

# GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

## FESTER STAND

Übungen  
zur Sturzprävention



### ANKOMMEN IN EINEM NEUEN ZUHAUSE

Wie wir Ihnen helfen, Fuß zu fassen



### ICH MÖCHTE FREUDE BEREITEN

Interview mit  
unserem Bewohner Herrn Wier



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen



**Matthias Frank**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

was bedeutet Zuhause? Es ist der Ort, an dem wir verstanden werden, an dem wir uns nicht verstellen müssen, zu dem wir gerne zurückkehren und der uns ein Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit schenkt. Der Umzug in ein Seniorenzentrum markiert einen großen Schritt im Leben älterer Menschen und viele fragen sich: Werde ich mich hier zu Hause fühlen? In unserem Spezial ab Seite 8 zeigen wir Ihnen, wie man in der neuen Umgebung richtig ankommt und was wir tun, damit unsere Bewohnerinnen und Bewohner schnell Fuß fassen.

Mit beiden Beinen fest im Leben stehen, darauf zielt die Sturzprävention ab. Mit steigenden Lebensjahren erhöht sich auch unser Risiko, zu stürzen. Zumindest glauben das viele. An dieser Stelle können wir Ihnen verraten: Es ist mehr eine Sache der Übung als des Alters. Wir haben mit einer Expertin gesprochen und sie gefragt, wie man Stürze vermeiden kann und welche Übungen sich für das Training zu Hause eignen. Ihre Antworten finden Sie ab Seite 4.

Außerdem erwarten Sie wie immer spannende Themen aus unserem Haus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen farbenfrohen Herbst.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße  
Ihr Matthias Frank

### ALLGEMEIN

**Fester Stand** 4  
*Tägliche Übungen zur Sturzprävention*

### SPEZIAL

**Ankommen in einem neuen Zuhause** 8  
*Wie wir Ihnen helfen, im Seniorenzentrum Fuß zu fassen*

### AKTUELL

**Die Musik des Windes** 12  
*Wir schmücken und beleben unseren Garten mit selbst gebauten Windspielen*

**Sommerimpressionen** 13  
*Wie wir die heißen Tage verbrachten*

**Ich möchte Freude bereiten** 14  
*Interview mit unserem Bewohner Herrn Wier*

**Voller positiver Gefühle** 16  
*Wenn die Clowns kommen*

**Die Erinnerungskiste** 18  
*Persönliche Einblicke in das Leben von Frau Kallina und Herrn Blochwitz*

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19





# Fester STAND

## ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

Mit jedem Lebensjahr steigt das Risiko, hinzufallen. Mehr als die Hälfte der 80-jährigen Seniorinnen und Senioren stürzen sogar einmal pro Jahr. Die Gründe sind vielfältig und die Angst ist groß. Was man dagegen tun kann und wie wir im Alter sicher unterwegs bleiben, erklärt Übungsleiterin Carola Scharck

### Frau Scharck, warum wird man im Alter so anfällig für Stürze?

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Viele Menschen bewegen sich mit zunehmendem Alter einfach weniger, weil sie sich schonen wollen oder Schmerzen haben. Dadurch lässt die Muskelkraft nach. Es gibt etwa 50 verschiedene Sturzrisiken bei älteren Menschen. Oft sind es zum Beispiel Nebenwirkungen von Tabletten, Bewegungsmangel, Krankheiten etc. Auch unser Gleichgewichtssinn nimmt bereits ab dem 30. Lebensjahr ab. Zwar nur minimal, aber stetig. Dazu kommt noch ein ganz wesentlicher Faktor. Und der heißt Angst. Wer wackelig auf den Beinen wird, hat verständlicherweise Angst davor, zu stürzen, bewegt sich weniger und wird dadurch zunehmend immobil. Das ist ein Teufelskreis, den man durchbrechen muss und auch kann.

### Woran erkennt man, dass ein Mensch ein erhöhtes Sturzrisiko hat?

Ich sehe oft Menschen auf der Straße und muss mir selbst auf die Zunge beißen, dass ich sie nicht da-

rauf anspreche und anleite. Zum Beispiel dann, wenn sie auf den Boden schauen, um zu sehen, wo sie hingehen. Sie suchen Anhaltspunkte, möchten sich ständig irgendwo festhalten und verwenden dadurch oft falsche Gehhilfen wie etwa Walkingstöcke. Gefährlich wird es auch, wenn jemand beim Laufen die Hände hinter dem Rücken verschränkt. Dadurch haben sie keinerlei Möglichkeit, sich abzufangen, falls sie stürzen sollten. Und dann ist da natürlich noch das Schuhwerk. Wer mit Schlappen oder Absätzen unterwegs ist, erhöht sein Sturzrisiko enorm.

### Und wie kann man Stürzen entgegenwirken? Was würden Sie empfehlen?

Man sollte Walkingstöcke und provisorische Gehhilfen vermeiden und stattdessen auf festes Schuhwerk zurückgreifen. Damit hat man einen sichereren Stand. Auch für zu Hause gilt: Lieber Turnschuhe statt Schlappen tragen. Außerdem sollte man immer darauf achten, nicht zu schlurfen und mit dem ganzen Fuß ►

**»Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt unser Gleichgewichtssinn ab.«**





abzurollen. Das Wichtigste ist jedoch: Selbstvertrauen und Zuversicht in den eigenen Körper haben. Nur weil man alt ist, heißt das nicht, dass man zwangsläufig stürzen muss. Mit gezielten Übungen kann man dem gut entgegenwirken.

**»Nur weil man alt ist, heißt das nicht, dass man zwangsläufig stürzen muss.«**

gender, erzielt aber auch mehr Erfolge. Es gibt nur eine Übung, die wirklich auf Schnelligkeit geht. Und das ist der Schutzschritt. Den sollte man allerdings zunächst mit einer Trainerin oder einem Trainer üben.

#### Und was trainiert man mit den Übungen?

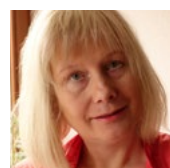
Einfach alles! Bei der Sturzprävention werden Muskeln, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Das erreicht man schon durch einfache Kraft- und Balanceübungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Menschen mit Demenz oder Personen, die im Rollstuhl sitzen, können ebenfalls mit Übungen ihre Beweglichkeit steigern und erhalten dadurch mehr Sicherheit.

#### Wie sieht es mit der Ausführung aus? Auf was muss man achten?

Viele Menschen tendieren dazu, die Übungen schnell und ruckartig durchzuführen. Bei dem Training muss man jedoch Tempo rausnehmen. Eine langsame Ausführung ist zwar anstren-

#### Welchen Ratschlag geben Sie Ihren Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern?

Nicht so viel aufs Alter zu geben. Manchmal kommen Leute zu mir, die sagen: »Ich bin aber schon 85!« Das beeindruckt mich wenig. Die älteste Person, die mit mir den Schutzschritt geübt hat, war 104. Aktiv sein kann man in jedem Alter, angepasst an die eigenen Möglichkeiten.



**Carola Schark arbeitet seit 2002 als Übungsleiterin für Seniorengymnastik. Im AWO Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim ist sie unter anderem als Trainerin für Sturzprophylaxe tätig.** ❤️

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK.COM/UEFFBERGEN



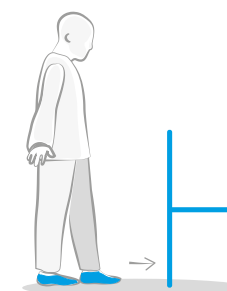
# 5

## ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

**Sie brauchen nicht immer eine Trainerin wie Carola Schark, damit Sie Ihre Standhaftigkeit trainieren können. Diese Übungen eignen sich perfekt für zu Hause. Und schon mit 3 Minuten am Tag können Sie einiges erreichen**

1

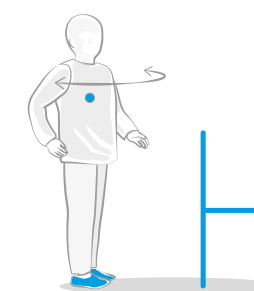
### BALANCIEREN IM TANDEMSTAND



- Füße stehen auf einer Linie, Zehen berühren die Ferse
- Bis 30 Sekunden ausbalancieren
- Beine wechseln

2

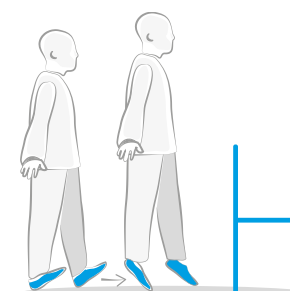
### RUMPF DREHEN IM STAND



- Füße so eng wie möglich aneinanderstellen
- Abwechselnd über rechte und linke Schulter schauen
- 5 x pro Seite

3

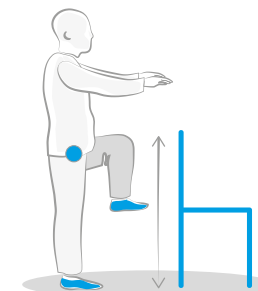
### FERSEN- UND ZEHENSTAND



- Gewicht von Fersen auf Zehenspitzen verlagern
- 3 x 5 Fersen-/Zehenwechsel

4

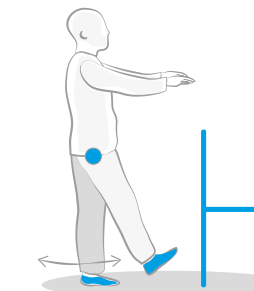
### GLEICHGEWICHT HALTEN IM EINBEINSTAND



- Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
- 5 x pro Bein für 10 Sekunden

5

### GLEICHGEWICHT HALTEN WÄHREND BEINBEWEGUNG



- Ein Bein vor- und zurückbewegen
- 5 x pro Bein



# ANKOMMEN in einem neuen Zuhause

*»Und jedem Anfang wohnt  
ein Zauber inne, der uns  
beschützt und der uns hilft,  
zu leben.«*

Hermann Hesses Gedicht »Stufen« ist ein guter Begleiter für alle Menschen, die vor Veränderungen stehen, egal in welchem Alter. Der Umzug in ein Seniorenzentrum wird von vielen Gefühlen begleitet: Aufregung, Trauer, Erleichterung und vielleicht auch Angst. Aber das muss nicht sein. Fünf Mitarbeiterinnen aus den Einrichtungen der AWO Baden erklären, wie man sich schnell zu Hause fühlt und was man selbst tun kann, um in der neuen Umgebung richtig anzukommen.



## **Wir entdecken gemeinsam das Haus**

**Rosemarie Rimpf, Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus**

»In den ersten Tagen nach dem Einzug werden neue Bewohnerinnen und Bewohner von unseren Betreuungskräften durchs Haus geführt. Wo finden Veranstaltungen statt? Wo kann man seinen Geburtstag feiern? Wie kommt man in den Garten? Es gibt so viel Neues zu entdecken und zu erfahren. Mit unserem Wegweiser findet man sich schnell zurecht.«

## **Jeder Mensch hat seine Geschichte**

**Jutta Gramlich, Verwaltung, Seniorenzentrum Kranichgarten**

»Was haben Sie früher gemacht? Welchen Beruf haben Sie ausgeübt? Was essen Sie gerne? Für welche Themen brennen Sie? Wir möchten unsere Bewohnerinnen und Bewohner näher kennenlernen. Aus diesem Grund führen wir Gespräche zu Biografie und Vorlieben. Wer zum Beispiel gerne backt, kann sich damit auch in den Hausgemeinschaften einbringen. Wer gerne knobelt, kommt im wöchentlichen Gedächtnistraining auf seine Kosten.«





### Das Zimmer – Der persönliche Rückzugsort

**Nathalie Lévêque, Sozialer Heimdienst, Seniorenzentrum Hanauerland**

»Es ist schön, die eigenen Sachen bei sich zu haben. Deshalb können Bewohnerinnen und Bewohner ihre Zimmer bei uns ganz individuell gestalten. Zum Beispiel mit einem Regal voller Bücher, mit Familienbildern oder sogar dem Lieblingssessel. Alles findet seinen Platz. Das schafft vom ersten Tag an eine wohnliche und gemütliche Atmosphäre.«

### Eine Gemeinschaft, die wie Familie ist

**Elies Pastrik, Einrichtungsleitung, Seniorenzentrum Am Feldrain**

»Bei uns lebt man wie in einer großen Familie. In unseren Hausgemeinschaften, in denen bis zu 14 Menschen leben, kann sich jede und jeder einbringen. Die gemeinsame Küche sowie der Wohn- und Essbereich sind voller Leben. Hier trifft man immer jemanden für eine Spielrunde, für eine Tasse Kaffee oder ein Gespräch. Einsam fühlt man sich nicht.«

### Wir fördern den Austausch

**Anke Meßner-Bippus, Sozialer Heimdienst, Seniorenzentrum Am Stadtpark**

»Bei unserem Mittagstisch können Bewohnerinnen und Bewohner sowie externe Gäste zum Essen zusammenkommen. Das ist der perfekte Ort, um sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu machen. Auch Freunde und Familie sind immer herzlich willkommen.«

Die Einrichtungen der AWO Baden bieten die besten Voraussetzungen für einen guten Start. Und auch Sie selbst können beeinflussen, ob aus einem Haus ein Zuhause wird.



## 5 TIPPS, WIE SIE SICH SCHNELL ZU HAUSE FÜHLEN

### ● SEIEN SIE OFFEN

Gehen Sie auf andere Bewohnerinnen und Bewohner zu. Tauschen Sie sich aus, verabreden Sie sich und erkunden Sie die neue Umgebung.

### ● FRAGEN, FRAGEN, FRAGEN!

Ihnen ist etwas unklar? Dann zögern Sie nicht, andere um Hilfe zu bitten. Damit können Unsicherheiten schnell aus dem Weg geräumt werden und Sie fühlen sich direkt wohler und sicherer.

### ● BEHALTEN SIE IHRE RITUALE BEI!

Rituale geben Struktur für den Alltag. Vielen Ihrer Gewohnheiten können Sie auch im Seniorenzentrum weiter nachgehen. Sie trinken gerne Tee am Morgen oder machen einen Spaziergang vor dem Abendessen? Nur zu!

### ● BESUCHEN SIE VERANSTALTUNGEN!

Ob Gedächtnistraining, Singen, Basteln, Gottesdienste oder Gymnastik, es gibt zahlreiche Veranstaltungen, bei denen Sie neue Menschen kennenlernen und Ihre Woche bunt gestalten können.

### ● ZEIGEN SIE, WER SIE SIND!

Jeder Mensch bringt etwas Besonderes und Neues ins Haus. Sie können gut backen, lieben Spiele oder reden gern über Geschichte? Dann bringen Sie sich ein und bereichern Sie auch andere.





# DIE MUSIK DES WINDES

*Wir schmücken und beleben  
unseren Garten mit selbst gebauten Windspielen*

**W**enn, wie so oft, ein sanfter Wind durch die Bäume und Hecken unseres Gartens rauscht, kann man hier und da neue, ungewohnte Klänge hören. Sanfte Töne, beruhigende Töne, abseits vom Alltagslärm. Erzeugt von Wind- und Klangspielen, die wir mit Seniorinnen und Senioren gebaut haben. Diese schmücken nun unsere kleinen »Sehnsuchtsorte«, die zum Verweilen, Meditieren und Beobachten einladen.

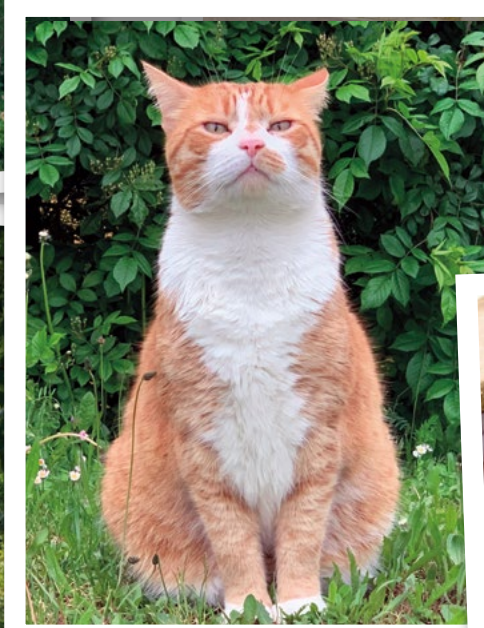
Ihren Ursprung haben Windspiele in Südostasien und Ägypten, wo sie bereits vor rund 3.000 Jahren als Ritualgegenstände bei spirituellen Zeremonien genutzt wurden. In der neueren Zeit wurden daraus vermehrt Klangspiele (mit Glocken oder Metallstäben), die sowohl im Innen- wie auch im Außenbereich der Dekoration dienen.

Bei der Herstellung werden die unterschiedlichsten Materialien verwendet. Wer einmal aufmerksam durch Städte und Dörfer geht, kann eine Vielfalt von wunderschönen Kreationen entdecken. Von den beliebten Windspielen aus Holz über edle und teure Exemplare aus Edelstahl und Glas bis hin zu alten, klapprigen Gestellen.

Ganz unter dem Motto Upcycling (Wiederverwertung) verwendeten wir für unsere Windspiele im Wald gefundenes Holz und Äste, echtes Treibholz vom Bodensee und Oberrhein, Glas-, Metall- und Holzperlen aus Flohmarktfunden, Hühnergötter und alte Ziegenglocken. Hühnergötter sind Steine, die ein natürlich entstandenes Loch haben. Es ist über einen langen Zeitraum durch Auswaschung von unterschiedlichen Schichten des Gesteins entstanden. In Deutschland findet man diese überwiegend an den Küsten der Ost- und Nordsee.

Bei der Herstellung zeigten alle Beteiligten im Haus großes Geschick. An den verwendeten Holzstäben wurden Kanten gerundet und raue Stellen mit Schleifschwämmen und Schleifpapier glatt geschliffen. Das anschließende Bohren der Löcher in die Holzstäbe wurde mühelos und geschickt mit dem Akkubohrer ausgeführt. Bei der Auswahl des Zubehörs, wie z. B. der bunten Glasperlen, zeigten die Bewohnerinnen und Bewohner viel Fantasie.

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern eine entspannte und schöne Zeit in unserem Garten und freuen uns schon heute auf das nächste kreative Projekt, zu dem wir Sie rechtzeitig einladen werden!



**SOMMER-  
IMPRESSIONEN**



## NACHGEFRAGT

# ICH MÖCHTE FREUDE BEREITEN

Interview mit unserem Bewohner Herrn Wier

**Möchten Sie uns etwas über Ihr Leben erzählen? Wo kommen Sie her, was haben Sie erlebt?**

Als kleiner Junge kam ich mit meiner Familie von Jugoslawien nach Oberösterreich. Dort bin ich zur Schule gegangen und habe richtig Deutsch gelernt. Schon damals hat der Lehrer meine Bilder an die Wand geheftet, da ich ein Talent für die Malerei hatte.

Nach der Schule habe ich eine Lehre als Maler begonnen und die Gesellenprüfung mit Auszeichnung bestanden. Früher musste man die Farbe noch selbst herstellen, heute bekommt man ja schon alles fertig im Baumarkt. Lange Zeit habe ich in Böhlingen gelebt und war sogar 17 Jahre selbstständig als Maler, doch die Ölkrise hat dazu geführt, dass ich wieder als Angestellter bei der Firma Bölle in Singen gearbeitet habe. Diese Entscheidung habe ich nie bereut. Es gab Höhen und Tiefen in meinem Leben, ich habe viel erlebt.

**Sie sind auch als Künstler tätig. Was genau machen Sie?**

Ich wollte schon immer etwas mit Holz machen. Deshalb stelle ich Schnitzereien her, wie auch schon mein Opa früher. Ich schnitze Spielzeug, Skulpturen und Reliefs. Zudem male ich Acrylbilder, arbeite aber auch mit Mischtechnik oder Kreide und Kohletechnik. Ich mache Volkskunst, aber nicht wie früher, da war es eher naive Malerei. Ich gehe mit der Mode. Das Zusammenspiel von Licht und Schatten ist wichtig. Besonders gut gefällt mir ein von mir bemalter Bauernschrank. Eine



Ausstellung von mir befindet sich im Haus Sonnenhalde in Stockach. Auch zu Hause stehen noch einige meiner Werke.

**Wie kamen Sie zur Malerei und Schnitzerei?**

Durch meinen Nachbarn in Böhlingen. Wir haben viel Zeit zusammen verbracht. Ich war auch immer in Vereinen sehr aktiv, ich mag die Geselligkeit. Dort habe ich mich auch viel ehrenamtlich engagiert und z. B. Bühnenbilder gemalt.

**Wieviel Zeit benötigt es, bis ein Kunstwerk fertiggestellt ist?**

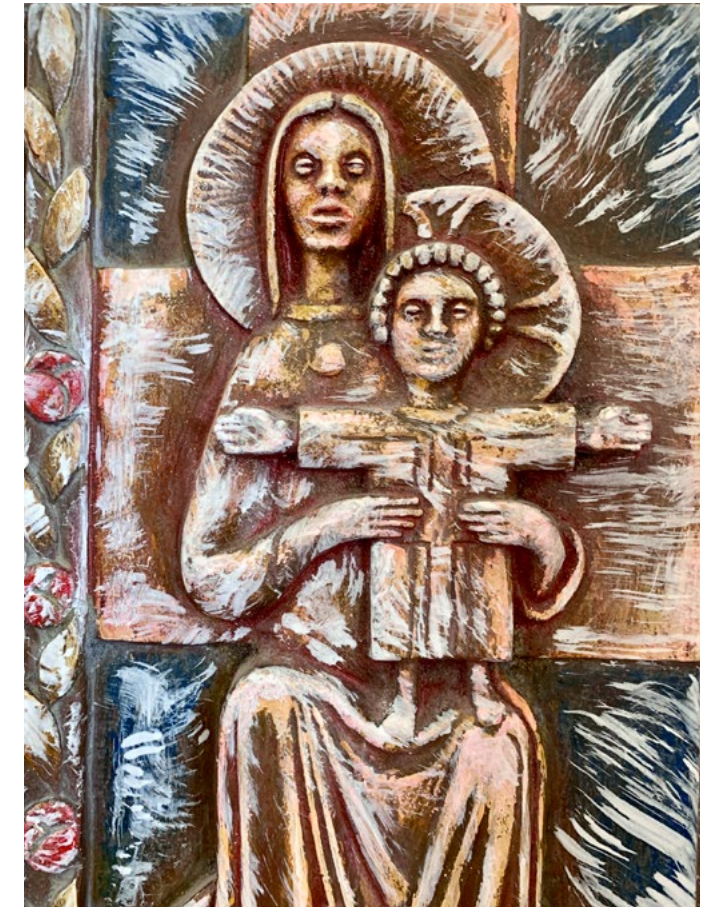
Ein Bild benötigt einige Tage. Manchmal muss man es für eine Weile ruhen lassen, am nächsten Tag sieht man es vielleicht von einer ganz anderen Perspektive. In Gedanken bin ich dann oft bei der Malerei, auch wenn ich gerade etwas ganz anderes mache. Mein Bild zieht mich an wie ein Magnet und dann muss ich weiter daran arbeiten. Auf meinem Nachttisch liegen immer Kugelschreiber und Zettel bereit, damit ich mir Notizen machen kann, falls ich eine Idee habe. Wenn ich in die Malerei vertieft bin, kann ich auch mal bis tief in die Nacht daran arbeiten.

**Was bereitet Ihnen am meisten Freude an der Malerei/Schnitzerei?**

Ich möchte den Leuten immer Freude bereiten, durch mein Handeln. Wenn ich die Menschen glücklich sehe, bereitet es mir selbst Freude.

**Wie gefällt es Ihnen bei uns im Seniorenzentrum?**

Mir gefällt es sehr gut hier. Ich bin frei – mein neues Leben ist aus dem entstanden, was ich erlebt habe. Wir sind wie eine große Familie.





# VOLLER POSITIVER GEFÜHLE

*Alle zwei Monate wird es besonders bunt und quirlig im Michael-Herler-Heim: Es ist der Besuchstag der Gesundheitsclowns des Vereins »Lach-Falten e. V.«*

**O**hre Besuche haben mittlerweile einen festen Platz im Veranstaltungsprogramm des Hauses und sind eine große Bereicherung des Alltags, besonders auch für diejenigen Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht mehr regelmäßig an der Gemeinschaft und den Aktivitäten auf den Wohnbereichen teilnehmen können. Mit freudigem Hallo werden die Clowns begrüßt, wenn sie auf die Wohnbereiche kommen. Bisher waren dies »Gloria« und »Paul« alias Angelika und Ulrich Trommsdorff. Im neuen Jahr sollten dann »Mathilde« und »Hans« alias Beatrix Heizmann und Carlos Lumbraera übernehmen, doch dann kam es ganz anders. Durch die Coronakrise mussten natürlich auch die Clowns draußen bleiben und darauf hoffen, wieder spielen zu dürfen. Mit den ersten Lockerungen kamen dann neue Ideen auf, wie wir die Zeit bis dahin überbrücken könnten. In diesem Jahr feiert der Verein »Lach-Falten e. V.« sein zehnjähriges Jubiläum. Das nehmen wir zum Anlass, nachzufragen: Wer steckt eigentlich hinter den roten Nasen?

**Seit wann arbeitet ihr als Clowns? Habt ihr das richtig gelernt, wie man andere Menschen zum Lachen bringt?**

**Mathilde:** Ich bin »zufällig« zum Clown gekommen. Eine Freundin brauchte für einen Clown-Workshop, an dem sie teilnehmen wollte, eine Unterkunft, und so habe ich mich spontan dazu entschlossen, einfach mitzumachen. Das war der Anfang zahlreicher Seminare und Fortbildungen und führte mich dann zur Tamala Clown Akademie in Konstanz, die ich 2008 mit dem Abschluss »Gesundheit!Clown«

beendet habe. Nach einer längeren Pause bin ich jetzt wieder eingestiegen und freue mich, für die »Lach-Falten« unterwegs sein zu dürfen.

**Hans:** Seit meiner Jugend bin ich auf der Bühne, mache Laientheater sowie Schulprojekte in Theater und Zirkus. Im Zirkus kam die Liebe zu den Clowns, doch mussten noch Jahre vergehen, bis ich selbst ein Clown wurde – obwohl ich schon lange einer war ... Vom Schauspiel führte mich mein Weg zur Clownerie und zum »Gesundheit!Clown«. Meine Ausbildung habe ich bei der Tamala Clown Akademie und am Jojo-Zentrum für Artistik & Theater gemacht. Als Clown arbeite ich seit 6 Jahren und bin glücklich darüber, diesen Weg gehen zu dürfen.

**Was ist das Besondere an der Arbeit des Gesundheitsclowns im Altersheim?**

**Mathilde:** Wir schaffen einen Raum für Begegnungen mit den Menschen, für Mitgefühl, Freude und auch Trauer. Und wenn ich sehe, wie wir Clowns damit die Menschen berühren und trotz all dem Leid und den Sorgen Momente der Leichtigkeit schaffen können, weiß ich, warum ich als Gesundheitsclown unterwegs bin.

**Hans:** Es ist eine sehr intensive und achtsame Arbeit. Wenn der Clown achtsam zu sich selbst ist, ist er auch in der Lage, sich intuitiv auf die Menschen einzulassen und auf sie einzugehen.

**Was gefällt euch persönlich an dieser Tätigkeit?**

**Hans:** Alles geschieht aus dem Moment, keine Begegnung wiederholt sich und jeder Kontakt zu den Bewohnenden ist einzigartig. Im Spiel

entsteht eine Freude, die mit nichts zu vergleichen und so wertvoll für alle ist.

**Mathilde:** Als Clown darf, ja soll ich, die Gefühle ausdrücken, die wir uns als Erwachsene normalerweise verbieten, und fast alle Menschen freuen sich darüber. Das sind die Momente, die nachhaltig wirken und berühren.

**Was ist für euch das Spezielle bei euren Besuchen im Michael-Herler-Heim?**

**Mathilde und Hans:** Bisher haben wir das Michael-Herler-Heim nur von außen kennengelernt. Dabei fiel uns auf, wie engagiert alle sind, und wir spüren, dass unsere Arbeit als Gesundheitsclowns sehr geschätzt wird. In dem Moment, wenn wir ankommen und »entdeckt« werden, ist die Freude groß, und diese positive Energie springt wie ein Spielball zwischen uns hin und her.

Wir fühlen uns sehr wohl bei euch und: Es ist uns eine Freude, für euch da zu sein!





## Schätze meiner Vergangenheit DIE ERINNERUNGSKISTE

**Jeder Mensch** erinnert sich gerne an irgend-etwas zurück, ob es sich um Fotos handelt, die man sich gerne angeschaut hat, Musik, die man gerne gehört hat, oder um einen Geruch, den man mit einer schönen Erinnerung in Verbindung bringt. Deshalb heißt es im Michael-Herler-Heim ab nun Kisten packen ... Jede Bewohnerin und jeder Bewohner kann zusammen mit einer Betreuungskraft eine Erinnerungskiste gestalten und diese mit persönlichen Erinnerungen füllen.

Vor dem Heimeinzug können Seniorinnen und Senioren mit ihren Angehörigen Erinnerungen in einem kleinen Karton sammeln und zum Heimeinzug mitbringen. Unsere Betreuungskräfte freuen sich schon auf viele schöne, aber auch berührende Erzählungen, wenn eine »Schatzkiste« im Gespräch geöffnet wird und wir so ein Stück aus der Lebensgeschichte unserer Seniorinnen und Senioren erfahren dürfen. Zwei unserer Bewohnerinnen und Bewohner haben extra für uns ihre Erinnerungskisten geöffnet.

### Was der Inhalt über Frau Kallina verrät:

- Sie ist gerne gewandert, war viel mit ihrem Mann und ihrem Sohn in den Bergen unterwegs.
- Ihr Mann hat Steine gesammelt.
- Sie liebt es, modisch und schick angezogen zu sein.
- Ihre Schwiegertochter hat viele Hobbys, darunter Steine bemalen.
- Frau Kallina schaut sich gerne Fotos und ihre Fotoalben an.

- Sie hört Musik und liebt es, zu tanzen.
- Sie hat gerne Handarbeit gemacht.

**Herr Blochwitz hat viele Erinnerungen aus seinem Leben**, die sich nicht in eine Kiste packen lassen. Deshalb befinden sich in seiner Kiste einige Aufschriebe mit Stichpunkten dazu.

- Er lebte und arbeitete ca. 20 Jahre in Ligurien (Italien).
- Er war leidenschaftlicher Dipl.-Ing. Architekt.
- Er liebt die italienische Sprache, das Essen und das Land.
- Er hört gerne klassische Musik.
- Er ist früher viel gereist und las sehr gerne die unterschiedlichsten Bücher.

Danke, dass wir ein Stück ihrer Geschichte erfahren dürfen!

### HINTERGRUND

**Erinnerungskisten bieten ein großes Einsatzspektrum in der Aktivierung. Denn erinnern heißt leben! Gefühle und Erfahrungen aus der Vergangenheit geben Orientierungshilfe. In Einzelaktivierungen kann die Betreuungskraft ganz individuell auf die Bewohnerin bzw. den Bewohner eingehen und erhält durch die Gegenstände Zugang zum emotionalen Erfahrungsgedächtnis. Mit einer Erinnerungskiste können Menschen mit Demenz in Kontakt zu ihren Erfahrungen gebracht werden.**



### 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



**Petra Laule**  
Verwaltung  
Tel. 07731 8692-100  
petra.laule@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

Manuela Tanzen



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen



# 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](mailto:info.szssingen@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de](http://www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de)



Seniorenzentrum  
Michael-Herler-Heim  
Singen