

# GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

## Schmerz lass nach!

*Wie man am besten mit Beschwerden umgeht*



Inselausflug –  
das Mainauer Blumenmeer



Qualifiziert –  
herzlichen Glückwunsch!



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen

## Liebe Leserinnen und Leser,



Foto © Frank Communication

**Matthias Frank**  
Einrichtungsleiter

der Herbst tritt seinen Dienst an. Die Trauben leuchten reif zur Ernte an den Reben. Wir beobachten, wie die Natur sich bunt färbt. Zeit für gemütliche Spaziergänge durch die frische Herbstluft, hinweg über am Boden liegende Eicheln und Kastanien und den Blick auf die wunderbar durch die Luft segelnden Blätter gerichtet.

Der Frühling ist zwar schön; doch wenn der Herbst nicht wär, wär zwar das Auge satt, der Magen aber leer.

[Friedrich Freiherr von Logau]

Zu dieser vielfältigen Jahreszeit freuen wir uns, Ihnen die neue Ausgabe unseres Gemeinsam Leben Journals präsentieren zu können.

Natürlich haben wir auch wieder Interessantes für Sie zusammengestellt. Begleitend hierzu finden Sie einen informativen Artikel über das Thema »Chronische Schmerzen«. Was bedeuten Schmerzen für das Leben, wie kann der Alltag mit Schmerzen bewältigt werden und gibt es eine spezielle Behandlungsmöglichkeit?

Das Team des Gemeinsam Leben Journals wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen und Stöbern.

Herzliche Grüße,  
Matthias Frank

### AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

#### Inselausflug

*Das Mainauer Blumenmeer*



04

#### Tolle Comedy-Show mit dem jungen Bauchredner-Talent

05

#### Public Viewing

*Anpfeiff zur WM 2014*

06

#### Qualifiziert

*Herzlichen Glückwunsch unseren Alltagsbegleiterinnen*

07

#### Großes Sommerfest

*Spiel, Spaß und gute Laune garantiert*



12

#### Ausflug zum Singener Wochenmarkt

*Ein Tag für alle Sinne*

14

### ALLGEMEINE THEMEN

#### Schmerz lass nach!

*Wie man am besten mit Beschwerden umgeht*



08

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

#### Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

15





## INSELAUSFLUG – DAS MAINAUER BLUMENMEER

Nach langer Planung und in großer Erwartung ging es für einige unserer Bewohnerinnen am 24. Juli endlich auf die Insel – die Blumeninsel Mainau. Die Vorfreude war so groß, sodass bereits auf der Fahrt im AWO-Bus eine ausgelassene Stimmung herrschte. Es wurde viel erzählt, gesungen und gelacht, der doch etwas längere Weg verging wie im Fluge und schon waren alle da.

Unter begeistertem Staunen und mit vielen weiteren Besuchern wurden die hübschen und farbenfrohen Blumen betrachtet und die vielen unterschiedlichen

Düfte kitzelten angenehm in den Nasen unserer Bewohnerinnen. Nach einer kurzen Stärkung hinter der Brücke guckten die Ausflüglerinnen den Schwänen und Enten beim Baden zu und setzten ihren Weg vorüber an einer wahren Blumenpracht fort. Auch das Wetter spielte perfekt mit, nicht zu warm, aber auch nicht zu kalt. So belohnten sich die Bewohnerinnen nach dem steilen Aufstieg zum Schloss mit einem kühlen Eis.

Die ausgelassene Stimmung hielt den gesamten Tag über an und es wurden auf sehr vielen

Fotos unserer Bewohnerinnen und Mitarbeiter zahlreiche wundervolle Momente festgehalten. Eine schöne Erinnerung für später. Schon auf der Rückfahrt ließen die meisten ihre Gedanken noch einmal Revue passieren und kaum wieder im Michael-Herler-Heim angekommen, fingen unsere Ausflügler gegenüber allen Daheimgebliebenen begeisternd an zu erzählen. Ein perfekter Tag, der nach Wiederholung ruft. Und die wird nicht mehr lange auf sich warten lassen, so heißt es schon im September wieder: Ab auf die Insel!



## TOLLE COMEDY-SHOW MIT DEM JUNGEN BAUCHREDNER-TALENT

Mit gerade mal 15 Jahren hat der Italiener Giovanni S. den Talentwettbewerb 2014 der Johann-Peter-Hebel-Schule als Bauchredner gewonnen. Umso mehr haben wir uns gefreut, als er kurz darauf anbot, seine Künste auch unseren Bewohnerinnen und Bewohnern des Michael-Herler-Heims vorzuführen. Gesagt, getan!

Neugierig und in großer Zahl wurde der junge Bursche mit seinem Puppenbegleiter Fridolin auf der Bühne begrüßt. Und er übertraf die Erwartungen seiner Zuschauer bei

Weitem. Mit großem Einfühlungsvermögen und viel Witz zogen die zwei Jünglinge ihr Publikum ganz und gar in ihren Bann, sodass sie mit tosendem Applaus am Ende ihrer Show belohnt wurden. Ein toller Auftritt, den unsere Bewohnerinnen und Bewohner gern noch einmal genießen möchten.

Wer Giovanni und Fridolin ebenfalls engagieren möchte, schreibt einfach eine E-Mail an: [to.cool@t-online.de](mailto:to.cool@t-online.de)! Wir können das Bauchredner-Duo nur wärmstens empfehlen!



## Public Viewing – Anpfiff zur WM 2014

Mit großer Spannung und sportlichem Interesse wurde auch im Michael-Herler-Heim die diesjährige Fußball-Weltmeisterschaft verfolgt. In unserer eigens zu diesem Anlass aufgebauten »Fanmeile« trafen sich viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner in der Cafeteria zu den Deutschlandspielen. Hochkonzentriert wurde mitgejubelt, mitgebangt und mitgefiebert. Und jedes Tor wurde mit großem Applaus beklatscht. Selbstverständlich wurden auch Bierchen und kleine Snacks angeboten und das gesamte Haus war WM-tauglich dekoriert. In der Eingangshalle hing sogar eine Wäscheleine mit den Trikots der verschiedenen Länder. Alle Ergebnisse wurden auf dem dort angebrachten

Spielplan natürlich genauestens notiert. Dank der großen Leinwand konnten alle Fußballfans jeden Abstoß genauestens mitverfolgen, sodass die Deutschlandflagge rechtzeitig beim Tor geschenkt werden konnte. Umso größer war natürlich die Freude über den erworbenen 4. Stern und somit den Titel der Weltmeisterschaft. Darüber hinaus sorgten diese Zusammenkünfte für enorm viel Gesprächsstoff über den Fußball früher und heute. Alles in allem war die WM auch bei uns eines der absoluten Sommer-Highlights.



## Qualifiziert – herzlichen Glückwunsch unseren Alltagsbegleiterinnen



Auf dem Gruppenfoto (von links): Anna Schartner, Ella Kauter, Helena Reis, Renata Kasek, Elisabeth Mayer, Einrichtungsleiter Matthias Frank. (Nicht auf dem Foto: Helmine Redl, Maria Laza, Ilda Candido)

Am 24. Juli lud der neugewählte Betriebsrat gemeinsam mit Einrichtungsleiter Matthias Frank zur Betriebsversammlung ein. Nach einer kurzen Begrüßung und der Mitteilung einiger Informationen zu verschiedenen Themen wurde es feierlich. Denn Matthias Frank überreichte allen frisch gebackenen Alltagsbegleiterinnen, die den bereits zweiten angebotenen Kurs erfolgreich absolviert hatten, ihre Zertifikate. Sowohl alle Kursteilnehmerinnen als auch die Einrichtungsleitung und der Betriebsrat freuten sich sehr über das Bestehen der Basisqualifikation. Hier werden die werdenden Alltagsbegleiterinnen u. a. über ihre Kenntnisse der Hausgemeinschaftskonzepte geprüft und müssen in den Bereichen Lebensmittelhygiene, bewohnerorientiertes Arbeiten und das Führen von Gesprächen mit den Senioren bestens Bescheid wissen.



*Wir sagen: herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung!*

# SCHMERZ LASS NACH!

Bis zu 15 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Bei vielen von ihnen hat sich das Leiden verselbstständigt und gilt als eigenständige Krankheit. Ein Bericht über diese individuell ganz unterschiedlich empfundenen Beschwerden und wie man damit umgeht.



Es war ein sonniger Dienstagvormittag, an dem die fröhliche, aufgeschlossene Grundschullehrerin Marianne L. wortwörtlich mit einem Schlag aus ihrem bisherigen Leben geworfen wurde. Sie wollte die große Pause nutzen, um im nahen Supermarkt noch ein paar Einkäufe zu erledigen. Beim Überqueren des Zebrastreifens erfasste sie ein Auto. Die damals 51-Jährige erlitt schwere Verletzungen.

Das Gefühl von Schmerz können die meisten Menschen nachempfinden. Ob es ein aufgeschürftes Knie im Kindesalter war oder später eine Zahnwurzelentzündung. Und jeder ist froh, wenn die Qualen nachlassen. Doch was, wenn sie einfach kein Ende nehmen? Mit Schmerz verbinden wir sehr negative Gefühle. Dabei ist er eine durchaus nützliche Reaktion und

sollte als körpereigenes Warnsystem verstanden werden. Ausgelöst durch unterschiedlichste Krankheitsbilder kann der Schmerz die Lebensqualität enorm beeinträchtigen. Zu Beginn einer Schmerzerkrankung steht meist der akute Schmerz. Der Körper macht deutlich: Bis hier hin und nicht weiter! So führen Zahnschmerzen beispielsweise dazu, dass man den betroffenen Zahn schont, der Schmerz dient also auch zum Schutz. Ein Arztbesuch, bei dem die Ursache herausgefunden wird, bringt in der Regel Erleichterung.

Schwieriger wird es, wenn der Schmerz weit über die zu erwartende Zeit der Heilungsdauer anhält. Er verliert dann seine eigentliche Funktion als Warn- und Schutzsystem, wird zu einer – im schlimmsten Fall chronischen – Krankheit. So wie im Fall von Marianne L. Selbst als die Operationswunden ihrer zahlreichen Verletzungen nach über zwei Jahren größtenteils verheilt waren, hörten ihre körperlichen Qualen nicht auf. Inzwischen hatte sich nämlich ein Schmerzgedächtnis ausgebildet, in welchem

das Empfinden gespeichert wurde. Keine Seltenheit: Knapp ein Viertel der 40- bis 60-Jährigen leidet unter chronischen Schmerzen, auf ungefähr 50 Prozent steigt die Zahl bei den über 75-Jährigen an. Begleitet von Missmut und Niedergeschlagenheit durchlaufen diese Personen häufig eine Persönlichkeitsveränderung; vorherrschend sind Angst und Depressionen. Es kann sogar zu sozialer Isolation kommen. Diese Situation ist nicht nur für die

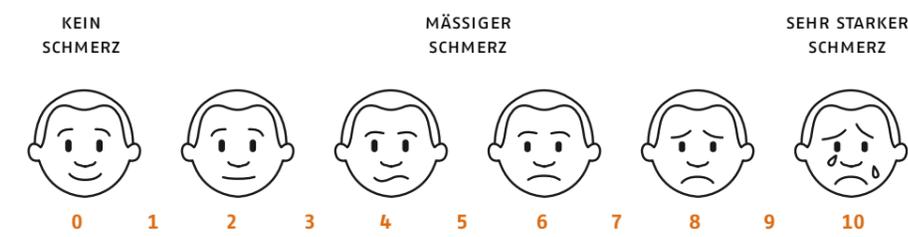
Person selbst, sondern auch für Angehörige sehr belastend, es sollte möglichst schnell eine spezielle Schmerztherapie begonnen werden. Die große Herausforderung der Behandlung ist, die gespeicherte Wahrnehmung wieder zu löschen.

*Der Körper macht deutlich: Bis hier hin und nicht weiter! So führen Zahnschmerzen beispielsweise dazu, dass man den betroffenen Zahn schont, der Schmerz dient also auch zum Schutz.*

Professionelle Hilfe suchte sich auch die Ex-Lehrerin in einer Schmerzklinik, nachdem ihre Arzt-Odyssee kaum Linderung gebracht hatte. Am meisten litt sie unter der Tatsache, dass der Mann, der den Unfall verursacht hatte, Fahrerflucht begangen und sie mit ihrem Schicksal alleine gelassen hatte. Sie verlor nicht nur ihren Job, sondern auch das Vertrauen in sich und die Welt, schottete sich zunehmend ab und verbrachte die meiste Zeit zu Hause. »Wenn ich mal vor die Tür ging, dann nur mit dunkler Sonnenbrille und Ohrstöpseln«, erzählt Marianne L. »Menschen und Geräusche – alles wurde für mich zur Belastung.« Ein Psychotherapeut half der heute 56-Jährigen aus der Ausweglosigkeit heraus.

Jede Therapie beginnt mit einer genauen Analyse. Hilfreich ist es, sich vor dem Arztbesuch Gedanken darüber zu machen, wie der Schmerz am besten beschrieben werden kann: Ist er eher drückend, brennend oder quälend und marternd? Diese Beschreibungen sind erste Hinweise auf die Ursache des Schmerzes.

Die Intensität von Schmerz hängt vom jeweiligen Empfinden der Person ab und reicht von unangenehm bis unerträglich. Mithilfe einer Skala zur Selbsteinschätzung lässt sich die Langzeitentwicklung beobachten. Bei Patienten, die sich selbst nicht äußern können, wird auf



Um seine Schmerzen hinsichtlich einer entsprechenden Therapie über einen längeren Zeitraum richtig zu beobachten, hält der Betroffene die Intensität idealerweise täglich auf einer Skala von 0 bis 10 fest.

Fremdbeobachtung zurückgegriffen. Anhand von Muskelanspannungen, Bewegungsabläufen, etc. können Veränderungen erkannt und erfasst werden.

Eine besondere Herausforderung ist es in Seniorenzentren, gerade bei hochbetagten demenzkranken Menschen, einen schmerzfreien Lebensabend zu gestalten.

- Erfahrenes und geschultes Pflegepersonal erkennt die Schmerzintensität und -lokalität anhand von Mimik und Gestik auch ohne verbale Äußerung der BewohnerInnen.
- Fremdbeobachtung wird genau dokumentiert. (z. B. anhand der Schmerzskala)
- In enger Kooperation mit (Fach-)ärzten wird gezielt auf die Schmerzen reagiert.

Danach wird ein passendes Therapiekonzept erstellt. In der modernen, individuellen Schmerztherapie werden verschiedene Verfahren wie zum Beispiel Psycho- und Physiotherapie integriert. Eine wichtige therapiebegleitende Maßnahme ist das Schmerztagebuch. Hierin kann systematisch festgehalten werden, wann der Schmerz stärker oder schwächer ist. So lässt sich herausfinden, welche Alltagskomponenten die Schmerzwahrnehmung beeinflussen. Eine Vorlage für ein solches Schmerztagebuch gibt es im Internet zum Ausdrucken, die Tabelle kann aber auch ganz einfach selbst gestaltet werden: Eine horizontale Spalte erfasst die Uhrzeiten eines Tages und in einzelnen Spalten werden die folgenden Punkte untereinander aufgelistet:

- **Medikamente (Präparat und Dosierung)**
- **Schmerzart**
- **Schmerzdauer**
- **Schmerzintensität**
- **Besonderheiten**

Viele medizinische Fachgebiete sehen das Thema »Schmerztherapie« als ihr Betätigungsfeld an. Dabei bleibt häufig unbeachtet, dass sich die akuten stark von chronischen Schmerzen unterscheiden.



Die Behandlung anhaltender beziehungsweise chronischer Schmerzen wird in die Algesiologie, die Wissenschaft vom Schmerz, eingeordnet und sollte daher auch von einem Arzt mit der entsprechenden Zusatzqualifikation behandelt werden. Mit der richtigen und individuell angepassten Therapie ist es möglich, den Teufelskreis des chronischen Schmerzes zu durchbrechen oder zumindest trotz dieser Beeinträchtigung ein zufriedenes Leben zu führen.

Das ist irgendwann auch Marianne L. gelungen. Bei ihren verschiedenen Aufenthalten in der Schmerzlinik lernte sie, die negativen Gedanken an den Unfall – verbunden mit der Verbitterung über die Fahrerflucht – zu verarbeiten und in eine andere, positive Richtung umzupolen. Man half ihr, den (kreativen) Gedanken freien Lauf zu lassen, anstatt immer nur in der Vergangenheit zu verharren. Inzwischen führt die ehemalige Lehrerin sehr erfolgreich eine Hengstzucht. Die Schmerzen sind nicht komplett verschwunden, aber sie weiß, damit umzugehen. Und sie hat eine neue Aufgabe gefunden, die sie erfüllt und ihr wieder Lebensmut gibt.

Der chronische Schmerz kann auch Folge einer Krebserkrankung sein. Vor allem bei Menschen hohen Alters kommt dieses sogar überaus häufig vor. Auch in solchen Fällen ist es zunächst wichtig, den Schmerz genau zu analysieren, um festzustellen, ob er tatsächlich durch die Tumorerkrankung ausgelöst wird oder es eventuell noch eine andere Ursache gibt. Verstärkt wird der Schmerz gerade bei Krebspatienten durch die extrem stark belastende psychische Situation. Daher sollte die medikamentöse Behandlung immer durch eine Schmerztherapie ergänzt werden. Fazit: Die Schmerzforschung ist soweit vorangeschritten, dass starke Schmerzen behandel- und heilbar sind.

## 10 GOLDENE REGELN IM UMGANG MIT SCHMERZ

### 1 Sie selbst stehen an erster Stelle!

Da es um die Verbesserung Ihrer eigenen Situation geht, sind auch Sie selbst die wichtigste Person.

### 2 Verstehen Sie den Schmerz!

Es ist sinnvoll herauszufinden, wann Ihre Schmerzen stärker und wann sie schwächer sind. Hier kann ein Schmerztagebuch helfen, die Auslöser der Schmerzen zu finden.



### 4 Gönnen Sie sich Pausen!

Durch, im Bezug auf Ihre Situation, übertriebene körperliche Aktivität können Sie sich selbst in die Schmerzen treiben. Vermeiden Sie dies. Legen Sie einen festen Pausenzeitplan an, nach dem Sie sich richten. Lassen Sie nicht zu, dass der Schmerz Ihnen diese vorschreibt.

### 6 Haben Sie Spaß!

Suchen Sie sich möglichst viele Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. So erhalten Sie ein positives Gegengewicht zu dem Schmerz. Dabei müssen es keine riesigen Unternehmungen sein, genauso kann es das Lesen eines Buches sein. Hauptsache Sie haben Spaß dabei. Planen Sie diese Aktivitäten in Ihren Alltag ein, tragen Sie beispielsweise einen festen Termin in Ihrem Kalender ein. So können Sie auch noch die Vorfriede genießen.

### 9 Akzeptieren Sie Ihre Situation!

Verschenden Sie Ihre Kraft nicht, indem Sie sich starrsinnig immer wieder sagen »Ich will keine Schmerzen mehr haben.«. Stecken Sie diese Energie lieber in Ihre Therapieziele und sagen Sie sich: »Ich möchte den Schmerz besiegen.«



### 3 Setzen Sie sich Ziele!

Fangen Sie damit an, sich kleine und vor allem realistische Ziele zu setzen. Durch das Erreichen dieser Etappenziele erhalten Sie ein positives Gefühl. Dann können die Ziele in Form von Wochen- und Monatszielen immer weiter gesteigert werden, ohne dass Sie das Gefühl haben zu scheitern.



### 5 Denken Sie positiv!

Ihre Gedanken und Gefühle haben großen Einfluss auf Ihre Schmerzwahrnehmung. Achten Sie daher bewusst darauf, welche nicht guttun. Lernen Sie dem negativen Gedanken gezielt einen positiven entgegenzusetzen.

### 8 Sprechen Sie mit Angehörigen!

Familie und Freunde sind ein wichtiger Kraftspender. Sprechen Sie daher mit ihnen über das, was Sie beschäftigt. Haben Sie das Gefühl, dass Angehörige negativ auf Ihre Krankheit reagieren, sollten Sie dies offen ansprechen. So können Sie mögliche Konflikte direkt im Keim ersticken.



### 7 Gehen Sie unter Menschen!

Zwischenmenschliche Kontakte tun gut. Sie erzeugen positive Gefühle und Erlebnisse. Und: Sie lenken von Ihren Schmerzen ab. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein sind.

### 10 Nutzen Sie den Schmerz als Chance!

Ihre Situation ist gewiss keine einfache, aber Sie macht Sie auch stärker. Einige Schmerzpatienten berichten, dass Sie persönlich an Ihrer Aufgabe gewachsen sind. Wenn Sie die Therapie geschafft haben, dann schaffen Sie auch noch ganz andere Herausforderungen! Eventuell überdenken Sie während dieser Zeit auch, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben und legen neue Werte fest.



## Großes Sommerfest

### *Spiel, Spaß und gute Laune garantiert*

**A**uch wenn das Wetter nicht ganz so beständig war, rückblickend war unser Sommerfest am 12. Juli ein voller Erfolg. Alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige und Gäste des Hauses erfreuten sich an dem bunten Programm, dem leckeren Essen und den vielen Aktionen. So genossen sie das leckere Bio-Fleisch und die Bio-Wurst eines Landwirtes aus der Region vom Grill genauso wie das Bio-Gemüse vom Mongolengrill. Natürlich war auch das Kuchenbuffet in unserem Bio-Café reich gedeckt – ebenfalls von einem Bio-Bäcker aus der Umgebung. Die freiwilligen Spenden zeigten, wie gut es allen gemundet hat.

Und natürlich kam auch in diesem Jahr die Musik nicht zu kurz, wofür die Musiker Jürgen Waidele und Bernd Hermann sorgten.

Zum Lachen wurden alle Sommerfest-Teilnehmer durch die Auftritte und Tanzpartien der Gesundheitsclowns gebracht, die wieder mal ordentlich gute Stimmung verbreiteten. Darüber hinaus stöberte die Gästeschar ausgiebig am Verkaufstand des »Eine Welt Ladens« und auch beim sogenannten Umsonstladen »Sinnflut« nahmen viele Besucher teil. Unter dem Motto »schenken statt verkaufen« wurden am Tag vor dem Sommerfest bereits viele Dinge abgegeben, die nicht mehr benötigt wurden. Diese wurden nun aufgebaut und jeder konnte schauen, ob etwas für ihn dabei war und dies – wie der Name schon sagt – umsonst mitnehmen. Somit war auch in diesem Jahr unser Sommerfest für alle wieder ein toller Erfolg und wir bedanken uns bei allen, die uns hierbei so tatkräftig unterstützt haben.





STELLENANGEBOT

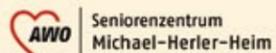
Wir gehen mit Ihnen neue Wege

**Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine examinierte Pflegefachkraft (w/m)**

Gute Gründe sprechen für das Michael-Herler-Heim

- Attraktives Einstiegsgehalt
- Vollfinanzierte Fort- und Weiterbildungen
- Teamstärkende Maßnahmen
- Flexible Arbeitszeitregelungen
- Hilfe bei der Kinderbetreuung
- Zulagen, Prämien und ein Willkommensbonus
- Sozialer, wertorientierter Arbeitgeber

Wir freuen uns darauf, Ihre Fragen zu beantworten!



**Kontakt:**  
Matthias Frank, Heimleitung  
Masurenstr. 36, 78224 Singen  
oder per E-Mail an:  
info.sz.singen@awo-baden.de



www.michael-herler-heim.de

## Ausflug zum Singener Wochenmarkt

*Ein Tag für alle Sinne*



**A**m Dienstag, den 01. Juli 2014, war es endlich so weit: Unser Ausflug zum ganzjährig stattfindenden Singener Wochenmarkt, der von vielen unserer Bewohnerinnen und Bewohner so lange herbeigesehnt war, stand an. Mit dem AWO-Bus und viel guter Laune im Gepäck machten wir uns auf den Weg, um uns von den vielen unterschiedlichen Düften und Gerüchen auf dem Markt verzaubern zu lassen. Denn ein solcher Ausflug ist immer wieder eine willkommene Abwechslung zum Alltag – auch für unsere Sinne.

Ob frisches Obst oder Gemüse, würzige Kräuter, Honig vom Imker, Bäckereiwaren oder Wurst- und Käsespezialitäten – die zahlreichen Stände auf dem Singener Markt, der von Mai bis Oktober dienstags und samstags auf dem Herz-Jesu-Platz stattfindet, lockten in vielerlei Hinsicht. So probierten wir uns nach Lust und Laune durch, bummelten, schauten, schmeckten und erlebten alles hautnah. Alle genossen das gesellige Marktgeschehen mit großer Begeisterung, trafen alte Bekannte und stärkten sich bei Kaffee und anderen leckeren Getränken. Gemeinsam singend und lachend ging es gegen Mittag zurück, in freudiger Erwartung auf eine der nächsten geplanten Tagesfahrten zum Wochenmarkt.

**Schön, dass Sie mehr wissen möchten!**

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



**Matthias Frank**  
Einrichtungsleitung  
Tel. 07731 8692-111  
matthias.frank@awo-baden.de



**Angela Karnahl**  
Pflegedienstleitung  
Tel. 07731 8692-200  
angela.karnahl@awo-baden.de



**Marion Riegger**  
Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07731 8692-777  
marion.riegger@awo-baden.de



**Petra Laule**  
Verwaltung  
Tel. 07731 8692-100  
petra.laule@awo-baden.de

Fotos © Frank.Communication

**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.  
Hohenzollerstraße 22 | 76135 Karlsruhe  
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600  
info@awo-baden.de

**REDAKTION**

Matthias Frank und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

**FOTOREDAKTION**

Frank.Communication und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

**LAYOUT/PRODUKTION**

Anastasia Peters, Susanne Priebe, Tina Hilscher, Annkathrin Münster

COMMWORK Werbeagentur GmbH  
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg  
T. +49 40 32 555 333  
F. +49 40 32 555 334  
info@commwork.de

**TEXT/LEKTORAT**

Maren Menge

# DAS AWO-SENIORENZENTRUM MICHAEL-HERLER-HEIM



## Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim in Singen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ Platz für 84 pflegebedürftige Menschen in 7 Hausgemeinschaften mit je 12 Senioren
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Offenes Haus, in dem Gäste und Freunde gern gesehen und willkommen sind
- ✓ Vollstationäre Dauerpflege und Kurzzeitpflege
- ✓ Mittwochs und sonntags Jazz-Café mit Bewirtung in persönlicher und freundlicher Atmosphäre
- ✓ Abwechslungsreiche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote in der Woche
- ✓ Gottesdienste im Haus
- ✓ Regelmäßige Arztvisiten & Therapeutenbesuche
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice

**TELEFON**  
**07731 8692-100**

### AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

Masurenstraße 36 · 78224 Singen · Tel. 07731 8692-100 · Fax. 07731 8692-199

E-Mail: [info.szssingen@awo-baden.de](mailto:info.szssingen@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de](http://www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de)



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen