlässen benutzt haben. Sich herzurichten macht heute noch genauso Spaß wie früher.

Zum Schluss: Halten Sie sich den Spiegel vor.!

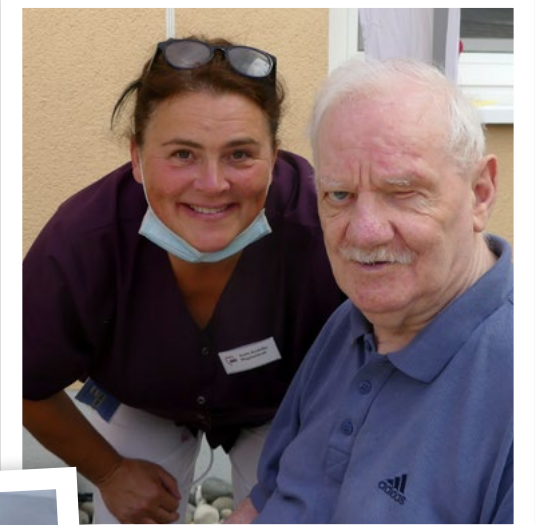
Wenn Sie die Zeitschriften zur Seite gelegt haben, einmal ums Haus gegangen sind, gut gegessen und bewusst geatmet haben, dann ist es Zeit, in den Spiegel zu sehen. Wann haben Sie sich zuletzt angesehen? Also wirklich angesehen? Entdecken Sie Ihre Lachfalten, die ein Beweis für Ihren Humor sind. Begutachten Sie die Narbe, die Sie sich damals als Kind beim Toben zugezogen haben. Oder schauen Sie sich tief in die Augen, die Ihnen schon so viele Komplimente beschert haben. Schauen Sie genau hin und sagen Sie sich: »Ich bin schön!« Damit geben Sie sich und Ihrem Körper das beste Gefühl. ❤

RÜCKBLICKE 2021



Eisnachmittag

Petrus hatte es gut mit uns gemeint, bei sommerlichen Temperaturen feierten wir am 9.7. im Innenhof einen geselligen Nachmittag mit Eisvariationen und stimmungsvoller Musik. Für Unterhaltung sorgte in bewährter Weise »Luggi«, Ludwig Basler aus Kappelrodeck. Die Bewohnerinnen und Bewohner konnten aus unserer Eiskarte auswählen, was sie wollten. Manch einer verspeiste bis zu drei Portionen. Die Männer tranken lieber ein kühles Bier. Bei ausgelassener Stimmung endete dieser Nachmittag, es war so schön. ❤️





Musik & Eis

Am 21.7. gab es ein kleines Konzert, spendiert von der Bürgerstiftung Rheinau. Die Akkordeonspieler Michael van Boxel und sein Sohn Timo Guggenbühler boten den Bewohnerinnen und Bewohnern eine Stunde Unterhaltungsmusik vom Feinsten. Mit ihren Liedern haben sie viele Erinnerungen wachgerufen. Kulinarisch gab es für jede und jeden ein Eis, gestiftet von Mario de Benedittis. ❤️



Yoga für Körper und Seele

Ich, Susanne Krauß, 54 Jahre, lebe gefühlt schon immer in Rheinau. Seit 2001 praktiziere ich Yoga mit Leidenschaft und habe gespürt, wie gut es für Körper und Seele ist. 2017 begann ich mit der Yogalehrerausbildung an der Yogaschule von Ursula Salbert in Bühl. Da habe ich erfolgreich an den Kursen »Yoga-Basiswissen«, »Yoga 50+«, »Yoga Fußschule« und »Atempädagogin« teilgenommen. Jetzt freue ich mich, in dem Seniorenzentrum meine Kenntnisse und Erfahrungen weiterzugeben.

Unter meiner Anleitung werden die Yogaübungen im Sitzen ausgeführt. Wichtig dabei ist die richtige Sitzposition und das Einbeziehen der Atmung.

Namasté Susanne Krauß ❤️



»Rin inne Kartübbeln, rut ut de Kartübbeln«

Es war die scheidende Bundeskanzlerin Angela Merkel, die kürzlich auf einer Pressekonferenz zu der Redensart »Rein in die Kartoffeln, raus aus die Kartoffeln« griff. Für sie als gebürtige Norddeutsche ist dieses Sprichwort geläufig – den meisten anderen war es jedoch eher unbekannt.

Seinen Ursprung hat der Ausspruch im 19. Jahrhundert. Zwecks Tarnung wurden Soldaten mitunter in einen Kartoffelacker geschickt – um kurz danach wieder herausgetrieben zu werden. Dass der genaue Entstehungsort Berlin, zumindest aber Preußen sein könnte, zeigen auch sprachliche Abwandlungen wie »Rin inne Kartübbeln, rut ut de Kartübbeln«.

Was aber bedeutet das Ganze nun genau? Mit der Redensart »Rein in die Kartoffeln, raus aus die Kartoffeln« möchte man seinen Unmut darüber ausdrücken, wenn eine gerade getroffene Anweisung oder Entscheidung kurz darauf schon wieder komplett geändert oder zurückgenommen wird.



Ausgezeichnet leben und arbeiten

Die Seniorenzentren der AWO Baden sind sowohl Lebensmittelpunkt für ältere Menschen als auch Arbeitsplatz für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Qualität spielt dabei eine entscheidende Rolle



Bastian Kletschke ist Referent für Qualitätsmanagement, betreut die Zertifizierung der Einrichtungen des AWO Bezirksverbandes Baden e. V.

und berichtet im Interview, was es braucht, um die hohe Lebens- und Arbeitsqualität im Haus zu sichern.

Herr Kletschke, »Qualität fällt nicht vom Himmel«. Wie hat es die AWO geschafft, solch hohe Standards zu etablieren?

Das liegt daran, dass wir seit über 20 Jahren im Verband regelmäßige Qualitätsprüfungen durchführen – sowohl von interner als auch externer Seite. Während es im Jahr 2000 noch darum ging, unsere Arbeit nach außen transparent und nachvollziehbar zu machen, geht es heute darum, dieses hart erarbeitete Qualitätsniveau zu halten und zu steigern.

Können Sie das genauer erklären?

Wir entwickeln unsere Prozesse und Arbeitsweisen stetig weiter. Das heißt, dass wir unser Angebot und unsere Arbeitsweise an rechtliche, wirtschaftliche und politische Vorgaben anpassen.

Wie sieht das in der Umsetzung aus?

Durch unsere Maßnahmen zur Qualitätssicherung werden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin unterstützt, routiniert und selbstsicher auf externe Prüfungen zu reagieren. Denn regelmäßig werden unsere Häuser durch den

Medizinischer Dienst (MD), die Heimaufsicht oder das Gesundheitsamt geprüft.

Das bedeutet, Sie arbeiten auf die internen und externen Prüfungen hin?

Nein, nicht ausschließlich. Vielmehr geht es darum, für unsere Seniorinnen und Senioren dauerhaft hohe Standards an Pflege und Betreuung zu gewährleisten. Die externen Prüfungen und die Zertifizierung bilden einfach ab, was in unseren Häusern das ganze Jahr umgesetzt wird.

Welche Kriterien werden denn überprüft?

Wenn wir den MD als Beispiel nehmen, dann werden Themen wie Pflege und Versorgung, Umgang mit demenzkranken Menschen, Betreuung und Alltagsgestaltung sowie das Wohnen, die Hauswirtschaft und die Hygiene begutachtet.

Die Einrichtungen erhalten durchweg sehr gute Bewertungen. Welche Wirkung hat das?

Es hat eine doppelte Wirkung. Nämlich nach Innen und nach Außen. Zum einen bekommen Angehörige sowie zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner einen positiven Eindruck vom Haus. Zum anderen motiviert es auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Denn eine Zertifizierung

und sehr gute Bewertungen spiegeln vor allem ihre gewissenhafte und hochwertige Arbeit wider. Und darauf legen wir Wert. Einrichtungen, in denen man ausgezeichnet leben und arbeiten kann. 



Kreuzworträtsel

Geflügel- produkt Ärger	▼	durch- sichtige Masse	Anrede	Bootsart	▼	Fernseh- location Budget	▼	Schreib- flüssig- keit
4		5	6	Bedeutung Tischten- nissspiel	7	8		9
Albern- heit	10			11				
Abk. Deziliter	12		Vorfahr Brite	13				
Frauen- name	14		15	leblös ... mit Weile	16			
17				18	ägyptischer Gott Indo- europäer	19		
Dekor Himmels- richtung	Rest- bestand Rundfunk- sender	20		21		Moor, Sumpf- landschaft		
22	23		englische Biersorte französisch wer	24		altchine- sischer Erfinder: Papiers	25	
vierter Buch- stabe	26	Beginn Acker- maß	27 28			29		
30		31		agieren V ... X	32			
Er ist schlecht	japan- ische Meile	33		Binde- wort: falls	34			

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Montag – Freitag
Montag – Donnerstag
Freitag

8:00 – 12:30 Uhr
13:30 – 16:30 Uhr
13:30 – 15:00 Uhr



Michaela Ludwig

Einrichtungsleitung
Tel. 07844 91898-160
michaela.ludwig@awo-baden.de



Anette Ell

stellv. Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-250
anette.ell@awo-baden.de



Susanne Fritz

stellv. Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-250
susanne.fritz@awo-baden.de



Elfi Vogt

Sozialer Dienst
Tel. 07844 91898-151
elfi.vogt@awo-baden.de



Nathalie Leveque

Sozialer Dienst
Tel. 07844 91898-151
nathalie.leveque@awo-baden.de



Heike Tencic

Information und Service
(Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
heike.tencic@awo-baden.de



Jutta Parpart

Information und Service
(Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
jutta.parpart@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

REDAKTION

Michaela Ludwig und die
COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland
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

Kirsten Glatzer

1 Landei, 2 Ewer, 3 Drehort, 4 Rage, 5 Gallert, 6 Ei, 7 Wert, 8 Etat, 9 Tinte, 10 Narretei, 11 Rundlauf,
12 dl, 13 Urah, 14 Elin, 15 Ire, 16 tot, 17 Zierde, 18 eile, 19 Re, 20 Relikt, 21 Kette, 22 Ost,
23 SDR, 24 Ale, 25 Fenn, 26 D, 27 Qui, 28 Quelle, 29 Lun, 30 drauf, 31 Ar 32 tun, 33 Ri, 34 wenn

DAS AWO-SENIORENZENTRUM HANAUERLAND



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 56 stationäre Plätze;
davon sind 44 Einzel- und 6 Doppelzimmer
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Wöchentliche Gottesdienste/Andachten der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde

TELEFON
07844 91898-0

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett

Hauptstraße 1a · 77866 Rheinau

Tel. 07844 91898-0 · Fax 07844 91898-159

E-Mail: sz-hanauerland@awo-baden.de

www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett