

SOMMER 2023

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

MUSIK IM HERZEN

Wie Melodien die
Stimmung beeinflussen

RAUS AUS DER LANGeweILE!

Ziele für einen
schöneren Alltag



MUSIKNACHMITTAG
Vielfältige Angebote im
Michael-Herler-Heim



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie die aktuelle Ausgabe der AWO Heimzeitung in Ihren Händen halten. Und starten gleich mit einer Frage: Was ist Musik in Ihren Ohren? Bestimmt haben auch Sie auf diese Frage Ihre ganz persönlichen Antworten. Vielleicht haben Sie eindrucksvolle Erinnerungen an ein schönes Lied. An einen besonderen Tanz. Oder an ein Instrument, das Sie als Kind sehr geliebt haben, womöglich sogar heute noch begeistert spielen. Denn eins ist klar: Für viele Menschen hat Musik einen enorm hohen Stellenwert in ihrem Leben.

Ob Musik auch gegen Langeweile hilft? Bestimmt! Doch es gibt auch noch viele weitere Wege raus aus der Langeweile. Diese stellen wir Ihnen in unserer Rubrik »Spezial« vor. Warum empfinden wir Langeweile? Wo verstecken sich die Ursachen? Und was hilft, wenn uns die Decke mal wieder auf den Kopf fällt?

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unserer Heimzeitung eine kurzweilige und wunderbare Auszeit schenken, die Ihnen neue Inspiration für Ihren Alltag bringt.

Ganz viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Matthias Frank

ALLGEMEIN

Musik im Herzen

Wie Melodien die Stimmung beeinflussen

4

SPEZIAL

Raus aus der Langeweile!

Ziele für einen schöneren Alltag

8

AKTUELL

Musiknachmittag

Vielfältige Angebote im Michael-Herler-Heim

12

Chor im JazzCafé

Gemeinsamens Singen

14

Rhythmus im Blut

Aktivierung mit Percussions

15

Brandschutz

Übungen im Haus

16

Badische Bubespitzle

Ganz leicht selbstgemacht

17

Kreuzworträtsel

18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick

19



MUSIK *im Herzen*

Ob traurig oder fröhlich, entspannend oder beflügelnd: Musik bringt unser Innerstes zum Schwingen. Sie ist gut für das Gehirn – und noch besser für die Seele. Musik bewegt uns in jedem Alter. Als Baby lauschen wir dem Gute-Nacht-Lied von Mama. Als Heranwachsende rebellieren wir mit lauten Songs gegen unsere Eltern. Und im Alter schwelgen wir beim Musikhören in wunderschönen Erinnerungen. Musik berührt unser Herz. Jeden Tag.

Musik nimmt daher auch in sehr vielen Seniorenzentren einen wichtigen Platz ein – so auch im Louise-Ebert-Haus. Hier arbeitet seit Sommer 2021 Musiktherapeutin Judith Stritzker mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Was zunächst als Projekt der SRH Universität begann, gefiel allen so gut, dass Judith anschließend fest eingestellt werden konnte. Unter ihrer Leitung gibt es feste Singkreise, zu denen auch Angehörige und Gäste sehr willkommen sind. Zusätzlich wurden therapeutische Kleingruppen eingeführt und viele Bewohnerinnen und Bewohner erhalten Einzeltherapien.

Für Judith selbst hat Musik immer schon eine große Rolle gespielt. Als kleines Kind lernte sie Blockflöte, später dann Gitarre. Am Gymnasium entdeckte Judith ihre Leidenschaft für die Querflöte und hat am Ende ihrer Schulzeit sogar noch Klavierunterricht genommen. Im Laufe des Musiktherapie-Studiums kamen weitere Instrumente hinzu: Judith saß am Schlagzeug, spielte verschiedene Trommeln und hat sehr viel gesungen. Außerdem kam die Gitarre wieder zum Einsatz und eine Ukulele, die gern auf Autofahrten mitgenommen wird. Ihr klares Lieblingsinstrument ist und bleibt aber: die Querflöte. ➤





INTERVIEW mit Musiktherapeutin Judith Stritzker



➤ Wann hast du für dich entschieden, dass Musik nicht nur ein Hobby ist, sondern auch »Berufung«?

Einen konkreten Zeitpunkt kann ich hierfür nicht benennen, aber in den letzten Schuljahren habe ich gemerkt, wie gut mir selbst die Musik tut, wenn es mir mal nicht so gut geht. In Momenten, in denen ich traurig war, habe ich mir immer ausgewählte Lieder angehört, habe es genossen, mit anderen Menschen gemeinsam zu musizieren, und mich immer gefreut, wenn ich Zuhörenden mit meiner Musik ein Lächeln ins Gesicht zaubern konnte. Auch heute nutze ich Musik je nach meiner Stimmungslage und höre mir entweder ein schönes Lied an oder nehme mir eins der Instrumente und spiele drauflos.

Wieso hast du dich speziell für das Studium der Musiktherapie entschieden und nicht beispielsweise für ein reines Musikstudium?

Diese eigenen Erfahrungen, Musik je nach Stimmungslage zu hören oder zu spielen, möchte ich gerne auch anderen Menschen ermöglichen. So gibt es auch manch eine

»Musik ist
die Kurzschrift
des Gefühls.«

Leo Tolstoi

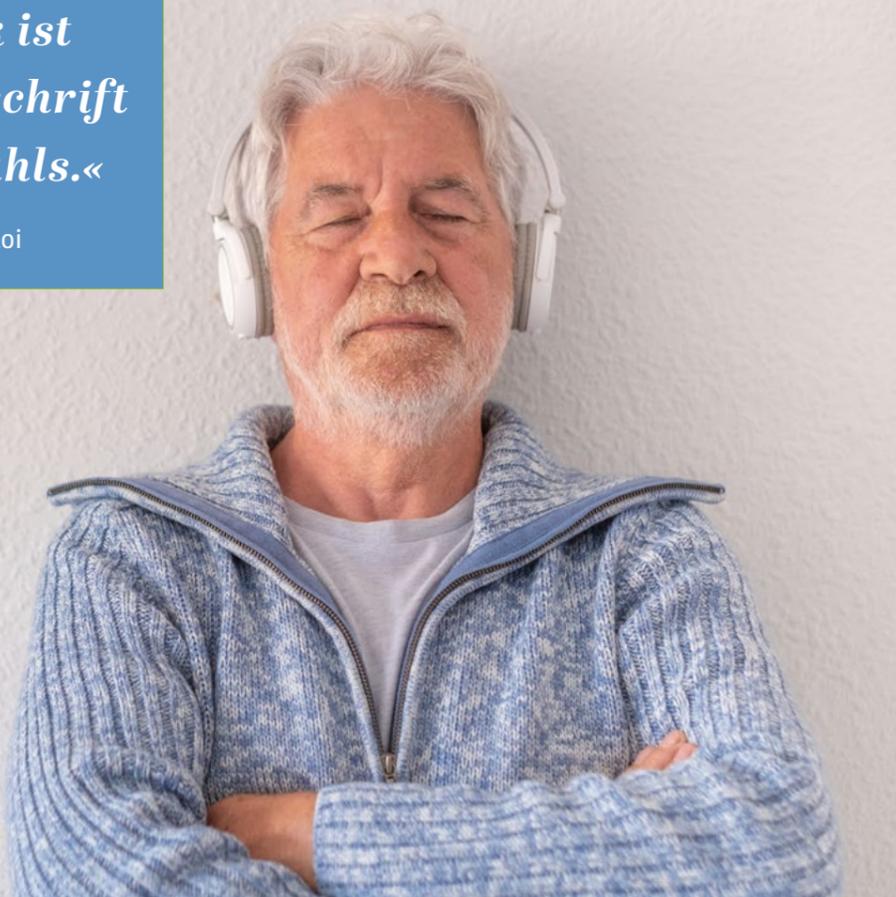


FOTO: ISTOCKPHOTO/LUGIERMA



Musik, die mir auf Anhieb Tränen in die Augen bringt oder mich zum Tanzen bewegt. Mit einem Musikstudium hätte ich zwar voraussichtlich Musik für die Zuhörenden gemacht, jedoch nicht die Zeit gehabt, mir die Geschichten hinter dem Lächeln oder der kleinen Träne anzuhören. Mit der Wahl der Musiktherapie möchte ich die eigenen musikalischen Erfahrungen und den eigenen musikalischen Ausdruck gemeinsam mit dem Menschen, der mir gegenüber sitzt, finden und gestalten.

Wie kam es zum Interesse im Bereich der Altenhilfe?

Nach dem Abitur wollte ich mir noch etwas Zeit bis zum Studium lassen. So habe ich mich dann für einen Bundesfreiwilligendienst entschieden, den ich in der sozialen Betreuung eines Alten- und Pflegeheimes in meiner Heimat (Detmold) absolviert habe. Damals war ich noch ohne Gitarre und Gesang unterwegs und habe daher viele Gespräche, Bingo und Ausflüge mit den Bewohnerinnen und Bewohnern unternommen. Als dann das erste Praktikum im Studium anstand, habe ich mich an diese schöne Zeit des Freiwilligendienstes erinnert und bin dieses Mal in einem Alten- und Pflegeheim in Heidelberg gewesen. Dort bestätigte sich mein bisheriges Gefühl, dass ich gerne in der Altenhilfe weiterarbeiten und engagiert sein möchte.

Was macht dir am meisten Freude beim Musizieren?

Menschen mit (meiner) Musik zu bewegen, sie dort abzuholen, wo sie sich in dem Augenblick befinden, und danach ein Lächeln in deren Gesichtern zu entdecken. ❤️

Raus aus der LANGeweILE!

*Freie Zeit zu haben sollte eigentlich etwas Schönes sein.
Man kann seinem Hobby nachgehen. Durch den Park spazieren.
Oder seine Lieblingssendung im Fernsehen anschauen.
Was aber, wenn es schwer fällt, sich zu einer Aktivität aufzuraffen,
man aber zugleich sehr viel Langeweile verspürt?*

Grundsätzlich ist gegen ein bisschen Langeweile nichts einzuwenden. Denn egal ob jung oder alt, ob im Wohnzimmer oder an einem verregneten Vormittag: Dass man einfach mal nichts mit seiner Zeit anzufangen weiß, ist ganz normal. Schwierig wird es erst, wenn die kurzzeitige Langeweile zu einer permanenten Antriebslosigkeit führt. Spätestens dann sollte man sich fragen, wo die Ursachen liegen. Sind es die müden Knochen, die mich an meiner Tour durch den Garten hindern? Oder steckt doch mehr dahinter?

Die Perspektive wechseln

Denken Sie an ein kleines Kind, das gerade einen fürchterlichen Wutanfall hat, weil es über die Linie gemalt hat. Natürlich kann man das Kind trösten und ihm versichern, dass es das schon ganz bald schaffen wird. Ob es sein Werk dann beruhigt zu Ende bringt? Wohl kaum. Die

allermeisten Kinder werden schreien: »Ich will das aber jetzt können!« Woran das liegt? Klar, Kinder sind impulsiv. Was aber noch viel wichtiger ist: Sie leben im Hier und Jetzt. Und das ist ja eigentlich eine ganz tolle Eigenschaft. Statt auf die Zukunft zu verweisen, ist es daher oft schlauer, für Abwechslung zu sorgen und die Perspektive zu ändern: »Wow! Was ist das denn für eine tolle Farbe? Wo hast du die denn her?« Ein solcher Perspektivenwechsel kann auch nützlich sein, wenn Dinge nicht mehr so gehen, wie sie früher gingen. Statt sich also fortwährend über das schmerzende Knie zu ärgern, lieber das Bewusstsein auf das lenken, was ganz wunderbar funktioniert. Einfach eine Pause mehr machen und bewusst die anderen Sinne herausfordern. Duftet es hier nicht nach frisch gemahlenem Kaffee? Welches Tier hat sich hinter dem Baumstamm versteckt? Und wie fühlen sich die Sonnenstrahlen auf der Haut an? Das wird nicht immer klappen und manches erscheint vielleicht banal. Aber wer sich an kleinen Dingen erfreuen kann und achtsam ist, wird auch im Großen mehr Glück erfahren. ►

Das Gefühl, gebraucht zu werden

Eine weitere Ursache für mangelnde Motivation und gähnende Langeweile ist manchmal einfach das fehlende Gefühl, gebraucht zu werden. Gerade, wenn man ein Leben lang für andere gesorgt hat oder im Job viel Verantwortung hatte, kann man in ein Loch fallen, wenn die eigene Hilfe kaum noch gebraucht wird oder man das Gefühl hat, gar nicht mehr helfen zu können. Menschen sind soziale Wesen und es tut nicht nur gut, umsorgt zu werden, sondern auch, anderen etwas Gutes zu tun. Daher: Selbst wenn die Kinder schon lange aus dem Haus sind und ihre eigene Familie haben, manchmal ist es auch für Erwachsene schön, einen Rat oder einfach nur den liebevollen Zuspruch des eigenen Vaters oder der Mutter zu bekommen. So erleben beide Seiten ein unglaublich erfüllendes Gefühl, das einfach gut tut.

Sich Ziele stecken

Ein gutes Gefühl kann auch durch das Erreichen von Zielen ausgelöst werden. Und Ziele kann, darf und sollte man auch im Alter noch haben. Wie hoch das Ziel gesteckt wird, hängt natürlich vom eigenen Können und persönlichen Ehrgeiz ab. Wer nicht mehr gut zu Fuß ist, darf auch stolz auf sich sein, wenn der heutige Spaziergang »nur« ein paar Meter länger ist als sonst. Und wer sich nicht lange auf eine Sache konzentrieren kann, darf sich freuen, wenn es gelingt, dem Enkelkind eine kleine Geschichte vorzulesen oder etwas aus der eigenen Kindheit zu erzählen. Am besten steckt man sich seine Ziele übrigens nicht nur im Kopf, sondern macht sich eine kleine Liste, die man mit anderen teilen kann. So wird die Freude noch größer, sobald ein Punkt abgehakt wird.

Hier ein paar Ideen für Ziele:

EINFACHE ZIELE

- 🌸 Täglich zu einer festen Tageszeit einen kleinen Spaziergang machen
- 🌸 Morgens die Zeitung lesen
- 🌸 Alle Menschen mit einem Lächeln begrüßen
- 🌸 Auch für einfache Hilfen Danke sagen

MITTLERE ZIELE

- ♥ Sich zu einer regelmäßigen Brettspiel- oder Kartenrunde verabreden
- ♥ Ein Kreuzworträtsel komplett lösen (gerne auch als Gemeinschaftsaufgabe)
- ♥ Eine längere Strecke zu Fuß meistern
- ♥ Anderen die eigene Hilfe anbieten

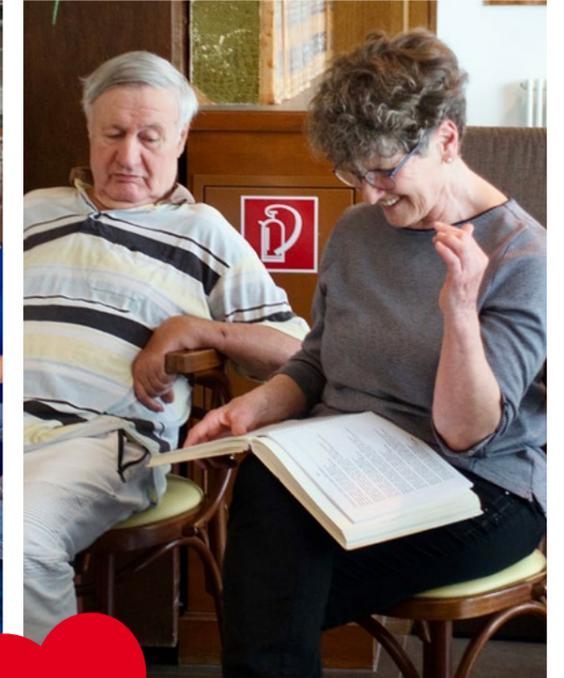
HOHE ZIELE

- ✦ Im benachbarten Kindergarten vorlesen
- ✦ Leichte Übungen mit kleinen Hanteln oder Wasserflaschen
- ✦ Im Park ein leichtes Fitnessgerät ausprobieren
- ✦ Stricken lernen (oder wieder damit anfangen)
- ✦ Einen kleinen Ausflug mitmachen ♥



MUSIKNACHMITTAG *im Michael-Herler-Heim*

Musik bewegt Menschen und ganz besonders, wenn sie in der Erinnerung früherer Tage leben. Immer wieder finden im Michael-Herler-Heim Musiknachmittage statt, mit tollen Künstlerinnen und Künstlern, die Klavier oder Akkordeon spielen und für unsere Bewohnerinnen und Bewohner singen. Vertraute Lieder zu hören und mitzusingen, sorgt immer für gute Laune und bereitet so viel Freude. Wenn das Tanzbein geschwungen wird oder die Bewohnerinnen und Bewohner in einer Gruppe zusammen schunkeln, dann liegt sicherlich Musik in der Luft. ❤️





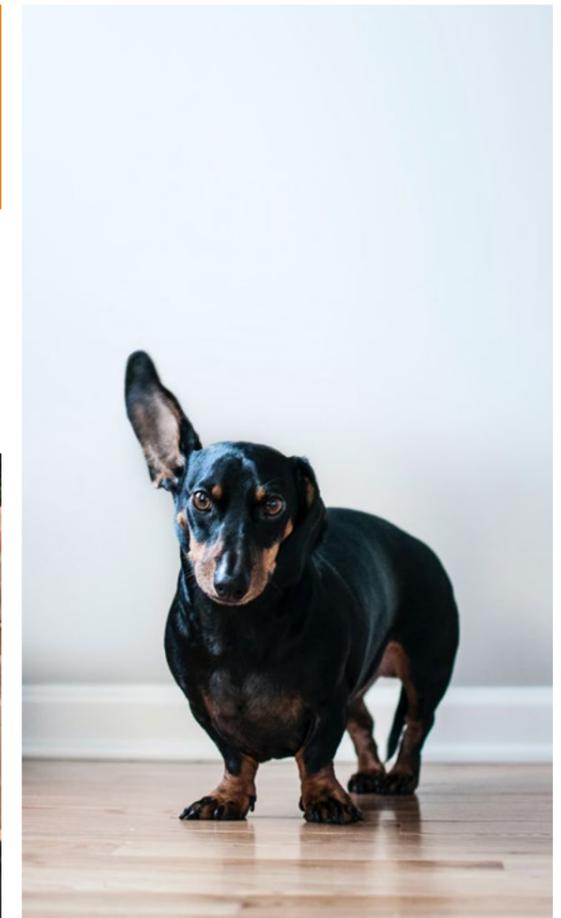
CHOR *im JazzCafé*

Jeden **Mittwochvormittag** trifft sich der Chor im Jazz-Café, um gemeinsam zu singen. Alte und neue Lieder bringen die grauen Zellen in Schwung und wecken Erinnerungen. Der Chor ist ein beliebter Treffpunkt und erfreut sich immer zahlreicherer Teilnahme. Eine gute Gelegenheit, um gut gelaunt und mit Schwung in den Tag zu starten, finden auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner. ❤️



RHYTHMUS *im Blut*

Wenn Schwester Maria Bellmann eine Aktivierung mit den Percussions startet, sind alle Bewohnerinnen und Bewohner hellauf begeistert und lassen sich vom Rhythmus mitreißen. Ein großes Lob für so viel Engagement und Talent. ❤️





BRANDSCHUTZ

Im April fanden in unserem Haus Brandschutzschulungen statt. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden auf den neuesten Stand gebracht und durften sich am zweiten Termin auch praktisch an verschiedenen Arten von Feuerlöschern üben (Wasser-, Kohlendioxid-, Schaum-Feuerlöscher). Nach einer Begrüßung durch den Schulungsleiter und einer Einweisung ging es los, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durften die Handhabung der Feuerlöscher trainieren.

Für den Notfall sind wir stets gerüstet, hoffen aber natürlich, dass es keinen Anlass dazu gibt.



Badische Bubespitzle

GEBRAUCHT WERDEN (für 6 Portionen):

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 100 g Speck
- 1 bis 2 EL Öl
- 2 Dosen (à 850 ml) Sauerkraut
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 400 ml Brühe
- 100 g Mehl
- 2 EL Speisestärke
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz, Muskat
- ca. 60 g Butter
- 100 g Schwarzwälder Schinken in dünnen Scheiben
- etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- frische Petersilie zum Garnieren

Klar: Schupfnudeln bekommt man heute auch fertig in jedem Supermarkt. Zu echten Bubespitzle werden sie aber erst, wenn man den Teig selbst macht. Und das ist zum Glück ganz leicht.

Zubereitung

Als Erstes werden die Kartoffeln gewaschen und anschließend für ca. 20 Minuten gekocht. Parallel die Zwiebel schälen und würfeln. Auch den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Wacholderbeeren grob zerdrücken. Jetzt den Speck in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Zwiebelwürfel hinzufügen und dünsten, bis sie glasig sind. Dann kommen Sauerkraut, Lorbeer und Wacholderbeeren dazu. Alles so lange schmoren, bis das Kraut braun wird. Brühe ergänzen und zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen.

Gekochte Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Danach Mehl, Stärke, Ei, einen gestrichenen Teelöffel Salz und etwas Muskat hinzugeben. Den Teig kneten, bis er glatt ist, dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen und alle 5 cm durchschneiden. Alle Enden zu Spitzen zusammendrücken. Die Stücke zu Schupfnudeln mit spitzen Enden formen.

Wasser kochen, salzen und die Schupfnudeln portionsweise bei geringer Hitze kurz garziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Schupfnudeln auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln goldbraun braten. Sauerkraut nochmals kurz dazugeben. Mit Schinken und Petersilie auf Tellern anrichten. Fertig sind die Bubespitzle! ❤️



KREUZWORTRÄTSEL

Gottesurteil im MA.	Bootswettfahrt	spanisch: Gott	frz.: Insel Niedergang		Großfamilie	großes Flächenmaß, Abk. also (lat.)	12	Kap auf Sizilien Gerbsäuresalz		Brustknochen (Mz.)	Markt-buden							
					Verlagsabteilung				5									
Nadelbaum das Ich (Mz.)					ital. Modeschöpfer Wollsorte						Massenangst							
				Abk.: Angebot englisch: Ende				Gewebe-knoten engl. Architekt †										
		3			englisch: eigenes			gr. Hirtengott Dachform			7							
pau-sieren, ver-weilen		Vorname der Meysel †				äußerst schnell												
Zentralanstalt f. Met. u. Geodyn.	18	eh. Name Tokios Vogelkraut			Strom durch Sibirien	Völkergruppe Wortteil: gleich				11								
9				Feldrand Substanz der Gene (engl.)				West-europäer		Vorzeichen (Mz.)		schwa-cher Mitlaut						
krum-mes Glied-maß	latein-amerika-nischer Tanz		franz.: in Antilopenart			Welthilfs-sprache auf-muntern						Bau-stein						
					freches Kind franz.: Finger				15	Madame (Abk.) antiker Forscher								
histor. span. Flotte Vogellaut						Bereich Spreng-stoff (Abk.)												
				Ort am Traunsee (Öster-reich)				Männer-kurz-name				1						
Bassin		Europa- rakete Wortteil: Gebirge						Insekt Vorsilbe: hin- durch				13						
				Portion		Gezeiten- strom herein (Mundart)	19			franzö- sisch: mit		Segel- mast- halte- seil						
Männer- kurz- name	Nagetier weibl. Vorname		14			Vorname d. Turner best. Arti- kel, 4. Fall			8			Inhaber (Abk.)						
				Initialen von Re- gisseur Allen	englisch, spa- nisch: Idee		10			mittels nicht dort								
Ereignis mit Signal- wirkung		öster- reichischer Haupt- städter		2				weil			17							
					engl. Frauen- kurz- name			Zahl- wort				16						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Lösungswort: DISSONANZENQUARTETT

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.
Johann-Georg-Schlosser-Straße 10
76149 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