

HERBST 2021

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

KEINE ANGST VOR DER ANGST

Strategien, die helfen können

GUTES KÖRPERGEFÜHL

Wie wir es bewahren,
wiedererlangen und pflegen



**DER SOMMER IM
MICHAEL-HERLER-HEIM**

Es war viel los!



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

bald beginnt der goldene Herbst und wir müssen dem Sommer auf Wiedersehen sagen. Damit kommt nun auch die Zeit, in der wir es uns drinnen gemütlich machen und den Blick nach innen richten. Und das tun wir in dieser Ausgabe auch – die Aufmerksamkeit auf unser Inneres lenken. Wir beschäftigen uns mit dem guten Körpergefühl. Dabei zeigen wir Ihnen, wie wir uns trotz der Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, in der eigenen Haut richtig wohlfühlen können. Wenn Sie glauben, dass das eine Mammutaufgabe ist, dann lassen Sie sich ab Seite 8 eines Besseren belehren.

Außerdem beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit einem Gefühl, das uns vor allem im vergangenen Jahr leider zu oft begleitet hat: die Angst. Wir haben uns gefragt, woher sie kommt, wie wir sie überwinden können und warum wir sie trotzdem zum Leben brauchen. Lesen Sie ab Seite 4, welche Strategien uns helfen, übertriebene Angst loszuwerden.

Natürlich erwarten Sie auch in diesem Heft wieder spannende Beiträge aus unserem Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen farbenfrohen Herbst. Bleiben Sie gesund!

Ihr Matthias Frank

ALLGEMEIN

Keine Angst vor der Angst 4
Strategien, die helfen können

SPEZIAL

Gutes Körpergefühl 8
Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen

AKTUELL

Der Sommer im Michael-Herler-Heim 12
Bei uns war viel los: Spaß mit den Clowns, Streichelzoo, Jazzcafé, Ausflug in die Singener Innenstadt

Herzlichen Glückwunsch zum 100. Geburtstag 15
Ein Fest zu Ehren von Bewohnerin Frau Nauerth

Ausgezeichnet leben und arbeiten 16
Wie wir hohe Qualitätsstandards setzen

»Wir suchen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer!« 17
Teilen Sie Zeit, Lebensfreude und Gesellschaft!

Kreuzworträtsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



KEINE ANGST *vor der Angst*

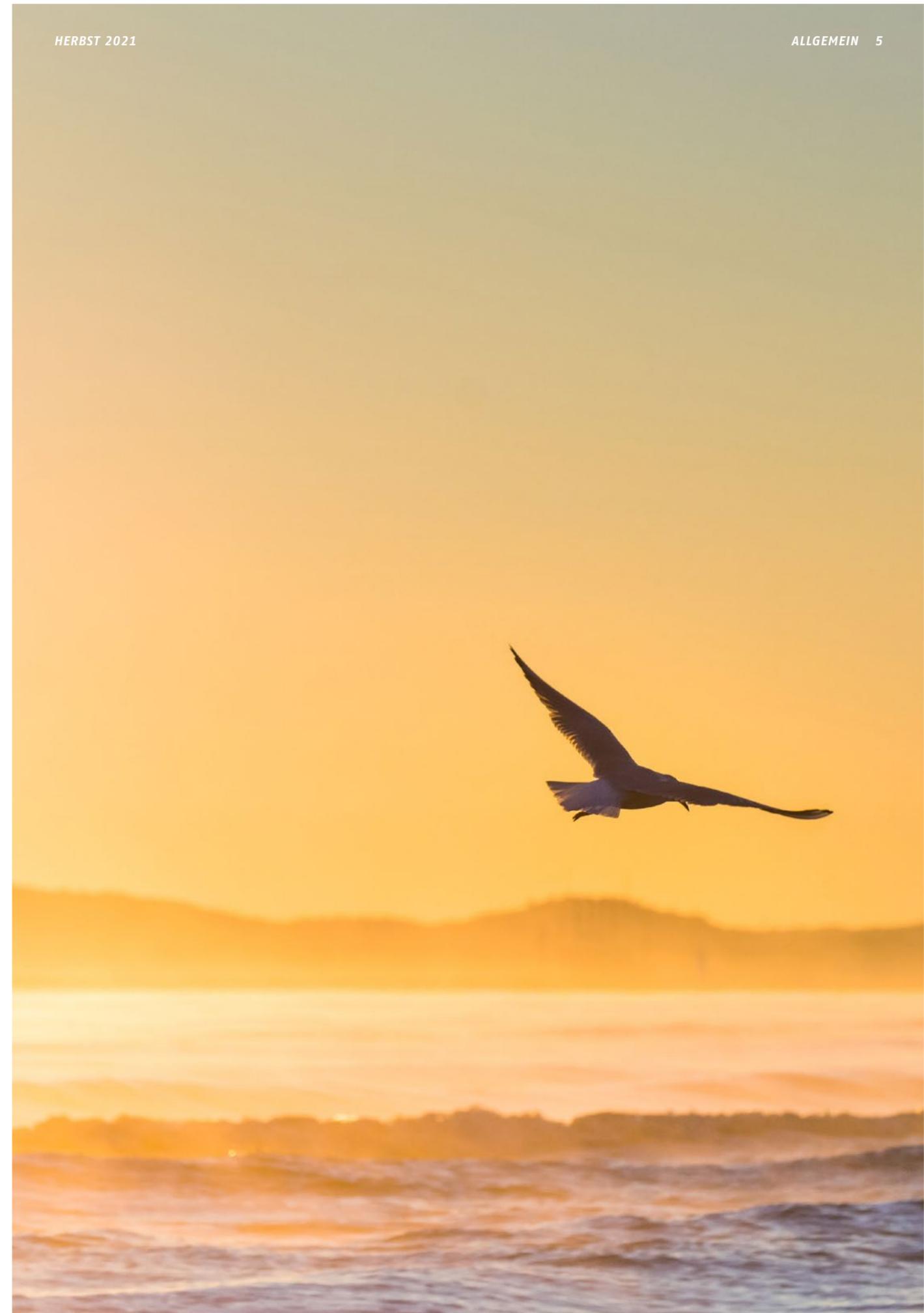
Mal tauchen sie plötzlich auf, dann wieder schleichend, und manche begleiten uns das ganze Leben. Ängste und Sorgen haben zahlreiche Gesichter, die uns nur allzu gerne aufs Gemüt drücken. Wie können wir sie überwinden und warum sollten wir trotzdem an diesen urmenschlichen Gefühlen festhalten?

Zuallererst: Ein Leben ohne Angst oder Sorge ist nicht erstrebenswert. Genauso wenig wie ein Leben, das frei von Liebe oder Freude ist. Das mag zunächst komisch klingen. Immerhin versuchen wir, alle »schlechten« Gefühle im Alltag zu vermeiden. Und genau darin liegt das Problem: Ängste und Sorgen sind grundsätzlich nichts Schlechtes. Denn ohne sie wären wir Menschen bereits vor langer Zeit ausgestorben.

Schon unsere Vorfahren nutzten diese Gefühle, um sich vor Gefahren zu retten oder sie direkt zu umgehen. Denn heikle Situationen versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Stresshormone werden ausgeschüttet, die Muskeln spannen sich an und das Herz schlägt schneller. Sobald die Gefahr gebannt ist, beruhigt und entspannt sich der Körper. Auch wenn wir heute nicht mehr vor gefährlichen Tieren fliehen müssen, so bietet das Leben noch immer Situationen, vor denen wir uns fürchten, und allzu viele Dinge, die unsere Stimmung trüben.

Sei es die Sorge um einen geliebten Menschen, Geldprobleme, der Verlust der Selbstständigkeit im Alter oder der Zahnarztbesuch – wir begegnen im Alltag unzähligen Situationen, vor denen wir Angst haben könnten. Ob real oder nicht, unser Körper löst dann noch immer die gleichen Reaktionen aus, als würden wir gerade einem Mammut gegenüberstehen. Und das kann ganz schön erdrückend sein.

Während eine Krankheit berechtigte Ängste auslösen kann, so werden manche Alltagssituationen als Bedrohung erlebt, obwohl von ihnen objektiv betrachtet keine Gefahr ausgeht. Zum Beispiel fürchtet sich jede und jeder Vierte in Deutschland vor Spinnen, obwohl sie nicht lebensbedrohlich sind. Oder nehmen wir das Fliegen. Während viele Menschen über den Wolken die grenzenlose Freiheit spüren, bekommen rund 16 Prozent der Deutschen allein beim Gedanken daran ein Engegefühl in der Brust. Die Ursachen für unsere heutigen Ängste und Sorgen sind vielseitig. Sie lassen sich zum einen auf genetische Faktoren zurückführen oder entstehen aufgrund belastender Lebensumstände oder Erfahrungen. ➤





*Um den eigenen Ängsten und Sorgen
entgegentreten und sie im besten Fall zu überwinden,
können diese vier Strategien helfen.*

(Jedoch können sie eine professionelle Hilfe nicht ersetzen)

LEXIKON DER ANGST

Angststörung

Bei einer Angststörung überschätzt der/die Betroffene die Gefährlichkeit einer Situation. Sie äußert sich durch Panikgefühle sowie verschiedene körperliche Reaktionen. Bei den Angststörungen unterscheidet man zwischen Phobie, Panikstörung und generalisierter Angststörung.

Phobie

Eine Form der Angst, die an bestimmte Gegenstände, Situationen oder Lebewesen geknüpft ist.

Panikstörung

Panikstörungen/Panikattacken können überraschend auftreten. Die Betroffenen leiden unter schweren und wiederkehrenden Angstanfällen. Oft verbunden mit der Agoraphobie (Platzangst).

Generalisierte Angststörung

Dabei leiden Menschen unter einer ständigen Angst und Sorge, dass ihnen oder ihrem Umfeld etwas zustoßen könnte. Oft machen sie sich Gedanken zu Krankheiten, Unfällen, Armut und Katastrophen.



Strategie 1: BEWEGEN

- Um Angstreaktionen langfristig zu mindern, hilft – mal wieder – Bewegung. Wer sich sportlich betätigt und/oder regelmäßig Entspannungsübungen durchführt, bringt nicht nur sich außer Atem, sondern auch die Angst. Denn der Körper richtet sich danach auf Entspannung ein.

Strategie 2: KONFRONTIEREN

- Der Angst ins Auge sehen. Statt die Situation oder das Objekt zu vermeiden, hilft es, sich direkt mit ihr zu konfrontieren. Dadurch kann der/die Betroffene feststellen, dass die kleine Spinne doch eigentlich ganz harmlos ist. Das stärkt das Selbstbewusstsein.

Strategie 3: HINTERFRAGEN

- Wofür fürchte ich mich? Worum mache ich mir gerade Sorgen? Ist es realistisch, dass dieses Szenario eintritt? Wer die eigenen Befürchtungen hinterfragt, wird schnell feststellen, dass sie oft unbegründet sind

Strategie 4: ENTSPANNEN

- Am allerwichtigsten ist, keine Angst vor der Angst zu haben. Nicht vorher schon darüber nachdenken, ob dies oder jenes eintritt. Sich um die Zukunft zu sorgen ist ganz normal. Aber man sollte nicht zu viel Gedanken darauf verschwenden. Bewusstes Atmen und Meditation helfen, sich in Gelassenheit zu üben und im Jetzt zu sein.



TIPPS FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL IM ALTER

Gutes Körpergefühl

Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen

Wir alle kennen die Aussage »sich in der eigenen Haut wohlfühlen«. So einfach dieser Satz von den Lippen geht, so herausfordernd ist er zuweilen in der Umsetzung. Denn den eigenen Körper als gut und wertvoll zu erachten fällt oft nicht leicht. Überholte Schönheitsideale und ein überkritischer Blick auf uns selbst stehen uns dabei nur allzu gerne im Weg. Aber auch Krankheiten und körperliche Einschränkungen können das gute Gefühl trüben, wenn nicht sogar stark minimieren. Trotz all der Beschwerlichkeiten, die das Alter mit sich bringt, können wir mit einfachen Übungen und Gedankenspielen täglich etwas für unser gutes Körpergefühl tun. ➤



➤ **1. Lieben Sie, was Sie haben**

Wie das alte Sprichwort schon sagt: »Das Gras ist auf der anderen Seite immer grüner.« Wir Menschen tendieren dazu, uns mit anderen zu vergleichen und finden dann immer etwas, das wir an uns vermissen. Da ist die Nachbarin, die vielleicht viel aktiver ist, oder der Nachbar, der sich immer so elegant kleidet. Tatsache ist: Vergleiche machen unglücklich und mindern unser eigenes Körpergefühl. Oft können wir uns dem gar nicht entziehen. Denn wer durch Zeitschriften blättert, wird schnell mit unerreichbaren und unnatürlichen Ideen von Schönheit konfrontiert. Wichtig ist: Richten Sie den Blick auf sich selbst. Nicht vermissen, was wir nie hatten, sondern lieben, was uns gegeben ist.

2. Kommen Sie in Bewegung

Bewegung ist das A und O. Wer dem guten Körpergefühl auf die Sprünge helfen möchte, sollte selbst den ein oder anderen »Hopser« nicht scheuen. Schon kleine körperliche Betätigungen erzielen große Wirkung. Das kann in der wöchentlichen Gymnastikstunde sein oder bei einem angenehmen bzw. zügigen Spaziergang ums Haus. Sobald Sie sich bewegen, werden Sie mit einem ganzen Haufen an Glücksgefühlen belohnt. Schon 15 Minuten täglich reichen aus.

5. Bleiben Sie im Fluss mit der 4711-Formel

Gleichmäßiges und aufmerksames Atmen steigert die eigene Körperwahrnehmung. Was bereits seit über 3000 Jahren zu den Säulen des Yoga gehört, findet inzwischen auch in der Schulmedizin immer mehr Beachtung. Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit, um bewusst vier Sekunden ein- und sieben Sekunden auszuatmen. Wiederholen Sie den Vorgang 11 Mal.

6. Lassen Sie Nähe zu

Unser Körper liebt Berührungen, Kuscheln und Umarmungen. Schon als Kleinkinder sind wir darauf angewiesen. Wenn unser Arm gestreichelt wird, melden Millionen von Sinneszellen unserem Gehirn: Feuer frei! Unterschiedliche Hormone werden dann ausgeschüttet. Unter anderem das Kuschelhormon Oxytocin, das uns ein wohlige Gefühl beschert und unserer Seele guttut.

7. Machen Sie sich schick

Wahre Schönheit kommt von innen. Aber warum sollte man sie nicht ab und an nach außen kehren? Ziehen Sie sich etwas Schönes an. Zum Beispiel ein Kleidungsstück, das sich weich auf der Haut anfühlt. Oder tragen Sie mal wieder den Lippenstift auf, den Sie sonst nur zu besonderen Anlässen benutzt haben. Sich herzurichten macht heute noch genauso Spaß wie früher.

3. Spüren Sie genau hin

Von den Zehen bis in die Haarspitzen. Menschen, die sich nicht (mehr) viel bewegen, können stattdessen ihren ganzen Körper auf eine mentale Reise schicken. Das geht im Liegen, Sitzen oder Stehen. Bei dieser Übung versuchen Sie alles wahrzunehmen und richten Ihren Fokus auf einzelne Stellen Ihres Körpers. Wie fühlt sich das Bein an, der Arm, die Fingerspitzen? Seien Sie dankbar für alles, was gut funktioniert, und umarmen Sie im Geiste genau jene Körperpartien, die ab und an streiken.

4. Füttern Sie die Seele

Essen macht Freude. Deshalb können wir ja manchmal auch gar nicht damit aufhören. Was wir aufnehmen, hat automatisch auch Einfluss auf unser körperliches Empfinden. Natürlich liegt eine deftige Mahlzeit schwerer im Magen als ein leichter Sommersalat. Aber bedeutet leicht auch gleich gesund? Hören Sie dabei wirklich auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie das, worauf Sie Lust haben.

Zum Schluss: Halten Sie sich den Spiegel vor.!

Wenn Sie die Zeitschriften zur Seite gelegt haben, einmal ums Haus gegangen sind, gut gegessen und bewusst geatmet haben, dann ist es Zeit, in den Spiegel zu sehen. Wann haben Sie sich zuletzt angesehen? Also wirklich angesehen? Entdecken Sie Ihre Lachfalten, die ein Beweis für Ihren Humor sind. Begutachten Sie die Narbe, die Sie sich damals als Kind beim Toben zugezogen haben. Oder schauen Sie sich tief in die Augen, die Ihnen schon so viele Komplimente beschert haben. Schauen Sie genau hin und sagen Sie sich: »Ich bin schön!« Damit geben Sie sich und Ihrem Körper das beste Gefühl. ❤️

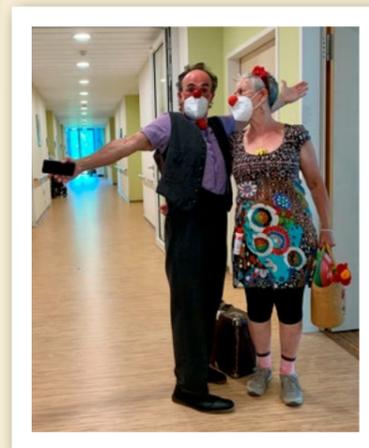
DER SOMMER im Michael-Herler-Heim

Nach langer Zeit der Corona-Beschränkungen wurden aufgrund der niedrigen Infektionszahlen im Sommer viele Corona-Regeln endlich wieder etwas gelockert. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner konnten sichtlich aufatmen und die verschiedenen Angebote bei uns im Haus wurden gerne angenommen. Gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge, Café-Nachmittage und kleine Attraktionen ließen wieder etwas »Normalität« in den Alltag zurückkehren. Nachfolgend ein kleiner Rückblick:



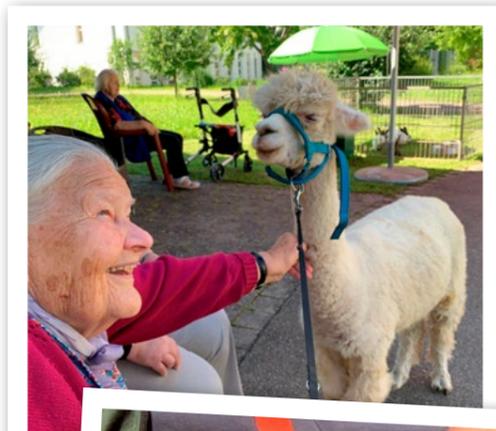
Spaß mit den Clowns

Die Gesundheitsclowns haben die Bewohnerinnen und Bewohner wieder regelmäßig besucht und Abwechslung und Spaß in den Alltag gebracht. ♡



Streichelzoo

Gemeinsam konnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner im Freien bei schönem Sommerwetter wieder Kuchen und Eiscafé genießen und die Tiere im Streichelzoo begutachten. Gemütliches Beisammensein, nette Gespräche, Lachen und Singen taten allen Gästen offensichtlich gut. Soziale Kontakte konnten wieder aufgefrischt und ein bisschen Normalität in Pandemiezeiten zurücklangt werden. Das Singen von bekannten Liedern oder Erzählungen über die vergangenen Sommer regen das Gedächtnis an und lassen Erinnerungen wieder aufleben. ♡



Jazzcafé

Jeden Mittwochnachmittag freuen sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie unsere Ehrenamtlichen auf den Kaffeepausch im Jazzcafé, der im Sommer nun auch wieder stattfinden darf. Gemütliches Beisammensein und kleine Leckereien – das möchte sich niemand entgehen lassen. Serviert werden die Kaffeespezialitäten an diesem Nachmittag von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Frau Ingrid Jentile und Frau Barbara Geiser.

Frau Jentile und Frau Geiser, wie war das für Sie, als das Café nach langer Zeit wieder stattfinden konnte?

»Wir haben uns sehr gefreut und die Arbeit im Café hat uns gefehlt. Vor allem aber die Bewohner waren richtig glücklich darüber.«

Wie sind Sie zum Ehrenamt im Jazzcafé gekommen?

FRAU JENTILE: »Die Mutter von einer Freundin war hier im Heim untergebracht. Ich habe

schon immer gedacht, wie schön es wäre, im Café zu arbeiten, das würde mir Spaß machen. Das wurde gleich gehört und Frau Maul lud mich ein, für einen Nachmittag zur Probe zu arbeiten. Ich pflege meine Mutter zu Hause und habe nach einer sinnvollen Beschäftigung gesucht.«

FRAU GEISER: »Meine Schwiegermutter war im Herler-Heim untergebracht. Die Arbeit im Café macht einfach Spaß. So kommt sie noch immer gern ins Michael-Herler-Heim.«

Würden Sie die ehrenamtliche Arbeit weiterempfehlen?

»Auf jeden Fall, es ist eine schöne Beschäftigung für jeden, der eine sinnvolle Aufgabe sucht. Die Menschen sind so dankbar und geben ganz viel zurück. Man ist unter Leuten und Teil einer Gemeinschaft.« ❤️



Ausflug in die Singener Innenstadt

Gemeinsam mit den Betreuungskräften haben sich einige Bewohnerinnen auf einen Ausflug in die Singener Innenstadt begeben. Auf dem Plan standen die Besichtigung des Cano und des neuen Bahnhofs sowie ein kleiner Einkaufsbummel. Schon die Fahrt in die Innenstadt war ein gemeinsames Erlebnis. Während der Fahrt wurde kräftig gesungen und dabei viel gelacht. Die Veränderungen am Bahnhof und das Cano-Einkaufszentrum wurden mit Freude und Staunen betrachtet. Für alle war es eine willkommene Abwechslung vom Alltag.

Das i-Tüpfelchen war der Abschluss im Eiscafé, für alle Teilnehmerinnen gab es ein Eis mit frischen Früchten. ❤️



JUBILÄUM

Herzlichen Glückwunsch zum 100. Geburtstag!



Im Juni konnten wir einen ganz besonderen Geburtstag feiern – unsere Bewohnerin Frau Nauerth wurde 100 Jahre alt. Die ganze Hausgemeinschaft wurde zu Kaffee und Kuchen eingeladen, die Kaffeetafel wurde festlich geschmückt und auch die Geburtstagstorte durfte natürlich nicht fehlen. Frau Nauerth hat sich sehr über die Organisation und die Feier zusammen mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern gefreut.

**100 Jahre sind vergangen,
seit dein Leben angefangen.
Niemals rasten, niemals ruh'n,
du bist immer da, um Gutes zu tun.
Heute danken wir dafür
und wir gratulieren dir.
Wir wünschen Liebe,
Freude, Sonnenschein,
dein Leben möge glücklich sein!**



Ausgezeichnet leben und arbeiten

Die Seniorenzentren der AWO Baden sind sowohl Lebensmittelpunkt für ältere Menschen als auch Arbeitsplatz für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Qualität spielt dabei eine entscheidende Rolle



Bastian Kletschke ist Referent für Qualitätsmanagement, betreut die Zertifizierung der Einrichtungen des AWO Bezirksverbandes Baden e. V.

und berichtet im Interview, was es braucht, um die hohe Lebens- und Arbeitsqualität im Haus zu sichern.

Herr Kletschke, »Qualität fällt nicht vom Himmel«. Wie hat es die AWO geschafft, solch hohe Standards zu etablieren?

Das liegt daran, dass wir seit über 20 Jahren im Verband regelmäßige Qualitätsprüfungen durchführen – sowohl von interner als auch externer Seite. Während es im Jahr 2000 noch darum ging, unsere Arbeit nach außen transparent und nachvollziehbar zu machen, geht es heute darum, dieses hart erarbeitete Qualitätsniveau zu halten und zu steigern.

Können Sie das genauer erklären?

Wir entwickeln unsere Prozesse und Arbeitsweisen stetig weiter. Das heißt, dass wir unser Angebot und unsere Arbeitsweise an rechtliche, wirtschaftliche und politische Vorgaben anpassen.

Wie sieht das in der Umsetzung aus?

Durch unsere Maßnahmen zur Qualitätssicherung werden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin unterstützt, routiniert und selbstsicher auf externe Prüfungen zu reagieren. Denn regelmäßig werden unsere Häuser durch den



Medizinischer Dienst (MD), die Heimaufsicht oder das Gesundheitsamt geprüft.

Das bedeutet, Sie arbeiten auf die internen und externen Prüfungen hin?

Nein, nicht ausschließlich. Vielmehr geht es darum, für unsere Seniorinnen und Senioren dauerhaft hohe Standards an Pflege und Betreuung zu gewährleisten. Die externen Prüfungen und die Zertifizierung bilden einfach ab, was in unseren Häusern das ganze Jahr umgesetzt wird.

Welche Kriterien werden denn überprüft?

Wenn wir den MD als Beispiel nehmen, dann werden Themen wie Pflege und Versorgung, Umgang mit demenzkranken Menschen, Betreuung und Alltagsgestaltung sowie das Wohnen, die Hauswirtschaft und die Hygiene begutachtet.

Die Einrichtungen erhalten durchweg sehr gute Bewertungen. Welche Wirkung hat das?

Es hat eine doppelte Wirkung. Nämlich nach Innen und nach Außen. Zum einen bekommen Angehörige sowie zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner einen positiven Eindruck vom Haus. Zum anderen motiviert es auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Denn eine Zertifizierung und sehr gute Bewertungen spiegeln vor allem ihre gewissenhafte und hochwertige Arbeit wider. Und darauf legen wir Wert. Einrichtungen, in denen man ausgezeichnet leben und arbeiten kann. ❤️



»Wir suchen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer!«

Teilen Sie Zeit, Lebensfreude und Gesellschaft! Und erfahren Sie selbst, wie gut es tut, mit anzupacken. Sie werden als Ehrenamtliche oder Ehrenamtlicher keine hauptamtlichen Mitarbeitenden ersetzen, sondern dort eingesetzt, wo Sie ein ganz besonderer Mehrwert sein können. Angebote, die ohne Sie nicht realisiert werden können. Ehrenamtliche sind Gold wert – ihr Einsatz lässt Menschen aufblühen!

Aufgaben können unter anderem sein: Spaziergänge organisieren, Hilfe bei Besorgungen, Hilfe bei Ausflügen, handwerkliche Arbeiten wie Stricken, Häkeln etc., vorlesen, Gespräche führen, Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Das Interesse an regelmäßigen Kontakten sowie das Gefühl der Zugehörigkeit runden diese wertschätzende und sinnvolle Tätigkeit ab.

»Der hat sein Leben am besten verbracht, der die meisten Menschen hat glücklich gemacht!«

Sprichwort

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

**Heimleitung
Matthias Frank**

**Tel.: +49 (7731) 86 92 – 111
matthias.frank@awo-baden.de**



Kreuzworträtsel

Geflügel- produkt Ärger	▼	durch- sichtige Masse	Anrede	Bootsart	▼	Fernseh- location Budget	▼	Schreib- flüssig- keit
4		5	6	Bedeutung Tischten- nispiel	7	8		9
Albern- heit	▶			11				
Abk. Deziliter	▶		Vorfahr Brite	13				
Frauen- name	▶		15	leblos ... mit Weile	16			
17				18	ägyptischer Gott Indo- europäer	19		
Dekor Himmels- richtung	Rest- bestand Rundfunk- sender	▶	20		21			Moor, Sumpf- landschaft
22	23		englische Biersorte französisch wer	24				altchine- sische Erfinder: Papiers
25								29
vierter Buch- stabe	▶	26	Beginn Acker- maß	27	28			
30		31			agieren V ... X	32		
Er ist schlecht	japan- ische Meile	▶	33		Binde- wort: falls	34		

1 Landei, 2 Ewer, 3 Drehort, 4 Rage, 5 Gallert, 6 Er, 7 Wert, 8 Etat, 9 Tinte, 10 Narretei, 11 Rundlauf, 12 dl, 13 Urahn, 14 Elin, 15 Ire, 16 tot, 17 Zierde, 18 eile, 19 Re, 20 Relikt, 21 Kette, 22 Ost, 23 SDR, 24 Ale, 25 Fenn, 26 D, 27 Qui, 28 Quelle, 29 Lun, 30 drauf, 31 Ar 32 tun, 33 Ri, 34 wenn

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



Bettina Frank
Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
bettina.frank@awo-baden.de



Martina Hänsler
Verwaltung/Sozialer Dienst
Tel. 07731 8692-100
martina.haensler@awo-baden.de



Tanja Fröhlich
Verwaltung
Tel. 07731 8692-100
tanja.froehlich@awo-baden.de



Marion Braun
Sozialer Dienst/Qualitätsmanagement
Tel. 07731 8692-333
marion.braun@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

Kirsten Glatzer

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.szsingensingen@awo-baden.de
www.michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen