

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim



ALLGEMEIN

Die Kraft der Naturheilkunde



WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?



WAS ICH MIR ZUM GEBURTSTAG WÜNSCHE ...



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

100
Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter verabschiedet sich allmählich und der Frühling steht vor der Tür. Die Tage werden wieder länger und die Natur erwacht aus ihrem Schlaf. Zeit für einen kleinen Spaziergang draußen. Vor unserer Tür wächst und blüht eine Vielfalt an Pflanzen, die wir oft nicht wahrnehmen. Viele der grünen Gewächse sind aber nicht nur schön anzuschauen, sondern haben auch eine ungeheure Kraft, die gut für die Gesundheit ist. In dieser Ausgabe widmen wir uns der Naturheilkunde. Lesen Sie ab Seite 4, was in keinem Haushalt fehlen darf und wie wir täglich, auf ganz natürliche Weise, unsere Gesundheit stärken können.

Ab Seite 8 werfen wir einen Blick auf das Lieblingsthema unserer Bewohnerinnen und Bewohner: Essen. Was wächst zu welcher Jahreszeit und wie können wir uns ohne lange Transportwege gesund und ausgewogen ernähren?

Außerdem finden Sie wieder viele interessante Themen aus unserem Haus.

Viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in den Frühling.

Herzliche Grüße
Ihr Matthias Frank

ALLGEMEIN

Zurück zu den Wurzeln 4
Die Kraft der Naturheilmittel

SPEZIAL

Was kommt heute auf den Tisch? 8
Saisonales Essen

AKTUELL

Kultur- und religionsensible Pflege 12
Einladung der Muslimischen Gemeinde

Herr Hodaifa Ashkir 15
Dürfen wir vorstellen? Unser neuer Mitarbeiter in der Pflege

Was ich mir zum Geburtstag wünsche ... 16
Die Spendenaktion der Bewohnerin Frau Weißhaar

Highlights 2019 18
Vom Närrischen Treiben über das »100 Jahre AWO«-Sommerfest bis zum Weihnachtsgottesdienst

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



DIE KRAFT DER NATURHEILMITTEL

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Der Kopf schmerzt, der Hals kratzt und die Gelenke tun weh. Der Griff zur Tablette und Salbe ist selbstverständlich. Aber oft bedarf es keiner Medikamente, denn viele Inhaltsstoffe finden sich in der Natur. Rund 70 Prozent der Deutschen greifen auf Naturheilmittel zurück. Auch in der Altenpflege finden sie ihren Platz, um die Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Pfefferminze, Kamille und Co sind Vielstoffgewächse mit bis zu 1.000 Inhaltsstoffen



Dr. Petra Maria Zizenbacher ist Ärztin für Allgemeinmedizin und seit 23 Jahren in freier Praxis in Wien niedergelassen. 1991 promovierte sie an der MedUni Wien und hat sich bereits während ihres Studiums mit Alternativmedizin und mit den Wurzeln der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) auseinandergesetzt. Sie kennt das Potenzial der Naturheilkunde und ihren Nutzen für den Menschen.

Frau Zizenbacher, was ist unter Naturheilkunde zu verstehen?

Das sind Methoden, die traditionell verwendet werden und auf jahrtausendealtem Wissen fußen. Der Mensch wird dabei als vielschichtiges Ganzes begriffen: Körper, Geist und Seele. Im Groben all das, was Anwendung fand, bevor sich die Schulmedizin entwickelt hat. Wesentlich bekannt ist die Kräuterheilkunde in Form von Aufgüssen, Kompressen, Inhalationen etc. Außerdem die sogenannten Ausleitverfahren wie der Aderlass und das Fasten

sowie Bewegungsabläufe, die den Menschen stärken. Das Essen spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundhaltung.

Was ist der größte Unterschied zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin?

Die Schulmedizin kann man gut mit einem Ampelmodell vergleichen: grün, orange, rot. Die angehenden Medizinerinnen und Mediziner werden heute fast ausschließlich in dem »Rotbereich« ausgebildet, wenn Schmerzen und Symptome schon aufgetreten sind. Man sollte allerdings – und das ist momentan das Problem in der Gesundheitspolitik – im »Grünbereich« bleiben und diesen schon früh fördern. Das bedeutet, dass der Körper primär durch eigene Kraft

zur Gesundhaltung und Genesung angeregt wird. Der Unterschied zwischen diesen beiden ist, dass die Naturheilkunde ohne technische Hilfsmittel wie Röntgen etc. auskommt.

Die Nachfrage an naturheilkundlichen Anwendungen ist zwar groß, dennoch wird sie auch von vielen Menschen belächelt oder gar ignoriert. Woran liegt das?

Das ist gesellschaftspolitisch und bildungspolitisch ein großes Thema, das nicht wirklich ernst genommen wird. Auch in den Schulen geht das Wissen über regionale Pflanzen, Kräuter und deren Wirkungsweise allmählich verloren. Stattdessen lernt man etwa Dinge über Molekularbiologie. Wenn das Grundwissen gegeben

Ayurvedische Medizin

ca. 7000–6000 vor Christus

Chinesische Medizin

1500 vor Christus

Europäische Medizin

Humorallehre

400 vor Christus

Arabische Medizin

700–1300 nach Christus



wäre, dann würden wahrscheinlich mehr Menschen auf diese Naturmittel zurückgreifen. Auch die Globalisierung hat einen großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung von regionalen Pflanzen. Ingwertee ist zum Beispiel ein bekanntes Mittel gegen Halsschmerzen. Ingwer wächst aber nicht im europäischen Raum. Bohnenkraut und Wacholder haben die gleiche Wirkung. Mit was kann sich der Mensch denn besser behelfen, als mit dem, was vor seiner Haustür wächst?

Wann sollte man auf Naturheilkunde zurückgreifen und wann nicht?

Zunächst ist es wichtig, dass jede Person ein hohes Maß an Selbstwahrnehmung hat. Zu wissen, woher ein Schmerz kommt, ist entscheidend. Was kann man tun, um die Gesundheit selbstständig zu erhalten? Demnach kann man Naturheilkunde immer verwenden. Wenn eine Patientin oder ein Patient sich nicht mehr zu helfen weiß, dann sollte sie/er natürlich auf die Schulmedizin zurückgreifen.

»Naturheilmittel sind besser als Medikamente!« Stimmen Sie zu?

Das ist nicht mit Ja oder Nein zu beantworten. Das kommt ganz auf die Person, ihre Einstellung und Lebenssituation sowie die Krankheit an. Generell wäre es schön, wenn jeder Mensch über die Wirkungsweise von Naturmitteln Bescheid weiß und sich dadurch selbst helfen kann und sich auch die Frage stellt, ob ein Medikament wirklich notwendig ist. Bei schweren Erkrankungen ist die Schulmedizin ohne Zweifel wichtig. Dennoch ist es empfehlenswert, Naturheilmittel ergänzend zu verwenden. ♥

Buch zum Thema



Naturheilkunde für die ganze Familie
Dr. Petra Maria Zizenbacher
Freya Verlag (2018) – 34,90 Euro
ISBN 978-3-99025-334-2

Weitere Infos unter:
www.naturheilzentrum.at



NATURHEILMITTEL FÜR JEDEN TAG

Körperbürste

Es empfiehlt sich eine weiche und eine harte Variante. Täglich circa 15 Minuten am ganzen Körper bürsten. Das hilft u.a. gegen Rückenschmerzen und fördert die Durchblutung der Lymphen.

Wärmflasche

Sie hilft gegen Bauchschmerzen und Verspannungen. Gibt ein wohlige Gefühl.

Kräutertees

Man sollte spätestens alle drei Wochen eine andere Teesorte trinken, um dem Körper Abwechslung zu geben.

Propolistropfen

Sie sind ein natürliches Antibiotikum. In Wasser oder Alkohol verdünnt, helfen sie gegen Zahnfleischbluten und dienen der Wundversorgung.

Pfefferminzöl

Es ist ein natürlicher Bekämpfer von Übelkeit, Bauchkrämpfen und Kopfschmerzen.

Anis

Die Heilpflanze des Jahres 2014 löst Krämpfe und Bauchschmerzen. In Kombination mit Fenchel und Kümmel kommt Anis in vielen Tees vor.

Heilerde

Ob in Kapseln oder durch Pulver: Heilerde hilft gegen Durchfall, Sodbrennen und Magenbeschwerden.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beginnt schon beim Frühstück



WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?

Das tägliche Essen sorgt für Gesprächsstoff bei Bewohnerinnen und Bewohnern. Beliebt ist, was Saison hat.

Daher wird in den AWO-Seniorenzentren auf regionale Kost ohne lange Transportwege geachtet. Die Jahreszeiten liefern alles Notwendige für eine ausgewogene Ernährung.

Frühling

Ob Gemüse oder Kräuter: Grün ist die Farbe des Frühlings. Nach den bewegungsarmen Wintermonaten sehnt sich der Körper nach Entgiftung. Die Natur ist dabei die beste Lieferantin. Angefangen beim Bärlauch über Blattspinat bis hin zum beliebten Spargel von März bis Juni. Auch Kräuter haben im Frühling Hochsaison: Dill, Thymian, Oregano und Rosmarin sind aus heimischem Anbau besonders aromatisch.

Sommer

Im Sommer braucht man Wasser! Hohe Außentemperaturen minimieren den Energiebedarf des Körpers. Gleichzeitig verliert er viel Flüssigkeit. Gerade im Alter verändert sich das Appetitgefühl und das Durstempfinden nimmt ab. Leichte Kost, die wasserreich ist, gleicht das mangelnde Trinkbedürfnis aus: Gurken, Tomaten, Beeren und Co helfen, den Körper ausreichend zu hydrieren.

Herbst

Bunte und kulinarische Vielfalt bietet der Herbst: Mit Kürbis, Pilzen, Roter Bete, Feldsalat, Äpfeln, Karotten, Rosenkohl etc. stehen abwechslungsreiche Gerichte auf dem Tisch. Das »Regenbogenessen« deckt den Bedarf an allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem lässt sich das Herbstgemüse gut für den Winter lagern, um auch in dieser Zeit ausreichend Vielfalt zu bekommen.

Winter

Hamstern in der kalten Jahreszeit: Hier steht Kohl hoch im Kurs. Egal ob weiß, rot oder grün. Das heimische Gemüse enthält viele Vitamine sowie Antioxidantien. Nüsse sind ebenfalls beliebt und werden in verschiedenster Form verarbeitet, denn sie sind Kalorienlieferanten, die man gerade im Winter besonders braucht. Außerdem lassen sie sich gut lagern und sind eine gesunde Knabberei für zwischendurch.



Kurioses aus der Küche



DER BESTE UNTER IHNEN

Laut Greenpeace ist der Karpfen der einzige Fisch, der unbedenklich gegessen werden kann. Das heißt, er belastet weder die Gewässer, noch ist er überfischt, noch ist die Fangmethode schädlich. Für den traditionellen Freitags-Fisch kann man daher ohne schlechtes Gewissen auf den Karpfen zurückgreifen.

BAUERNWEISHEIT

*Hüpfen Eichhörnlein
und Finken, siehst du schon
den Frühling winken.*

WARUM SCHWIMMEN ÄPFEL AUF DEM WASSER? Das liegt an dem hohen Luftanteil von 25 Prozent. Weltweit gibt es insgesamt 30.000 Apfelsorten. Von September bis April haben sie hierzulande Hauptsaison und sind daher besonders schmackhaft.

BIER ZUM FRÜHSTÜCK?

Bier ist Nationalgetränk! Wussten Sie, dass es bis 2011 in Russland als Softdrink eingestuft wurde? Jedes Getränk mit einem Alkoholgehalt unter 10 Prozent galt als normales Nahrungsmittel. Zum Frühstück ein Bier gefällig?



IMMER SÜSSER HONIG

Durch seinen hohen Frucht- und Traubenzuckeranteil (80 Prozent) kann Honig nicht schlecht werden. Aufgrund der Zusammensetzung können keine Schimmelpilze wachsen. Lediglich der Geschmack kann sich leicht verändern.



FOTOS: UNSPLASH, ISTOCKPHOTO



STIMMUNGSMACHER: Cashewkerne kommen zwar nicht aus der Region, sind aber ein erheitender Import. Mit einem hohen Anteil an Tryptophan (450 mg / 100 g) regen sie das Gehirn zur Bildung des Glückshormons Serotonin an.

2,9 kg

CHAMPIGNONS verzehrt im Schnitt jede Person in Deutschland pro Jahr. Die Pilze haben immer Saison, da sie in speziellen Tunneln gezüchtet werden und innerhalb weniger Wochen gesammelt werden können.

129.600 TONNEN

Das ist die Menge an geerntetem Spargel in Deutschland. Das wohl beliebteste Gemüse der Deutschen wird von Verbrauchern geliebt, ist für den Spargelstecher aber wahre Knochenarbeit. Jede Stange wird von Hand aus dem Boden geholt.



DIE 10 REGELN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

- 1. Lebensmittelvielfalt genießen.** Essen Sie abwechslungsreich und greifen Sie auf pflanzliche Produkte zurück.
- 2. Gemüse und Obst – nimm »5 am Tag«.** 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sind empfehlenswert.
- 3. Vollkorn wählen.** Bei Nudeln, Brot etc. ist Vollkorn besser.
- 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen.** Tägliche Milchprodukte sind gut. Fleisch und Fisch in Maßen essen.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen.** Pflanzliche Fette wie Rapsöl und Streichfette sind besser als versteckte Fette in Gebäck und Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz einsparen.** Lieber das Essen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.
- 7. Am besten Wasser trinken.** 1,5 l pro Tag sollten mindestens getrunken werden.
- 8. Schonend zubereiten.** Garen Sie Lebensmittel und verzichten Sie auf zu langes Braten.
- 9. Achtsam essen und genießen.** Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und machen Sie Pausen.
- 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.** Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört regelmäßige Bewegung.



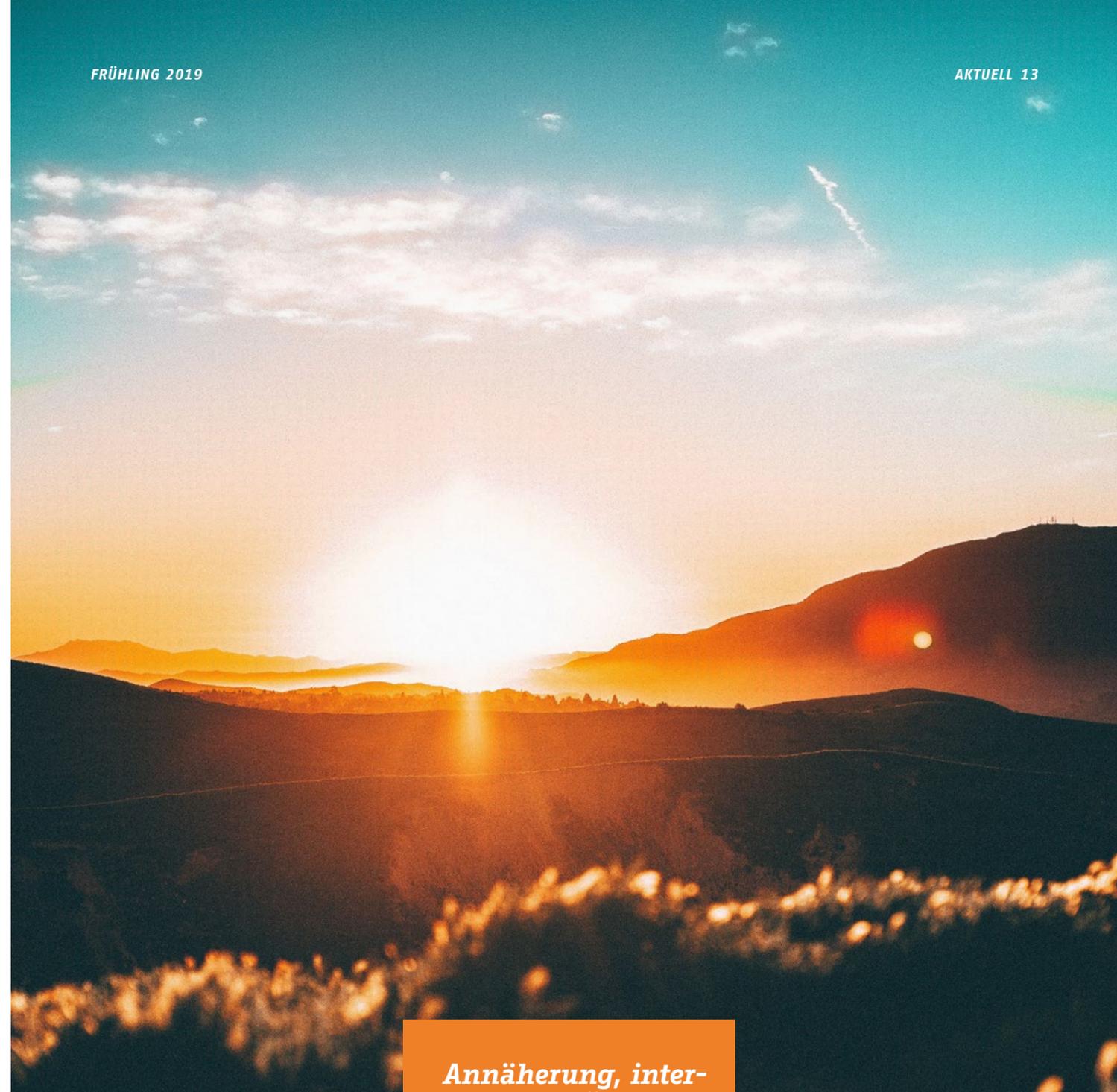
Kultur- und religionssensible Pflege

Einladung der Muslimischen Gemeinde zur Führung durch das Michael-Herler-Heim

Pflegebedürftigen Migrantinnen und Migranten – vor allem Muslimen – ist der Zugang zu unseren Hilfe- und Unterstützungssystemen erschwert. Die meisten wissen nicht, wo Hilfe zu suchen ist und welche Leistungen zur Verfügung stehen. Hinzu kommen sprachliche Hürden sowie soziokulturelle und religiöse Aspekte, die es verhindern, Pflege durch Fremde zuzulassen. Das Seniorenbüro der Stadt Singen beschäftigt sich seit 2016 in Kooperation mit dem Referat Integration und dem Michael-Herler-Heim mit der Frage, wie es gelingen kann, den Bedürfnissen älterer pflegebedürftiger Muslime gerecht zu werden. Begleitung erfährt die Kooperationsgemeinschaft

durch den Leiter der Altenpflegeschule des Diakonischen Instituts für Pflegeberufe in Friedrichshafen, Herrn Matthias Brugger, und den Vorstand des Muslimischen Arbeitnehmervereins in Friedrichshafen, Herrn Gökhan.

Muslimische Gastarbeitende, die damals zu uns gekommen waren, hiergeblieben sind und nun älter und auch pflegebedürftig werden, sollen unsere Pflegewelt kennenlernen und wir die ihre. Annäherung, interkulturelle Öffnung, Akzeptanz und gute Kompromisse sind das Ziel. Die Führung durch das Heim war ein weiterer Baustein, diesem Ziel näher zu kommen.



Annäherung, interkulturelle Öffnung, Akzeptanz und gute Kompromisse sind das Ziel

So begrüßte Einrichtungsleiter Matthias Frank am Nachmittag des 22.11.2018 ca. 35 Mitglieder der Muslimischen Gemeinde im Jazz-Cafe des Hauses und gab einen ersten Überblick über die Pflegesituation in Deutschland. Die meisten Pflegebedürftigen würden zu Hause von Angehörigen versorgt und jeder, dem ein Pflegegrad zugeordnet sei, habe einen Rechtsanspruch auf Hilfe. Wie groß das Inter-

esse der Gäste war, zeigten die vielfältigen Fragen. Was muss passieren, dass man ins Pflegeheim kommt oder wer bestimmt

überhaupt, ob ein Mensch pflegebedürftig ist? Auch zum Umgang mit einem demenzen Menschen, der nicht deutsch spricht, wurde Herr Frank befragt. Und letztlich schienen die Informationsdefizite über Ansprüche aus der Pflegeversicherung, aber auch zu den rechtlichen ►

- Gegebenheiten von Versorgungsvollmachten sehr groß zu sein.

Frau Glocker vom Seniorbüro machte an dieser Stelle das Angebot, entsprechende Informationsvorträge in der Moschee zu halten, was vom Vorstand der Muslimischen Gemeinde, Herrn Canic, gerne angenommen wurde. Auch der Imam stimmte zu, der an diesem Tag eigens persönlich mitgekommen war.

Unsere beiden türkischen auszubildenden Pflegekräfte, die der Muslimischen Gemeinde angehören, stellten anschließend ihre Arbeit im Michael-Herler-Heim vor und beschrieben in türkischer Sprache einen typischen Tagesablauf. Auch hier wurden viele Fragen gestellt und irgendwie wünschte man sich doch in diesem Moment, ein bisschen Türkisch zu können. Frau Erkmen, die Leiterin der Frauengruppe der Muslimischen Gemeinde, übersetzte immer wieder; so wurde sich nach regelmäßigen Gottesdiensten im Haus erkundigt, aber auch nach den Möglichkeiten der Essenszubereitung. Die Tatsache, dass die Homepage des Michael-Herler-Heimes inzwischen in die türkische Sprache übersetzt ist, fand bei allen Besuchern großen Anklang. Zudem könne jeder, der hier lebe und nicht deutsch verstehe, über einen TV- bzw. Radiokanal in seiner Sprache am Leben draußen teilhaben.



Die Mitglieder der Muslimischen Gemeinde hatten Rosen mitgebracht, die sie an die Bewohnenden verteilten

In Gruppen aufgeteilt, machte man sich sodann auf den Weg durch die Einrichtung, geführt von unserem Pflegedienstleiter Bastian Kletschke, Herrn Frank selbst und den beiden Auszubildenden. Die Mitglieder der Muslimischen Gemeinde hatten Rosen mitgebracht, die sie an die Bewohnenden verteilten. Eine schöne Geste, bei der nicht jedes Auge trocken blieb. Herr Frank betonte hierbei das

besondere Merkmal des Heimes, nämlich, dass die Bewohnenden hier in kleinen Gruppen lebten, jede Wohngruppe eine eigene Küche habe und das Konzept einen familiären Charakter des Zusammenlebens vorsehe. Davon konnte man sich nun überzeugen. Ebenso begrüßt wurde es, dass es im Michael-Herler-Heim nur noch Einzelzimmer gibt und jeder seine Möbel – natürlich außer dem Pflegebett – selbst mitbringen kann.

Am Ende der Führung versammelten sich die Gäste im Foyer des Hauses. Die gute Stimmung konnte man deutlich spüren, die auch Herr Canic noch einmal in Worte fasste. Er äußerte sich äußerst positiv über das Projekt. Ein weiterer Erfolg der Veranstaltung war es, dass auch die Verbindung des Muslimischen Vorstandes zu unseren Friedrichshafener Begleitenden hergestellt werden konnte.

Unserem Ziel wieder ein Stück nähergekommen, verabschiedete man sich, denn es wurde Zeit für das Abendgebet.



**Dürfen wir vorstellen?
Unser neuer Mitarbeiter in der Pflege**

HERR HODAIFA ASHKIR



Hallo, mein Name ist Hodaifa Ashkir, aber meine Freunde nennen mich Daif. Ich bin 20 Jahre alt und komme aus Somalia. Vor drei Jahren bin ich als Flüchtling nach Deutschland gekommen.

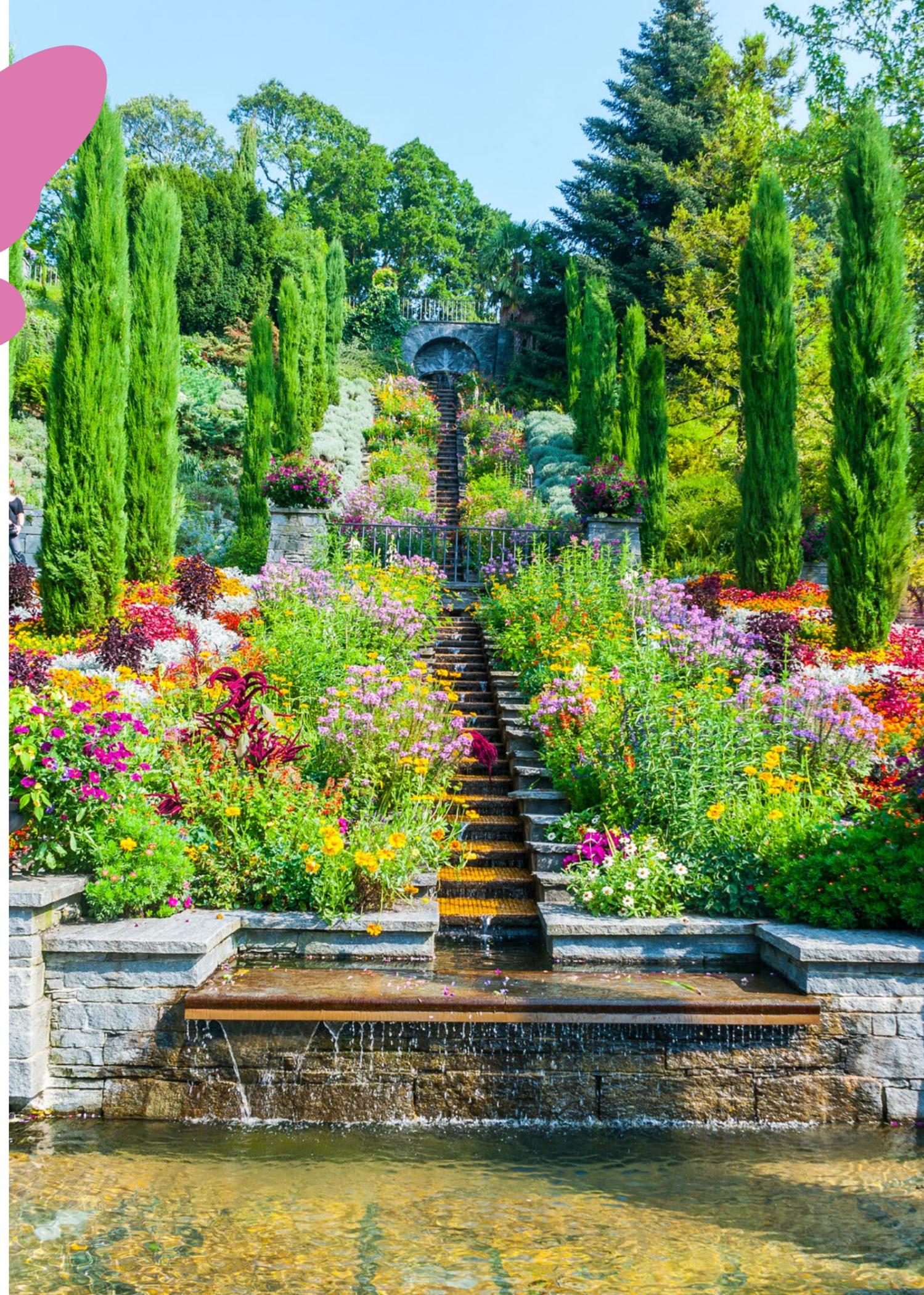
Dort habe ich die ersten zwei Monate in München gewohnt und bin dann im Anschluss an den Bodensee gezogen. Die Sprache hat mir anfangs große Schwierigkeiten bereitet, gerade um neue Kontakte zu knüpfen und Freunde zu finden. Dank Sprachunterricht wurde es immer besser und so konnte ich auch im Jahr 2018 meinen Hauptschulabschluss machen. Ein Praktikum beim Hegau-Jugendwerk Gailingen hat meinen Wunsch bestärkt, einen sozialen Beruf zu erlernen. Seit Dezember 2018 bin ich im Michael-Herler-Heim als Pflegeauskraft tätig. Die Arbeit bereitet mir große Freude, besonders der Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Ich bin glücklich und zufrieden, hier arbeiten zu können. Mit meinen Kolleginnen und Kollegen verstehe ich mich sehr gut und sie stehen mir immer helfend zur Seite. Im April werde ich voraussichtlich die Ausbildung zum Altenpflegehelfer beginnen. Darauf freue ich mich schon sehr!





Was ich mir zum Geburtstag wünsche ...

Blumen, Wein, Pralinen oder Kosmetik? Irgendwann ist der Zeitpunkt erreicht, zu dem man als Geburtstagskind keine offenen Wünsche mehr hat. So ging es auch unserer Bewohnerin Frau Weißhaar, die am 09. November 2018 ihren 90. Geburtstag feierte. Dies war für Frau Weißhaar der richtige Augenblick für den Aufruf zu einer Spendenaktion. Und so bat sie ihre Gratulantinnen und Gratulanten, statt Blumen oder Pralinen eine Geldspende zugunsten der Bewohnerinnen und Bewohner des Michael-Herler-Heims zu tätigen. Mit den eingegangenen Spenden möchte Frau Weißhaar zusammen mit anderen im Frühling einen Ausflug zur Insel Mainau machen. Über einen Link auf unserer Homepage konnte die Spende vorgenommen werden. Insgesamt gingen knapp über 600 Euro ein. Mit dieser Aktion hat Frau Weißhaar ein schönes Zeichen für Solidarität in unserem Seniorenzentrum gesetzt. Wir bedanken uns ganz herzlich bei ihr und bei allen, die gespendet haben.





100

Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

HIGHLIGHTS 2019

14. Februar	Besuch der Kinder aus dem Pauluskindergarten mit dem Thema »Ab ins Eis«
23. Februar	Närrisches Treiben mit der Poppele Zunft
28. Februar	»Schmotziger Dunschdig« mit Live Musik
25. März	Modenschau im Jazzcafé
11. April	Besuch der Kinder aus dem Pauluskindergarten
14. April	Zitherkonzert im Jazzcafé mit dem Zitherverein Singen
8. Mai	Zirkus Bravissimo
11. Mai	Streichelzoo Bravissimo im Garten
12. Mai	Muttertagstanz im Jazzcafé mit Livemusik
12. Juli	Theater aus der Truhe
24. August	SOMMERFEST – 100 Jahre AWO
10. Oktober	Besuch der Kinder aus dem Pauluskindergarten: gemeinsames Brotbacken
18. Oktober	Oktoberfest mit Livemusik
3. November	Zitherkonzert im Jazzcafé mit dem Zitherverein Singen
11. November	St. Martin mit dem Pauluskindergarten
1. Dezember	Adventsbasar
2. Dezember	Adventsfeier mit dem Oberbürgermeister
24. Dezember	Weihnachtsgottesdienst



FOTO: UNSPLASH

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



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

Manuela Tanzen

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 modernem Pflegebett 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