

GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim



WILLKOMMEN
IN DER
GARTENSAISON



Erzählkaffee –
immer wieder montags



jobDAYS –
Werbung für und um die Azubis von morgen



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist er da – der Sommer! Und damit auch all die angenehmen Dinge, die diese Jahreszeit so auszeichnen: Licht und Wärme, grüne Pflanzen und blauer Himmel, Vanilleeis und Erdbeeren und noch vieles mehr. Wie läuten Sie den Sommer ein? Bei einem Spaziergang am See, einer Weinschorle im Garten oder einem Ausflug ins Grüne? Ganz egal wie – Hauptsache Sie genießen diese schöne Zeit.

Pünktlich zum meteorologischen Sommeranfang halten Sie auch eine neue Ausgabe des **Gemeinsam Leben Journals** in Ihren Händen, in der Sie hoffentlich an einem schönen Platz im Freien schmökern können.

Neben einem Rückblick auf die vergangenen Monate und einer Vorschau auf die nächsten bei uns im Haus anstehenden Termine finden Sie weitere interessante Artikel. Unter anderem haben wir uns in den Gärten der AWO-Seniorenzentren umgesehen. Ob Sinnesgarten oder Park, Dach- oder Kräutergarten – das Angebot ist so vielfältig wie die Einrichtungen selbst. Wenn Sie nun selbst die Lust am Gärtnern packt, pflanzen Sie doch ein paar Kräuter an. Tipps zur Verwendung finden Sie im Heft.

Das Team des **Gemeinsam Leben Journals** wünscht Ihnen eine schöne Zeit!

Herzliche Grüße,
Matthias Frank

ALLGEMEINE THEMEN

Willkommen in der Gartensaison 04
Runter vom Sofa, raus in die Natur

AKTUELL

Erzählkaffee 08
Immer wieder montags

Bestanden! 11
Unsere neue Lernprozessbegleiterin Nadine Balkau

jobDAYS 12
Werbung für und um die Azubis von morgen

ANZEIGEN

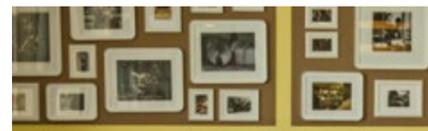
Sommerfest 13

MITMACHEN

Rätselspaß 14

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



WILLKOMMEN IN DER GARTENSAISON!

Wenn die Natur in voller Blüte steht, ist es besonders schön, die Tage im Grünen zu verbringen. Ob Balkon, Terrasse, Garten oder Park – in den AWO-Seniorenzentren wird Wert auf die Außengestaltung gelegt.

♥ Mit Schürze, Schaufel, Harke und Handschuhen machen sich die Menschen jetzt wieder allorts nach draußen auf. Auch in den Seniorenzentren der AWO in Baden starten wieder Gartenprojekte, bei denen die Senioren Töpfe und Kübel oder Hochbeete bepflanzen. Mit viel Hingabe säen, gießen und jäten die Hobbygärtner und lassen sich auch nicht durch einen Regenschauer aus der Ruhe bringen. Die Senioren haben Erfahrung beim Gärtnern und verstehen ihr Handwerk: »Regnet's dem Bauern auf die Saaten, dann regnet es für ihn Dukaten.« Angebaut werden zum Beispiel Sellerie, Kohlrabi, Radieschen und Zwiebeln, dazu diverse Kräuter wie Petersilie, Thymian und Schnittlauch, aber auch Erdbeeren und Rhabarber, Salat, Gurken, Bohnen und Tomaten. Bei den Gartenprojekten gedeihen nicht nur Kräuter, Blumen und Gemüse prächtig, sondern auch Bekanntschaften. Denn auch Bewohner, die nicht mehr gärtnern können, gesellen sich gern dazu. Allein das Zusehen macht Spaß, und man kommt leicht ins Gespräch. Besonders für Paare, bei denen ein Partner noch mobil ist, ist das Gärtnern ein schönes Hobby, von dem beide etwas haben. Einer sitzt dann in der Sonne, während der andere sich mit gießen, schneiden und jäten beschäftigt. Viele Senioren empfinden das Gärtnern als besonders erfüllend. Hier betätigen sie sich produktiv, sind an der frischen Luft und kommen dabei auch noch in Bewegung. Viele Bewohner sind mit einem Garten aufgewachsen und tauschen hier ihre Erfahrungen aus.

***Beim Werkeln in der Natur
kommt man leicht ins Gespräch.***

Neben dem Aspekt der Geselligkeit dient Tätigkeit mit Pflanzen in den Seniorenzentren als Anregung für die Sinne. Insbesondere demenziell erkrankte Menschen erreicht man durch das unmittelbare Erleben der Natur: Fühlen, Riechen und Schmecken rufen Erinnerungen wach. Das gemeinsame Erleben



Balsam für die Seele: der Blick ins Grüne

der Natur bietet den Bewohnern Gelegenheit, Kontakt und Vertrauen zu den Pflegefachkräften noch mehr zu stärken. Selbst wer unter Parkinson oder Rheuma leidet, merkt in der Natur, dass die Feinmotorik doch besser funktioniert als gedacht. Das stärkt das Selbstwertgefühl.

Passend zur jahreszeitlichen Vegetation gibt es auch Angebote, bei denen z.B. Gedichte unter freiem Himmel vorgetragen und Lieder gesungen werden, oder über Bauern- und Wetterregeln gesprochen wird. Für die Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht mehr in der Lage sind, aktiv an den Garten-Angeboten teilzunehmen, bringt die Aktion trotzdem etwas Gutes mit sich. Kräutersträußchen, Zweige von Apfelbäumen oder Fichtennadelspitzen schmücken die Räumlichkeiten und regen durch ihren Duft die Sinne an.

Und es weckt Gedanken an früher, an die Kriegs- und Nachkriegszeit, als Gärten die Speisekammern der Republik waren. Glücklicherweise war, wer einen hatte und nicht hungern musste. Der Garten eignet sich wunderbar für die Biografiearbeit, die Erlebnisse im Langzeitgedächtnis abrufen. Denn hier werden Bewohnerinnen und Bewohner zum Erzählen angeleitet. Mancher weiß noch genau, wie er mit vielen Geschwistern als Kind dafür zuständig war, z. B.

die Johannis-, Stachel- und Erdbeeren zu pflücken, aus denen die Mutter dann Marmelade einkochte. Auch Kartoffeln und Gemüse zu ernten, putzen und zu schälen, gehörte früher oft zu den Aufgaben der heutigen Senioren.

Wenn es mal regnet, sodass man nicht draußen werkeln kann, bieten überdachte Balkone, Wintergärten und Fenster Gelegenheit zum Kontakt mit der Natur. Schließlich tut schon allein der Blick nach draußen gut. Grün, so die Farbpsychologie, habe eine regenerierende, harmonisierende Wirkung und entspanne die Augen. Natürlich ist der Effekt noch größer, wenn man sich auch tatsächlich draußen aufhält. Bäume, Sträucher, Vogelgezwitscher, der Duft von feuchtem Waldboden oder frisch gemähtem Gras – all das macht glücklich. Sogar der Geruch von modrigem Laub, weil wir ihn schon in Kindheitstagen abgespeichert haben. Was jeder aus eigener Erfahrung weiß, nämlich, dass Aufenthalte im Freien einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben, wurde jetzt auch wissenschaftlich belegt: Britische Forscher von der University of Exeter haben herausgefunden, dass in Zeiten, in denen Menschen näher an Grünflächen leben, ihre psychische Gesundheit und Zufriedenheit höher ist als in Jahren, in denen sie vor allem von Gebäuden umgeben sind. ❤

MIT KRÄUTERN EINFACH UND SCHNELL GERICHTE VERFEINERN

Kräuter ziehen – das ist nicht nur ein schönes Hobby, weil das Hegen und Pflegen der Pflanzen Freude bringt. Kräuter sind gesund und geben Gerichten einfach und schnell eine besondere Note. Eine Scheibe Brot mit Quark und selbstgehackten Kräutern, ein Pastagericht mit ein paar Blättern frischem Basilikum oder Ofenkartoffeln mit Rosmarin-Stängeln schmecken durch das Kräuteraroma gleich doppelt gut. Ein paar Tipps, wie man Kräuter einsetzen kann, finden Sie hier:

GETROCKNETE KRÄUTER

Hängen Sie ein Bündel aus frischen Kräutern kopfüber in einem trockenen und gut durchlüfteten Raum auf. Man kann die Kräuter bei niedriger Temperatur auch im Ofen trocknen. Achten Sie darauf, dass die Kräuter in der Mitte des Bündels ebenfalls schnell trocknen, sonst können sie schimmeln. Beschriftungen an den Bündeln helfen, die getrockneten Kräuter später zu erkennen. Getrocknete Kräuter kann man in einem gut verschließbaren Glas aufbewahren.

TIEFGEFRORENE KRÄUTER

Am besten frische Kräuter grob zerkleinert in Dosen oder Gefrierbeuteln einfrieren. Nach dem Auftauen sind die feinen Kräuterblättchen etwas matschig, deshalb eignen sie sich eher zum Kochen, für Kräuterbutter und Quark als für frische Salate.

KRÄUTERSALZ

Salz eignet sich hervorragend, um frische Küchenkräuter haltbar zu machen. Man kann die Kräuter einfach nach Geschmack kombinieren. Die Kräuter werden klein gehackt und mit Salz vermischt, so ist das Kräutersalz ungefähr ein Jahr haltbar.

KRÄUTERÖL

Würziges Kräuteröl schmeckt herrlich, und man kann es ganz einfach selbst machen. Hierzu gibt man einfach Öl und die gewünschten Kräuter – frisch oder getrocknet – in eine Flasche und lässt es 4–6 Wochen reifen. Dabei kann man die ganze Kräutervielfalt nutzen und ein individuelles Kräuteröl ganz nach Geschmack kreieren. Frische Küchenkräuter sehen allerdings schöner in einer dekorativen Glasflasche aus. Außerdem enthalten frische Kräuter mehr Aroma als getrocknete, da diese ätherische Öle beim Trocknen verlieren.



ERZÄHLKAFFEE



Immer wieder montags wird bei einer Tasse Kaffee erzählt, erinnert, gesungen und gelacht.

♥ Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg. Ein Zitat, in dem viel Wahres steckt. Denn wer sich regelmäßig mit seinen Mitmenschen austauscht, pflegt nicht nur seine sozialen Kontakte, sondern bleibt stets up-to-date und weiß, was um ihn herum geschieht. Im Dialog zu bleiben, Aktuelles zu diskutieren, in Erinnerungen zu schwelgen oder einfach mal über Alltägliches zu plaudern, ist also ebenso wichtig wie die ganzheitliche Pflege und Betreuung im Alter.

Unter diesem Motto hat unsere Dagmar für unsere Bewohnerinnen und Bewohner das Erzählkaffee ins Leben gerufen. Immer wieder montags treffen sich die Seniorinnen und Senioren am liebevoll und passend zum jeweiligen Thema eingedeckten Tisch auf eine Tasse

Kaffee und ein gutes Gespräch. Dagmar und ihre Tochter, die hier ehrenamtlich tätig ist, regen wöchentlich dazu an, sich über aktuelle oder vergangene Ereignisse untereinander auszutauschen. Dabei wird über Geschichtliches genauso wie über Kulturelles parliert. Manchmal stehen Berichte aus der Region oder aus aller Welt auf dem Programm, ein anderes Mal wird über die neuesten Witze herzlich gelacht oder gemeinsam passend zur Jahreszeit das ein oder andere Liedchen geträllert.

Die Montagsrunde im Erzählkaffee ist mittlerweile zu einer sehr beliebten Institution bei uns geworden, sodass sich die teilnehmenden Bewohnerinnen und Bewohner bereits am Dienstag auf den kommenden Wochenanfang freuen.♥



BESTANDEN! UNSERE NEUE LERNPROZESSBEGLEITERIN NADINE BALKAU

♥ Einrichtungsleiter Matthias Frank und das Team des Seniorenzentrums beglückwünschten Nadine Balkau zum erfolgreichen Ausbildungsende in einer kleinen Feierstunde.

Nadine Balkau ist Fachkraft für Altenpflege im Michael-Herler-Heim und hat nun die Zusatzausbildung zur Lernprozessbegleiterin, früher »Praxisanleiterin«, am Mettnau-Institut beendet. Denn: Wer andere ausbildet, sollte selbst gut ausgebildet und handlungskompetent sein. Ihre persönlichen Motive kommen ihr dabei zu Hilfe: Sie hat Freude an der Wissensvermittlung und möchte Schülerinnen und Schülern in der Altenpflegeausbildung zu Arbeitssicherheit und Qualität verhelfen.

Nadine Balkau begleitet die Schülerinnen und Schüler während ihrer Ausbildung in der Praxisphase,

unterstützt, fördert, beobachtet und setzt Kontrollpunkte, damit die Auszubildenden umfassende berufliche Handlungskompetenz erwerben können.

Für die Umsetzung der Ausbildungsinhalte hat Nadine Balkau unter den vielen Arbeitsinstrumenten gute Erfahrungen mit der Anlage eines Schülerordners gemacht, der auch als Nachschlagewerk dienen kann. Die erarbeiteten Themen entstehen aus Lernaufträgen und beziehen sich z.B. auf Krankheitsbilder, Medikamentenlehre oder rechtliche Strukturen. Ihr ist es wichtig, Ausbildungsinhalte handlungsorientiert, praxis- und lernfeldbezogen zu vertiefen.

Nadine Balkau freut sich auf die neue Herausforderung im Michael-Herler-Heim. Das gesamte Team wünscht ihr Einfühlungsvermögen, Freude und viel Erfolg bei ihrer neuen Aufgabe.♥

Altenpflegefachkraft.

PERSONENVORAUSSETZUNGEN

Freude an Menschen



Infos zur Ausbildung bei der AWO Baden finden Sie hier:

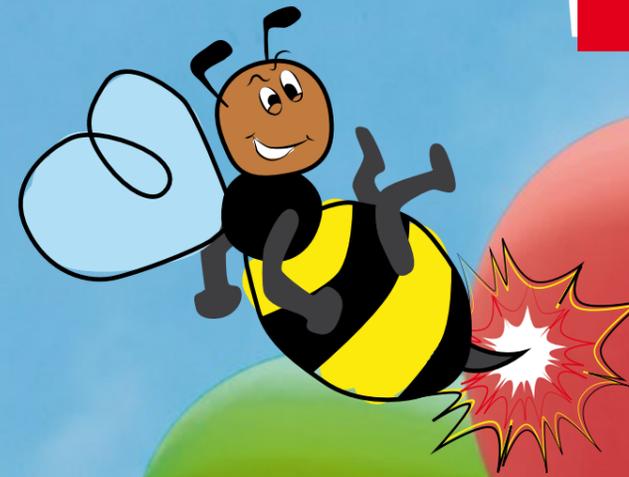
www.awo-baden.de/ausbildung

jobDAYS

♥ Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels ist es umso wichtiger, sich frühzeitig um den Nachwuchs zu kümmern. Um auch künftig das hohe Niveau der Pflege, Betreuung und Beratung in unserem Haus beibehalten und für Senioren anbieten zu können, sind wir stets auf der Suche nach jungen engagierten Menschen. Deswegen gehen wir dorthin, wo sich unsere Zielgruppe aufhält.

Am 16./17. April sind wir im Rahmen der Auszubildenden-Messe »jobDAYS« in der Singener Stadthalle als einer von 74 Ausstellern vertreten gewesen. Insgesamt wurden den interessierten Mädchen und Jungen sowie ihren Eltern dort 100 Ausbildungsberufe vorgestellt. Auf unserem Messestand haben unsere Pflegefachkräfte und Altenpflegeschüler Markus Haug, Gabriela Waidele, Nadine Balkau und Nadine Prada ordentlich die Werbetrommel für ihren Beruf gerührt – mit Erfolg. Denn in den vielen Gesprächen mit den jungen Besuchern hat sich gezeigt, dass vielen die Inhalte unseres Berufs eher unbekannt sind. Umso erfreulicher, dass unsere Pflegefachkräfte bei vielen der Schüler auf offene Ohren und reges Interesse an einer Ausbildung gestoßen sind. ♥

SOMMERFEST



Sa., 11. Juli 2015
14:00 bis 17:00 Uhr

Umsonstladen
* schenken statt verkaufen *

Wir freuen uns auf Sie!

- ♥ **Musik:** Jürgen Waidele, Bernd Herrman
- ♥ **Unterhaltung:** Überraschungsgast
- ♥ **Verköstigung:** Kaffee & Kuchen, Grill
- ♥ **Verkauf:** Eine Welt Laden
- ♥ **Konsum:** AWO-Umsonstladen geöffnet*

Im U-Laden können Sie ...

- mitnehmen, was Sie brauchen (max. 3 Teile)
- oder nutzbare Dinge abgeben (aber keinen Ramsch)



AWO Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Masurenstraße 36
78224 Singen

T. +49(7731) 86 92 - 100
F. +49(7731) 86 92 - 199

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

LÖSUNG DER LETZTEN AUSGABE
Schwedenrätsel: Gemuetlichkeit

SCHWEDENRÄTSEL

vorsätzliche Zerstörung	Rufname Schwarzeneggers	Dauerbezug König der Elfen	Stadt in Indien griech. Göttin	aufgeräumt	Seufzer	Futterpflanze	Lebensbund
			4	Segelboot Männerkurzname		8	
langes Abendkleid			Lebemann Fluss in Peru		Gallertmasse	germanische Schriftzeichen	
dekoriere	Einbringen der Feldfrüchte	engl. Grafamerik. Erfinder		US-Filmstar Südeuropäer			
			german. Gottheit Seifenwasser	7		Außerirdischer (engl.)	Schwermetall
ehem. Münze in Finnland	Wintersportart			Zeltüberdachung englisch: rot			
		6	Zeitalter		rumänische Währung	10	
Kurzschreibform (Kw.)	Teil der Alpen (Hohe ...)	Weißbrot zu keiner Zeit			kurz für: in das Kanal a. Honshu		
			Singvögel	Tochter des Zeus Frauenkurzname		Tanzfigur der Quadrille	
kleine Hütte	Eiland griechisch: zwei			vereinigen Warthe-Zufluss	9		
	5	Fremdwortteil: über, oberhalb	Kreuzinschrift Sommer-schuh		Völkergruppe in China	persönliches Fürwort	
Hühnerprodukt		Hasenlager Nestor-papagei		Schiffsanlegeplatz	englisch: ja Vorsilbe		
			2	ein Saturnmond		Wohnungsflur	
weite kaufm. Vollmacht	Heldengedichte US-Sängerin			Stiel der Trauben	Pluspol		
Land-schaft in Sri Lanka	Schank-tisch Verhältniswort	11	Meeresströmung Walart		3	US-Action-TV-Serie	iranisch-kaukas. Spieß-laute
		polynesische Insel		Abk.: Entropie-einheit	Düsenflugzeug	12	
trist Fluss d. Pforzheim		europäisches Hochgebirge	1		im Stil von (franz.)		
		dünner Pfannkuchen			Abfluss des Atter-sees		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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



Pia Rentsch
Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
pia.rentsch@awo-baden.de



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



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

Fotos © Frank.Communication

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e. V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen / Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e. V.
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

Katharina Schneider,
Annkathrin Münster

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

TEXT/LEKTORAT

Maren Menge

DAS AWO-SENIORENZENTRUM MICHAEL-HERLER-HEIM



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

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

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

TELEFON
07731 8692-100

AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

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

E-Mail: info.szssingen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen