

GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

SPEZIAL

**Wissenswertes über den Rollator
und Übungen für die Beweglichkeit**



Lebenslanges Lernen
Bis zum Lebensende lernfähig bleiben



Streichelzoo
»Bravissimos reisende Arche« zu Besuch



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen

Liebe Leserinnen und Leser,



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

wie sind Sie unterwegs – mit oder ohne? Rollatoren gehören zum Straßenbild in Deutschland heute ganz selbstverständlich dazu. Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, sich einen zuzulegen, und welche Übungen für den Alltag mit dem Rollator hilfreich sein können, erfahren Sie ab Seite 8.

Man lernt ja schließlich nie aus. Nicht nur beim Lesen, auch in Gesprächen oder beim Fernsehen schnappen wir immer wieder Neues und Wissenswertes auf. Dass es aber auch für das aktive Lernen keinerlei Höchstalter gibt, ist Thema des Artikels ab Seite 4. Dabei ist es egal, ob Sie sich an ein unbekanntes Kartenspiel herantrauen, Ihre brachliegenden Klavierkenntnisse auffrischen oder einen Italienischkurs belegen wollen. Der Herbst ist dafür geradezu die ideale Jahreszeit. Also nichts wie los! Auch bei uns finden Sie immer wieder anregende Angebote und viel Abwechslung.

Was in den vergangenen Monaten alles auf dem Programm stand, haben wir wie gewohnt für Sie zusammengestellt. Viel Spaß beim Durchblättern und Entdecken!

Herzliche Grüße
Ihr Matthias Frank

ALLGEMEIN

Lebenslanges Lernen

4

Bis zum Lebensende lernfähig bleiben

SPEZIAL

Der Rollator – Freund oder Feind?

8

Wissenswertes und Übungen

AKTUELL

Mutter-Tag

12

Mutter-TAG-Tanz mit Clownin Elfriede

Markt der Möglichkeiten

14

Kooperation mit der Initiative »Stark im Süden«

Theater aus der Truhe

16

Marionettentheater

Streichelzoo

17

»Bravissimos reisende Arche« zu Besuch

Dürfen wir vorstellen?

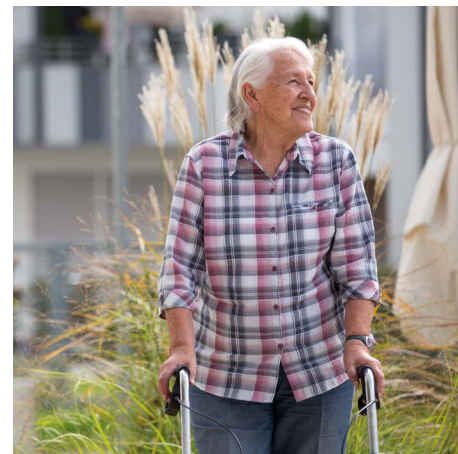
18

Unsere neue Mitarbeiterin Emira

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



LEBENSLANGES LERNEN

»Älter werde ich stets, niemals doch lerne ich aus«, wusste schon der altgriechische Weise Solon. Aktuelle Hirnforschungen liefern die Bestätigung: Das menschliche Gehirn bleibt bis zum Lebensende lernfähig. ▶



♥ Auf der Ausrede, für eine neue Sprache oder das Auffrischen alter Künste sei es irgendwann ohnehin zu spät, kann sich niemand ausruhen. Richtig ist zwar, dass das Lernen im Alter wohl ein bisschen mehr Zeit in Anspruch nehmen wird – aber die kann man sich ja nun auch nehmen. Und auch wenn einem vielleicht nichts mehr »zufällt«: Mit etwas Ausdauer und Willen lassen sich durchaus noch viele beglückende Erfolge erzielen. Es muss ja nicht gleich der Hochleistungssport oder die Konzertreife sein. Aber selbst ein Studium ist denkbar. An rund 50 Hochschulen in Deutschland gibt es Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren.

Die Idee oder der Wunsch ist da, etwas Neues zu lernen – nur das Anfangen fällt manchmal schwer. Wer schon eine Weile nichts mehr für sich getan hat, vertraut vermutlich zunächst nicht so recht auf die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Zur Motivation können dann eifrige Mitstreiter/innen und die richtige Anleitung entscheidend beitragen. In vielen Seniorenzentren gibt es abwechslungsreiche, anregende Kurse, die zum Ausprobieren einladen. Wer von vornherein mit Offenheit und Optimismus ans Lernen herangeht, hat schon viel erreicht.

Ohne dass es einem sofort bewusst würde, lernen wir ohnehin unentwegt – vor allem auf der sozialen oder emotionalen Ebene. Wenn etwa eine wichtige Bezugsperson wegfällt oder eine neue hinzukommt, gerät ein immenser Lernprozess in Gang. Ältere Menschen haben häufig besser gelernt, mit Veränderungen, Anpassungen und Verlusten umzugehen, als jüngere. Doch die Herausforderung, mit dem Lernen angemessen umzugehen, bleibt.

Entscheidend ist es, in sich hineinzuhören und nicht zu viel von sich selbst zu erwarten, sondern sich realistische Ziele zu setzen (oder einfach abzuwarten, was machbar ist). Leistungsdruck ist beim Lernen im Alter vollkommen unangebracht. Viele Seniorinnen und Senioren sind aber ohnehin nicht auf Wettbewerb aus – es geht ihnen vielmehr darum, endlich eine tiefe Sehnsucht auszuleben, der eigenen Neugier nachzugeben und sich das zu ermöglichen, was früher

i Der Akademische Verein der Senioren in Deutschland informiert auf seiner Website interessierte Seniorinnen und Senioren über die Weiterbildungsmöglichkeiten an deutschen Universitäten, bietet eine umfangreiche Liste aller Hochschulen und liefert Informationen zu Gebühren und Zulassungsbedingungen.

Mehr dazu unter: www.avds.de



ÄLTERE MENSCHEN HABEN HÄUFIG BESSER GELERNT, MIT VERÄNDERUNGEN, ANPASSUNGEN UND VERLUSTEN UMZUGEHEN, ALS JÜNGERE.

i Auf der Seite des Deutschen Volkshochschul-Verbandes finden Sie alle Volkshochschulen in Deutschland, nach Eingabe von Postleitzahl oder Ort auch eine in Ihrer Nähe. Inzwischen gibt es auch immer mehr Onlinekurse, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

Mehr dazu unter: www.volkshochschule.de

an Geld- oder Zeitmangel gescheitert ist. Nicht zu unterschätzen ist, was wir schon durch das alte römische Sprichwort »mens sana in corpore sano« wissen: dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sein möge. Studien haben immer wieder belegt, dass die Gedächtnisleistung sich durch körperliche Aktivität – ebenso wie

auch durch ausgewogene Ernährung – erheblich verbessern lässt. Beim Spazierengehen an der frischen Luft Vokabeln zu lernen oder beim Singen im Chor leichte Tanzschritte zu machen kann dazu beitragen, die frisch erworbenen Kenntnisse schneller zu verfestigen.

Gedächtnistraining für zwischendurch

Memory und Sudoku sind echte Klassiker, um im Alltag die grauen Zellen in Schwung zu halten. Aber es gibt auch noch Übungen, für die man gar keine anderen Hilfsmittel benötigt als den eigenen Kopf!

Buchstabieren

Welches Wort fällt Ihnen spontan ein? RHABARBER vielleicht? Dann buchstabieren Sie es doch mal! Wenn Sie sich so richtig fordern möchten, wählen Sie besonders lange und schwierige Wörter oder versuchen Sie es sogar einmal rückwärts.

Buchstaben ordnen

Suchen Sie sich ein beliebiges Wort aus, nehmen Sie seine Buchstaben auseinander und bringen Sie sie in eine alphabetische Reihenfolge – ohne das Ganze niederzuschreiben! Beispiel: LERNEN = EELNNR



Begriffe finden

Begeben Sie sich in Gedanken in einen besonderen Raum, zum Beispiel in Ihr erstes eigenes Zimmer, oder in eine spezielle Situation, zum Beispiel auf den Fußballplatz. Und jetzt überlegen Sie mal, was Sie dort alles sehen, und zählen Sie auf, was Ihnen einfällt. Es wird sicher eine Menge sein!

Reimen

»Die Maus wohnt im Haus, bekommt Applaus, will nicht raus ...« Hört sich ein bisschen albern an? Egal! Reimen ist ein ideales Training für den Geist. Lassen Sie Ihrer Kreativität einfach freien Lauf.

Rechnen

Kaffee für 2,90 Euro, Kuchen für 2,50 Euro und extra Sahne für 30 Cent. Na, wer hat als Erster die Endsumme raus: Sie oder die Kasse? Trauen Sie sich auch mal an krumme Beträge ran!



DER ROLLATOR – FREUND ODER FEIND?



Vor einigen Jahren noch verschämt geschoben gehören Rollatoren heute zum Straßenbild ganz selbstverständlich dazu. Drei Millionen Menschen sind nach aktuellen Schätzungen damit in Deutschland unterwegs. Experten sagen: zu viele! Hilfsmittel sollten bewusster eingesetzt werden, die Förderung der eigenen Mobilität sollte im Vordergrund stehen.

♥ Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, kann ein Rollator neu gewonnene Freiheit und ein gestärktes Selbstbewusstsein bedeuten. Dass heute bei Rollatoren von Stigma keine Spur mehr ist, hat aber auch einen entscheidenden Nachteil: Die Hemmschwelle, sich einen zuzulegen, sinkt. Dabei sollten nur diejenigen einen Rollator benutzen, die ihn auch wirklich brauchen. Wer sich zu früh an eine Gehhilfe gewöhnt, büßt vermutlich schneller körperliche Fähigkeiten (wie etwa ein gesundes Gleichgewichtsgefühl) ein. Nach einem Unfall oder einer Operation kann ein Rollator den Genesungsprozess begleiten. Sind aber weitgehende Schmerzfreiheit und Mobilität erreicht, sollte auf ihn möglichst bald wieder verzichtet werden.

Je länger der Rollator genutzt wird, desto schwerer wird man ihn wieder los. Es kann ein guter Weg sein, den Rollator ganz gezielt nur für größere Ausflüge einzusetzen oder wenn ein schwerer Einkauf bewältigt werden soll. Sonst geht die ungewohnte Haltung allzu schnell in den alltäglichen Bewegungsablauf über. Das Ergebnis: Die Unsicherheit, ohne Hilfsmittel oder nur mit Gehstöcken zurechtzukommen, wächst – und damit auch die Gefahr zu stürzen. Unfälle mit dem Rollator sind in der Regel gravierender als ohne.

Führt irgendwann jedoch kein Weg an der Anschaffung eines Rollators vorbei, sollte zunächst immer eine »Probefahrt« mit umfassender Beratung stattfinden. Auch Ärztinnen und Ärzte, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Fachkräfte in Sanitätshäusern und bei den zuständigen Krankenkassen stehen bei der Wahl des passenden Modells unterstützend zur Seite. Manchmal werden sogar spezielle Rollatorurse angeboten – teils mit Rollatorparcours und »Rolla-

torführerschein«. In vielen Fällen zahlt es sich aus, einen höheren Eigenanteil zu leisten, um ein handlicheres Modell zu bekommen. Auch eine jährliche Wartung des Rollators ist zu empfehlen.

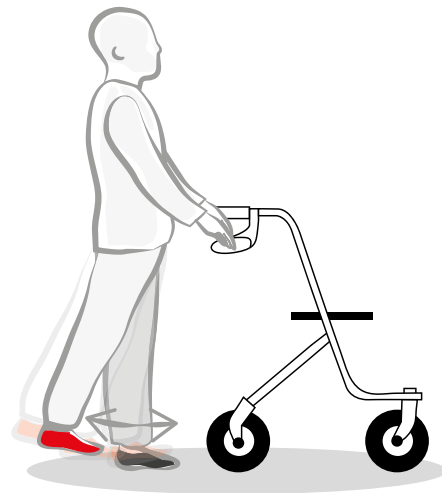
Rollatoren müssen heute nicht mehr unbedingt wie medizinische Hilfsmittel aussehen. Es gibt sie in mehreren Farben (besonders beliebt: Apfelgrün), aus Karbon und mit geländegängigen Reifen. Der eigene Rollator wird zudem gern verziert: mit Schlüsselanhänger, Stofftuch oder sogar einem Nummernschild. Für den Winter sind Handwärmer, für den Sommer Schirmchen und Getränkehalter erhältlich. Sinnvoll können vor allem Beleuchtung, eventuell auch ein Stockhalter und eine Klingel sein.

Beim Kauf gilt es jedoch vor allem zu beachten, dass der Rollator gut verarbeitet und leicht zu bedienen ist, sicher steht und sich an die Größe der Benutzerin oder des Benutzers anpassen lässt. Immer wieder sieht man Menschen, die ihren Rollator vornübergebeugt schieben. So steigt die Sturzgefahr, außerdem sind Rückenschmerzen vorprogrammiert. Bei der richtigen ersten Einstellung sollten daher Fachleute, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten helfen. Sie geben bestenfalls auch wertvolle Tipps zur Bedienung, etwa dass man immer im Rollator gehen und die Gehhilfe nie vor sich herschieben sollte.

Wichtig: Bremsen ist Übungssache – also nicht erst im Ernstfall ausprobieren!

Um auf die Anforderungen des Alltags mit Rollator vorbereitet zu sein, eignet sich auch die folgende »Rollatorgymnastik« (die natürlich auch ohne Gehhilfe auf einem stabilen Stuhl oder Hocker funktioniert): ▶

Übung für die Beine:



Zunächst benötigen Sie einen sicheren Halt. Stellen Sie dafür die Bremse Ihres Rollators fest und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Nun heben Sie ein Bein vom Boden ab und winkeln es leicht an. Führen Sie es mit schwingenden Bewegungen nach vorn und nach hinten. Setzen Sie das Bein zwischendurch ab. Führen Sie es dann nach außen und zurück. Nach etwa einer Minute ist das andere Bein dran. Sie trainieren damit nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern auch Ihren Gleichgewichtssinn.

Übung für die Hände:



Nutzen Sie Ihren Rollator als Sitz. Stellen Sie bitte unbedingt wieder die Bremse fest, bevor Sie Platz nehmen. Winkeln Sie nun beide Arme an und ballen Sie die Hände zu Fäusten. Der Daumen liegt obenauf. Umfassen Sie nun den rechten Daumen mit den übrigen Fingern der rechten Hand und strecken Sie den linken Daumen nach oben. Halten Sie die Position etwa fünf Sekunden, dann wechseln Sie die Hände. Diese Übung steigert Kraft und Konzentration zugleich. Führen Sie sie etwa eine Minute lang durch und schütteln Sie die Hände zum Schluss locker aus.

Übung für Bauch und Rücken:



Behalten Sie die Sitzhaltung auf Ihrem Rollator bei. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Beine im rechten Winkel nach unten zeigen und Sie ein sicheres, bequemes Gefühl haben. Sitzen Sie bitte möglichst gerade. Machen Sie sich nun ganz klein, indem Sie die Schultern hochziehen und wieder absenken. Bewegen Sie sich langsam, halten Sie die Anspannung einige Sekunden und wiederholen Sie die Übung dreimal. Im Anschluss machen Sie sich ganz groß, indem Sie den Kopf Richtung Decke strecken und die Schultern unten lassen. Auch hier gilt es, die Position kurz zu halten und drei Wiederholungen durchzuführen. So stärken Sie Ihren oberen Rücken und sind gut gewappnet für den nächsten Rollatoreinsatz.

! Für alle Übungen gilt: Hören Sie darauf, was Ihnen guttut! Beginnen Sie lieber langsam und mit wenigen Wiederholungen. Steigern können Sie sich immer noch. Wenn Sie mögen und sich dazu auch fit genug fühlen, können Sie zusätzlich oder stattdessen auch Spaziergänge mit dem Rollator als »Trainingsprogramm« nutzen.

i

Wer hat's erfunden?

Der erste Rollator, wie wir ihn heute kennen, wurde vor 40 Jahren von der Schwedin Aina Wifalk entwickelt. Durch eine Kinderlähmung war sie in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Es gab allerdings bereits mehrere »Vorläufer«, etwa eine Gehhilfe mit drei Rädern, zwei Unterarmstützen und einem Lenker aus dem Jahr 1916. In Deutschland sind Rollatoren seit den 90er Jahren im Einsatz und können ärztlich verordnet werden. Ihre Verbreitung hat seitdem rapide zugenommen.



MUTTER-TAG

Ich tanze mit dir in den Himmel hinein...

♥ Juhuuuu ... ich darf tanzen gehen: »Mutter-TAG-Tanz, denn in der NACHT schlafe ich ja...« Ich heiße Elfriede und ziehe heute mein schönsten Frühlingskleid an – ganz in Pink –, stecke dazu eine Blume ins Haar, zupfe meine Lachfalten zurecht und poliere meine »rote Nase« auf Hochglanz, denn ich bin Clown! Jetzt geht es los.

Ich kann es kaum erwarten: Mein Herz klopf – bum, bum – bum, bum – bis zum Hals.

Mit beiden Händen halte ich mich an meiner bunten Handtasche fest, nehme meinen ganzen Mut zusammen ... und traue mich ganz vorsichtig durch die Tür.

Wow, das ist ja eine gemütliche Cafeteria, die ich da erblicke – mit liebevoll gedeckten Tischen ... Fleißige »Bienen« eilen eifrig von Gast zu Gast und achten darauf, dass sich jeder Einzelne wohlfühlt.

Welch Freude!

So viele wundervolle Menschen: Mütter, Besucherinnen und Besucher, Seniorinnen und Senioren ... und viele »helfende Hände«.

Von der Tanzfläche tönt bereits mitreißende Musik: Sie weckt Erinnerungen an wundervolle Momente und lockt zum Mitsingen ...

Ein fröhliches Hallo aus vielen »Ecken« schallt mir entgegen, strahlende Augen begegnen mir, lächelnde Gesichter begrüßen mich und neugierig folgen mir manche Blicke ... Ich pendle von Tisch zu Tisch und gratuliere jedem zum Muttertag:

VIELE SIND JA MÜTTER – DOCH ALLE HABEN EINE MUTTER! ALSO FEIERN WIR ALLE HEUTE MUTTERTAG.

Mit viel Schwung geht es nun quer durch den Saal: Schmusesongs laden zum Träumen ein ... Wir schunkeln gemeinsam, schwingen alles, was wir so zum Schwingen haben – einschließlich Gehhilfen und Stöcken –, zu fetzigen Schlagermelodien und rocken lustig in und um die Rollis ... atemlos durch den Nachmittag ...



Unglaublich, mit welchem Charme & Chic die Damen und Herren mit mir, Elfriede, lebensfroh um die Tische tanzen, übers Parkett schweben, schwelgen und sich der Musik hingeben.

Jürgen Waidele & Bernd Herrmann musizieren und singen aus voller Brust. Mit schmelzender Stimme und funkeln den Blicken intonieren sie Volksweisen, stimmen romantische Liebeslieder an, nehmen jeden mit auf eine bunte musikalische Reise und swingen und rocken, dass es grad eine Freude ist. Ein Herr geleitet Clownin Elfriede galant auf die Tanzfläche und schwingt stilvoll das Tanzbein ...



Ein liebenswürdiger Herr im Rollstuhl leitet Elfriede gekonnt und schwungvoll rund um den Rollstuhl rum – nach allen Regeln der Kunst ... mit Drehung, Schwüngen, Kicks ... nur auf den Überschlag wurde verzichtet, gentlemanlike – und Clownin Elfriede dankt ;o)

Doch die Damenwelt legte vor und hielt bis zum Schluss durch. Was für ein Tag!

Zum krönenden Abschluss schwofte ich, Clownin Elfriede, noch mit den fleißigen Betreuerinnen die eine und andere Runde. Sie haben mich so fürsorglich und gut mit Kaffee und Kuchen und Wasser versorgt ... und das mit viel, viel Herz und Freude.

UND SO SCHENKTE ICH IHNEN MEIN HERZ – DANKESCHÖN –, ES WAR BEZAUBERND!

Am Ende war ich, Clownin Elfriede, glücklich, zufrieden, beseelt von den glücklichen Momenten und zauberhaften Begegnungen ... und: sehr müde!

Der Tag ging zur Neige ... der Tanzkaffee war vorbei ... der Abend senkte sich hernieder und läutete die Nacht ein ... und Sie wissen ja: in der Nacht schlafe ich – Clownin Elfriede – und träume von den Lachfalten und meine Clown-G'spänlis ... und freue mich auf weitere schöne Begegnungen.

... denn getanzt wird nur am TAG ♥

Spaß am Schreiben hatte: B. Karin Dorfmueller alias »Elfriede«

MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Am 16. Juni 2018 fand, in Kooperation mit der Initiative »Stark im Süden«, zum dritten Mal der Markt der Möglichkeiten bei der »Siedlergemeinschaft Singen e. V.« statt.

♥ Eine Vielzahl von Ständen bot Mitmachangebote für Kinder und kulinarische Köstlichkeiten. Auf einer Bühne wurden Tanzaufführungen und Zauberer-einlagen dargeboten; verschiedenste Vereine und Institutionen der Südstadt präsentierten sich von ihrer besten Seite. Auch das Michael-Herler-Heim war diesmal mit dabei: Es wurde auf die ehrenamtlichen Möglichkeiten hingewiesen, Besucherinnen und Besucher konnten selbst Gemachtes erwerben sowie Waffeln und selbst gebackenen Kuchen schlemmen. Ein Malwettbewerb für die Kleinen lockte mit attraktiven Gewinnmöglichkeiten. Die Einnahmen kommen den Bewohnerinnen und Bewohnern zugute – es soll damit ein größerer Ausflug finanziert werden.

Was ist die Siedlergemeinschaft Singen e. V.?

Auch in der Zeit vor Facebook und Co. waren Netzwerke gefragt: Aus diesem Grund entstand im Jahr 1937 die Siedlergemeinschaft Singen. Die meisten Mitglieder wohnten damals in den Arbeitersiedlungen am Schnaidholz, in der Feldstraße, den Vogelstraßen am Laubenweg sowie auch in den Arbeitersiedlungen der Aluminium- und der Maggi-Werke im Bereich des Eisvogels.

Hauptaufgaben der Siedlergemeinschaft Singen waren damals unter der Erfahrung erlebter Not und von Nahrungsmangel die Organisation der Selbstversorgung der Mitglieder und die gegenseitige Nachbarschaftshilfe. Der Verein ist dem bundesweit vertretenen Verband Wohneigentum e. V. mit über 350.000 Mitgliedern angegliedert. Dieser tritt für die Förderung und den Erhalt des selbst genutzten Wohneigentums ein und setzt sich im politischen Umfeld dafür ein, dass junge Familien den Traum vom eigenen Heim verwirklichen können. Gleichzeitig berät der Verband Wohneigentum im Sinne des Verbraucherschutzes neutral und unabhängig sowohl Bauherren als auch Wohnungseigentümer. Es werden nahezu alle Bereiche rund um Haus und Grundstück in die Informations- und Beratungstätigkeit einbezogen: Fragen zu Steuern und Gebühren ebenso wie zu Bau, Energieeffizienz und Gartengestaltung. Die Singener Mitglieder, die heute nicht mehr nur in der Südstadt leben, erhalten unter anderem vor Ort kostengünstige Beratung.



Was ist »Stark im Süden?«

»Wir sind froh, eine Initiative wie »Stark im Süden« im Rücken zu haben«, erklärte Christian Siebold von der Siedlergemeinschaft. »Es ist viel Arbeit, ein Fest wie dieses zu organisieren. Netzwerkarbeit ist das Ziel dieser Veranstaltung. Die Leute sollen Kontakte knüpfen können und darauf aufmerksam gemacht werden, wo in der Stadt Probleme liegen.« ♥

Die Initiative



»Stark im Süden« hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Singener Südstadt zu einem lebenswerteren Stadtteil zu machen und die Einwohner für neue Ideen und Initiativen zu begeistern. Die Mitglieder treffen sich regelmäßig im Siedlerheim, um Projekte wie den »Markt der Möglichkeiten« umzusetzen. Bei den Partnern des Projekts »Stark im Süden« handelt es sich um die Arbeiterwohlfahrt (AWO), den Verein Kinderchancen, die Siedlergemeinschaft, Stadtverwaltung, Wessenbergschule, Johann-Peter-Hebel-Schule, die Kindergärten St. Nikolaus, St. Michael, Markus, die Kita in der Masurenstraße, Sportvereine der Singener Südstadt und den Deutschen Kinderschutzbund Singen-Hegau.

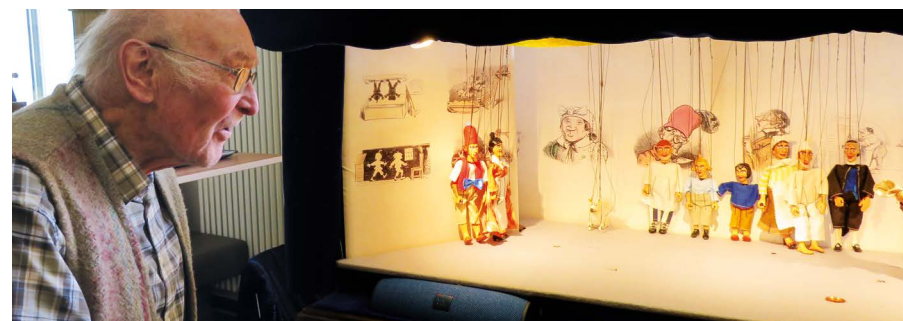




Marionettentheater

»THEATER AUS DER TRUHE«

♥ Am 18. Mai hatten wir Herrn Gernot Hildebrand mit seinem »Theater aus der Truhe« bei uns zu Gast und Max und Moritz durften ihre sieben Streiche zum Besten geben. Herr Hildebrand und seine Marionetten zauberten manch einem Bewohner ein Lächeln ins Gesicht. Die »Truhe« besteht aus einem fahrbaren Marionettentheater mit einem sehr anpassungsfähigen Konzept. Die Bühne besteht aus einer 200 Jahre alten Münsterländer Hochzeitstruhe, in der die gesamte Technik untergebracht ist. Auf der Truhe entsteht eine ca. 1,30 m breite Bühne, die in der Tradition der »böhmischen Haus-Marionettentheater« 20 cm große Marionetten beherbergt. ♥



STREICHELZOO



♥ Am 27. Juni war »Bravissimos reisende Arche« im Michael-Herler-Heim zu Besuch. In unserem Garten gastierten für drei Stunden Alpakas, Ziegen, Schafe, ein Minipferd, Laufenten, Kaninchen und Minischwein Berta mit ihren Ferkeln Piggeldi und Frederick. Nicht nur für die Bewohner war es eine Freude, die Tiere so nah zu erleben, sie zu streicheln und zu füttern – auch die Kinder aus dem benachbarten Kindergarten waren begeistert, auf einmal einen Streichelzoo im Nachbargarten zu erleben.

Viele Besucher wollten sich gar nicht mehr trennen von den Tieren, besonders die Miniferkel lösten Begeisterung aus. Wir hoffen darauf, den Streichelzoo bald wieder bei uns im Haus begrüßen zu dürfen! ♥



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

Unsere neue Mitarbeiterin Emira



Hallo, ich heiße Emira. Ich bin 16 Jahre alt, Albanerin und komme aus Italien. Mit meinen Eltern bin ich vor vier Jahren nach Deutschland gezogen. Die Sprache war für mich kein großes Problem, da ich in Italien in der Schule schon zwei Jahre lang Deutsch gelernt habe. Hier habe ich auch sofort Freunde gefunden. Vor zwei Jahren habe ich meinen Hauptschulabschluss gemacht, aber da ich mit 14 noch sehr jung war, habe ich keinen Ausbildungsplatz gefunden. Daraufhin habe ich mich für ein Berufseinstiegsjahr entschieden. In der Zeit konnte ich einen Ausbildungsplatz suchen und auch meine Noten verbessern. Ich habe mich hier im Michael-Herler-Heim beworben und konnte ein Praktikum machen. Mir hat es sehr gefallen, wie den älteren Menschen geholfen wird. Ich fühle mich sehr wohl hier, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Bewohnerinnen und Bewohner sind sehr nett.

Im September 2017 habe ich die Ausbildung zur Altenpflegehelferin angefangen. Ich war die Jüngste in der Klasse. Alle waren sehr nett zu mir, haben mir sehr geholfen und es so geschafft, dass ich mich wohlfühle. Jetzt habe ich mein Examen gut abgeschlossen, sodass ich direkt im Anschluss die dreijährige Ausbildung zur Altenpflegefachkraft machen kann.



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen

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



Janine Weigelt
Qualitätsmanagementbeauftragte
Tel. 07731 8692-100
janine.weigelt@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

Sarina Stützer

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 Jazzcafé 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