

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

Stille Nacht, heilige Nacht

Tipps für einen erholsamen Schlaf



DIE GEDANKEN ZIEHEN LASSEN Leichte Meditationsübungen für jeden Tag



BARBARA STROSCHER SAGT: TSCHÜSS! Abschied nach 26 Jahren in der Verwaltung



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir möchten uns noch mal darauf besinnen und in Erinnerung rufen, welche bewegende Augenblicke wir in Zeiten der Corona-Pandemie in unserem Haus erleben durften. Es waren Augenblicke der Solidarität, der Rücksichtnahme, der Hilfsbereitschaft und auch der Freude.

Es war ein herausforderndes Jahr sowohl für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige als auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nun wollen wir den Blick nach vorne richten und hoffen, dass in den kommenden Monaten etwas Ruhe einkehrt.

Ruhe spielt übrigens in diesem Heft eine große Rolle. Ab Seite 4 widmen wir uns zum Beispiel leichten Meditationsübungen und zeigen, wie wir den Fokus auf das Innere lenken und achtsamer mit uns umgehen können. Meditation hilft uns außerdem, nachts besser zu schlafen. Wussten Sie, dass 25 Prozent der Menschen Schlafprobleme haben? Warum das so ist und wie man dem entgegenwirken kann, lesen Sie ab Seite 8.

Außerdem erwarten Sie wieder viele weitere spannende Themen aus unserem Haus!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, frohe Festtage und einen guten Start ins Jahr 2021.

Bleiben Sie gesund!
Ihr Matthias Frank

FOTO © FRANK.COMMUNICATION

ALLGEMEIN

- Die Gedanken ziehen lassen** 4
Leichte Meditationsübungen für jeden Tag

SPEZIAL

- Sandmann, Schäfchen & Co.** 8
Tipps für eine gute Nacht

AKTUELL

- Theater aus der Truhe**
Spaziergang im Garten
Kürbis aushöhlen 12
Konzertnachmittag 13
Dürfen wir vorstellen? 14
Interview mit unserer Bewohnerin Frau Sauter
Barbara Stroscher sagt: Tschüss! 16
Abschied nach 26 Jahren in der Verwaltung
Weltalzheimerntag 2020 18
Aktionsbündnis Demenz Singen/Hegau

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

- Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19



COVERFOTO: ISTOCK.COM/578FOOT

DIE GEDANKEN ziehen lassen

Leichte Meditationsübungen, mit denen wir mehr Achtsamkeit, Ruhe und Aufmerksamkeit in unseren Alltag bringen

Der Winter treibt uns nach drinnen, die Tage werden kürzer, die Natur schläft und die Außenwelt wird stiller. Auch wir werden automatisch ruhiger – eigentlich! Denn mit dem Drinnensein kommt gleichzeitig auch das Mit-sich-sein und damit sehr viel Zeit, um mit unserem Gedankenkarussell einige Extrarunden zu drehen. Bevor wir aber ordentlich Fahrt aufnehmen und uns in Gedanken an die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft verlieren, sollten wir unsere Aufmerksamkeit lieber auf den Moment, das JETZT, richten. Dabei hilft die Meditation. Und wenn Sie das noch nie gemacht haben, dürfen Sie beruhigt sein. Denn Meditation kann man schon mit wenigen Minuten und in jedem Alter praktizieren. Es gibt viele Formen der Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen. Welche zu Ihnen passt, dürfen Sie ganz in Ruhe für sich herausfinden.

Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Führen Sie die Übungen in Kleidung durch, in der Sie sich wohlfühlen. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie nicht zu streng zu sich.

1. Bewusstes Atmen (circa 8 Minuten)

Die Atmung spielt bei jeder Meditationsübung eine wichtige Rolle. Diese Übung eignet sich vor allem für Einsteigerinnen und Einsteiger und konzentriert sich ausschließlich auf das Ein- und Ausatmen. Sie fördert die Konzentration und vermindert Stress.

- Nehmen Sie eine gemütliche Position auf dem Stuhl ein.
- Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und anschließend durch den Mund aus. Lassen Sie Ihre Ausatmung rauschen.
- Wiederholen Sie das 3 Mal.
- Anschließend atmen Sie für circa 5 Minuten nur noch durch die Nase ein und aus.



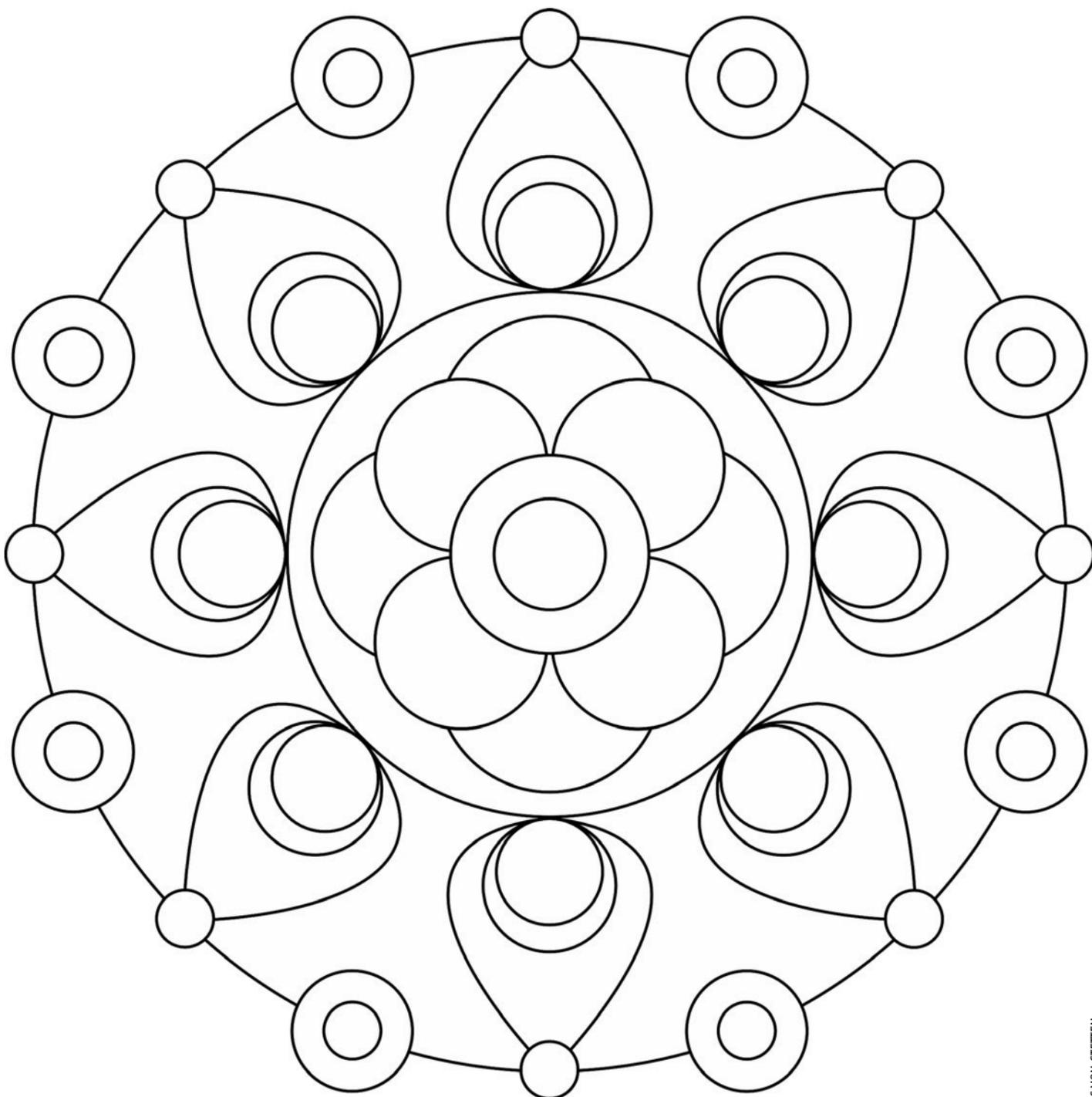


ILLUSTRATION: THOMAS VON STETTEN

2. Gehmeditation (circa 10 Minuten)

Diese Übung stellt die Bewegung in den Fokus und jeden Körperteil, den wir dafür brauchen. Achtsames Gehen regt den Geist an und hilft, das Gedankenkarussell zu durchbrechen.

- Suchen Sie sich eine Strecke aus, die Sie gehen möchten. Das kann im Flur, in Ihrem Zimmer oder draußen im Garten sein.
- Laufen Sie los und machen Sie kleine Schritte.
- Fangen Sie an, bewusst zu atmen.
- Achten Sie bei jedem Schritt auf Ihren Körper. Welche Stellen und Muskeln spüren Sie jetzt ganz besonders? Nehmen Sie auch Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr.
- Wiederholen Sie das mehrere Male.

3. Mandala-Meditation (circa 1 Stunde)

Ausmalen ist eine tolle Übung, um sich zu entspannen. Denn währenddessen fokussieren wir uns nur auf das Muster und bekommen die Möglichkeit, die Umgebung auszublenden.

- Setzen Sie sich an einen Tisch in einer ruhigen Ecke.
- Nehmen Sie sich eine bunte Palette an Stiften.
- Beginnen Sie das Mandala auszumalen und atmen Sie währenddessen ganz bewusst.

Mantras, sozusagen Mottos, die Sie während Ihrer Meditationen begleiten können:

Ich kann das schaffen und ich werde es schaffen

Tief in mir bin ich ruhig

Alles, was ich erlebe, lässt mich wachsen

Ich bin dankbar für all die Probleme, die ich nicht habe

Es ist noch keine Meisterin bzw. Meister vom Himmel gefallen. Erst durch das regelmäßige Meditieren können wir achtsamer und damit auch gelassener den Alltag bestreiten und die vielen Eindrücke und Gedanken ausblenden. Genießen Sie es!



TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT

SANDMANN, SCHÄFCHEN & CO.

Was wären wir Menschen nur ohne unseren Schlaf? Grummelig, unkonzentriert, gereizt, erschöpft und – leider auch – tot. Eine gute Bettruhe zu finden, fällt uns nicht immer leicht. Doch es gibt durchaus Möglichkeiten und Tricks, wie wir entspannt einschlummern und vor allem durchschlummern können

Der Schriftsteller Heinrich Heine sagte einmal: »Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.« Tatsächlich hat unser Körper mit dem Schlafen einen schlaun Weg gefunden, wie er sich regenerieren und reparieren kann. In dieser Zeit erneuert er unsere Zellen, stärkt das Immunsystem und fördert das Gedächtnis. Und während er über Nacht unsere »Batterien« für den nächsten Morgen auflädt, dürfen wir sogar das Pausenprogramm genießen: Träume. Natürlich braucht dieser Regenerationsprozess auch seine Zeit. Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Ruhemodus. Wenn wir uns das mal vor Augen führen, dann liegen wir insgesamt vier Monate im Jahr im Bett. Hochbetagte Menschen mit 90 Jahren haben nach dieser Rechnung sogar 30 Jahre ihres Lebens sozusagen »verschlafen«. Und so wichtig unser Dornröschenschlaf auch ist, klagen rund 25 Prozent der Deutschen über Schlafstörungen. Die Gründe dafür sind vielfältig. ➤

Und was ist eigentlich mit dem Mittagsschlaf?

Ein Nickerchen wirkt manchmal wahre Wunder. Vor allem dann, wenn die Nacht zu kurz oder häufig unterbrochen war. Expertinnen und Experten empfehlen jedoch, den Mittagsschlaf zeitlich zu begrenzen. Zwischen 20 und 30 Minuten reichen schon aus, um neue Energie zu tanken und am Abend nicht zu aufgekratzt zu sein.

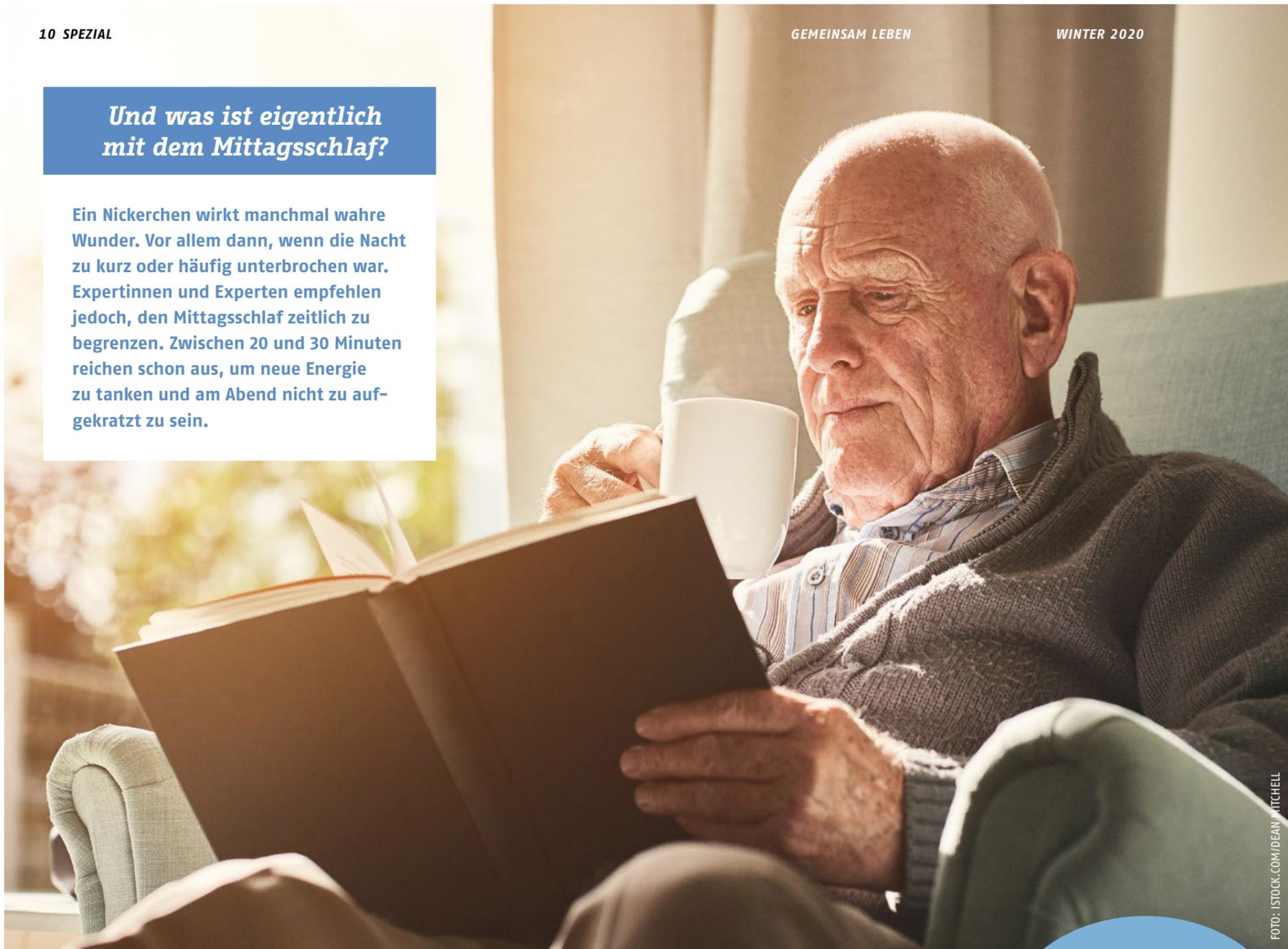


FOTO: ISTOCK.COM/IDEAN MITCHELL

► Schlafexpertinnen und -experten berichten, dass gerade mit voranschreitendem Alter Ein- und Durchschlafstörungen zunehmen. Der Schlaf verliert an Kontinuität, wird durch Wachwerden unterbrochen und ist somit auch geprägt von weniger Tiefschlafphasen. Das kann durch Medikamente, Lebensstil und körperliche Beschwerden genauso verursacht werden wie durch das nächtliche Gedankenkarussell, das wir nur schwer zum Stillstand kriegen. Der Griff zu Medikamenten sollte dabei allerdings nicht die erste Lösung sein. »Schlaf kann nicht

erzwungen werden!« Das bemerkt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in einem Patientenratgeber. Vielmehr müsse man Verhaltensweisen und Gewohnheiten etablieren, die einen gesunden Schlaf fördern und damit schlussendlich auch ermöglichen. All das fasst die DGSM unter dem Begriff »Schlafhygiene« zusammen. Wichtig sind vor allem Routinen. Mit den folgenden Tipps können Sie sich ab sofort sanft in den Schlaf wiegen.



1. Schaffen Sie Einschlafrituale

Eine heiße Tasse Tee oder Milch mit Honig trinken, ein bisschen meditieren (S. 4), ein gutes Buch lesen u. v. m. Mit immer wiederkehrenden Ritualen können Sie Ihren Körper bewusst in den Schlummermodus versetzen.

2. Setzen Sie sich Zeiten

Auch wenn Sie zu den Nachteulen zählen, sollten Sie schauen, dass Sie täglich ungefähr zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen. Das stabilisiert Ihren Tag-Nacht-Rhythmus.

3. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein

Spätestens nach dem Nachmittagskaffee sollten Sie auf Koffein verzichten. Auch Alkohol hält Sie nachts wach und munter.

4. Machen Sie es sich dunkel

Verzichten Sie zum Schlafengehen auf unnötige Lichtquellen. Das gilt auch für den Fernseher. Grelles Licht verhindert die Ausschüttung von Melatonin – dem Schlafhormon.

5. Bringen Sie das Karussell zum Stillstand

Wenn Sie nachts zum Grübeln tendieren, stellen Sie sich immer die Frage: Ist das jetzt so wichtig oder kann das auch bis morgen warten? Sie werden feststellen: In den meisten Fällen bringt ein neuer Tag neue Lösungen.

6. Schauen Sie auf Ihre Essgewohnheiten

Zwischen Abendessen und Zubettgehen sollten zwei bis vier Stunden liegen. Wenn Sie gerne vor dem Fernseher naschen oder knabbern, achten Sie darauf, dass der Bauch nicht zu voll ist. Denn der schläft dann auch nicht.

7. Schreiben Sie Tagebuch

Ein schönes Ritual, um den Tag und die Erlebnisse niederzuschreiben. Damit können Sie belastende oder aufregende Gedanken loswerden, ohne sie mit ins Bett zu nehmen.

Wichtig: Wenn Sie sich trotz ausreichend Ruhe dauerhaft erschöpft, psychisch beeinträchtigt und ausgelaugt fühlen, sollten Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen.



KONZERT-NACHMITTAG

Theater aus der Truhe



Spaziergang im Garten



Kürbis aushöhlen



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

»ICH MÖCHTE GAR NICHT MEHR WOANDERS SEIN.«

Interview mit unserer Bewohnerin Frau Sauter

Erzählen Sie uns etwas über sich und Ihre Vergangenheit. Wo kommen Sie her, was haben Sie erlebt?

Geboren wurde ich in Hilzingen. Im Alter von 7 Jahren bin ich mit meinen Eltern nach Singen umgezogen. Meine Schwester war sehr quirlig. Ich war immer die Ruhigere. Im Alter von 14 Jahren habe ich meine Ausbildung im Altenheim St. Anna in der Küche begonnen. Mein Traum war es immer, auf einem großen Schiff als Köchin zu arbeiten. Leider war das aufgrund meiner Größe und meiner kleinen nicht möglich. Meinen Mann habe ich über eine Chiffre-Anzeige in der Zeitung kennengelernt. Nach 29 Jahren Ehe ist er leider am Krebs verstorben. Es gab gute und weniger gute Tage. Er war oft krank.

Seit wann leben Sie bei uns im Michael-Herler-Heim?

Als ich vor drei Jahren ins Michael-Herler-Heim kam, konnte ich gar nichts machen. Arme und Hände konnte ich kaum bewegen. In der Zeit in der ich hier bin, wurde es immer besser. Alle Pfleger, Alltagsbegleiter und Betreuer haben sich um mich bemüht. Meine Fortschritte kann ich mir nicht alleine zuschreiben, sondern es haben alle mitgeholfen. Hier im Haus habe ich alles. Ich möchte gar nicht mehr woanders sein. Ich konnte den Alltag einfach nicht mehr alleine bewältigen, das sehe ich auch ein. Mittlerweile stricke oder schreibe ich sogar täglich. Jetzt ist das wieder möglich.



Wann haben Sie mit dem Stricken begonnen und können Sie uns auch was zeigen?

Es war ca. vor einem Jahr. Ich hatte das Gefühl, ich möchte was tun, was arbeiten und habe die Pfleger nach Nadeln und Wolle gefragt.

Die waren sofort von der Idee begeistert und haben mir alles zur Verfügung gestellt, damit ich anfangen konnte zu stricken. Am Anfang war es etwas mühsam, aber plötzlich hat es funktioniert. Ich habe schon einige Schals und sogar die eine oder andere Stola gestrickt.

Wie ich hörte, schreiben Sie auch Bücher für die Angestellten. Wie kann ich mir das vorstellen?

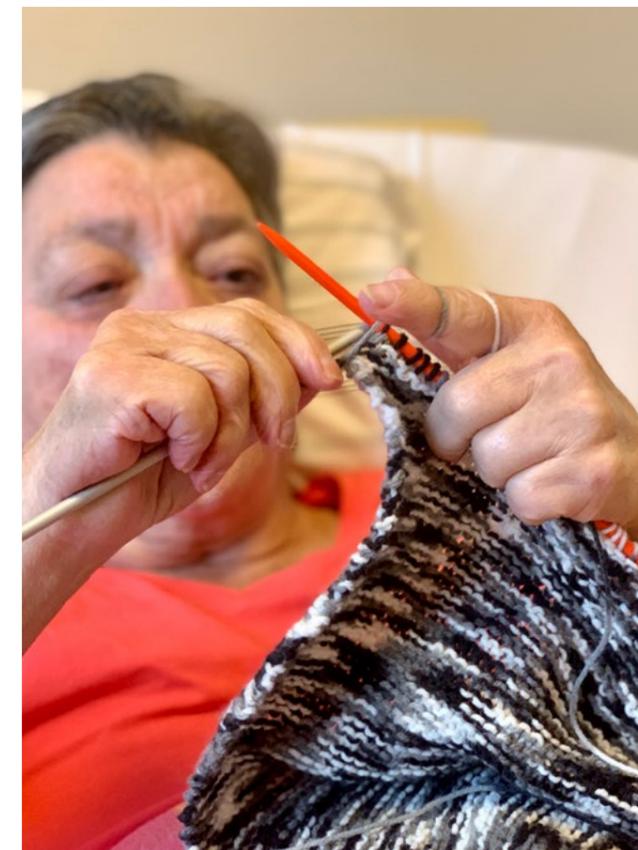
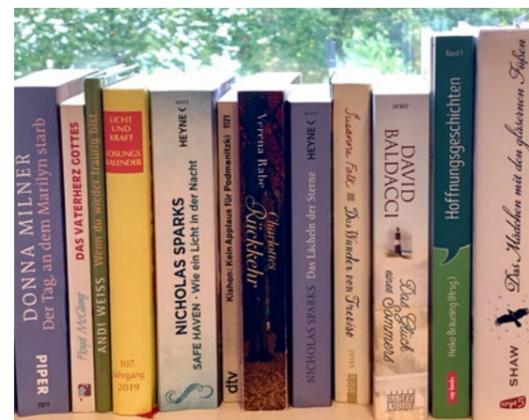
Ich schreibe Gedichte und Witze in die Bücher. Es dauert ca. 14 Tage, bis ein Buch komplett fertig ist. Die Gedichte und Witze suche ich aus meinen Büchern heraus, die ich gelesen habe. Nicht nur das Schreiben, auch das Lesen in den Büchern macht mir sehr viel Freude.

Da machen Sie sich ja ganz schön viel Mühe. Wie hat Ihnen das geholfen?

Ich bin kreativ und fleißig und ich möchte etwas arbeiten. Ich möchte nicht den ganzen Tag untätig im Bett liegen. Ich möchte gerne weiter stricken, schreiben und in meinen Büchern lesen. Das bereitet mir Freude und hilft mir dabei, weitere Fortschritte zu machen.

Haben Sie noch ein Schlusswort für uns?

Da zitiere ich am liebsten den Satz, den ich ans Ende eines jeden fertigen Buches schreibe: »Ich hoffe, dass dieses Buch auch frohe Leser findet, damit das Buch uns auch verbindet.«



BARBARA STROSCHER SAGT: TSCHÜSS!

Nach 26 Jahren in der Verwaltung des Seniorenzentrums Michael-Herler-Heim verabschiede ich mich in den Ruhestand. Urlaub ohne Ende? Zumindest erscheint es im Moment so. Denn diesen Text schreibe ich am Mittelmeer

Om Sommer 1994 begann ich meine Arbeit im Michael-Herler-Heim am Malvenweg in Singen. Zunächst geringfügig, sozusagen als »Lehrling« in der Verwaltung. 1998 erhielt ich die Halbtagsstelle, die ich bis zu meinem Dienstenende, am 30.09.2020, besetzt habe. Nahezu die Hälfte meines Lebens habe ich also in einem Seniorenzentrum verbracht und bin dabei so alt geworden, dass ich nun in den Ruhestand verabschiedet werden konnte.

Viel ist in dieser Zeit geschehen: Aus dem Altersheim wurde mit Einführung der Pflegeversicherung 1995 ein Altenpflegeheim und später ein Seniorenzentrum. Pflegekassen entstanden bei den jeweiligen Krankenkassen und alle

Bewohnerinnen und Bewohner bekamen eine Pflegestufe. Mit der Einführung des Pflegestärkungsgesetzes II Anfang 2017 wurden diese in die heutigen Pflegegrade übergeleitet.

Seit 2000 läuft die Qualitätsoffensive des AWO-Bezirksverbandes Baden. Auch im Bereich der Altenpflege ist die Qualität der Leistungen wichtig. Im Rahmen der Entwicklung des Qualitätsmanagementsystems wollten Verfahrensabläufe und Dokumente erstellt, eingeführt und aktualisiert werden. Am Ende des langen und arbeitsreichen Weges stand die Qualitätsprüfung und Zertifizierung, und: Jedes Ende ist zugleich ein neuer Anfang im Qualitätsprozess.

Die immer enger werdende Personaldecke erforderte innovative Ideen zur Gewinnung von Pflegepersonal. Inzwischen unterstützen philippinische Altenpflegerinnen das Pflegeteam, im Bereich der Ausbildung fordern und bereichern uns Azubis mit den unterschiedlichsten Nationalitäten.

2012 haben wir das neue Haus in der Masurenstraße bezogen. So viel Neues, das mit Fantasie, Einfühlungsvermögen und einem langen Atem in ein neues geregeltes Alltagsleben eingefügt werden wollte! Alles war gut, bis uns im Frühjahr Corona vor neue Herausforderungen stellte: Lock-

down, Besuchsverbote und die Sorge, dass sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die uns anvertrauten Menschen infizieren könnten, erforderten Maßnahmen, die uns als Personal, den Bewohnerinnen und Bewohnern und den Angehörigen nicht gefielen. Das Ergebnis rechtfertigt, so denke ich, die eingesetzten Mittel. Wir versuchten, Normalität im Ausnahmezustand zu leben, und das wird noch einige Zeit so weitergehen.

In dieser Situation verabschiede ich mich aus dem Geschehen und bleibe doch in Gedanken mit dem »alten« Leben verbunden. Mit Tanja Fröhlich, Martina Hänslers und Monika Mai geht das Leben im »MMH« weiter, auf gewohnte Weise und mit jungen Akzenten.

Dankbar für viele wertvolle Begegnungen und ein gutes kollegiales Miteinander in all den Jahren sage ich: »Auf Wiedersehen!«

Ihre Barbara Stroscher ❤️



Aktionsbündnis Demenz Singen/Hegau mit digitaler Veranstaltung zum **WELTALZHEIMERTAG 2020**

Unter dem diesjährigen Motto »Demenz – wir müssen reden« wurde auch in Singen geredet. Das lokale Demenzbündnis bot eine Videokonferenz mit Dr. Stefan Bushuven zum Thema »Demenz & Corona« an. Dr. Bushuven ist Chefarzt des Instituts für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention am Klinikverbund des Landkreises Konstanz

In den Räumen der »Computeria« des Singener Stadt seniorenrates wurde die Teilnahme für zehn Personen unter den bekannten Hygienemaßnahmen angeboten. Dies wurde tatsächlich auch genutzt. Weitere zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten das Gespräch am Computer zu Hause verfolgen.

Moderiert wurde die Konferenz von Reinhard Zedler, Geschäftsführer des AWO Kreisverbands Konstanz, unterstützt durch Gabriele Glocker vom Seniorenbüro der Stadt Singen. Zedler und Glocker engagieren sich beide im Singener Demenz-Bündnis.

Dr. Bushuven steht im Landkreis Konstanz für Fragen der Bürgerinnen und Bürger, aber auch zur Beratung in Sachen Schutz und Hygiene mit entsprechenden Schulungen für Hygienefachkräfte in den Pflegeeinrichtungen, sowie Ärztinnen und Ärzte in Krankenhaus und Geriatrie, zur Verfügung.

Dass die Umsetzung von Hygieneschutzmaßnahmen für Angehörige von Menschen mit Demenz in der Häuslichkeit, aber auch im Umfeld nicht immer so einfach ist, zeigten die Fragen z. B. zum Umgang mit dem Mundschutz für beide Seiten. Beim Tragen von Mundschutz fehle die Mimik. So lag es auch nahe, von Dr. Bushuven zu erfahren, woher man denn wisse, wann ein an Demenz erkrankter Mensch, der sich verbal zu seinen Symptomen nicht äußern könne, evtl. an Covid 19 erkrankt sei. Auch hier seien die Leitsymptome Husten und Fieber. Aber auch ein ungewöhnliches Einstellen von Essen könne u. a. ein Hinweis sein.

Die hohen seelischen Belastungen für Bewohnerinnen und Bewohner und deren Angehörige durch die Besuchsverbote und Einschränkungen

von sozialen Kontakten könne er nachvollziehen. Dennoch habe man im Vergleich zu anderen Ländern seine Sache in Deutschland bisher ganz gut gemacht, auch wenn ein gewisser Preis dafür bezahlt werden müsse.

Auch die Folgen, die nicht direkt mit einer Covid-19-Erkrankung zusammenhängen, dürfe man nicht vergessen. So ließen Menschen sich aus Angst vor Infektionen nicht im Krankenhaus behandeln oder gingen mit Beschwerden nicht zum Arzt.

Immer wieder differenzierte Dr. Bushuven bei verschiedenen Fragestellungen zwischen dem »rechtlichen« und dem »moralischen« Bereich. Für vieles gebe es klare Regeln. Dennoch komme eine moralische Einordnung der Situation hinzu. Diesen Aspekt betrachtete er in der Diskussion um ein zusätzliches Formular, welches die in der Patientenverfügung ausgeschlossene künstliche Beatmung im Falle einer Covid-19-Erkrankung eben wieder einschließe. Zum Abschluss des Gesprächs, in dem es immer wieder um Leitlinien und Empfehlungen ging, stellte der Experte klar: Die Genesung sollte immer im Vordergrund stehen. Das Wichtigste sei, miteinander zu reden. Und wenn etwas auf dem Papier stehe? »Dann sollten wir nochmal über das Papier reden.« Das Aktionsbündnis hat mit ihrem »ZOOM-Talk« sicher nicht so viele Menschen erreichen können wie in »normalen Zeiten«. Aber wir haben miteinander geredet. Ein bisschen anders als sonst – digital eben. Und es ist uns gelungen. Demente Menschen reden auch oft ein bisschen »anders«, und wenn wir uns darauf einlassen, gelingt es uns auch hier, mit ihnen zu kommunizieren – trotz Mundschutz. Vergessen wir nicht: Ein Lächeln erkennt man an den Augen.

**Text: Gabriele Glocker (Seniorenbüro Stadt Singen), mit freundlicher Unterstützung von Ulli Zeller
Bücher zum Thema Demenz: www.t1p.de/BestZeller**



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



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

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