

WINTER 2021

GEMEINSAM LEBEN

Journal

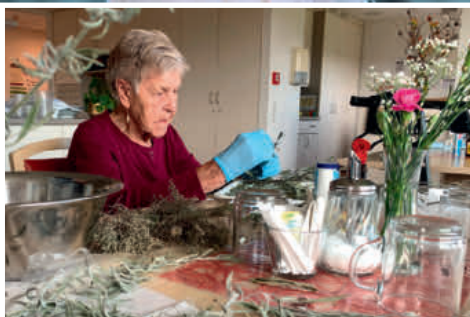
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

DIE liebe LIEBE

Gibt es die große Liebe wirklich
oder ist sie nur ein Mythos?

RESILIENZ STÄRKEN

Nicht unterkriegen lassen!



DIE ERNTE UNSERES HOCHBEETS

Wir mischen ein Kräutersalz



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist da, das Laub ist bunt gefärbt, der Jahreswechsel nicht mehr lange hin. In dieser Zeit blicken viele zurück aufs (fast) vergangene Jahr, ziehen Bilanz. Und während die einen die vergangenen Monate als Herausforderung erlebt haben, blicken andere positiv zurück, richten ihr Hauptaugenmerk auf gute Momente. Doch wie kommt es, dass Menschen so unterschiedlich mit Veränderungen und neuen Situationen umgehen? Das hängt häufig mit der Resilienz des Menschen zusammen. Was genau das ist und wie man sie stärken kann, erfahren Sie ab Seite 4.

Für die kältere Jahreszeit haben wir in dieser Ausgabe Geschichten für Sie, die Ihnen mit Sicherheit das Herz erwärmen. Denn wir haben mit zwei Seniorinnen und einem Senioren aus unterschiedlichen AWO-Seniorenzentren über das Thema »Liebe und Heirat« gesprochen. Die Bewohnerinnen und der Bewohner erzählen, wie sie die große Liebe gefunden haben und was sie davon halten, dass viele junge Menschen nicht mehr heiraten möchten. Wir hoffen, dass die Geschichten auch Sie dazu anregen, in Erinnerungen zu schwelgen und mal wieder darüber nachzudenken, wie das eigentlich mit Ihrer großen Liebe damals war (Seite 8).

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

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in den Winter.

Ihr Matthias Frank

ALLGEMEIN

- Nicht unterkriegen lassen!** 4
Resilienz stärken – auch im Alter

SPEZIAL

- Die liebe Liebe** 8
Gibt es die große Liebe wirklich oder ist sie nur ein Mythos?

AKTUELL

- Ausgelassene Stimmung beim Oktoberfest** 12
Feier in den Hausgemeinschaften

- Hallo, mein Name ist Nicole Pataric** 13
Herzlich Willkommen

- Die Ernte unseres Hochbeets** 14
Wir mischen ein Kräutersalz

- GlücksSpirale** 16
Unterstützung für die Ausstattung im Michael-Herler-Heim

- Klimafreundlich pflegen** 17
Unser Wandel zu klimafreundlichem Handeln

- Kreuzworträtsel** 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

- Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19



Nicht UNTERKRIEGEN LASSEN!

Resilienz stärken – auch im Alter

Vielleicht ist es Ihnen schon mal in Ihrem eigenen Umfeld aufgefallen: Menschen gehen ganz unterschiedlich mit Krisensituationen um. Während die einen noch Monate später damit zu kämpfen haben, stehen andere bereits nach kurzer Zeit schon wieder mitten im Leben. Der Grund dafür? Resilienz.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch während oder nach schwierigen Lebenssituationen die eigene psychische Gesundheit wiederherzustellen. Menschen mit hoher Resilienz leiden weniger darunter, sich an neue Lebensumstände anpassen zu müssen, oder sie können durch die Krisensituation verursachte Einschränkungen besser annehmen. Denken Sie zum Beispiel an das Stehaufmännchen, das nach jedem Umkippen direkt wieder nach oben schwingt, ohne einen Schaden davongetragen zu haben.

Wenn Sie jedoch zu den Menschen zählen, denen es sehr schwerfällt, nach einer Extrem- oder Krisensituation wieder auf die Beine zu kommen, gibt es gute Neuigkeiten für Sie: Resilienz ist keine feste Charaktereigenschaft, sondern ein dynamischer Prozess. Diese kann somit durch eigene Erfahrungen, Inspiration und Ausprobieren gestärkt und verändert werden.

Resilienz kann sich unterschiedlichen Situationen entsprechend verändern. Inwiefern diese Änderungen stattfinden und in welche Richtung sie sich bewegen, kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst sein.

Es ist zum Beispiel sehr wichtig, ein starkes soziales Umfeld zu haben. Denn dieses spielt eine bedeutende Rolle bei der persönlichen Entwicklung. Das heißt nicht automatisch, dass man resilienter ist, sobald man mehr Freunde und Familienmitglieder hat als andere. Selbst eine stabile Beziehung zu nur einer Vertrauensperson kann einen positiven Einfluss auf die Resilienz haben.



*Welche
Faktoren
beeinflussen
die eigene
Resilienz?*

Wenn Sie sich und Ihren Fähigkeiten vertrauen, sind Sie resilienter als andere. Sie wissen, dass Sie die extreme Belastung überstehen werden und können unter Umständen sogar auf Situationen in der Vergangenheit zurückblicken, in denen Sie gut gehandelt und schnell zurück ins Leben gefunden haben.

Eine positive Einstellung zum Leben und zu sich selbst hilft Ihnen, auch sehr schwierige Situationen zu durchstehen. Wenn Sie jemand sind, der auf das eigene psychische und physische Wohlbefinden achtet,

ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie mit der neuen Situation besser zurechtkommen.

Für Sie ist das Glas immer halb voll statt halb leer? Eine optimistische Einstellung zum Leben hilft vielen Menschen dabei, resilienter zu sein. Sie sehen neue Herausforderungen als Chance,

um sich weiterzuentwickeln und Erfahrungen zu sammeln. Wenn Sie sich sicher sind, dass es nach einer Niederlage nur noch bergauf gehen kann, helfen Ihnen diese positiven Gedanken dabei, schneller ins Leben zurückzufinden. ➤



halb voll



halb leer

► **Resilienz** wird oft auch als »Immunsy
Dementsprechend kann man dieses – genau wi



«system der Seele» bezeichnet. Wie das körperliche Immunsystem – stärken:

1 PFLEGEN SIE KONTAKTE ZU FREUNDEN UND FAMILIE
Investieren Sie genug Zeit in soziale Beziehungen, damit Sie Menschen in Ihrem Leben haben, die Ihnen Sicherheit bieten und denen Sie sich anvertrauen können. Das Wissen, jemanden zu haben, auf den man sich im Ernstfall verlassen kann, mildert nachgewiesen die negativen Folgen einer Krise. Sie brauchen kein großes, sondern ein stabiles Netz, das Sie im Notfall auffangen kann.

2 HABEN SIE SELBSTVERTRAUEN
Veränderungen und Krisen sind Teil des Lebens. Die Situation mag im Moment eine Herausforderung sein, aber ein gesundes Selbstvertrauen kann Ihnen dabei helfen, diese besser zu überwinden. Führen Sie sich vor Augen, dass es sich um eine Phase handelt, die vorübergeht. Denken Sie auch an andere schwierige Herausforderungen, die Sie in der Vergangenheit erfolgreich gemeistert haben, und daran, wie Sie das geschafft haben. Manchmal kann es hilfreich sein, eine Liste zu machen, um sich seine eigenen Erfolge vor Augen zu führen.

3 KÜMMERN SIE SICH UM IHR WOHLBEFINDEN
Unternehmen Sie Aktivitäten, die Ihnen guttun, und praktizieren Sie mehr Achtsamkeit im Alltag. Sport, gesundes Essen, ausreichend Schlaf und Entspannung (durch Meditation zum Beispiel), können sehr hilfreich sein, um die eigene Resilienz zu stärken. Versuchen Sie, Stress zu reduzieren, und gönnen Sie sich eine Pause, sobald Sie merken, dass Sie eine brauchen. Bauen Sie mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag ein und setzen Sie dementsprechend Ihre Prioritäten.

4 BLICKEN SIE OPTIMISTISCH IN DIE ZUKUNFT
Akzeptieren Sie Veränderungen als Teil Ihres Lebens. Im Moment mag die Situation zwar ausweglos scheinen, doch kann diese eine wichtige Lektion sein, um persönlich zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Versuchen Sie, objektiv zu bleiben, das Problem zu erkennen und sich darauf zu fokussieren, um es erfolgreich bewältigen zu können.

5 BLEIBEN SIE POSITIV
Verlassen Sie die Opferrolle und vertrauen Sie Ihrer Fähigkeit, Probleme zu lösen, und gehen Sie diese aktiv an. Es mag Ihnen in dem Moment zwar schwerfallen, aber versuchen Sie, positiv auf die Situation zu blicken. Machen Sie sich nicht zu viel Druck und seien Sie nicht zu streng zu sich selbst. Vergessen Sie nicht, zu lachen! Denn Humor ist ein wunderbares Ventil – vor allem in Stresssituationen.





Karin und Dieter Lenza



Die liebe Liebe

Gibt es die große Liebe wirklich oder ist sie nur ein Mythos?

»All you need is love« sangen schon die Beatles. Aber ist die Liebe tatsächlich alles, was man im Leben braucht? Wir haben mit zwei Bewohnerinnen aus dem AWO-Seniorenzentrum am Stadtpark in Villingen-Schwenningen und mit einem Bewohner aus dem AWO-Seniorenzentrum im Kranichgarten in Heidelberg-Pfaffengrund über das wohl schönste Thema der Welt gesprochen. Denn während viele noch auf der Suche nach ihr sind, haben sie die große Liebe bereits vor langer Zeit gefunden.

Auf die Frage, ob es die große Liebe tatsächlich gibt, antworten alle drei mit einem eindeutigen Ja. Karin Lenza (80) ist sich sicher: »Die

große Liebe ist kein Mythos. Ich glaube an die große Liebe. Sie trifft jeden irgendwann.« Während andere viel Geduld haben müssen, hat sie nicht lange auf ihr großes Glück gewartet. Denn ihren Ehemann hat sie damals bereits mit 14 Jahren auf einer Tanzveranstaltung kennengelernt. »Das Tanzen war meine große Leidenschaft«, erinnert sie sich. Ihr späterer Mann hat, obwohl er zwei linke Füße hatte, extra für sie tanzen gelernt. Allerdings nicht ganz ohne Hintergedanken: Ihm war es lieber, wenn Karin mit ihm tanzte, als mit anderen Männern. Die Mühe hat sich letztendlich gelohnt, und beide haben seitdem viele glückliche gemeinsame Jahre miteinander verbracht. Sie haben geheiratet und waren 44 Jahre lang unzertrennlich. Aus der Ehe ging auch ihre gemeinsame

»Die große Liebe ist kein Mythos ...«

Tochter hervor. Wenn ihr Mann noch leben würde, würde sie ihn jederzeit wieder heiraten. Denn auf die gemeinsame Zeit blickt sie sehr gerne zurück: »Mein ganzes Leben mit meinem Mann und vor allem unsere Liebe war etwas ganz Einzigartiges. Wir haben zusammen ein schönes Leben gehabt. Jede Minute mit ihm war besonders.« Dass viele junge Menschen nicht mehr heiraten wollen, sieht sie eher kritisch. Karin Lenza ist sich sicher, dass der Grund dafür ist, dass viele Menschen Angst vor der Heirat und Sorge vor einer teuren Scheidung haben.

Einen weiteren Grund sieht sie darin, dass die jungen Generationen mehr Freiheit wollen, keine Verantwortung übernehmen möchten und

ihre Unabhängigkeit nicht aufgeben wollen. Das findet sie sehr schade, denn sie ist sich sicher: »Eine Partnerschaft ist meiner Meinung nach unbedingt wichtig für ein glückliches und erfülltes Leben.«

Klaus Weirich (84) hat sie sogar zweimal in seinem Leben gefunden. Das einzige Problem: »Bei der ersten großen Liebe wollte meine Mutter mich nicht hergeben.« Beim zweiten Versuch hat es dann zum Glück geklappt. Er hat seine Frau Hannelore auf der Kerwe (Kirmes) kennengelernt und beide wussten sofort, dass es die große Liebe ist. Ihre besondere Verbindung haben sie dann am 17.10.1959 offiziell gemacht und geheiratet. Diese Entscheidung hat er seitdem keinen Tag bereut. Denn er ist sich si-





Klaus und Hannelore Weirich

- cher, dass die Ehe die Zusammengehörigkeit stärkt, und er betont: »Ich würde meine Frau immer wieder heiraten.« Vor allem, als sie gemeinsam schwere Zeiten durchstehen mussten, war er froh, seine Frau an seiner Seite zu haben. Sie hat ihm zu Hause den Rücken freigehalten und sich um das Haus, die gemeinsamen Kinder und seine Büroarbeit gekümmert, als er als Handelsvertreter beruflich viel verreisen musste. Es überrascht dann auch nicht, dass er auf die Frage, ob es ein Rezept gibt, um die Liebe lange aufrecht zu halten, antwortet: »Man muss gemeinsam an einem Strang ziehen. Ich glaube nicht, dass es das eine Rezept für eine lange, erfolgreiche Liebe gibt, denn jeder Mensch ist anders. Aber Zusammenhalt ist meiner Meinung nach sehr wichtig.« Jungen Menschen, die ihre große Liebe noch nicht gefunden haben, rät er, die Hoffnung nicht aufzugeben. Denn er ist sich sicher, dass man eine Partnerschaft für ein glückliches und erfülltes Leben braucht. Man muss etwas Glück haben, die große Liebe zu finden. Das ist manchmal leichter gesagt als getan. Dieses Glück hatte auch Erika Riegger (76). Lange warten musste sie jedoch nicht, denn

ihren Mann Gert hat sie mit nur 16 Jahren auf dem Spielplatz kennengelernt. Dass sie sich begegnet sind, war reiner Zufall. Gert war damals auch erst 17 Jahre alt, aber Erika Riegger hat direkt gespürt, dass es die große Liebe ist. »Mein Mann war meine einzige große Liebe. Außer ihm kam niemand für mich infrage«, erinnert sie sich. Deshalb hat es auch nicht lange gedauert, bis die beiden sich bereits nach zwei Jahren das Ja-Wort gegeben haben. Sie hat diese Entscheidung noch keinen Tag bereut. Auch sie möchte

»Man muss gemeinsam an einem Strang ziehen ...«

andere ermutigen, das Gleiche zu tun: »Es war wirklich schön, mit Gert verheiratet zu sein. Zusammen mit ihm hatte ich die schönste Zeit meines Lebens.« Gekrönt wurde ihr Eheglück mit ihrer gemeinsamen Tochter Manuela, die ihr ganzer Stolz ist. Anderen kann Erika Riegger das Eheleben nur empfehlen: »Ich finde, dass Jugendliche das Gleiche wie ich machen sollten. Liebe, Kuschneln, Zärtlichkeiten, miteinander zu reden und sich gegenseitig Vertrauen zu schenken, machen das Eheleben zu etwas ganz Besonderem.« Daher rät sie Menschen, die ihre große Liebe noch nicht gefunden haben, weiter zu warten und nicht aufzugeben. Denn sie ist sich sicher, dass es zu jedem Topf den passenden Deckel gibt. Auch sie hatte schon immer von der großen Liebe geträumt und war sehr froh, als sie diese dann so früh gefunden hat.

Alle drei sind sich einig: Ohne die große Liebe geht es einfach nicht. Sie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und man sollte bei der Suche nach ihr nicht so schnell aufgeben. Junge Menschen versuchen sie zu ermutigen, sich auf ein gemeinsames Leben mit einer anderen Person und auf die große Liebe einzulassen. Auch, wenn es nicht immer ganz so leicht ist. Denn am Ende ist sie alles, was man braucht, um glücklich zu sein.





Erika und Gert Riegger (oben mit Tochter Manuela)



Ausgelassene Stimmung BEIM OKTOBERFEST

Da haben sich die Betreuungskräfte im Michael-Herler-Heim etwas ganz Besonderes für unsere Bewohnerinnen und Bewohner ausgedacht: An verschiedenen Nachmittagen im Oktober wurde in den Hausgemeinschaften jeweils ein eigenes Oktoberfest gefeiert.

In gemütlicher Runde wurde bei passender Oktoberfest-Musik geschunkelt: »Es gibt kein Bier auf Hawaii, drum bleiben wir hier.« Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren mit viel Freude dabei. Eine deftige Weißwurst mit süß-saurem Senf und Brezel rundete das Oktoberfest-Feeling im Michael-Herler-Heim ab. ❤️



HERZLICH WILLKOMMEN!

Hallo, mein Name ist Nicole Pataric

Vor kurzem habe ich mein Studium der Sozialen Arbeit abgeschlossen und bin an den wunderschönen Bodensee gezogen. Bislang habe ich überwiegend in der Kinder- und Jugendarbeit gearbeitet, konnte allerdings letztes Jahr während meiner Semesterferien erste Erfahrungen in der Altenpflege sammeln. Da mir die Arbeit mit den Bewohner*innen gut gefallen hat und ich mich gerne mit herausfordernden und neuen Tätigkeiten beschäftige, war dies der Anlass, mich im Michael-Herler-Heim zu bewerben.

Nun arbeite ich seit Oktober im Sozialdienst und freue mich, direkt nach meinem Studium einen so tollen Job als Sozialpädagogin gefunden zu haben und ausüben zu dürfen. Obwohl ich noch nicht lange hier arbeite, fühle ich mich sehr wohl. Das liegt vor allem an der wertschätzenden Art meiner Kolleg*innen und Vorgesetzten. Besonders sind es aber die Bewohner*innen, für die wir uns täglich darum bemühen, ihren Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten. Darum nehme ich die Arbeit im Michael-Herler-Heim als sehr bereichernd wahr. Ich bin gespannt, was mich noch erwarten wird und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.



DIE ERNTE UNSERES *Hochbeets*

Während der Sommermonate sind die Gewürzkräuter in unserem Hochbeet stark gewachsen. Sie haben ätherische Öle, Bitter-, Gerb- und Mineralstoffe eingelagert, die für Aroma und Würze sorgen. Ende September haben wir mit Bewohnenden die Kräuter geerntet. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe möglichst lange erhalten bleiben, müssen die Kräuter richtig geerntet und getrocknet werden. Eine ganze Reihe von Küchenkräutern lässt sich nämlich hervorragend trocknen. Sie werden nicht gewaschen, da sie sonst zu lange zum

Trocknen bräuchten. Die Kräuter haben wir einfach abgeschnitten, zu kleinen Sträußen gebunden und an einem warmen und schattigen Ort getrocknet. Danach haben wir die Kräuter von den harten Stielen befreit und bis zur Verarbeitung in Dosen aufbewahrt. Auch als Tee schmecken viele getrocknete Kräuter im Winter. Wir möchten gemeinsam mit den interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern verschiedene Kräutersalze herstellen. Kräutersalz eignet sich zum Würzen vieler Gerichte und lässt sich leicht selbermachen.

FOLGENDE KRÄUTER HABEN WIR GEERNTET:

- * **Basilikum**
- * **Thymian**
- * **Salbei**
- * **Oregano**
- * **Rosmarin**
- * **Currykraut**
- * **Minze**
- * **Estragon**
- * **Dill**
- * **Schnittlauch**
- * **Petersilie**
- * **Zitronenmelisse und Lavendel** kann man auch verwenden, allerdings nur in geringen Maßen. Beide Gewürze sind so aromatisch, dass sie die anderen schnell überdecken.



REZEPT

Kräutersalz

✱ 100 g Salz ✱ 10 g Kräuter

So kannst du das Kräutersalz herstellen: Nimm eine kleine Schüssel und wiege 100 Gramm Salz ab. Du benötigst sie im Verhältnis 1:10 mit Salz (10 g Kräuter auf 100 g Salz). Anschließend gibst du von allen Kräutern nach deinem Geschmack einige Gramm hinzu, bis die Waage 110 Gramm anzeigt. Vermische nun Salz und Kräuter miteinander und fülle das Salz dann in ein kleines Schraubglas. Das Salz schmeckt nicht nur lecker an Gemüse und Fleisch, sondern gibt hübsch dekoriert auch ein praktisches Geschenk. Du kannst das Kräutersalz ganz nach deinem Geschmack variieren.



GlücksSpirale

GlücksSpirale fördert Ausstattung im Michael-Herler-Heim

Das Michael-Herler-Heim freut sich, auch im Jahr 2021 mit Hilfe einer Förderung der GlücksSpirale seine Ausstattung spürbar verbessern zu können.

Von den Förderbeträgen in Höhe von 3.792 Euro und 5.907 Euro wurden eine Aufstehhilfe und ein Patientenlifter angeschafft, um die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner zu erhöhen, sowie zur körperlichen Entlastung und Gesunderhaltung des Personals.

Mit dem neuen Patientenlifter erhalten unsere Bewohnenden eine ideale Unterstützung beim Aufstehen, die Aufstehhilfe erleichtert viele wichtige Transfer- und Pflegeaufgaben. Auf diese Weise soll eine leistbare, angemessene und würdevolle Pflege ermöglicht werden.



KLIMAFREUNDLICH PFLEGEN



»Wenn alle mitmachen, können wir gemeinsam etwas bewegen«, betont Matthias Frank, der Leiter des Michael-Herler-Heims. Er meint damit den Wandel zu klimafreundlichem Handeln. »Die aktuellen Katastrophen mit zu viel Regen und zu großer Hitze fordern uns heraus. Wir müssen etwas tun.« Darum startet in diesem Sommer im Michael-Herler-Heim das Programm »Klimafreundlich pflegen – Gemeinsam für eine gesunde Welt«.

In den kommenden drei Jahren soll möglichst viel klimaschädliches CO₂ eingespart werden, in den Bereichen Ernährung, Energie und Ressourcen. Schon im vergangenen Jahr hatte die Heimküche auf möglichst viele regionale Produkte umgestellt, im Herbst wird eine Photovoltaik-Anlage einen Teil des nötigen Stroms auf dem eigenen Dach produzieren. Zahlreiche weitere Einzelmaßnahmen in Haus und Garten sowie im Pflegeprozess werden am Ende zu einer erheblichen Verkleinerung des ökologischen Fußabdrucks beitragen.

»Wir starten zunächst mit einer Befragung unserer Mitarbeitenden. Sie wissen am besten, wo in ihrem jeweiligen Verantwortungsbereich klimaschonend umgesteuert werden kann«,

erklärt Matthias Frank und betont, dass die Schonung des Klimas nicht mit einem Verlust an Lebensqualität verbunden ist. »Ganz im Gegenteil: Wer mit seiner Umwelt im Einklang lebt, ist zufriedener und oft auch gesünder.«

Warum ausgerechnet ein Pflegeheim Vorreiter im Klimaschutz werden möchte? Matthias Frank: »Wer 90 oder 100 Jahre gelebt hat, weiß, wie sich langfristig Dinge zum Guten und Schlechten verändern. Viele Bewohnerinnen und Bewohner sind Groß- oder Urgroßeltern. Sie wollen, dass auch deren Kinder in einer lebenswerten Umwelt groß werden.«

Gefördert wird das lokale Handeln vom AWO Bundesverband in Verbindung mit der Nationalen Klimaschutzinitiative, die das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit eingerichtet hat.

Die Arbeiterwohlfahrt gehört zu den sechs Spitzenverbänden der Freien Wohlfahrtspflege und wird bundesweit von über 312.000 Mitgliedern, mehr als 82.000 ehrenamtlich engagierten Helferinnen und Helfern sowie rund 237.000 hauptamtlichen Mitarbeitenden getragen.

Sie steuern künftig die klimaschonenden Maßnahmen im Michael-Herler-Heim: Matthias Frank, Bettina Frank, Marion Volk, Fabian Scattarelli, Tina Bühler, Tanja Fröhlich.



INFOS

Mehr Informationen über das Programm, das derzeit in über 90 AWO-Standorten in ganz Deutschland anläuft, unter: www.klimafreundlich-pflegen.de

Kreuzworträtsel

Getreide besonders	▼	Best-seller	▼	Jungtier beim Rind	▼	zu einer Zeit Anrede	Audio Kasset- ten	Anpas- sung	▼	Spiel- automat wacklig
▶		7		Werk- stoff Abk. für Sekunde	▶			8		
Spielfeld beim Hornus- sen	▶			▼	Hörfunk aus- zeichnen	▶		2		
▶					▼	Vater Hinter- wäldler	▶			
euro- päisches Meer		Frauen- kleidung Eigenschaft eines Systems	▶			▼		10		
▶				Ich r... aus! Abk. für Diapositiv	▶					boden- glatt
Waldtiere Frisier- mittel	Auszeich- nung aushalten	▶		4			Europäer außer sich	▶		
▶	▼		Indianer Firmen- leiter	▶	5			▼		Gruppe von Tieren
Volks- gruppe Vulkan Italien	▶		▼			Boden- ertrag griechisch zehn	▶			▼
▶						Dativ von du Gurken- gewürz	▶			angesagt H... mich fest!
rundes Blech	▶			▼			Bund fürs Leben Studenten- ausschuss	▶	11	
▶							▼	bösartig Fels- nische	▶	
Karibik- insel		unge- trübt Anrede	▶					▼		6
▶										
	▶					9	Gebirge in der Slowakei	▶		
Palm- blätter Adverb	▶						Basken- mütze	▶	3	

LÖSUNGSWORT:

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



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



Nicole Pataric

Sozialer Dienst
Tel. 07731 8692-333
nicole.pataric@awo-baden.de



Marion Volk

Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07731 8692-777
marion.volk@awo-baden.de

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.

TELEFON
07731 8692-100

- ✓ 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

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