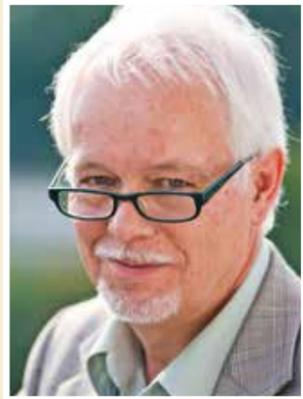


Liebe Leserinnen und Leser,



Stefan Naundorf
Einrichtungsleiter

was haben Wassermelone, Spargel, Weißkohl und Erdbeere gemeinsam? Sie gehören zu den besonders wasserreichen Lebensmitteln. Das Trinken ersetzen können sie allerdings nicht. Deshalb gibt es im Artikel »Wasser ist Leben« viele praktische Tipps, wie wir Flüssigkeitsmangel im Alltag vorbeugen können.

Zum Wohlbefinden tragen sicher auch die Entspannungsübungen bei, die gezielt zur Entlastung unserer Sinnesorgane gedacht sind. Und mit erfrischten Augen, Ohren und Mund können Sie sich dann genussvoll unseren Veranstaltungen widmen – in der Vorschau und im Rückblick.

Maria Morgenstern hat viele Erinnerungen mitgenommen, als sie sich Mitte Mai aus dem AWO-Seniorenzentrum Hanauerland verabschiedet hat. Sie war zwölf Jahre lang (von Beginn an!) in unserem Haus tätig und hat den Sozialen Dienst sehr engagiert geleitet. Wir danken Ihr für Ihren Einsatz und wünschen Ihr für Ihre Zukunft von Herzen alles Gute!

Und Ihnen wünschen wir viel Freude mit unserem Magazin. Kommen Sie entspannt und frisch durch den Sommer!

Herzliche Grüße

Ihr Stefan Naundorf

ALLGEMEIN

Wasser ist Leben: **4**
So wertvoll ist es, regelmäßig zu trinken

SPEZIAL

Augen zu und durchatmen **8**
Entspannungsübungen für Augen, Ohren und Mund

AKTUELL

Besuch der Caritas **12**
Ferienbetreuung Freistett

Bürgerstiftung Rheinau **13**
Erstmalige Stifternversammlung

Wasser-Workshop **14**
Ein Gespräch im Garten

Rückblick **16**
Gesangsverein und Ehrenamtlichenkaffee

Veranstaltungen **17**

Rückblick **18**
Jugendliche interviewen Senioren

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick **19**



WASSER IST LEBEN

*So wertvoll ist es,
regelmäßig zu trinken*

**MIT SPRUDEL ODER AUS DER
LEITUNG, WARM ODER KALT:
WASSER IST DAS GESÜNDESTE
GETRÄNK.**

♥ Kein Durstempfinden, persönliche Abneigungen, vielleicht sogar noch Schluckbeschwerden: Im Alter fällt es vielen schwer, ausreichend zu trinken. Doch Flüssigkeitsmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Durch ausreichendes Trinken lassen sie sich zum Glück wieder ausgleichen. Unsere praktischen Trink-Tipps können dabei helfen, Schluck für Schluck den Flüssigkeitshaushalt wieder in den Griff zu bekommen.

Wenn der Durst einsetzt, ist es eigentlich schon zu spät. Der Körper leidet dann bereits: Ihm fehlt es an Flüssigkeit. Durch Schwitzen, über Nieren, Darm und durch die Atmung verliert er ständig Flüssigkeit. Wird der entstehende Mangel nicht ausgeglichen, macht sich das bemerkbar:

- ➔ Die Haut wird trocken.
- ➔ Der Kopf schmerzt.
- ➔ Man fühlt sich matt.
- ➔ Schwindel kann auftreten.
- ➔ Die Konzentration nimmt ab.
- ➔ Die Verdauung ist gestört.
- ➔ Bluthochdruck wird wahrscheinlicher. ▶

Damit sich Nährstoffe gut verteilen und Schadstoffe zuverlässig abtransportiert werden, benötigen Menschen Flüssigkeit. Im höheren Alter sollen täglich rund 1,5 Liter getrunken werden. Wasser ist am besten geeignet. Ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen können für die nötige Abwechslung sorgen. Folgende Tipps erleichtern das regelmäßige Trinken:

1. IMMER EIN GETRÄNK ZUR HAND HABEN

Ein Glas Wasser vor dem Aufstehen hilft beim Start in den Tag. Deshalb sollte schon auf dem Nachttisch eine Flasche Wasser bereitstehen.

2. RITUALE ETABLIEREN

Ans Trinken zu denken fällt leichter, wenn es zur guten Gewohnheit wird. Wiederholungen sind eine gute Hilfe: zum Beispiel immer zur vollen Stunde, nach jeder umgeblätterten Buchseite oder bei jedem langen Blick aus dem Fenster.

3. AUF NUMMER SICHER GEHEN

Im Alltag gerät das Trinken trotzdem schnell mal in Vergessenheit. Spezielle Wecker, Uhren oder Apps übernehmen das Erinnern.

4. RUHIG ZU DEN MAHLZEITEN TRINKEN

Sie haben es sicher schon oft gehört: »Nicht beim Essen trinken, das verwässert die Magensäfte!« Dafür gibt es keinen Beweis! Es ist aber so: Den Magenbrei durch Flüssigkeit zu verdünnen, unterstützt den Darm bei seinen Aufgaben.

5. DAS AUGEN TRINKT MIT

Wer nicht gern oder nicht oft genug trinkt fühlt sich von hohem, wenn auch schmalen, Gläsern eher unter Druck gesetzt. Breitere Gläser nimmt man als geringere Hürde wahr – auch wenn sie genauso viel Flüssigkeit aufnehmen können.

6. PROBIEREN UND ZELEBRIEREN

Um schnödem Wasser einen Hauch Geschmack zu verleihen eignen sich Zutaten wie Gurke, Zitrone und Minze, aber auch Beeren, Ingwer oder eine vom Backen übrig gebliebene Vanilleschote. Bitte auf Bio-Qualität achten!

Schluckbeschwerden nachgehen

Schlucken ist ein komplexer Vorgang, auch wenn er normalerweise automatisch abläuft. Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland haben eine Schluckstörung. Die meisten von ihnen sind Seniorinnen und Senioren. Die Ursachen sind vielfältig: Entzündungen, Verletzungen, psychische oder neurologische Veränderungen, Erkrankungen der Schilddrüse oder der Speiseröhre. Sie alle haben eines gemeinsam: Man sollte sie nicht hinnehmen! Der richtige ärztliche Rat kann die Lebensqualität deutlich steigern.

Weitere Infos, auch zum Thema »Mineralwasser oder Leitungswasser?«, liefert das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):

www.bzfe.de/inhalt/wasser-gesund-trinken-582.html

Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen ist durch und durch gesund. Wir fühlen uns wacher und sehen auch frischer aus, weil unsere Sauerstoffversorgung durch die Aufnahme von Wasser verbessert wird. Unser Stoffwechsel wird angekurbelt, die Durchblutung angeregt. Die Haut bleibt straffer, die Körpertemperatur konstant. Gut durchfeuchtete Schleimhäute können außerdem Krankheitsreger besser abwehren. Und viele Verdauungsprobleme entstehen gar nicht erst.

SCHÖNER NEBENEFFEKT: WER VIEL TRINKT, SIEHT IN DER REGEL AUCH JÜNGER AUS.

Wer nun aber partout nicht auf die empfohlene Menge kommt, kann einem Flüssigkeitsmangel auch durch eine wasserreiche Ernährung vorbeugen (siehe Kasten). ♥



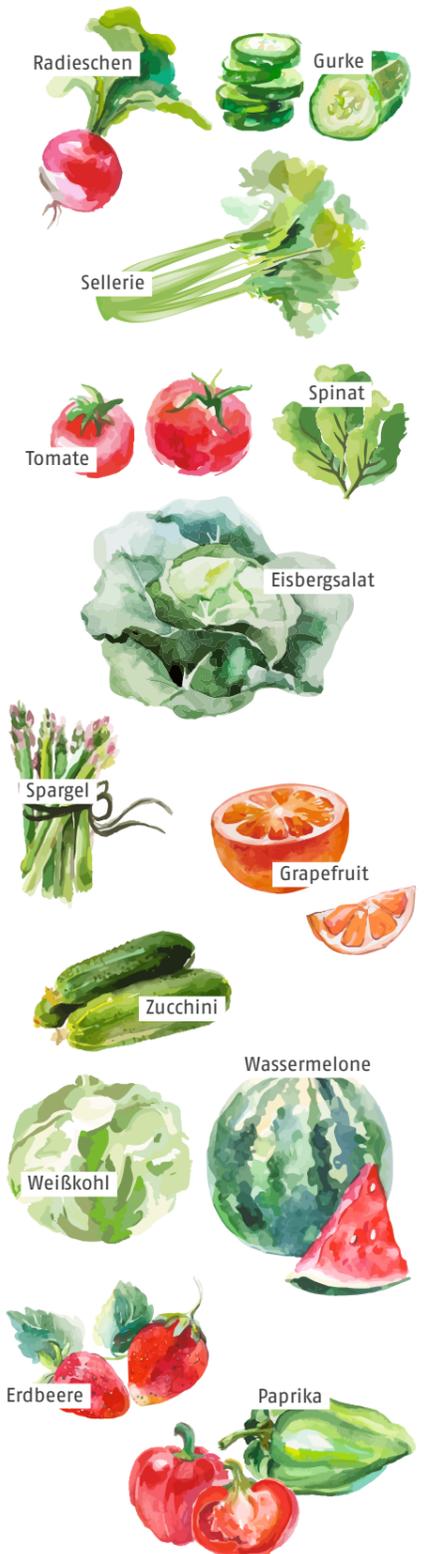
Tiefer in das Thema einsteigen kann man mit dem Bestseller

»Sie sind nicht krank, Sie sind durstig«

von Dr. med. F. Batmanghelidj
ISBN: 3867311196

208 Seiten, 15,50 €, VAK

LEBENSMITTEL, DIE VIEL FLÜSSIGKEIT ENTHALTEN (90 % UND MEHR)



AUGEN ZU UND DURCHATMEN

Manchmal nehmen wir den Mund zu voll, uns kommt etwas zu den Ohren wieder heraus oder uns gehen die Augen über. Dann wird es Zeit, sich bewusst Zeit zu nehmen – für unsere Sinnesorgane. Sie leisten jeden Tag Großes, und doch widmen wir manch anderem Körperteil deutlich mehr Aufmerksamkeit. Wenn von Entspannungsübungen die Rede ist, sollten wir also in Zukunft immer ganz oben anfangen.



So können Sie Ihre Augen entspannen:

Beobachten, betrachten, fernsehen, lesen – unsere Augen kommen selten zur Ruhe. Das lässt sie manchmal müde werden. Die folgende Übung verschafft ihnen eine willkommene Auszeit!

➔ Ziehen Sie Ihre Schultern herunter, strecken Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach oben. Halten Sie sich gerade, Blickrichtung geradeaus. Legen Sie beide Hände vors Gesicht, berühren Sie mit den Fingerspitzen die Stirn und schließen Sie die Augen. Atmen Sie gezielt bis in den Bauch hinein und achten Sie nun darauf, wie es Ihnen eigentlich geht. Wie fühlen Sie sich gerade? Was empfinden Sie als Bereicherung in Ihrem Leben? Woran erinnern Sie sich gern? Lassen Sie Ihre Gedanken ausgiebig schweifen! Lassen Sie nach einer Weile (etwa zwei bis fünf Minuten) Ihre Hände sinken, öffnen Sie langsam die Augen und lassen Sie die Erfahrung noch etwas nachklingen.



Bei Gelegenheiten, in denen Sie die Augen nicht schließen können oder wollen, empfiehlt es sich natürlich, bewusst mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Richten Sie Ihre ganze Konzentration darauf, was Sie sehen: reflektierendes Sonnenlicht, erstaunliche Wolkenformationen, bunte Blumen und Vögel im Garten, unterschiedliche Gesichter. Atmen Sie auch dabei tief ein und versuchen Sie, die gewonnenen Eindrücke willkommen zu heißen und zu speichern. Es wird Sie bestimmt erfüllen! ▶

So können Sie Ihren Mund entspannen:

EIN SPIEGEL IST DER PERFEKTE »TRAININGSPARTNER«

Rund 135 Muskeln sind angeblich bei einem Lächeln im Einsatz (ein grimmiges Gesicht beansprucht deutlich weniger). Auch beim Kauen und beim Sprechen vollbringt unser Mund Höchstleistungen. Wenn sich durch den Dauereinsatz die Kiefermuskulatur verspannt, kann es zu unangenehmen Schmerzen kommen. Die folgende Übung lockert Ihre ganze untere Gesichtshälfte schnell und effektiv.

➔ Ziehen Sie erneut die Schultern herunter, halten Sie den Kopf gerade und beginnen Sie, mit beiden Händen Ihre Wangenknochen zu massieren. Bewegen Sie Ihre Hände langsam nach unten bis zum Kinn. Lassen Sie Ihren Kiefer hängen und ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden (auch wenn es komisch aussehen mag) und kehren Sie dann zu Ihrem ursprünglichen Gesichtsausdruck zurück.

Berühren Sie nun jeden Zahn einzeln mit Ihrer Zunge – vorn und hinten, bei geschlossenem Mund. Jetzt sind Sie sicher bereit dafür, rund 135 Muskeln das passende Signal zu geben ...



So können Sie Ihre Ohren entspannen:

DER BESTE »OHRENSCHÜTZER« SIND SIE SELBST

Auch wenn wir es uns manchmal noch so sehr wünschen würden: Ohren kann man leider nicht zuklappen. Zu ihrer Entlastung können wir beitragen, indem wir andauernden Lärm vermeiden. Das kann auch schon die pfeifende Kaffeekanne sein – jeder Mensch hat ein anderes Lärmempfinden. Wenn Ihre Ohren zu viel haben von Geräuschen und Rauschen, ziehen Sie sich zurück. In vielen Einrichtungen gibt es sogenannte »Räume der Stille«. Auch ein Wald kann wahre Wunder wirken. Wenn möglich, wechseln Sie beim Telefonieren die Ohren und sprechen Sie selbst nicht übertrieben laut. Wenn besondere Lärmquellen zu erwarten sind (zum Beispiel Silvester), tragen Sie einen Ohrenschutz.

➔ Als konkrete Entspannungsübung legen Sie Ihre Hände wie Muscheln auf beide Ohren. Träumen Sie sich ans Meer (oder an ein anderes Sehnsuchtsziel) und lassen Sie sich von dem sanften Rauschen, das Sie nun auf den Ohren haben, treiben – solange Sie mögen.



BESUCH DER CARITAS

Ferienbetreuung Freistett

♥ Frau Heidt von der Caritas Achern-Renchtal fragte im Vorfeld an, ob wir wieder bereit wären, gemeinsame Zeit zu verbringen.

Am 04. April war es wieder soweit. Die Schülerinnen und Schüler der Caritas Ferienbetreuung besuchten unsere Bewohnerinnen und Bewohner hier im Hause. Insgesamt fanden 21 von ihnen mit ihren Betreuerinnen und Betreuern den Weg zu uns. Unter dem Motto »gemeinsam spielen« trafen sich alle.

Nach der Begrüßung sangen erst die Schülerinnen und Schüler ein paar Frühlingslieder. Die Seniorinnen und Senioren stimmten gleich mit ein. Im Gesellschaftsraum bildeten sich schnell Gruppen, und es wurde mit Freude gespielt. Mensch ärgere dich nicht, Domino, Memory, Kugelwohl und so weiter. Bei den vorhergehenden Besuchen bildeten sich mittlerweile schon Freundschaften, und die Schülerinnen und Schüler fragten nach der einen oder dem anderen Bewohner/-in.

Die Zeit verging wie im Flug. Zum Abschluss wurde den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie jeder Bewohnerin und jedem Bewohner ein selbst gebasteltes Körbchen mit zwei kleinen Muffins überreicht. ♥



BÜRGERSTIFTUNG RHEINAU



♥ Am Freitag, dem 23.03.18, fand erstmalig die Stifternversammlung der Bürgerstiftung Rheinau im Seniorenzentrum Hanauerland statt.

Herr Siegfried Koch als Vorsitzender der Bürgerstiftung freute sich sehr, alle hier im Hause begrüßen zu können. Die Bürgerstiftung Rheinau ist zu einem festen Bestandteil der Rheinauer Gesellschaft geworden.

Auf dem Freistetter Weihnachtsmarkt 2017 wurden Orangen verkauft, diese wurden vom Edeka Vetter Freistett gesponsert. Der Erlös kam dem Seniorenzentrum Hanauerland zugute: Es wurde ein mobiler Snoezelen-Wagen

angeschafft, mit dessen Hilfe bei den Bewohnerinnen und Bewohnern die Sinne (wie das Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken) angeregt werden.

Der Begriff »Snoezelen« kommt aus den Niederlanden, und wurde dort bereits Mitte/Ende der siebziger Jahre kreiert. Zusammengesetzt ist der Begriff aus den Wörtern »snuffelen« (kuscheln) und »doezelen« (dösen).

Das Snoezelen wird heute weltweit als therapeutisches Mittel eingesetzt. ♥

**DAS HANAUERLAND
KANN SICH ÜBER EINEN
NEUEN MOBILEN SNOE-
ZELEN-WAGEN FREUEN.**

WASSER-WORKSHOP

Im Garten haben wir bei herrlichem Sonnenschein über das Thema »Wasser« gesprochen.

♥ Wasser ist Leben– das haben wir besonders heute, an diesem heißen Tag, wieder festgestellt.

Alle Lebewesen brauchen Wasser um zu leben. Im Trinken, aber auch in vielen anderen Lebensmitteln befindet sich Wasser.

Gemeinschaftlich haben wir viele Beispiele dafür gefunden: Suppen, Soßen, Teig, Kuchen aber auch Obst und Gemüse bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Dass für Fische, Pflanzen, Schildkröten, Seesterne, Quallen und Muscheln das Wasser auch Lebensraum ist, und die Verschmutzung der Weltmeere durch den Menschen das Leben für die Meeresbewohner sehr gefährdet, ist für uns kein schöner Gedanke gewesen.

In unserem »Themenkreis« haben wir nach all den Dingen gesucht, die wir unter der Rubrik »Wasserverbrauch« verbuchen können. Unter

anderem z.B. die Körperpflege, die Toilettenspülung, Schwimmbäder, Industrie, das Putzen des Hauses – gerade hierbei wurde viel erzählt und gelacht. Von den Schiffs- und Bootsreisen, die sie in jüngeren Jahren getätigt haben, haben die Bewohnerinnen und Bewohner beim Thema Süß- und Salzwasser sehr gerne berichtet.

Da auch in der Religion Wasser eine wichtige Rolle spielt, konnten einige Bewohnerinnen und Bewohner von ihren Reisen zu heiligen Quellen wie Lourdes oder dem Odiilienberg in Frankreich berichten.

Beim letzten Punkt, dem Wetter, haben wir heute mit einem kühlen Glas Wasser darauf angestoßen, dass es weder Regen, Schnee noch Hagel gab, sondern die Sonne über unserer fröhlichen Runde schien. ♥

Text: Judith Drechsel-Eck



RÜCKBLICK



**Auftritt von dem Arbeiter-
gesangsverein Frohsinn
Freistett am 10.04.2018**



**Ehrenamtlichenkaffee
am 12.04.2018**



VERANSTALTUNGEN:

Änderungen vorbehalten

JUNI 2018

- 22.06.18 10:00 Uhr Evangelischer Gottesdienst
- 25.06.18 15:45 Uhr Gebetsgespräch mit Frau Klug
- 26.06.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann
- 27.06.18 10:15 Uhr Hörenswertes mit Ilse Klein
- 29.06.18 14:30 Uhr Sommerfest

AUGUST 2018

- 01.08.18 10:15 Uhr Hörenswertes mit Ilse Klein
- 03.08.18 10:00 Uhr Katholischer Gottesdienst
- 07.08.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann
- 08.08.18 10:15 Uhr Hörenswertes mit Ilse Klein
- 10.08.18 10:00 Uhr Evangelischer Gottesdienst
- 11.08.18 10:15 Uhr Hundebesuch
- 14.08.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann
- 15.08.18 10:15 Uhr Hörenswertes mit Ilse Klein
- 17.08.18 10:00 Uhr Evangelischer Gottesdienst
- 21.08.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann

JULI 2018

- 03.07.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann
- 04.07.18 10:15 Uhr Hörenswertes mit Ilse Klein
- 06.07.18 10:00 Uhr Katholischer Gottesdienst
- 10.07.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann
- 11.07.18 10:15 Uhr Hörenswertes mit Ilse Klein
- 13.07.18 10:00 Uhr Evangelischer Gottesdienst
- 14.07.18 10:15 Uhr Hundebesuch
- 17.07.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann
- 18.07.18 10:15 Uhr Hörenswertes mit Ilse Klein
- 20.07.18 10:00 Uhr Evangelischer Gottesdienst
- 24.07.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann
- 25.07.18 10:15 Uhr Hörenswertes mit Ilse Klein
- 27.07.18 10:00 Uhr Evangelischer Gottesdienst
- 31.07.18 16:00 Uhr Singen mit Herrn Großmann



Rückblick

JUGENDLICHE INTERVIEWEN SENIOREN

♥ Wir, die Zehntklässler des Anne-Frank Gymnasiums, behandeln gerade im Rahmen des Ethikunterrichts das Thema »Altern, Sterben und Tod«. Da wir noch ziemlich jung sind, haben wir kaum Erfahrungen mit dem Thema. Aus diesem Grund wollten wir Menschen mit mehr Wissen in diesem Themenbereich interviewen, und haben am 22. Februar das Seniorenzentrum in Freistett besucht. Netterweise haben sich fünf Bewohnerinnen und Bewohner dazu bereit erklärt, unsere Fragen zu beantworten.

Anfangs stellten wir ihnen Fragen über ihr Leben. Für uns war es interessant, etwas über das Leben von früher in Rheinau zu erfahren. Beispielsweise Frau Volk hat früher in dem Haus gewohnt, in dem ein Mitschüler aus unserer Ethikgruppe jetzt wohnt. Auch erzählten einige der Seniorinnen und Senioren über ihren Alltag, vor allem über ihren Schulalltag, während des

Krieges. Für uns ist es schwer, uns vorzustellen wie das Leben damals war.

Uns hat überrascht, wie offen die Seniorinnen und Senioren mit uns über das Thema »Tod« gesprochen haben. Sie sagten: »Ich habe keine Angst vor dem Tod, nur vor dem was davor kommt.« In diesem Punkt waren sie sich alle einig.

Am Ende unseres Besuches gaben sie uns noch einen guten Ratschlag fürs Leben mit. »Schiebt nichts auf, wartet nicht zu lange, Dinge zu machen, die ihr erleben möchtet. Denn man weiß nie, wann es dafür zu spät ist.« Diesen Ratschlag werden wir uns auf jeden Fall zu Herzen nehmen. ♥

Ana, Hanna, Samantha, Michelle

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
Freitags

8.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 16.30 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr



Stefan Nauendorf

Einrichtungsleiter
Tel. 07844 91898-160
stefan.nauendorf@awo-baden.de



Jasmin Seibert

Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-250
jasmin.seibert@awo-baden.de



Daniela Müll

Stellvertr. Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-250
daniela.muell@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

Sozialen Dienst
Tel. 07844 91898-151

Elfi Vogt

elfi.vogt@awo-baden.de

Nathalie Leveque

nathalie.leveque@awo-baden.de

Judith Drechsel-Eck

judith.drechsel-eck@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, Maria Morgenstern 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

Marie-Therese Allnoch-Brüggemann

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