

GEMEINSAM LEBEN

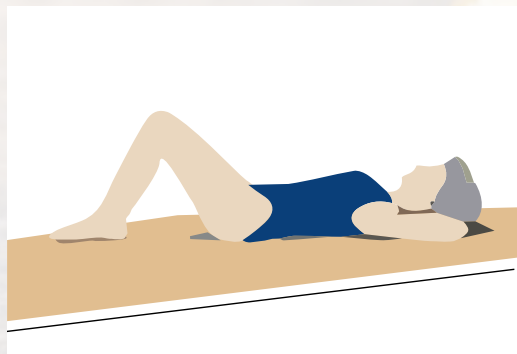
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

SPEZIAL

In Bewegung bleiben



Ganz schön sportlich!
Warum Bewegung im Alter wichtig ist



Seniorengerechte Sportübungen
Auf die Theorie folgt die Praxis



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto © Frank-Communication

Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Menschen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben (und das ist Studien zufolge die Mehrheit der Deutschen), verstecken sich gern hinter Sir Winston Churchill. Der legendäre britische Premierminister soll in einem Interview auf die Frage nach dem Geheimnis seines langen Lebens angegeben haben: »Kein Sport, nur Zigarren und Whiskey.« Dieser Ausspruch ist allerdings nicht belegt. Stattdessen weiß man, dass der Brite bis ins hohe Alter ein leidenschaftlicher Reiter war. Halten wir es also lieber mit einem anderen ihm zugeschriebenen Zitat: **»Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«**

Wie positiv sich Bewegung im Alter auswirkt, schildern wir ab Seite 4. Vielleicht verspüren Sie beim Lesen direkt Lust, eine neue Sportart auszuprobieren oder eine lange vernachlässigte aufzufrischen. Für den Anfang und den Alltag haben wir Ihnen außerdem einfache Übungen für drei wichtige Körperregionen zusammengestellt: Oberkörper, Körpermitte und Füße.

Auch an die anschließende Entspannung haben wir natürlich gedacht. Und so finden sich wie immer viele bunte Eindrücke und Tipps aus unserem Seniorenzentrum.

Viel Freude mit der aktuellen Ausgabe des Journals aus dem Michael-Herler-Heim!

Herzliche Grüße,
Matthias Frank

ALLGEMEIN

Ganz schön sportlich!

4

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

SPEZIAL

Seniorengerechte Sportübungen

8

In Bewegung bleiben

AKTUELL

Sport vor Ort

12

Mit Conny Gloth

Sommerrückblick

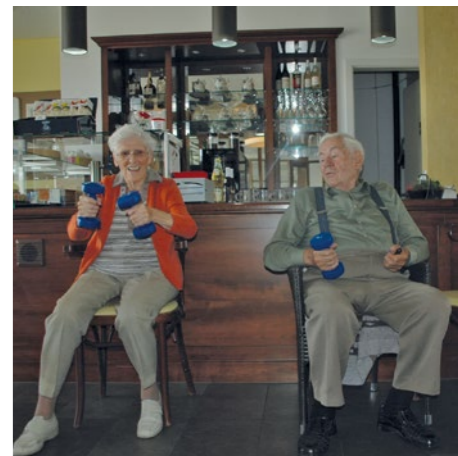
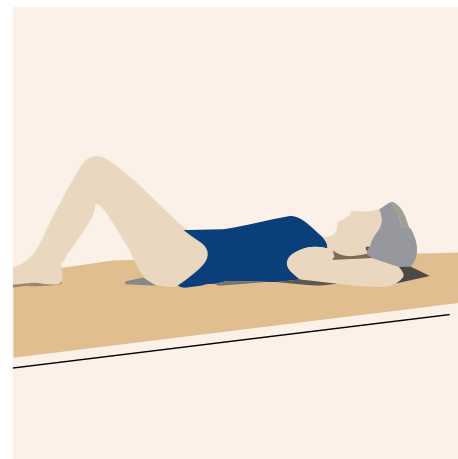
14

Was war diesen Sommer los ...

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



GANZ SCHÖN SPORTLICH

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

♥ In jungen Jahren treibt nahezu jeder Sport: in der Schule, im Verein oder einfach so, beim Kicken auf dem Rasen oder Klettern im Wald. Wenn mit der Zeit berufliche Ziele und familiäre Verpflichtungen in den Vordergrund treten, bleibt die sportliche Betätigung oft auf der Strecke. Dabei wird regelmäßige Bewegung mit zunehmendem Alter (und zunehmendem »Schweinehund«) sogar noch wichtiger.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, noch einmal mit dem Sport anzufangen! Sicherlich wird man im Rentenalter kein Boxweltmeister und keine Primaballerina mehr. Nicht ohne Grund ist aber beim Deutschen Sportabzeichen auch noch die Altersgruppe »ab 90« vorgesehen. Bevor man sich nach einer längeren Pause jedoch überstürzt wieder in Bewegung setzt, sollte man zunächst eine sportärztliche Untersuchung beim Hausarzt machen lassen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Gibt es von medizinischer Seite grünes Licht, gilt es, unbedingt am Ball zu bleiben, auch wenn es nach dem ersten Training vielleicht erst einmal überall zwickt und zwackt. Schmerzen sollten allerdings nicht entstehen! Man muss sich auch nicht völlig verausgaben – viel wichtiger ist es, sich regelmäßig zu bewegen. Wer neben dem Sportprogramm noch Treppen steigt statt Fahrstuhl zu fahren oder zum Einkaufen gern mal einen Umweg geht, tut seinem Körper dauerhaft Gutes. Abwechslung ist bei gesunder Bewegung ohnehin das A und O. Und wer im Alter noch eine ganz neue Sportart beginnt, steigert nicht nur seine physische, sondern auch seine geistige Fitness.





Besonders geeignet für sportliche Neu- oder Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger ist das Tanzen. Hier kann jede und jeder dem eigenen Niveau entsprechend mithalten. Selbst Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können sich oft noch im Takt bewegen. Das Erlernen und Erinnern vorgegebener Bewegungsabläufe soll Demenzerkrankungen vorbeugen oder verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Ganz nebenbei fördert es auch gesellschaftliche Kontakte.

Ähnlich vorteilhaft wirken sich asiatische Sportarten wie Yoga oder die sanften Kampf- und Konzentrationskünste Tai Chi und Qi Gong aus. Nicht ohne Grund sieht man in Asien viele – vor allem auch ältere – Menschen beim sogenannten »Schattenboxen« in öffentlichen Parks. Frische Luft verstärkt die positiven Auswirkungen der gleichmäßigen Trainingseinheiten noch.

Ein echter Klassiker unter den schonenden, aber effektiven Sportarten ist das Schwimmen. In nahezu schwerlosem Zustand fallen einem viele Bewegungen deutlich leichter als an Land. Einige Seniorenzentren verfügen über eigene Bäder, in denen gezielt das nasse Element genutzt wird, um abwechslungsreiche Übungen anzubieten, ohne das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu belasten.

Im fortgeschrittenen Alter ist nicht nur Ausdauer-, sondern vor allem auch Krafttraining von großem Wert: So hat man dem natürlichen Muskelabbau etwas entgegenzusetzen. Wer jetzt mit hochgezogenen Augenbrauen daran denkt, ein Fitness-Studio aufsuchen zu müssen, kann sich direkt wieder entspannen: Übungen, die das eigene Körpergewicht gezielt einsetzen, sind meist schon effektiv genug.

Immer häufiger sieht man »Generationenspielfläche« mit Geräten aus robustem Metall, die alle Altersgruppen ansprechen sollen und die ideale Gelegenheit bieten, sich ohne zu Zögern in Bewegung zu setzen – auch wenn es vielleicht auf Anhieb etwas ungewohnt anmutet. In der Regel sind Infotafeln angebracht, auf denen genau erläutert wird, wie man gesund trainiert. Besonders beliebt sind Bein-, Schulter-, Arm-, Rücken oder Ganzkörpertrainer. Am besten durchläuft man in einer Art Parcours alle Geräte und spricht so verschiedene Muskeln und die gesamte Motorik an.

Viele Seniorenzentren bieten ein genau auf die Bedürfnisse ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zugeschnittenes Gymnastik-Programm an. In der Gemeinschaft turnt und trainiert es sich gleich nochmal so gut. Dazu vielleicht noch ein bisschen Musik und eine kleine, ermutigende Plauderei zwischendurch – und die Übungen kosten keine Überwindung mehr.

Bei allem sportlichen Ehrgeiz: Pausen und ausreichend lange Erholungsphasen nach der sportlichen Betätigung sind genauso wichtig wie die Bewegung selbst. Den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und sich möglichst gesund zu ernähren, gehört selbstverständlich ebenso dazu wie erholsam zu schlafen und maßvoll mit Alkohol und Tabakwaren umzugehen. ❤️

TIPP:

Einige Krankenkassen fördern sogenannte Gesundheitskurse, indem sie rund 80 Prozent der Gebühren übernehmen! Von Aqua-Jogging bis Nordic-Walking ist das Angebot sehr vielfältig und oft auch speziell auf die Anforderungen von Seniorinnen und Senioren ausgelegt. Erkundigen Sie sich doch einmal bei Ihrer Krankenkasse.



In Bewegung bleiben:

SENIORENGERECHTE SPORTÜBUNGEN



Auf die Theorie folgt natürlich die Praxis: Wer jetzt motiviert ist, gleich mit dem Training loszulegen, findet hier drei sinnvolle Maßnahmen frei nach dem Motto »starten statt warten«.



Bitte denken Sie daran, vorher abzuklären, ob es bestimmte Bewegungen oder Anstrengungen gibt, die Sie lieber vermeiden sollten. Und auch wenn nichts gegen den Sport spricht, hören Sie immer auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn etwas unangenehm sein sollte. Aber nun erst einmal viel Vergnügen mit der Gymnastik!

Fangen wir oben an mit den Armen und dem Schulterbereich.

Sie entscheiden, ob die Übungen im Sitzen oder im Stehen besser für Sie geeignet sind.

Kreisen Sie zunächst einige Male abwechselnd die linke und die rechte Schulter nach vorn und nach hinten. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie etwas von einem Ast pflücken wollen, der sich oberhalb Ihres Kopfes befindet. Machen Sie sich dabei so lang wie möglich, strecken Sie die Arme mal abwechselnd und mal gleichzeitig aus und wiederholen Sie das Ganze etwa zehn Male.

Strecken Sie zum Abschluss einen Arm gerade nach vorn, als wollten Sie »Stopp!« sagen. Mit der Hand des anderen Arms ziehen Sie die Finger nun vorsichtig nach hinten. Wechseln Sie die Arme und führen Sie die Übung erneut aus.



Die goldene Mitte: Stärken Sie nun Rumpf, Rücken und Bauch.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und verschränken Sie Ihre Hände im Nacken. Stellen Sie Ihre Beine im 45-Grad-Winkel auf und lassen Sie sie so zu einer Seite fallen.

Drehen Sie nun den Kopf zur anderen Seite und machen Sie einige tiefe Atemzüge. Nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Abläufe drei Male. Strecken Sie nun beide Beine lang aus. Winkeln Sie ein Bein an, sodass Hüfte, Knie und Fuß einen 90-Grad-Winkel bilden.

Der Arm auf dieser Seite bleibt lang ausgestreckt auf dem Untergrund liegen.

Heben Sie nun den Kopf sanft an und berühren Sie mit den Fingern des anderen Arms das angewinkelte Knie. Halten Sie diese Position einen Moment und üben Sie, wenn möglich, auch etwas Druck aus.

Danach ist die andere Seite dran. Ruhen Sie sich nach drei Durchgängen erst einmal ein wenig aus.



Das Finale haben wir uns für die Füße aufgehoben.

Sie tragen unser ganzes Gewicht und können eine Extraportion Stärkung gut gebrauchen. Es gibt sehr hilfreiche Sitzgymnastik-Übungen für die Füße. Versuchen Sie einmal folgende:

Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus. Beginnen Sie anschließend damit, Ihre Zehen einige Male zu spreizen und wieder zusammenzurollen. Heben Sie nun beide Füße so weit wie möglich vom Boden ab und ziehen Sie die Zehen zu sich heran. Wahrscheinlich spüren Sie einen leichten Zug in der Wade – das ist in Ordnung, nur schmerzhaft sollte er nicht sein!

Nach zehn Wiederholungen stellen Sie die Füße wieder ab. Drei Durchgänge dürfen es schon sein. Heben Sie nun nur ein Bein an und strecken Sie es gerade aus. Kreisen Sie leicht mehrere Sekunden mit dem Fuß. Abstellen und das Bein wechseln.

Machen Sie ruhig fünf Wiederholungen pro Bein.





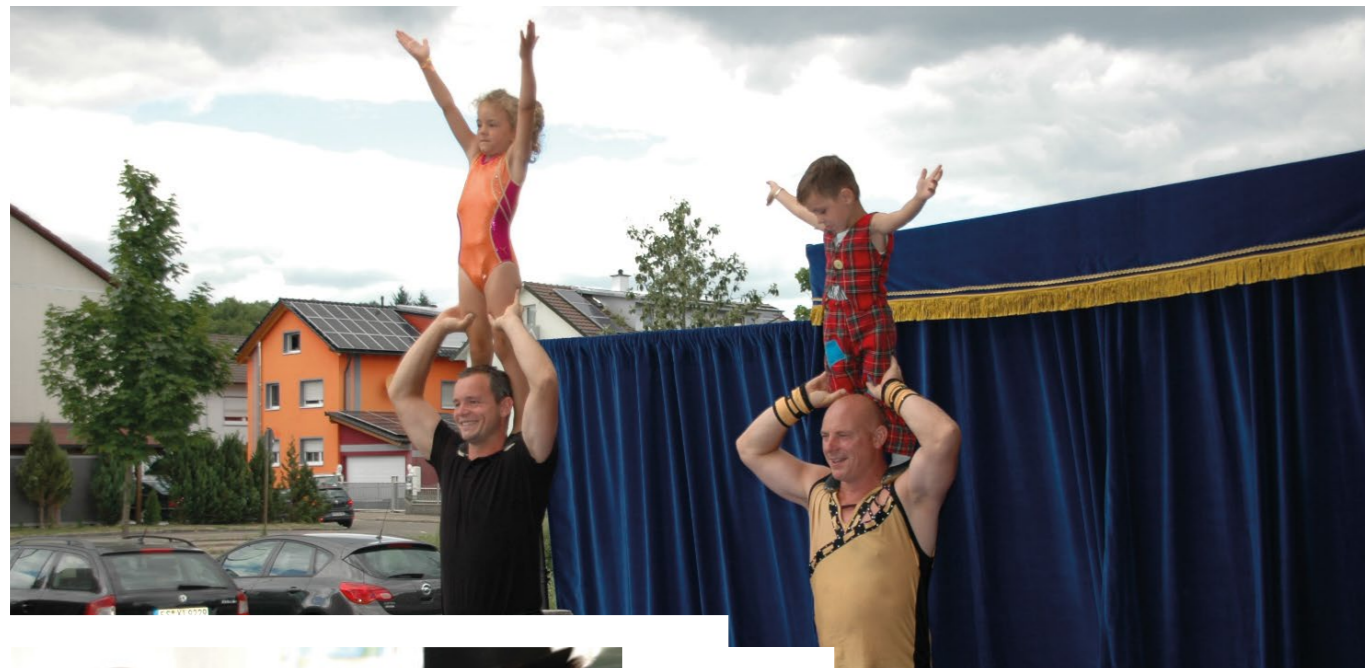
♥ Es wird bei viel Spaß und Spiel Gymnastik im Sitzen gemacht. Sie ist seit 2002 im Besitz der Übungsleiterscheine Yoga sowie Gymnastik für Seniorinnen und Senioren und hat 2012 die 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin erfolgreich abgeschlossen.

»In den vielen Unterrichtsstunden mit Teilnehmern zwischen 9–99 Jahren konnte ich viele Erfahrungen im Bewegungs – sowie auch zwischenmenschlichen Bereich sammeln. Es ist immer gleichzeitig ein Lehren und Lernen. Die Freude an der Bewegung (und diese weitgehend zu erhalten) und die Freude am Miteinander ist auch im Seniorenalter ein entscheidender Faktor für die Freude am Leben.« Denn: »Wer rastet, der rostet!« So sagt Conny Gloth. ♥

SPORT VOR ORT

Seit 2001 kommt jeden Dienstag- und Donnerstagnachmittag Conny Gloth zu uns ins Haus und bringt die Bewohnerinnen und Bewohner in unserem Jazz-Café oder bei schönem Wetter auf der Terrasse in Bewegung.





Impressionen



SOMMERRÜCKBLICK

»Wenn die Tage länger werden, wachsen auch die Kräfte, sie zu füllen.«



Es war viel los bei uns im Michael-Herler-Heim. Hier unser großer Sommerrückblick:

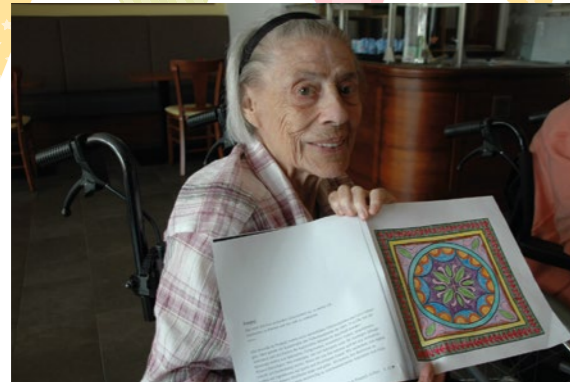
Am **14. Mai** gab es ein besonderes Geschenk zum Muttertag: Unsere Gesundheitsclowns haben uns zum Tanz aufgefordert!

MUTTERTAGSTANZ

MODENSCHAU

Wer hätte gedacht, dass unsere Betreuungskräfte auch wahre Models sind? Wir waren begeistert! (**24. Mai**)





CIRCUS

Manege frei hieß es am **17. Juni** im Michael-Herler-Heim. Mit Akrobaten, Clowns, Seiltänzerin und springenden Hunden beglückte uns das Bravissimo Circus Team.



MANDALA – KRAFT UND ENERGIE

Mandalas sind Bilder, die sich um einen Mittelpunkt orientieren. Sie auszumalen, soll beruhigend wirken. Und die entstehenden Kunstwerke sehen auch einfach toll aus! Das offene Angebot am **2. Juni 2017** war daher gut besucht.



MARMELADE KOCHEN

Marmelade selber kochen, wie früher. Es wurde geschnippelt, gerührt und gekocht. Alle hatten Freude daran, und was gibt es Leckereres als selbstgemachte Marmelade zum Frühstück.



EISDIELENBESUCH

Was gibt es Besseres als ein leckeres Eis im Sommer.





PIZZA BACKEN

Wenn das Seniorenzentrum zur Pizzeria wird, gibt es viel zu tun: Da wird gemeinsam geschnippelt, geknetet, belegt und gebacken – und natürlich genossen ... Buon appetito!



LÄNGSTER TISCH SINGENS

Am **22. Juli** fand die Veranstaltung der »längste Tisch Singens« vor unserem Haus statt.

Beim längsten Tisch Singens kamen Nachbarn zusammen, unsere Bewohnerinnen und Bewohner, ihre Angehörigen und Eltern mit ihren Kindern aus dem benachbarten Kindergarten. Dabei bewirteten sich alle Gäste gegenseitig oder sich selbst mit mitgebrachtem Essen. Es war ein außergewöhnlicher Vormittag mit guter Stimmung und netten Leuten.



Nun ist der Sommer vorbei ..., schön war`s!
»Sommerluft schwillt an und Hauch um Hauch erhebt sich ein sanfter Herbstwind.«



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



Bastian Kletschke
Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
bastian.kletschke@awo-baden.de



Marinela Mundruc
Sozialdienst
Tel. 07731 8692-333
marinela.mundruc@awo-baden.de



Marion Braun
Qualitätsmanagementbeauftragte
Tel. 07731 8692-777
marion.braun@awo-baden.de



Petra Laule
Verwaltung
Tel. 07731 8692-100
petra.laule@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

Maren Menge

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 modernen Pflegebetten 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 Jazz-Café mit Bewirtung in persönlicher und freundlicher Atmosphäre
- ✓ Abwechslungsreiche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote in der Woche
- ✓ Gottesdienste im Haus
- ✓ Regelmäßige Arztvisiten & 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.szssingen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen