

SOMMER 2022

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

REIN IN DEN »FLOW«

Lassen Sie uns kreativ werden!

»HAUPTSACHE BUNT«

Diese Blütenpracht lässt uns
das Herz aufgehen



FASNACHT

Besuch der Poppele-Zunft



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

haben die ersten Sonnenstrahlen schon Ihre Nase gekitzelt, hat der Frühsommer mit seinen vielen Farben Sie schon erfreut? Herrlich, wie alles erblüht ist und viele der Sorgen aus den vergangenen Monaten von der warmen Luft fast weggeweht werden. Nutzen Sie diese Zeit, um weiter durchzuatmen und vielleicht sogar, um wieder etwas Kreativität in den Alltag fließen zu lassen. Dafür stellen wir Ihnen ab Seite 4 ein paar schöne Ideen vor, die leicht umzusetzen sind und eine große Wirkung haben. Frei nach dem Motto »Raus aus dem Alltag, rein in den Flow«.

Natürlich darf in so einer sonnigen, bunten Ausgabe eines nicht fehlen: Blumen! Haben Sie Ihre Lieblingsblumen schon gepflanzt oder stehen sie vielleicht sogar das ganze Jahr über auf Ihrer Fensterbank? Unsere Bewohnerinnen berichten ab Seite 8 von ihren liebsten Pflanzenfreunden und haben dazu noch einen kleinen Geheimtipp für Sie.

Blumen, Malen, Kochen und Musizieren sind nur ein Teil dieser frischen Ausgabe. Sie erfahren selbstverständlich auch, welche tollen Geschichten sich in den Häusern zugetragen haben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, genießen Sie die Sonne und werden Sie kreativ!

Bleiben Sie gesund.

Ihr Matthias Frank

ALLGEMEIN

Rein in den »Flow« 4
Lassen Sie uns kreativ werden!

SPEZIAL

»Hauptsache bunt« 8
Diese Blütenpracht lässt uns das Herz aufgehen

AKTUELL

Fasnacht 12
Besuch der Poppele-Zunft

Rollatortanz 14
Der erste Versuch und gleich ein Erfolg!

Hallo und guten Tag! 15
Mein Name ist Katja Grömminger

Osterdekoration 16
Mit Kreativität zu einem schönen Ergebnis

Das Zeitungsbeer 17
Redensarten und Wissenswertes

Kreuzworträtsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19

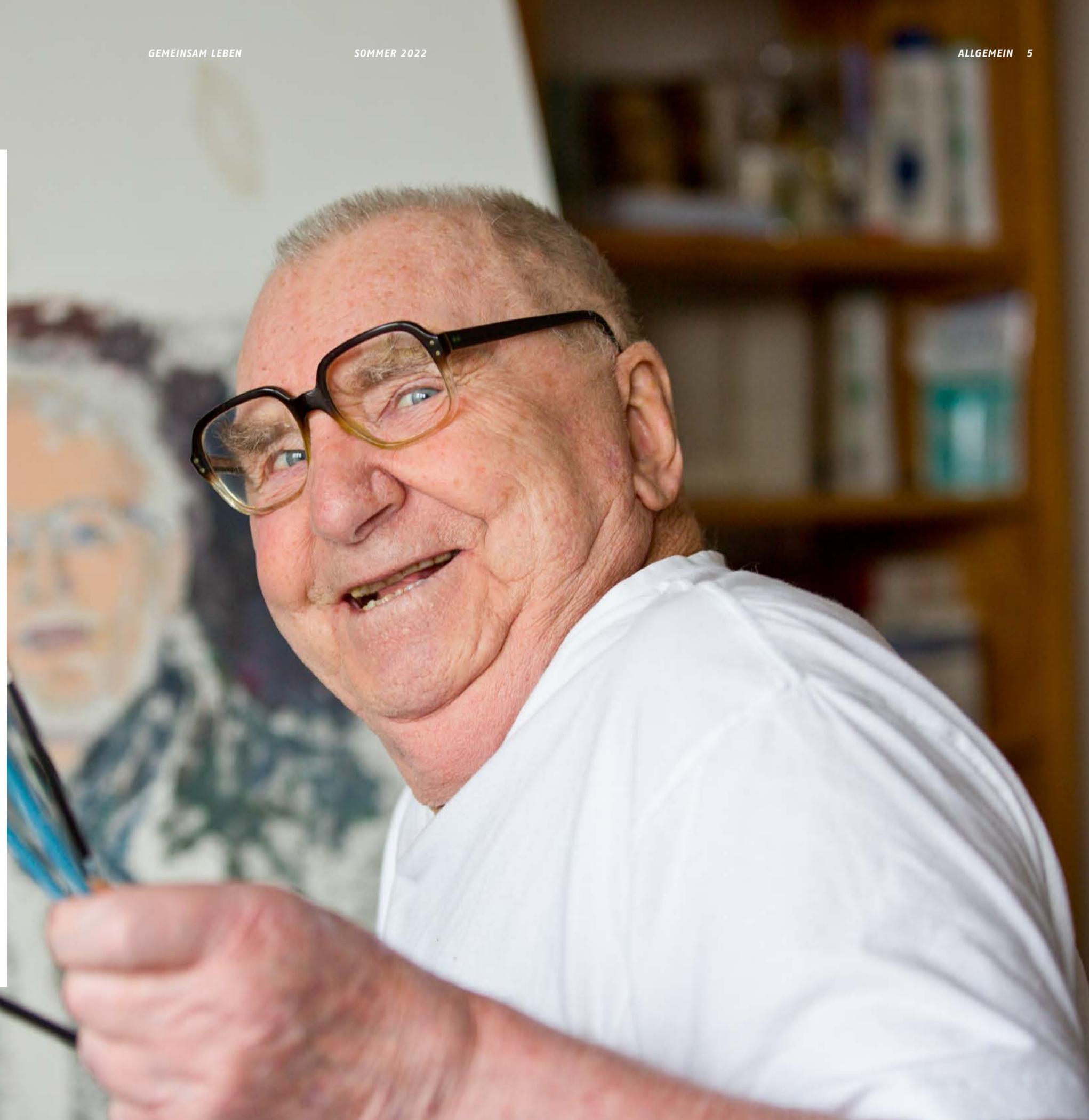


WIE KREATIVITÄT MIT GLÜCK EINHERGEHT

Rein in den »FLOW«

Der Sommer wartet bereits hinter der nächsten Ecke auf uns mit seinen satten, strahlenden Farben, der Wärme der Sonne auf unserer Haut und in unserem Herzen. Fühlt sich Ihr Geist bei so viel erblühter Natur auch erquickt? Dann lassen Sie uns kreativ werden!

Aber was beschreibt dieses Wort überhaupt? Definitionen gibt es unzählige, die meisten handeln davon, etwas Neues zu erschaffen, also eine Art schöpferische Kraft. Umgangssprachlich reden wir häufig von Fantasie oder Erfindergeist, die dafür sorgen, von innen heraus etwas Eigenes entstehen zu lassen. Dabei muss nicht im Fokus stehen, eine künstlerische Meisterleistung abzuliefern. Kreativität soll vor allen Dingen heilsam sein und Sie in einen »Flow« bringen! Der amerikanische Glücksforscher und Psychologe – Achtung, schwer auszusprechender Name – Mihály Csíkszentmihályi beschreibt den sogenannten »Flow« als ein erfüllendes Gefühl und eine Art der Erleichterung. Emotionen, die wir öfter in unseren Alltag einfließen lassen sollten. Wir stellen Ihnen dafür drei Beschäftigungen vor, damit das Glück Sie durchfließt. ➤





Hier spielt die Musik

Die Augen sind beim Malen oder Zeichnen sehr beschäftigt. Aber auch der Hörsinn kann mit Kreativität in Einklang gebracht werden. Musik ist hier das Schlüsselwort. Vielleicht haben Sie bereits in jüngeren Jahren ein Instrument gespielt, wenn nicht, ist das kein Problem.

Denn hierbei geht es ebenfalls mehr um das Musizieren an sich als um das perfekte Ergebnis. Die Mundharmonika ist schnell geschnappt und gespielt – egal ob alleine oder in einer kleinen »Band«. Lassen Sie die Melodie fließen und spüren Sie, wie das Glück Sie durchströmt, durch schöne Klänge und gemeinsame Zeit mit Gleichgesinnten. Übrigens kann vieles ein Instrument sein, sogar eine alte Klopapierrolle mit zwei Luftballons an beiden Seiten und ein paar Reiskörnern darin.



Sie sehen also, egal in welchem Alter, Kreativität findet immer einen Platz. Besonders im späteren Leben fällt es durch die stärkere Verbindung von Verstand und Gefühl leichter, wie Gerontologen herausgefunden haben. Viel erlebt, gesehen und gehört haben Sie natürlich auch, bringen Sie es also gerne kreativ zum Ausdruck und kommen in den »Flow«. ❤️



► Pinsel, Stift oder Kohle

Denken wir an Kreativität, haben wir sofort ein Bild im Kopf – einen Menschen mit Pinsel vor einer Leinwand. Malen und Zeichnen ist nicht nur etwas für waschechte Künstlerinnen und Künstler. Manchmal reicht es schon, ein paar Farbkleckse auf einem Blatt zu verteilen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Vielleicht möchten Sie dem Klecks ein Paar Arme anfügen, oder erinnert er Sie doch eher an eine Sonne, weil Sie sich für die Farbe Gelb entschieden haben? Es ist Ihr Werk und somit Ihre Entscheidung. Nicht nur bei der Gestaltung, sondern auch bei der Wahl der Materialien: Pinsel und Tusche, Bleistift, Kreide oder Kohle – gemalt werden kann mit fast allem. Manche Leute nutzen sogar einen Wischmopp! Also horchen Sie in sich hinein und schauen, was Ihre Hand aufs Papier zaubert.

Die Küche ist meine Leinwand

Sie mögen es vielleicht nicht glauben, aber das Ausprobieren und Entwickeln von Rezepten regt ebenfalls die kreative Ader an. Ein altes bekanntes Gericht mit neuen Gewürzen verfeinern oder mal etwas komplett Unbekanntes kochen und vor allem am Ende genießen. Das unterstützt die Motorik der Hände und hilft, den Geschmackssinn zu erhalten. Da kommt das Glücksgefühl nicht nur durch die Fantasie am Herd, sondern auch aus dem gefüllten Bauch heraus.



»HAUPTSACHE BUNT«



Doris Glöckle

Wenn die farbenfrohe Blütenpracht kommt und den kalten, grauen Winter erst mal für einige Monate in den Urlaub schickt, dann ist es Zeit, einen Blick in den Garten zu werfen. Natürlich dürfen die Füße gerne folgen und auf Entdeckungstour in die grüne Oase gehen. Zu finden gibt es hier einiges und wahrscheinlich hat jeder Mensch seine ganz eigene Lieblingspflanze. Deshalb haben wir mit einigen Bewohnerinnen gesprochen, bei welcher Blüte ihnen das Herz aufgeht.

Doris Glöckle freut sich jedes Jahr aufs Neue auf die warme Jahreszeit und all die Veränderungen, die sie mit sich bringt.

Schließlich lässt sich die Natur nicht vom Erstrahlen abbringen und lädt uns ein, auf der Parkbank oder am Fenster zu verweilen und das Spektakel zu bewundern. In diesem Jahr wurden auch wieder die Hochbeete im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark für die blühende Zeit vorbereitet und sind eine wahre Augenweide – da finden alle etwas zum Bestaunen. Ihre persönlichen Lieblinge sind die Blausterne, auch Blausternchen

genannt. Eine typische Frühlingsblume, die vor allem an Waldwegen wächst und gedeiht. Doch auch in der Nähe des Seniorenheims lassen sie sich bei Frau Glöckles Spaziergängen durch den Park blicken und für einen kleinen Strauß in den vier Wänden pflücken. Schließlich ist alles noch ein bisschen schöner und bunter, wenn ein paar hübsche Blümlein auf dem Tisch stehen.

Zwergstrauch, Strauch oder doch sogar ein Baum? Beim Rhododendron ist das schwer zu sagen, bei seinen fast unzählbar vielen Sorten. ►

Elfriede Hopfinger



Auch tierische Fans konnte Frau Hopfinger für sich gewinnen, denn die Bienen lieben ihre Blumenauswahl.



Rosel Kunkler



- Aber eines haben sie alle gemeinsam: Sie sehen herrlich aus. Das findet auch Rosel Kunkler, die sich bereits im heimischen Garten in Freiburg über viele Jahre an der vielfältigen Pflanze erfreuen konnte. Dank der Mitarbeiterin Frau Wimmer und ihrem grünen Daumen hat Frau Kunkler im Garten des Emmi-Seeh-Heims die Möglichkeit, eine Pause neben dem Rhododendronstrauch einzulegen.

Wollen Ihre Pflanzen mal nicht so wie Sie und lassen die Köpfe hängen? Dann hat Elfriede Hopfinger aus dem Seniorenzentrum Hardtwald einen kleinen Geheimtipp für Sie: Einfach mal einen Schnack halten! Bei Frau Hopfinger gedeiht dadurch alles, was einen Platz in ihrem Zimmer findet. Eine Lieblingsblume hat sie gar nicht, »Hauptsache bunt« soll es sein! Bereits seit fünf Jahren bepflanzte die Blumenflüsterin auf dem Balkon ihres Wohnbereichs die Kästen und macht allen eine große Freude damit. Auch tierische Fans konnte Frau Hopfinger für sich gewinnen, denn die Bienen lieben ihre Blumenauswahl. Die Liebe zu den bunten Blüten hat sie von ihrem Schwiegervater. Ein Glück für den Balkon des Seniorenzentrums Hardtwald, dass es Frau Hopfinger mit 25 Jahren durch ihre Hochzeit nach Karlsruhe-Neureut verschlagen hat.

Nach so vielen Worten über die erwachte Natur und Blumen wird es Zeit für einen Spaziergang, finden Sie nicht auch? Vielleicht sehen Sie ja unterwegs Ihre Lieblingspflanze oder beobachten vom Fenster aus einige Vogelpärchen im Rhododendronstrauch. ♡



FASNACHT

Besuch der Poppele-Zunft

Endlich, nach zwei Jahren Corona, durften wir wieder die Poppele an Fasnacht im Michael-Herler-Heim begrüßen. Der Besuch fand in unserem großen Garten statt, so dass alle Teilnehmenden den Corona-Sicherheitsabstand einhalten und trotzdem ausgelassen zusammen feiern konnten.

Der Faschingseinzug mit Musik in unserem bunt geschmückten Garten wurde von den Bewohnerinnen und Bewohnern von den Balkonen und der Terrasse aus bewundert (warm eingepackt natürlich).

Unsere Betreuungskräfte hatten sich »tierisch« verkleidet: Pinguin, Giraffe und Känguru waren mit von der Partie und sorgten für ein Lächeln.

Erinnerungen wurden wach, bei Liedern wie:

»Hoorig isch de sell«
 »Sgod dagägä«
 »O bloss mi doch am Schuh wenn wit«

Bei toller Stimmung und strahlenden Gesichtern wurde zwei Stunden lang gefeiert bei diesem emotionalen Wiedersehen aller Beteiligten.

Zum guten Schluss wurde noch ein Versprechen gegeben: Nächstes Jahr wird wieder gemeinsam gefeiert, und es wird besser, wie jedes Jahr!

Danke an alle, die dabei waren, für den schönen Nachmittag. ❤️



ROLLATORTanz

Der erste Versuch und gleich ein Erfolg! Die Bewohnerinnen und Bewohner waren sehr neugierig darauf, was sie erwartet, und sie waren gleich von Anfang an eifrig und mit Spaß dabei.

»Endlich mal wieder tanzen können«, so die Aussagen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es war eine tolle Abwechslung vom Alltag und weckte viele Erinnerungen an das junge Tanzbein. Nach dem Motto »Wer rastet, der rostet« wurde bei Musik mit dem Rollator getanzt. ❤️



Hallo und guten Tag!



Mein Name ist Katja Grömminger und als neue Mitarbeiterin in der Verwaltung hier im Michael-Herler-Heim möchte ich mich kurz vorstellen.

Als gelernte Verwaltungsfachangestellte habe ich, nach langer Pause in diesem Beruf, einen Platz für einen guten Wiedereinstieg gesucht. Hier im Michael-Herler-Heim habe ich diesen gefunden. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen und freue mich immer auf meine Arbeitstage. Das herzliche Miteinander und das abwechslungsreiche Aufgabengebiet sind eine schöne Ergänzung zu meinem Alltag.

In meiner Freizeit bin ich am liebsten mit meinem Mann und unseren beiden Kindern zu Hause auf unserem Hof. Wir bewirtschaften einen mittelständischen landwirtschaftlichen Bio-Betrieb mit Kühen, Pferden, Schweinen, ein paar Hühnern und zwei Hunden. Kleine Auszeiten vom Alltag nehme ich mir beim Sport. Vor allem beim Reiten über Wiesen und Täler kann ich gut abschalten. ❤️



Osterdekoration

In diesem Jahr haben wir mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern selbstgebastelte Osterdekoration hergestellt. Ton-Eier wurden ausgestochen und Osterhasen aus Klopapier hergestellt.

Zum Schluss wurden die Eier und auch die Osterhasen von den Bewohnerinnen und Bewohnern selbst bemalt und ganz nebenbei, mit viel Freude, haben wir damit auch noch die Motorik und Kreativität geschult. Alle haben sich gegenseitig geholfen und sind zu Recht stolz auf das schöne, bunte Ergebnis. ❤️



REDENSARTEN & WISSENSWERTES

Das ZEITUNGSBIER

Vielleicht haben Sie ihn schon gelesen, den Artikel über die Lieblingspflanzen unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Darin wird auch Doris Glöckle erwähnt und ihre Freude über die warme Jahreszeit. Und genau dieser Artikel wäre der richtige Anlass, damit Frau Glöckle ein »Zeitungsbeer« ausgibt.

Was mit diesem Begriff gemeint ist? Nun, sobald jemand in einer Zeitung oder in einer Zeitschrift erwähnt wird (womöglich sogar einen ganzen Artikel erhält), will es der Brauch, dass er oder sie eine Runde ausgibt – das sogenannte Zeitungsbeer. Vor allem bei Sportvereinen ist dies ein beliebter Usus. Dann, wenn eine Mannschaftskollegin oder ein -kollege im Sportbericht Erwähnung findet, heißt es: Geldbeutel zücken und eine Runde schmeißen. Ein Zeitungsbeer eben. Na dann: Prost!



Kreuzworträtsel

Papstwürde	Fahrgastkabinen im Zug	Volksstamm in Gabun	soundsovielte anomal	Fluss in Sibirien	marok. Gebirge	französisch: dieses	Halbleiter	ge-sunden			
				eine Schokolade	Feuerstelle	Warnton					
Spielkarte				Büro (engl.)				nicht verheiratet			
ital. Name des Ätna				Einzelstück							
				franz. Artikel Wortteil: Gebirge		frz. Männername den Mund betreff.					
					französische Vereinigung		franz. Artikel eh. österr. Adelstitel				
Nervenzelle	drei Musizierende				Hautkrankheit bei Haustieren						
oö. Bezirksvorort	Olympiakomitee Stützkerbe			Teichhühner	US-Astronaut Ausruf						
				kasachischer See		englisch: rot	Radmittelhüllen			Frauenname	
				Elan							
Trinkgefäß	größter Erdteil		altägypt. Hauptgott			subarktischer Hirsch		Pflanzenklettertrieb			
			Luftrollen			Gefährten					
				Pökelbrühe			Papagei				
Schiffsbauanlage				Stadt in Franken			Rohstoffauszug				
Absicht				Storch in Fabeln							
				Jetzt-Zustand							
				kurz für: bei dem		französisch: Zahn					
Kurzmitteilung (Kw.)	leichter Pferdezaum					Gibbon					
	Fernkopie					Männerkurzname					
				Hochgebirgsweide			Nachlassempfänger			altper-sische Königsstadt	
				Karolineninsel wertloses Zeug							
germanischer Wassergeist	Harzart Westeuropäer			Frauenrolle						Abk.: Abhandlung	
				ital.: eins							
				Abk.: 'Salzb. Nachrichten'			nicht glatt				
				dt. Automarke			Vorsilbe				
Huhn	Marge, Differenz					Gemeinde im Unterinntal					
				spanische Anrede: Herr		Rehabilitation Kw.					

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

Lösungswort: ANDENSTRAUCH

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



Katja Grömminger
Verwaltung
Tel. 07731 8692-100
katja.groemminger@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.szsingensingen@awo-baden.de
www.michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen