

HERBST 2023

Journal

GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

WIE WAR DAS DAMALS NOCH?

Kleine Zeitreise durch die
Wunder der Technik

VOM MÜSSEN ZUM MÖCHTEN

Welche Möglichkeiten das
Arbeitsleben im Alter bietet



RÜCKBLICKE AUF DEN SOMMER
Streichelzoo, Theater, Eisessen
und mehr!



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist da! Und mit ihm unsere neue Heimzeitung. In dieser Ausgabe haben wir uns gefragt: Was sind die tollsten Erfindungen der letzten Jahrzehnte? Welche Technologien haben unser Leben bereichert? Und wie haben wir es früher ohne Handy & Co. geschafft?

Außerdem im Heft: ein Artikel zum Thema »Arbeiten im Alter«. Darin erläutern wir, wer besonders häufig länger im Beruf bleibt, welche Beschäftigungsmöglichkeiten es gibt und wie uns die Arbeit jenseits der 65 weiterbringen kann.

Wer lieber seine freie Zeit genießt, wird in der Heimzeitung ebenfalls fündig. Wie immer berichten wir für Sie über Alltägliches und Besonderes aus unserer AWO Einrichtung.

Gefüttert mit so vielen spannenden Infos, haben wir uns natürlich auch eine echte Mahlzeit verdient. Das Rezept dieser Ausgabe ist ein süßes Gericht aus der badischen Küche, das super zu einer deftigen Linsensuppe passt. Na – eine Idee? Die Lösung gibt's auf Seite 17.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude am Lesen und hoffen, dass unsere Heimzeitung Sie zu schönen Gedanken und Erinnerungen führt.

Ihr Matthias Frank

ALLGEMEIN

- Wie war das damals noch?** 4
Kleine Zeitreise durch die Wunder der Technik

SPEZIAL

- Vom Müssen zum Möchten** 8
Welche Möglichkeiten das Arbeitsleben im Alter bietet

AKTUELL

- Rückblicke auf den Sommer** 12
Streichelzoo, Theater, Eisessen und mehr!

- Unser Sommerfest** 14
Gute Laune bei strahlendem Wetter

- Armin Uhl** 15
Vorgestellt

- Ausflug zum Laurentiushof** 16
Ein wunderbarer Nachmittag

- Badische Apfelkühle** 17
Passen sehr gut zu Erbsen- oder Linsensuppe

- Kreuzworträtsel** 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

- Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19



Wie war das damals noch?

Kleine Zeitreise durch die Wunder der Technik

Handy, Fernseher, Waschmaschine. Unser Alltag steckt voller Technologien, die das Leben leichter und schöner machen. Hier stellen wir Ihnen unsere Top 10 der tollsten Erfindungen der letzten 100 Jahre vor.

1. Als die Farbe ins Fernsehen kam

Damals, als es im Fernsehen nur drei Programme und einen Sendeschluss gab, sorgte ein symbolischer Knopfdruck für Staunen. Auf der 25. Deutschen Funkausstellung im Jahr 1967 brachte der damalige Vizekanzler Willy Brandt die Farbe ins Fernsehen. Trotzdem dauerte es noch bis 1974, bis die meisten deutschen Wohnzimmer ihr Lieblingsprogramm in Bunt sahen. In dem Jahr fand nämlich die nächste Fußball-WM statt. Kein Wunder, dass die Bundesrepublik Deutschland in diesem Jahr Weltmeister wurde!

2. Von der Wählscheibe zum Touchscreen

Weil mein Opa nach dem Zweiten Weltkrieg Bürgermeister eines kleinen Dorfs war, stand bei ihm das einzige Telefon im Ort. Mein Papa musste als Kind daher immer quer durchs Dorf rennen, um diejenigen zu holen, für die gerade angerufen wurde. Davon erzählt er heute noch ziemlich gerne. Und hier ein paar Fakten zum Thema: 1971 wurden in Westdeutschland erstmals mehr Telefongespräche geführt als Briefe verschickt. 1975 gab's das erste Tastentelefon, Mitte der 1980er-Jahre die ersten Schnurlostelefone. Und heute? Da hat man mit seinem Handy die ganze Welt in der Hand. ➤



FOTO: ISTOCKPHOTO/RIKE/QUERBEET



► 3. Saubere Wäsche im Hand- ... äh: Maschinen-Umdrehen

Waschmaschinen gibt es schon eine ganze Weile. In die deutschen Haushalte kamen die vollautomatischen Wunderwerke, als ab den 1950er-Jahren die Strompreise sanken.

4. Vernetzte Welt

»Ich bin drin« – dieser Satz war in den 1990er-Jahren immer häufiger zu hören. Heute ist das Internet aus der modernen Welt nicht mehr wegzudenken. Es verbindet Menschen rund um den Globus, ermöglicht einen schnellen Zugriff auf Informationen und prägt Kultur, Bildung und Wirtschaft.

5. Ein kleiner Schritt für einen Menschen ...

Neil Armstrongs erste Schritte auf dem Mond waren für viele das Ereignis, das für den technologischen Fortschritt schlechthin steht. Da nimmt es ihm auch keiner übel, dass er sich bei seinem berühmten Zitat verhaspelt haben soll. Wer genau hinhört, kann nämlich gar kein »a« vor dem »man« erkennen, wodurch der Satz eigentlich zum Nonsens wird – denn wie kann ein kleiner Schritt für die Menschen zu einem großen Schritt für die Menschheit werden? Bis heute ist unbekannt, ob Armstrong sich seine Worte selbst zurechtgelegt hat oder ob Marketing-Strategen der NASA den Satz ausgetüfelt haben. Sogar der berühmte Schriftsteller Arthur Miller wurde zeitweise als Urheber gehandelt.

6. Backe, backe Kuchen

Kuchen backen dauert manchmal ganz schön lange. Dabei geht es dank elektrischem Handrührgerät heute viel schneller als früher. Vielleicht erinnern Sie sich ja noch, wie Sie stundenlang von Hand gerührt und geknetet haben, bis der Teig endlich in den Ofen konnte?

7. Erstmal Kaffee

Die beliebteste Art, hierzulande Kaffee zu kochen, ist die Filtermaschine. Patentiert wurde sie 1954 von ihrem deutschen Erfinder Gottlob Widmann und hieß »Wigomat«.

8. Fernweh

An die erste große Urlaubsreise sind viele Emotionen geknüpft. Fernreisen mit dem Flugzeug wurden in den 1960er-Jahren zunehmend beliebt, als die Maschinen ihre Passagierinnen und Passagiere komfortabler und leiser an die Traumstrände dieser Welt brachten. Davor saß man nämlich in umfunktionierten Militärflugzeugen.

9. Die schnelle warme Mahlzeit

Mal eben das Essen vom Vortag aufwärmen? Mit einer Mikrowelle funktioniert das ruckzuck und ohne Extra-Topf. Entdeckt wurde das Verfahren durch Zufall: Als der amerikanische Ingenieur und Erfinder Percy Spencer Tests an Radarsystemen zur Überwachung von Kriegsflugzeugen durchführte, stellte er fest, dass in seiner Tasche ein Schokoriegel geschmolzen war. Die Idee zur Mikrowelle war geboren.

10. Ohne Atlas ans Ziel

Kennen Sie die Situation, als Papa hinterm Steuer saß und Mama auf dem Beifahrersitz die riesige Landkarte auseinanderfaltete? Wer heute an fremden Orten unterwegs ist, setzt lieber auf das 1974 erfundene GPS. Per Navi im Auto oder einfach mit einer Handy-App. ❤



Vom Müssen ZUM MÖCHTEN

Die Zahl der Menschen, die jenseits der 65 arbeiten, hat in Deutschland zugenommen. Vor allem hochqualifizierte und selbstständige Arbeitskräfte bleiben länger im Beruf. Aber auch diejenigen, die bereits Rente beziehen, arbeiten nicht selten weiter. Um ihre Rente aufzubessern oder einfach, weil sie Lust dazu haben. Doch welche Möglichkeiten bietet das Arbeitsleben für ältere Menschen?

Im Seniorenzentrum helfen

Im Seniorenzentrum zu wohnen heißt keinesfalls, nicht mehr gebraucht zu werden. In vielen Häusern freut man sich, wenn die Bewohnerinnen und Bewohner bei der Gartenarbeit mit anpacken, beim Kuchenbacken für das nächste Geburtstagskind dabei sind (und vielleicht sogar ein geheimes Rezept verraten) oder zum Beispiel beim Falten der Wäsche helfen.

Das Ehrenamt

Wer nicht auf einen zusätzlichen Verdienst angewiesen ist, nimmt im Alter gerne ein Ehrenamt wahr. Sich ein paar Stunden im Monat für eine Hilfsorganisation engagieren. Als Ersatz-Oma in der Kita vorlesen. Oder weniger motivierte Seniorinnen und Senioren zu Gesellschaftsspielen und kurzen Spaziergängen einladen. Es gibt viele Wege, sich ehrenamtlich zu engagieren – und das gute Gefühl, anderen helfen zu können, tut auch der eigenen Seele gut. ➤

Den Nachwuchs begeistern

An Berufsschulen werden Dozentinnen und Dozenten in Fächern der Informatik und Technik dringend gesucht. Hier sind auch ältere Menschen gern gesehen, die neben ihrer Erfahrung die nötige Ruhe und Gelassenheit für die Lehrtätigkeit mitbringen. Junge Leute auf ihrem Weg ins Berufsleben mit den nötigen Kenntnissen auszustatten, hat dabei einen sehr befriedigenden Effekt.

Beratende Tätigkeiten

Mit komplexem Fachwissen und reichem Erfahrungsschatz schlägt man in vielen Unternehmen die wichtige Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft. Als Beraterin oder Berater muss man sich nicht mehr dem Stress des Tagesgeschäfts aussetzen, leistet aber dennoch einen entscheidenden Beitrag für den Erfolg der Firma.

Gut für Körper, Geist & Seele

Arbeit bedeutet für viele Menschen Teilnahme und Teilhabe. Eine als sinnvoll empfundene Beschäftigung ist gut für die Gesundheit, denn sie hält Körper, Geist und Seele fit. Also: Einfach mal machen. Bereits die kleinsten Aufgaben machen einen Unterschied und geben dem Alltag Struktur.

Alles auf Anfang

Ein Chirurg, der im Alter zum LKW-Fahrer umschult. Ein Rechtsanwalt, der als Schulbegleiter ein Kind mit Autismus-Spektrum-Störung unterstützt. Oder eine ehemalige Hausfrau, die mit 95 auf Instagram mit ihrem coolen Style begeistert. Auch diese Geschichten gibt es. Wer also schon immer von einem ganz anderen Job geträumt hat: Nur Mut! Und wer nicht gleich den ganz radikalen Schritt wagen möchte: Ein Tätigkeitswechsel beim selben Arbeitgeber kann ebenfalls beflügeln. ❤





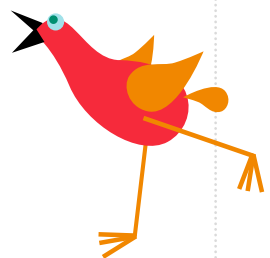
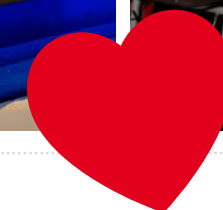
Rückblicke auf den SOMMER

Im Sommer war wieder einiges zu erleben im Michael-Herler-Heim. Zum Beispiel der Besuch des Streichelzoos. Hier gab es zahlreiche heimische und exotische Tierarten zu bestaunen und unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind auf Tuchfühlung gegangen.

Ein weiteres Highlight war das mobile Marionettentheater »Theater aus der Truhe«. Bekannte Geschichten aus Kindheitstagen weckten Erinnerungen und sorgten für ein Lächeln. Der musikalische Abschluss rundete das gelungene Programm ab.

Spieleabende und kleine Aktionen wie Marmelade kochen, der Erdbeertag oder der Besuch des Eiswagens sorgten für eine abwechslungsreiche Zeit.

Ebenfalls zu den Highlights in diesem Sommer zählt der Besuch des »Circus Bravissimo«. Kleine, große und sogar tierische Künstler zeigten ihr Können und wurden dafür mit kräftigem Applaus belohnt. ♥



Unser SOMMERFEST

Dieses Jahr konnte endlich wieder richtig Sommerfest gefeiert werden, und das dazu noch bei strahlendem Sonnenschein. Mit toller musikalischer Unterhaltung durch die Herren Waidele und Herrmann, etlichen Leckereien und gut gelaunten Bewohnerinnen, Bewohnern, Besucherinnen und Besuchern war unser Sommerfest eine wirklich rundum gelungene Veranstaltung. ❤️



Armin Uhl

Mein Name ist Armin Uhl und ich bin 60 Jahre alt. Mit 19 Jahren war ich Zivi in einem Altenheim und in einer Behindertenwerkstatt. Schon damals bekam ich einen Bezug zum sozialen Bereich. Durch Krankheit bin ich seit längerer Zeit berentet. Daher arbeite ich ehrenamtlich mit Behinderten bei der Singener Tafel und in einem Sozialcafé in Ulm. ❤️





AUSFLUG zum Laurentiushof

Der **Laurentiushof** ist seit vielen Jahren ein beliebtes Ausflugsziel im Hegau. Er ist in schöner Aussichtslage am Südhang über Hilzingen gelegen. Von dort schweift der Blick über das Tal zum Hohentwiel, zum Schiener Berg und mit etwas Glück über die gesamte Alpenkette. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner konnten dort einen wunderbaren Nachmittag mit Kaffee, selbstgebackenem Kuchen, Bauernhofeis und herzhaftem Vesper genießen, für jeden Geschmack war etwas dabei. ❤️



Badische Apfelküchle

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 4 Eier
- 4 große säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 1 Prise Salz
- 4 TL Zucker
- 200 g Mehl
- 250 ml Milch
- Butterschmalz zum Ausbacken
- Zimt und Zucker

Schmecken wie früher und passen perfekt in den Herbst: warme Apfelküchle. Zu einer Erbsen- oder Linsensuppe schmecken sie als Hauptgericht besonders lecker.

Zubereitung

Die Äpfel schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kerngehäuse entfernen. Eier trennen und Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen. Anschließend Mehl und Milch langsam einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig 15 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen; unter den Teig heben.

Zum Ausbacken reichlich Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Apfelscheiben mit einer Gabel durch den Teig ziehen und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Zimt und Zucker verfeinern und zu einer deftigen Gemüsesuppe genießen. ❤️



KREUZWORTRÄTSEL



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen

Demon- tage	Kern- reaktor	jamaikan. Sprinter (Usain)	Buch der Bibel Bitumen	Abk.: Akku- mulator	ital.: zwei Platz in Berlin	Stadt in Ghana Bezirk in NO	Zaubere- d. Artus- sage	franz. Departe- ment- hptst.
				Süßig- keit				
Eisen- fraß				Notlage				Haupt- stadt in Nord- afrika
Frucht- mark				Altertum				
			Feucht- wiese span.: Jahr		finn. Autor † Stadt in Irland		2	
		5		so- undso- vielte		mit ... und Trug Bericht (Kw.)		
Gruben- gas		Fremd- wortteil: gegen		10	weib- licher Wasser- geist			
Vogel- nach- wuchs		franz.: Gesetz Teil der Uhr		40. US- Präsi- dent (Ronald)	schöner Jüngling Abk.: An- lage		8	
			Firlefant Hafen- stadt in Marokko			franzö- sisch: ein wenig	franz. Depar- tement	russ. gego- renes Getränk
Kauka- sus- hirsch	Volks- stamm im Iran		stehende Gewässer Frauen- name		rein Angler- gruß			Rausch- gift aus Mohn
				Gebirgs- weide Stadt in Italien		engl.: wie Stadt in Rumä- nien		
Zutritt Rehabili- tation Kw.					ein Konti- nent engl.: rot			
	4			Werk von Romain Rolland		Hoch- schulen (Kw.)		
Angeh. einer ind. Sekte		Sportler ein Gefährt (Abk.)		7		latein.: Gott Nutztier d. Lappen		3
			Schiffs- anlege- plätze	Magd, Mädchen Kamin- schwärze			engli- sche Brief- anrede	dän. Regis- seur (Anders)
stark metall- haltiges Mineral	indi- scher Yogi selten	1			englisch: tot moldaw. Währung			Dt. Presse- agentur (Abk.)
			Abk.: par exemple	früherer Lanzen- reiter		Witzfigur Initialen der Kinski		
Ge- bäude- verzie- rung		Haupt- stadt von West- böhmen			9	Futter- gefäß		6
				über- deckter Markt im Orient		Verlade- ma- schine		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lösungswort: FRUEHFROST

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