

GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

SPEZIAL

**Entspannungsübungen für
Augen, Ohren und Mund**



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



Unsere Alltagsbegleiterinnen
Die Seelen des Hauses



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen

Liebe Leserinnen und Leser,



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

was haben Wassermelone, Spargel, Weißkohl und Erdbeere gemeinsam? Sie gehören zu den besonders wasserreichen Lebensmitteln. Das Trinken ersetzen können sie allerdings nicht.

Zum Thema »Trinken« gibt es viele Meinungen. »Sprudel macht dick« – diese Schlagzeile geisterte vor einigen Wochen wieder durch die Medien. Wer auf Kohlensäure nicht verzichten mag, kann aber direkt wieder aufatmen: Solange sie nicht in Verbindung mit gesüßten Getränken aufgenommen wird, hat Kohlensäure keine Auswirkung auf die Figur. Zu wenig Trinken hingegen kann nicht nur dick, sondern auch krank machen. Im Artikel »Wasser ist Leben« gibt es daher auch 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 und Ohren sowie einem entspannten Mund können Sie sich dann genussvoll unseren Veranstaltungen widmen – im Rückblick.

Viel Freude mit unserem Magazin. Und kommen Sie entspannt und frisch durch den Sommer!

Herzliche Grüße
Ihr Matthias Frank

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

Unsere Alltagsbegleiterinnen 12
Die Seelen des Hauses

8. März 14
Ein Feiertag für Frauen

Frühlingszeit ist Gartenzeit 16
Neue Hochbeete im Michael-Herler-Heim

Modenschau 17
Ein Rückblick

Valentinstag 18
Ein Fest für die Liebe

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). ♥



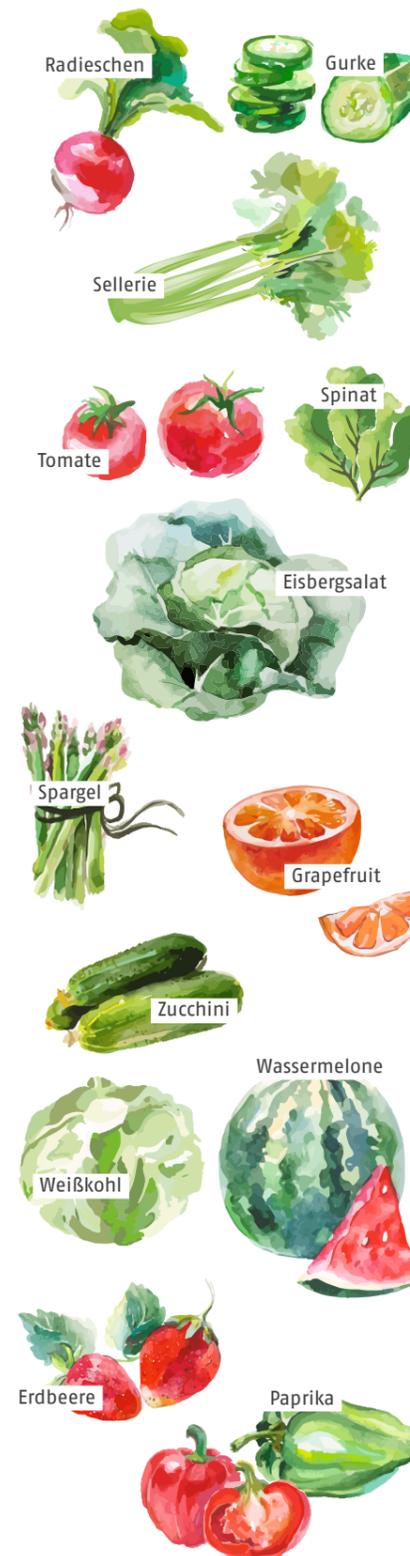
Tiefer in das Thema einsteigen kann man mit dem Bestseller

»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.



Unsere Alltagsbegleiterinnen

DIE SEELEN DES HAUSES

♥ Sie kochen, putzen, waschen, unterstützen die Bewohnerinnen und Bewohner beim Essen, sind Seelenröster, Zuhörer, Manager eines zwölfköpfigen Haushaltes, sie organisieren, koordinieren, lachen, singen und sind einfach für die Bewohner/-innen und ihren Angehörigen da. Ohne Menschen wie sie ginge bei uns im Michael-Herler-Heim gar nichts. Mit ihrer Warmherzigkeit und ihrem Humor sind die Alltagsbegleiterinnen die Seelen des Hauses. Auf jeder Hausgemeinschaft ist jeweils eine Alltagsbegleitung im Dienst. Insgesamt arbeiten momentan 30 Frauen als Alltagsbegleiterinnen in unserem Haus. Seit April 2017 ist Frau Marion Volk die Hauswirtschaftsleitung und kennt die Herausforderungen, die die Damen im Alltag so erleben.

Frau Volk, erzählen Sie uns etwas über Ihren beruflichen Werdegang?

⇒ Nach der Mittleren Reife Ausbildung zur Hotelfachfrau, dann ein Aufenthalt im Ausland. Nach der Rückkehr folgten Heirat und Kinder, dann eine Tätigkeit im kaufmännischen Bereich – bessere Vereinbarung von Beruf und Familie.

Rückkehr in den sozialen Bereich (Berufung, Kontakt mit Menschen), als die Kinder größer wurden. Arbeit in einer Nachsorgeklinik für Kinder und in einem Hospiz. Gleichzeitig Weiterbildung. Nach drei Jahren Abschluss des Meisterkurses der Hauswirtschaft. Seit April 2017 im Michael-Herler-Heim.



Welche Schwerpunkte setzen Sie im Bereich der Hauswirtschaft und in der Zusammenarbeit mit den Frauen?

⇒ In der Zusammenarbeit:

Immer im Kontakt mit den Mitarbeiterinnen bleiben. Durch regelmäßigen Austausch können wir alle immer besser werden. Respekt und Anerkennung den Mitarbeiterinnen gegenüber sind wichtig. Frauen stark machen durch die Förderung von Weiterbildung bzw. Ausbildung.

⇒ In der Hauswirtschaft:

Qualität steigern. Beim Zubereiten der Mahlzeiten:

- Frisches Obst und Gemüse verwenden (z.B. Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Suppen, Gemüsebeilagen, frische Salate ...)
- Schönes Anrichten der Speisen (sortenrein, farblich passendes Geschirr verwenden ...)
- Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner berücksichtigen und ein sauberes, schönes Umfeld schaffen
- Hygienekonzept umsetzen
- Schulung der Mitarbeiterinnen

⇒ Arbeitsumfeld für die Mitarbeiterinnen gestalten:

- Verlässlicher Dienstplan
- Jahres-Urlaubsplanung
- Wunschfrei



Frau Eva Piwowarczyk, 29, seit drei Jahren als Alltagsbegleiterin im MHH

Was bereitet Ihnen am meisten Freude an Ihrem Beruf?

⇒ Wenn die Bewohnerinnen und Bewohner lachen und glücklich sind. Wenn es ihnen gut geht und ich ihnen Freude bereiten kann.

Welche Herausforderungen erleben Sie im Alltag auf den Hausgemeinschaften?

⇒ Man nimmt doch auch Schicksale mit nach Hause. Man möchte jedem gerecht werden, für alle gleich da sein, aber oft fehlt die Zeit dafür.

Wie meistern Sie die Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf?

⇒ Ich habe das Glück eine Leitung zu haben, die auf meine Wünsche eingeht, verständnisvoll und sehr mitarbeiterorientiert ist. So wird es mir ermöglicht, immer in der Gegenschicht zu meinem Mann zu arbeiten. Oft ist es aber anstrengend, dann fehlt einem die Kraft. Aber mein Beruf ist mir sehr wichtig: mal was anderes machen, Kontakt zu anderen Menschen haben, Energie tanken bei der Arbeit. Die Großeltern sind dabei eine große Unterstützung.



Frau Sudi Riedlinger, 48, seit November 2016 im MHH, macht nebenbei die Ausbildung zur Hauswirtschafterin in Radolfzell

Was bereitet Ihnen am meisten Freude an Ihrem Beruf?

Ich bin froh, die Möglichkeit zu einer Ausbildung als Hauswirtschafterin zu bekommen. Ich bin gerne mit Seniorinnen und Senioren zusammen, gerne im Kontakt mit anderen Menschen. Ich finde, es ist eine sehr anspruchsvolle, abwechslungsreiche Tätigkeit.

Welche Herausforderungen erleben Sie im Alltag auf den Hausgemeinschaften?

⇒ Durch die unterschiedlichen Erkrankungen unserer Bewohnerinnen und Bewohner kann die Kommunikation manchmal eine Herausforderung sein. Unstimmigkeiten im Team, werden meist schnell gelöst, entstehen aber durch Kommunikationsfehler, besonders wenn die deutsche Sprache nicht die Muttersprache ist. Ich wünsche mir, dass alle Bewohner zufrieden sind, aber dass ist einfach nicht immer möglich.

Wie meistern Sie die Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf?

⇒ Das klappt gut, meine Kinder sind schon erwachsen und ich habe jeden Monat einen verlässlichen Dienstplan. Das Haus unterstützt und bestärkt mich bei meiner Ausbildung, z. B. bekomme ich an Unterrichtstagen frei. ♥



8. März EIN FEIERTAG FÜR FRAUEN

Der Internationale Frauentag – auch Weltfrauentag genannt – wird inzwischen stets am 8. März gefeiert und ist für Frauen auf der ganzen Welt ein wichtiges Datum. In einigen Ländern ist er sogar gesetzlicher Feiertag.

♥ Auch wenn die Zielsetzung des Frauenwahlrechts inzwischen erreicht wurde, so ist die Gleichstellung der Geschlechter weder in Deutschland noch im Rest der Welt Realität. Der Internationale Frauentag hat seine Wichtigkeit daher nicht verloren und wird weiterhin jährlich begangen. Frauen auf der ganzen Welt machen am 8. März mit Veranstaltungen, Feiern und Demonstrationen auf noch immer nicht verwirklichte Frauenrechte aufmerksam. Zentrale Forderungen waren und sind Arbeitsschutzgesetze, gleicher Anspruch auf Bildung, ausreichender Schutz für Mütter und Kinder, gleicher Lohn für gleiche Arbeit oder legaler Schwangerschaftsabbruch. In all diesen Bereichen mussten und müssen Frauen massive Einschränkungen und Gebote hinnehmen, die dem hierarchischen Geschlechterverhältnis geschuldet sind. Über 100 Jahre nach dem ersten Internationalen Frauentag ist viel von der Geschichte in Vergessenheit geraten. Auf der ersten Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz 1907 forderte Clara Zetkin das allgemeine Frauenwahlrecht, nachdem bereits 1904 in Berlin der Weltbund für das

Frauenstimmrecht gegründet wurde. Ein Jahr später, am 27. August 1910, beschlossen 100 Delegierte aus 17 Ländern auf dem zweiten Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz die Einführung eines jährlichen Internationalen Frauentags. Während des Nationalsozialismus verboten, geriet der Frauentag in der jungen Bundesrepublik zeitweilig in Vergessenheit. Spätestens mit der Wiedervereinigung Deutschlands konnte der Internationale Frauentag aber ein Comeback feiern. Heute ist er Plattform einer vielfältigen Frauenbewegung und fest im gesellschaftlichen Bewusstsein verankert.

Auch bei uns im Michael-Herler-Heim wurde der Frauentag gewürdigt. Alle Bewohnerinnen, Angehörige und Mitarbeiterinnen, die an diesem Tag im Heim waren, wurden mit einer Rose beschenkt. Es wurden Gedichte zum Thema vorgelesen, und Bewohnerinnen erzählten über ihre Erfahrungen aus ihrem Leben. ♥



Neue Hochbeete im Michael-Herler-Heim

FRÜHLINGSZEIT IST GARTENZEIT



♥ Wir freuen uns sehr, zwei neue Hochbeete mit einem Kräutergarten, Gemüse und sogar Melonen mit unseren Bewohnern bepflanzen und pflegen zu dürfen. Und hoffentlich bald auch die ersten Ergebnisse zu verspeisen!

Beide Hochbeete wurden durch die Glücksspirale gefördert – herzlichen Dank dafür. ♥



Rückblick

MODENSCHAU



♥ Am 4. April fand wieder eine Modenschau in unserem Jazz-Café statt. Auf dem Laufsteg konnten Bewohner/-innen, Angehörige und Mitarbeiter ihre Modelqualitäten zum Besten geben und die neue Sommerkollektion vorführen. ♥



Valentinstag
**EIN FEST FÜR
DIE LIEBE**

Der Valentinstag am 14. Februar ist in vielen Teilen der Welt als Tag der Verliebten bekannt. Es existieren verschiedene Thesen dazu, wo der Ursprung des Valentinstags liegt.



♥ Eine davon ist, dass der Name auf den Heilige Bischof Valentin zurückgeht, der im 3. Jahrhundert nach Christus Bischof der italienischen Stadt Ternder war und verliebte Paare christlich getraut haben soll. Das allerdings sei ihm zum Verhängnis geworden, weil es dem damaligen Kaiser Claudius missfiel. Er brauchte tüchtige Soldaten für seine Armee und keine familientreuen Ehemänner. Bevor Bischof Valentin enthauptet wurde, soll er der Tochter seines Gefängniswärters noch einen Liebesbrief geschrieben haben. Der genaue Todestag des Heiligen Valentin ist nicht bekannt. Der Sage nach soll es der 14. Februar 269 gewesen sein.

Auch wir zelebrierten den Tag mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, schwelgten in Erinnerungen, tauschten uns über das Geheimnis einer langen Ehe aus und besprachen, wie oft man sich wohl im Leben verlieben kann ... ♥

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



Bastian Kletschke
Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
bastian.kletschke@awo-baden.de



Marinela Mundruc
Sozialdienst
Tel. 07731 8692-333
marinela.mundruc@awo-baden.de



Marion Braun
Qualitätsmanagementbeauftragte
Tel. 07731 8692-777
marion.braun@awo-baden.de



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



Marion Volk
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07731 8692-777
marion.volk@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.
Hohenzollernstraße 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

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 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 und 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 · www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen