

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

DIE SPONTANE NATUR DES GLÜCKS

Sechs Dinge, die zu einem
glücklichen Leben beitragen

REISEFIEBER!

Unsere schönsten
Reiseerinnerungen

JUBILÄUMSAUSGABE
10
JAHRE JOURNAL!



RÜCKBLICKE
Von Mai bis Juli



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

die ersten Blätter färben sich bereits wieder gelb und rot, und der erste Federweißer des Jahres wurde in den letzten Tagen ausgeschrieben. Es ist wieder diese ganz besondere Zeit des Jahres: im Spätsommer mit Kranzwirtschaften, goldenen Feldern, dem ersten Most und dazu gereicher Zwiebelwaie.

Auch wenn der Sommer fast schon vorbei ist, liegt noch immer ein Hauch Urlaub in der Luft. Grund genug für uns, einmal bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern nachzufragen, was ihre schönsten Reiseerinnerungen sind. Herausgekommen ist eine wunderschöne Sammlung an Geschichten rund um die Welt. Außerdem sind wir dem Geheimnis des Glücks auf der Spur. Ein Thema, welches immer wieder und nahezu überall auftaucht – und das doch leider sehr häufig unter den Tisch fällt.

Geht es Ihnen auch so? Uns ist alleine bei der Vorstellung von Federweißem mit Zwiebelkuchen das Wasser im Mund zusammengelaufen ... Also haben wir uns darangemacht, die besten Rezepte für Zwiebelkuchen zusammenzutragen, und daraus unseren Favoriten selbst kreiert: eine echte badische Spezialität. Viel Freude beim Nachbacken!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe; genießen Sie die Spätsommersonne und bleiben Sie auch weiterhin gesund.

Ihr Matthias Frank

ALLGEMEIN

Sechs Dinge, die zu einem glücklichen Leben beitragen 4

Die spontane Natur des Glücks

SPEZIAL

Reisefieber! 8

Unsere schönsten Reiseerinnerungen

AKTUELL

Reiseerinnerungen 12

Frau Sauter und Herr Szmolka berichten

Rückblicke 14

Von Mai bis Juli

Es gibt etwas zu feiern! 16

10 Jahre Heimzeitung der AWO Baden

Zwiebelwaie 17

Unser Rezept wärmt Leib und Seele im Herbst

Kreuzworträtsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19





DIE SPONTANE NATUR DES GLÜCKS

Sechs Dinge, die zu einem glücklichen Leben beitragen

Was macht glücklich? Eine Frage, der auf der einen Seite sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Auf der anderen Seite fällt die Beantwortung bei vielen Menschen im Alltag oft genug unter den Tisch.



- **I**n der Wissenschaft gibt es sogar ganze Forschungszweige, die versuchen, dem Glück auf die Spur zu kommen. Hier arbeiten zahlreiche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Psychologie, Soziologie, Volkswirtschaftslehre, Medizin und Neurobiologie zusammen und erstellen Modelle und Prognosen, wie man Glück messen und vermehren kann.

Dem bekannten Mediziner und TV-Moderator Eckart von Hirschhausen zufolge ist Glück »eine Nebenwirkung eines gelingenden Lebens«. Doch so spontan oder zufällig diese »Nebenwirkungen« vielleicht klingen mögen, mit ein bisschen Hilfe kann jeder Mensch ein bisschen glücklicher werden. Hier sind sechs Tipps für ein glücklicheres Leben:

Tipp 1**Menschen**

Egal ob Freundeskreis, Partnerschaft oder Familie: Die Menschen in unserem direkten Umfeld machen das Leben erst lebenswert. Denn zwischenmenschliche Beziehungen sind der Grundstein für unsere innere Zufriedenheit. Unsere Zeit ist immer noch das Wertvollste, über das wir verfügen. Und diese mit den Menschen zu teilen, die einem wichtig sind, sorgt auf allen Seiten für eine Vermehrung des Glücks und der Zufriedenheit.

Tipp 2**Geld macht nicht glücklich. Aber...**

Dieser Spruch ist vermutlich so alt wie das Geld selbst. Doch es lässt sich nicht abstreiten, dass es nicht schadet, Geld zu haben, um sich auch mal Dinge zu gönnen, die man haben oder machen möchte. Wichtig dabei ist, dass Geld und Konsum nie zum Selbstzweck werden. Kaufen um des Besitzens willen vergiftet nicht nur das Glück, es lässt dieses auch abstumpfen. So wird es langfristig immer schwieriger, sich »glücklich zu kaufen«. Daher: Sich lieber gezielt Dinge gönnen und diese auch mit Menschen teilen, die einem wichtig sind.

Tipp 3**Die berühmten kleinen Dinge (Genuss)**

Kalendersprüche zum Thema Glück gibt es wahrlich zuhauf. Und dennoch findet sich teilweise ein wahrer Kern in ihnen. So etwa auch bei den berühmten kleinen Dingen im Alltag, die das Leben bereichern. Es muss nicht immer das teuerste Steak sein oder das schnellste Auto. Ein gemeinsames Essen mit Freunden, ein Euro, der auf dem Boden liegt, ein Regenschauer nach einem heißen Tag, ein Bier oder Wein nach getaner Arbeit. Kleine Dinge können schon einen großen Unterschied machen und einen schlechten Tag in einen guten verwandeln. Genießen heißt, Glück zuzulassen.

**Tipp 4****Reflektieren**

Unser nächster Tipp schließt hier nahtlos an. Denn manchmal hilft es, sich ganz aktiv die Frage zu stellen: Was macht mich glücklich? Was finde ich gerade besonders schön? In unserem Alltag nehmen wir nämlich negative Gefühle stärker wahr als positive. Professor Karlheinz Ruckriegel forscht seit Jahren zum Thema Glück und nennt diese Wahrnehmung »Negativbias«. Daher rät er, wöchentlich oder monatlich ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, um sich die kleinen, alltäglichen Dinge vor Augen zu führen, die das eigene Leben bereichern. Das beugt Pessimismus vor und erweitert den eigenen Glückshorizont.

Tipp 5**Freizeit/Hobbys**

Neben dem Job, der natürlich auch zum Glückseligkeit beitragen kann, ist die Freizeit der größte Teil unseres Tages. Sich hier Aufgaben zu suchen, die den Arbeitsalltag ergänzen, macht einen großen Unterschied. Arbeitet man etwa die ganze Zeit im Büro vor dem Bildschirm, bietet sich ein aktives Hobby oder die Betätigung in der Natur generell an. Jeder Mensch ist hier natürlich anders, und nicht jedes Steckenpferd ist für alle das richtige. Grundsätzlich hilft es jedoch, sich ein Hobby zu suchen, welches sich materiell greifen lässt, etwa weil man etwas mit den Händen herstellt, etwas eigenes kreiert, wie beim Zeichnen, Töpfern oder Gärtnern.

**Tipp 6****Zeit wertschätzen**

So banal es auch klingen mag, unsere Zeit ist die wertvollste Ressource, die uns zur Verfügung steht. Professor Ruckriegel rät daher: »Es geht um ein sorgsames Abwägen, wofür wir unsere Zeit verwenden.« Zudem hilft es, sich darüber bewusst zu werden, »was man für sich als wirklich wesentliche materielle Bedürfnisse ansieht.« Denn nicht alles, was uns in Bezug auf Produkte versprochen wird, wird dann auch eingehalten. So kann man Enttäuschungen vorbeugen und sich auf die wichtigen Dinge konzentrieren. ❤️



REISEFIEBER!

La Dolce Vita – im Urlaub werden die schönsten Geschichten geschrieben. Deswegen wollten wir wissen: Was sind Ihre liebsten Urlaubserinnerungen?



Die Schweizer Berge rufen

Marianne Weller,
AWO Seniorenzentrum
Hanauerland

Wir sind immer gerne in die Schweiz gefahren. Im Januar, wenn die Berge voller Schnee waren und in den Hütten die Feuer brannten, sind wir nach Gstaad im Kanton Bern gefahren. Für knapp 20 Jahre war das unser Winterurlaub. Erst sind wir immer mit dem Auto

gefahren, später dann mit dem Zug. Das Praktische: Unser Hotel war direkt neben dem Bahnhof und wir konnten nach der langen Reise direkt einchecken.

Morgens die Ersten am Skilift zu sein, habe ich immer sehr genossen. Die frische Luft, der frische Schnee und die noch unberührten Pisten. Und der Vorteil, wenn man so früh schon loslegt: Man kann das Après-Ski ohne schlechtes Gewissen vorziehen.

Doch auch im Sommer hat uns die Eidgenossenschaft sehr gefallen. Mit dem Auto voller Campingausrüstung haben mein Mann, unser Sohn und ich uns eines schönen Ostertages auf den Weg Richtung italienische Schweiz gemacht. Unser Ziel: Ascona und Lugano, von wo es auch nur ein Katzensprung über die Grenze nach Bella Italia war. Für meinen Mann war das Camping allerdings eine Tortur. Er konnte im Zelt nicht richtig stehen und das sorgte generell für mehr Frust als Erholung. Doch der Luganer See, die Berge, das gute Essen und die herzlichen Menschen haben uns immer wieder zurückgeholt nach Tessin – allerdings sind wir dann immer ins Hotel gefahren.

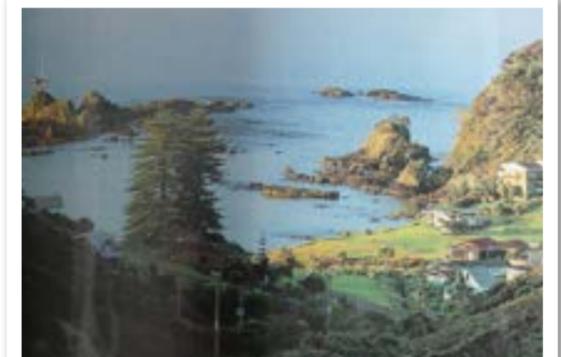


Am anderen Ende der Welt

Ruth Wüstemann,
AWO Seniorenzentrum Hanauerland

Für unseren Flug nach Neuseeland sind wir im Dezember 1993 extra nach Frankfurt am Main gefahren. Von dort waren es über 24 Stunden Flug nach Auckland. Hier begann unsere dreiwöchige Rundreise: Rotorua, Wellington, Christchurch, Mount Cook, Milford Sound und der Franz-Josef-Gletscher waren nur einige Stationen auf unserem Weg über die beiden Inseln. Von Auckland ging es zunächst jedoch noch ein Stück weiter nach Norden: In den »winterlosen Norden«, denn die Provinz Northland liegt bereits in den subtropischen Breiten. Entlang der Hibiskusküste ging es für uns dann zum Waipoua-Wald. Ein ganz besonderer Ort, den ich wohl nie vergessen werde. Denn hier steht der »Gott des Waldes« – der »Tāne Mahuta«. Ein über 50 Meter hoher und 4,40 Meter breiter Kauri-Baum, dessen Alter auf mindestens 1.400 Jahre geschätzt wird, der größte Baum Neuseelands.

Die Verbundenheit der Maori mit der Natur und dem Land hat mich auf der Reise immer wieder fasziniert: Knapp 100 Kilometer weiter, an der östlichen Küste der Nordinsel, besuchten wir kurz vor Weihnachten die Bay of Islands. Dem Glauben der neuseeländischen Ureinwohner nach verlassen die Seelen der Verstorbenen hier die Insel und machen sich auf den Weg nach Hawaiki – der mythischen Heimat der Maori. ➤





Der Nil unterm Sternenhimmel

Heidrun Triemer,
AWO Seniorenzentrum
Louise-Ebert-Haus

► **Mitte der 1980er-Jahre** erfüllte ich mir einen Traum: Ich besuchte das Land der Pharaonen. Mit dem Flugzeug ging es mit der Reisegruppe zunächst nach Kairo. Die Besuche der Sphinx, des Basars und des Ägyptischen Museums wurden nur noch von den Pyramiden überragt. Von hier ging

es weiter nach Luxor zur größten Tempelanlage in ganz Ägypten: Karnak. Das Tal der Könige, Theben, der Hatschepsut-Tempel. Orte, tausende von Jahren alt, die in der Antike bereits antik waren. Orte, von denen man sonst nur in Büchern liest oder die man in Filmen sieht. Bilder und Fotos vermögen es nicht in Worte zu fassen, was man empfindet, wenn man am Fuß dieser Bauten steht. Letzte Station war die alte Stadt Assuan am Nasser-Stausee, von wo wir weiter nach Abu Simbel bis fast an die Grenze des Sudans weitergereist sind.

Die nächtliche Ruderbootfahrt auf dem Nil werde ich wohl nie vergessen. Der Himmel über uns war übersät mit Sternen, die alle um die Wette funkelten. Ich habe es leider nicht noch einmal nach Ägypten geschafft, doch auch nach fast 40 Jahren denke ich noch immer gerne an all die unvergesslichen Erlebnisse zurück.

Meine erste Reise nach Israel war in den 1970er-Jahren mit einer christlich-jüdischen Reisegruppe. Insgesamt bin ich dreimal in den Nahen Osten geflogen, das letzte Mal war ich vor knapp 20 Jahren dort. Für mich als gläubigen Menschen war es unbeschreiblich, die Orte zu besuchen, die bereits in der Bibel erwähnt werden, und ganz persönlich zu erleben, wie Christentum und Judentum miteinander verwoben sind und zusammenhängen. Die ganze Region mit ihrer geschichtlichen Bandbreite von über 5.000 Jahren war für mich jedes Mal aufs Neue atemberaubend.



Die Reisen waren immer hervorragend organisiert und es hat wahnsinnig Spaß gemacht, diese Erlebnisse mit Gleichgesinnten zu teilen und die Orte mit ihnen zu bereisen. Zwar kommt man auch mit Englisch in Israel sehr weit, doch um wirklich alles zu verstehen und eventuell noch ein paar Geheimtipps zu erleben, war unsere einheimische Reiseleitung Gold wert. Und natürlich muss man mit der Hitze zurechtkommen – bei Temperaturen von häufig über 40° C kommt man sonst bei Ausflügen sehr leicht ins Schwitzen.



Das Heilige Land

Maria Wickenhäuser,
AWO Seniorenzentrum
Hardtwald

Während meiner Zeit als Lehrer bin ich mit der Waldorfschule sehr viel in Europa herumgekommen. In Italien, England und auch in Deutschland habe ich viele schöne Reisen unternommen und tolle Städte besuchen dürfen. Hier habe ich auch oft meine privaten Leidenschaften mit den beruflichen verbunden. Ein Reiseziel, an das ich mein Herz verloren habe, ist die Bretagne. Die kilometerlangen Strände, die raue, aber bildschöne Natur, die regionale und französische Küche und die Gastfreundlichkeit der Bretonen habe ich jedes Mal aufs Neue sehr genossen.

Eine Reise, die mich besonders beeinflusst – und buchstäblich etwas verändert – hat, war mein Urlaub in der Bretagne. Bei einem Spaziergang durch die malerische Landschaft entdeckte ich eine kleine Gruppe von Schafen, die völlig herrenlos über die Hügel zogen. Ich war so fasziniert von dieser Schafart, die sich ohne die tägliche Obhut eines Schäfers vollständig selbst versorgte. Spontan kam mir hier die verrückte Idee, dass die Schülerinnen und Schüler von den Tieren viel lernen können: von der Aufzucht über die Haltung und Ernährung der Schafe bis zur Nutzung der Wolle.

Wieder zurück in der Heimat versuchte ich direkt, so viel wie möglich über die Schafe in Erfahrung zu bringen. Und ich hatte Glück: In der Wilhelma in Stuttgart gab es eine ähnlich Art, und kurze Zeit später hatten wir drei bunte Schafe in der Schule, für die die Schülerinnen und Schüler einen Stall gebaut haben. Und unsere Mühen wurden belohnt. Wenig später gab es bereits den ersten Nachwuchs, um den sich die ganze Schule kümmern wollte.



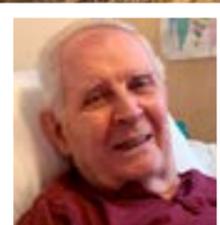
Lehrer, die auf Schafe starren

Matthias Punge,
AWO Seniorenzentrum
Am Stadtpark



REISEERINNERUNGEN

Frau Sauter und Herr Szmolka berichten

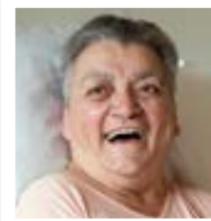


Chinesische Mauer

Herr Szmolka

Herr Szmolka hat im Laufe seines Lebens sehr viele Länder bereist. An seiner Zimmerwand hängt eine große Weltkarte mit gekennzeichneten Städten, die er besucht hat. Er spricht sehr gerne über Reisen. Unvergesslich waren die wunderbaren Ausblicke von der Chinesischen Mauer. Besonders schöne Erlebnisse hatte er mit dem Rollenden Hotel. »Mit dem Hotelbus«, sagt er, »waren wir flexibel, tauchten ein in Landschaften und Kulturen, begegneten Menschen, entdeckten aktiv ein Reiseziel.« Einen großen Stellenwert hatte dabei das Miteinander, das Reisen und Entdecken im Kreis der Hotel-Gemeinschaft. Der

Hotel-Reisebus war ein Wagen für spezielle Reisen. Der Fahrer machte zwischendurch Pausen und bereitete Essen zu; hinter dem Hotelbus gab es Schlafplätze für die Reisenden. Herr Szmolka fuhr immer von München nach Berlin und flog von dort nach Peking. Vom Flughafen wurde er abgeholt und dann ging es los. Er würde noch gerne weiter reisen, aber aus gesundheitlichen Gründen ist es nicht mehr möglich.



Baiersbronn

Frau Sauter

Mein Name ist Bärbel Sauter und ich bin 70 Jahre alt. Unsere erste gemeinsame Reise ging nach Baiersbronn im Nordschwarzwald. Es waren unsere Flitterwochen. Mein Mann hieß Werner Sauter, er war 35 und ich war 25 Jahre alt, als wir am 12.09.1976 heirateten.

Dann haben wir uns entschlossen, uns im Reisebüro zu erkundigen, was man uns so empfehlen kann. So große Reisen oder ins ferne Ausland wollten wir nicht, da mein Mann Probleme mit den Augen hatte. So haben wir einen Reisekatalog mit nach Hause genommen. Dort haben wir dann geschaut und haben die Pension Familie Weber genommen. Dann sind wir wieder zum Reisebüro und haben alles für die Flitterwochen fertig gemacht.

Am 15.09.1976 sind wir dann mit dem Zug nach Baiersbronn gefahren, ins Oberdorf mit dem Taxi hochgefahren, es war eine steile Straße mit Kurven. In der Pension hatten wir nur Frühstück. Wir waren 14 Tage in Baiersbronn, da sind wir dann einmal nach Tonbach gewandert, zum Hotel Traube, wo der Harald Wohlfahrt Koch war.

Unser schönstes Erlebnis war:

Als wir reingegangen waren ins Hotel Traube, lag dort ein roter Teppich und links und rechts waren Schaukästen mit Kleidern, Herrenmode und auch für Kinder. Auf der rechten Seite war ein kleiner Raum, ein Tisch und ein Stuhl. Da saß ein junger Mann, ich habe ihn gefragt, wo die Rezeption ist, er hat mich nicht verstanden und ich ihn auch nicht. Aber da

kam ein großer Mann mit weißen Haaren, er hat dann mit uns geredet. Ich habe ihn gefragt, wo denn die Rezeption wäre, er ist mit uns zum Aufzug nach oben gefahren, wo eine junge Dame sagte: »Hallo Chef, haben Sie ein Problem?« Der Chef sagte nur, sie sollte uns Prospekte geben und uns ins Rosengärtchen bringen, wo sie uns dann Eis und Kaffee brachte. Sie hieß Julia. Als wir fertig waren und bezahlen wollten, sagte Julia: »Das ist schon erledigt, der Chef hat das gemacht.«

Das war für uns das allerschönste Erlebnis. Werner und ich waren im Ganzen dreimal in Baiersbronn. ❤️



RÜCKBLICKE



Mai: Der Monat der Liebe

Durch Malen kann man sich besser entspannen, sich selbst verwirklichen, Selbstvertrauen aufbauen, der kreativen Ader freien Lauf lassen und vieles mehr ...

Das durften auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner auf den Wohngemeinschaften 1 und 2 im Monat Mai erfahren, als sie Herzen und Rosen für ihre Liebsten bastelten. Mit Unterstützung und Planung durch die Betreuungskräfte stellten die Seniorinnen und Senioren mit großer Freude und Interesse die Rosen und Herzen mithilfe spezieller Masse und Gießform her. Danach wurden die Kunstwerke voller Stolz mit bunten Acrylfarben bemalt.

Zwischendurch wurde natürlich auch miteinander getratscht oder es wurden einfach die verschiedenen Eindrücke aufgenommen. Wir hatten so viel Spaß zusammen.

Und zu guter Letzt wurden die selbstgemachten Kunstwerke mit einem strahlenden Gesicht und voller Stolz an die Liebste oder den Liebsten verschenkt.



Ausflug zum MAC2-Museum in Singen

MAC2 ist ein schönes, kleines Museum in außergewöhnlichem Design. Es präsentiert seltene Fahrzeuge sowie Oldtimer im Kontext mit Fotografie und abgestimmter moderner Kunst.

Lichtkunst wird in dem 18 Meter hohen Lichtdom eindrucksvoll präsentiert. Während der Führung, die mit ihren 40 Minuten perfekt für unsere Seniorinnen und Senioren geeignet war, informierte das Museums-Team über die aktuelle Ausstellung und verriet viele Details rund um das MAC – Museum Art & Cars. In der Sky Lounge – »dem Himmel so nah«, mit dem fantastischen Blick auf den Hohentwiel und auf die Stadt Singen – haben wir viele schöne Bilder gemacht. Anschließend gab es im Restaurant PARK 1 ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Die Ausstellung hat den Bewohnerinnen und Bewohnern sehr gut gefallen. Mit Begeisterung haben sie die Oldtimer und Motorräder angeschaut und schwärmen bis heute noch davon. Wir werden das Museum sicherlich noch öfter besuchen.



Paulus- Kindergarten

Am 10.07.2022 präsentierten die Kinder des Paulus-Kindertages vor der Cafeteria ein ganz tolles Programm für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Mit großem Applaus und viel Freude begrüßten unsere Seniorinnen und Senioren die kleinen Meisterinnen und Meister. Die Kinder sangen und tanzten mit bunten Tüchern. Dabei strahlten die Gesichter unserer Bewohnerinnen und Bewohner so hell wie die Sonne.

Anschließend bastelten die Kinder zwei große, bunte Blumen-Plakate, und eines davon bleibt unter dem Motto »Miteinander leben« bei uns. Schöne geschriebene Worte: »Einzel sind wir einzigartig und wunderschön, doch gemeinsam sind wir ein Meisterwerk« rührten manche Bewohnerinnen und Bewohner sehr.

Zum Schluss, als Dankeschön, bekamen die Kleinen ein Eis und wir verabschiedeten uns mit lachenden Gesichtern.
Bis zum nächsten Mal!



Musikalische Weltreise

Am 11.07.2022 durften unsere Bewohnerinnen und Bewohner einen Auftritt von Hedi Hedtmann genießen. Alle, die teilgenommen haben, waren rundum begeistert. Mit ihrer liebevollen und herzlichen Art verschönert die Sängerin den Tag vieler Menschen, so auch an diesem Nachmittag. Hedi Hedtmann ist bekannt als die jodelnde Stimme des Sauerlandes.

Die Bewohnerinnen und Bewohner haben gesungen und es wurde auch getanzt. Musik weckt Erinnerungen, aktiviert vorhandene Fähigkeiten, verstärkt das Selbstwertgefühl. Für viele war die Musikalische Reise sozusagen ein emotionaler »Eisbrecher«.

Dieser Nachmittag war wunderschön und unvergesslich.





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Die Heimzeitung feiert ihren 10. Geburtstag!

Da kommt einiges zusammen. Das haben wir zum Anlass genommen, uns auf der Suche nach unseren Highlights durch das Archiv zu wühlen.

Beim Zählen der Artikel haben wir ehrlicherweise den Überblick verloren. Und auch wenn wir Ihnen am liebsten ganz viele noch einmal zeigen möchten, reicht der Platz hierfür leider nicht.

Direkt in der ersten Ausgabe hatten wir auch schon ein Jubiläum im Ludwig-Frank-Haus in Lahr. Denn Mathilde Miglietta feierte im Sommer 2012 ihr 40-jähriges Mitarbeiterjubiläum im dem Schwarzwälder Seniorenzentrum. Die Überschrift von damals trifft es ziemlich auf den Punkt: »Rekordverdächtig«. 2016 ist Frau Miglietta übrigens in den hochverdienten Ruhestand gegangen.

Multikulturell wurde es im Sommer 2014 im Seniorenzentrum Am Stadtpark in Villingen-Schwenningen. An drei Nachmittagen besuchten Studierende aus drei Kontinenten das Haus und berichteten aus ihrer Heimat. Die jungen Menschen aus insgesamt elf Ländern mischten den Alltag ordentlich auf. Abgerundet wurde ihr Besuch natürlich mit Häppchen und Speisen aus ihren Heimatländern: von Peru über Costa Rica

nach Kamerun, die Türkei, Indonesien bis nach China. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute auch vorbeikommen kann?!

Aktuell ist auch wieder Erntezeit. Für die Herbst-Ausgabe 2016 hat Sigrid Seiderer aus dem Seniorenzentrum Emilienpark in Grenzach-Wyhlen niedergeschrieben, was nach der Ernte ansteht: das Einmachen. Sie erinnert sich noch gut an die Sommer ihrer Kindheit, als ihre Mutter mit ihrer Großmutter und den Tanten in der Küche stand und sie gemeinsam Obst und Gemüse eingekocht, eingelegt oder getrocknet haben. Sauerkraut, saure Bohnen, Äpfel, Birnen, Hauswein oder Kartoffeln – die Liste ist lang, die Erinnerungen sind noch immer lebendig. Als Highlight hat uns Frau Seiderer dann noch ihr persönliches Rezept für eingelegte Gurken nach Großmutter Art verraten.

So gerne wir noch weitere Anekdoten erzählen würden, die Seite ist voll. Und uns bleibt an dieser Stelle nur, das Glas zu erheben und zu sagen:

Auf die nächsten zehn Jahre!



Zwiebelwaie

FÜR DEN TEIG

- 20 g Frischhefe
- 1 TL Zucker
- 125 ml lauwarme Milch
- 80 g Butter
- 300 g Mehl
- 1 TL Salz

FÜR DEN BELAG

- 100 g Speck
- 4 Gemüsezwiebeln
- 4 Eier
- 200 g Schmand
- Prise Salz und Kümmel

Zunächst den Teig vorbereiten. Hierfür Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. In der Mulde den Vorteig, bestehend aus Hefe, Zucker und Milch, anmischen. Butter in der Zwischenzeit zerlassen, abkühlen lassen,

mit dem Teig vermengen und das Salz hinzufügen. Abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Speck würfeln und im eigenen Fett anbraten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, mit in die Pfanne geben und andünsten. Eier und Schmand in eine Schüssel geben und gut verrühren. Speck und Zwiebeln hinzugeben und mit Kümmel abrunden.

Den Teig ausrollen und auf ein geöltes Blech geben. Den Rand etwas hochklappen und den Boden mit einer Gabel einstechen. Den Belag gleichmäßig verteilen und kurz sacken lassen. Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze einstellen und den Zwiebelkuchen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun wird.

Guten Appetit! ♥



Kreuzworträtsel

streichbare Masse	einer der drei Erzväter	Sätze beim Tennis (engl.)	Tennisbegriff Kelterrückstand	Wärmeerzeugendes Gerät	persönl. Fürwort TV-Sender	ital.: heute Waren-gestelle	ärztliche Bescheinigung	steil hochgehen	
				Passagier					
Rufname Brechts				aufgebracht Schienenfahrzeug		6		robuster, engl. Stoff	
Stellen		8	Vorsilbe lat.: Luft		Brigitte, Koseform Totenschrein				
				europ. Welt-raumorg. Abk.			Vorläufer der EU Luftreifen	9	
ostafrikanisches Hirtenvolk	Fremdwortteil: fern, weit		3		See in Bayern				
röm. Liebesgott	Minengut Ort bei Eindhoven			5	Sternschnuppe	Ruhe-gelder schiit. Heiliger			
			14	Stadt in Istrien engl.: Ohr			span. Ausruf	Heil-pflanze (Dia-betes)	gefiedertes Tier
Frauenname	1. dt. gewählter Reichspräsident		Saug-wurm Ge-bärden			franz.: ja Ritter der Artussage		franz. Karten-spiel	
				Thilo, Kf. niederl. Stadt	7		Wortteil: neu Stadt in Sussex		
Aktienmarkt					Kranken-salbung Achim, Koseform				
Körpersprays						13			
				Erbauer der Arche			weibl. Wesen, germ. Mythol.	1	
12							Schutz-wand engl.: Gummi		
Brit. Aktien-index (Abk.)	Osmane Süd-südost (Abk.)			16					
			organ. Stick-stoffver-bindung	Ingeborg, Kf. Helden-gedicht			15	Fluss durch das Saarland	Dünge-mittel
	lat.: Löwe engl.: Schlange ital. Autor (Umberto)		11		Regen-schauer Lehrer Samuels			ver-dorben	
			techn. Anlage (Abk.)	Erdzeit-alter		2Er-lebnis nein, ugs.		
Frage-wort	Freizeit-park in Kopen-hagen		4				engl.: Nagel	10	
							Rufname Schwar-zen-eggens		
							engl.: Sünde		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Lösungswort: FREIZEITWANDERER

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 Hänslér
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