

AUSGABE DEZEMBER 2013

Michael Herler
Heim

JOURNAL

Das Magazin für Senioren und ihre Familien



O'zapft war's

Große Gaudi beim Oktoberfest



Das kriegen wir gebacken!

*Zusammenkunft
von Jung und Alt*

Unsere treuen Freunde

*Wie Tiere uns begleiten und
Körper und Geist stärken*



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Foto © Frank Communication



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

»Ich fand heraus, dass einem in tiefstem Kummer von der stillen hingebungsvollen Kameradschaft eines Hundes Kräfte zufließen, die einem keine andere Quelle spendet.«

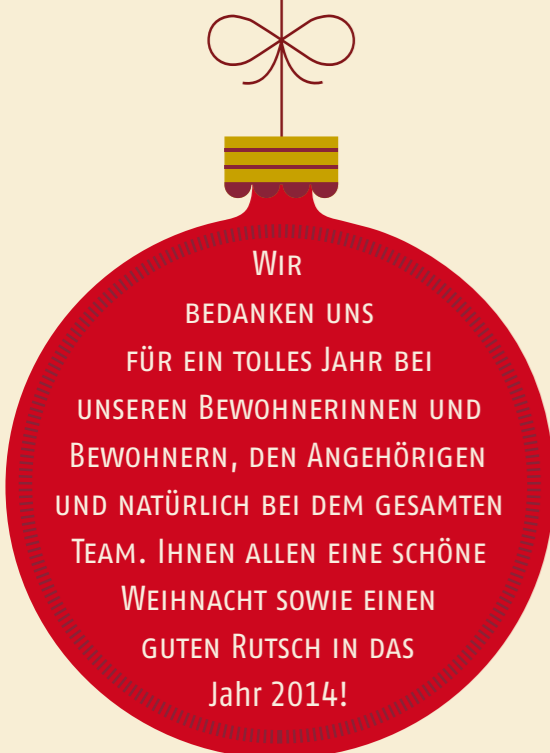
Bis heute pflegt die 89-jährige ehemalige US-Sängerin und Schauspielerinnen Doris Day – selbst von vielen Schicksalen geprägt – eine sehr intensive Liebe zu verwaisten Tieren, denen sie ein Zuhause bei sich in Kalifornien schenkt.

Um die besondere Beziehung zwischen Mensch und Tier geht es auch im allgemeinen Teil unserer aktuellen Ausgabe des Michael-Herler-Heim Journals. Welche Gefühle rufen Hunde, Katzen oder Vögel bei uns Zweibeinern hervor und haben sie tatsächlich heilende Kräfte, die es uns besser gehen lassen? Lesen Sie selbst!

Darüber hinaus erfahren Sie natürlich auch in dieser Ausgabe wieder Interessantes und Neues rund um das AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit unserem aktuellen Michael-Herler-Heim Journal sowie eine gemütliche Vor- und Weihnachtszeit im Kreise Ihrer Lieben. Kommen Sie gut und gesund ins neue Jahr!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Matthias Frank



AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

O'zapft war's
Große Gaudi beim Oktoberfest



04

Das kriegen wir gebacken!
Zusammenkunft von Jung und Alt

06

Gut gerüstet für die Festung!
Unser Tagesausflug zum Hohentwiel

12

Nachhaltig einkaufen!
Unser Fair-Trade-Kiosk im Jazz-Café



13

ALLGEMEINE THEMEN

Unsere treuen Freunde
Wie Tiere uns begleiten und Körper und Geist stärken

08

MITMACHEN

Rätselspaß für pfiffige Köpfe

14

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



O'zapft war's



Große Gaudi beim Oktoberfest



Zwar etwas später als das Original, aber nicht weniger lustig, wurde auch in diesem Jahr wieder ein zünftiges Oktoberfest im AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim gefeiert. Am 14. Oktober wurden alle Bewohnerinnen und Bewohner ab 15:30 Uhr ins Jazz-Café geladen, das zuvor standesgemäß von den Betreuungskräften in Blau-Weiß dekoriert wurde. Selbstverständlich ließen es sich die Mitarbeiterinnen auch in diesem Jahr

nicht nehmen, sich in klassischem Dirndl-Outfit zu kleiden. Neben den deftigen und typisch-bayerischen Speisen wie Weißwurst mit süßem Senf und Brezn' gab es natürlich auch die passende Begleitmusik. Fröhlich und ausgelassen wurde dazu geschunkelt, gesungen und getanzt. Und getreu dem Motto »O'zapft is'« gab es für jeden, der mochte, ein süffiges Freibier! Wir sagen »Prost!« und bis zum nächsten Jahr!





Das kriegen wir gebacken!

Zusammenkunft von Jung und Alt

»Der Geruch des Brotes ist der Duft aller Düfte. Es ist der Urduft unseres irdischen Lebens, der Duft der Harmonie, des Friedens und der Heimat.« So beschrieb der tschechische Schriftsteller und Nobelpreisträger (1984) Jaroslav Seifert (1901 – 1986) einst die Eigenschaft des deutschen Urgebäcks. Rund um das Brot ging es auch am 8. Oktober bei uns im AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim. Morgens um viertel vor 10 traf eine kleine Gruppe von Kindern aus dem benachbarten evangelischen Paulus-Kindergarten bei uns ein, um gemeinsam mit einigen unserer Bewohnerinnen und Bewohner der uralten Backkunst nachzugehen.



Im Jazz-Café wurde in geselliger Runde der Teig für das Brot vorbereitet, um diesen anschließend in Laib-Form zu bringen.

Währenddessen dessen heizte unser Hausmeister Bernd Rüede bereits im Garten unseren Ofen an, um die perfekte Glut für das Brotbacken zu schaffen. Gemeinsam gesellten sich Jung und Alt dazu und schoben die frisch gekneteten Brote in den Ofen hinein. Spätestens zu diesem Zeitpunkt war die anfängliche Scheu der jungen und alten Brotbäcker komplett verflogen. Alle hatten sehr viel Spaß miteinander und arbeiteten Hand in Hand. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen.



Am nächsten Tag wurde das Gemeinschaftswerk vom Vortag von einigen Betreuungskräften und Kindergartenerzieherinnen in Scheiben geschnitten und mit verschiedensten Brotaufstrichen veredelt. Um halb 11 kamen erneut alle Kinder vom Paulus-Kindergarten ins Michael-Herler-Heim, um gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren ein kleines Erntedankfest zu feiern.

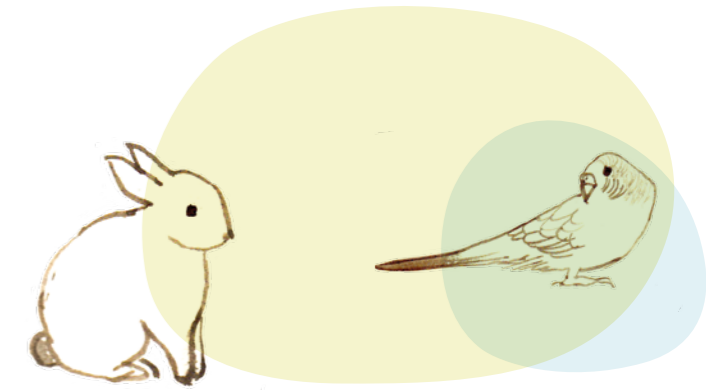
Alle Kinder sangen lauthals zum Gitarrenspiel der Leiterin des Kindergartens, Gudrun Pfau-Schulten, einige Herbst- und Erntedanklieder und wurden von ihrem »alten« Publikum dafür viel beklatscht. Zum Ausklang dieser schönen Zusammenkunft ließen sich Alt und Jung das gemeinsam gebackene Brot schmecken!





Ergotherapeut Sven Straßburger und seine Hündin Ines sind ein eingespieltes Team.

Unsere treuen Freunde



Wie Tiere uns begleiten und Körper und Geist stärken

Es tut uns gut, Kontakt zu haben. Bezug zu finden und eine Beziehung aufzubauen zu einem Charakter, der nicht kritisiert. Der nicht schimpft, wenn etwas nicht klappt. Der ohne Spott zuhört, was man auf dem Herzen hat, auch wenn man kein Wort über die Lippen bringt. Der einfach da ist – eine bedingungslose Beziehung.

So etwas gibt es nicht, denken Sie?

In den Einrichtungen der AWO Baden sind diese speziellen Freunde für jeden da, der keine Scheu hat. Aber die ist eher selten, wenn man in große braune Augen schaut. Die feuchte Nase auf der Hand spürt, die genau schnuppert und schließlich über das weiche, warme Fell streichen darf.

Eine Kameradschaft, die früh begann.

Hunde und Menschen sind seit über 15.000 Jahren ein Team. In der Steinzeit begann eine Partnerschaft, die über die Jahre zu einer Freundschaft werden sollte.

Gemeinschaft, soziale Kontakte, Sicherheit, Vertrauen und Nähe – die Bedürfnisse von Hunden und Menschen unterscheiden sich sehr geringfügig. Evolutionsbedingt haben sich Hunde an den Menschen gewöhnt und wollen diesen Kontakt nicht missen. Dies ist ebenso genetisch programmiert wie das Bedürfnis des Menschen, mit anderen zu kommunizieren und Beziehungen aufzubauen. Genau diese Übereinstimmung wird seit vielen Jahren zu therapeutischen und

medizinischen Zwecken genutzt – zum Vorteil von Mensch und Hund.

Der wissenschaftliche Fortschritt

Begonnen hat der Einsatz von Hunden zu therapeutischen Zwecken im 18. Jahrhundert in England. William Tuke eröffnete damals eine alternative Einrichtung für psychisch kranke Menschen. Hier sollten die Patienten ohne die herkömmlichen klassischen Behandlungsmethoden therapiert werden. Es sollte zukünftig würdevoller mit diesen Menschen umgegangen werden als in den üblichen Institutionen für psychisch kranke Menschen. William Tuke stellte diesen Menschen kleine Tiere wie zum Beispiel Kaninchen zur Verfügung. Er vermutete, dass die Patienten durch den Umgang mit den schwächeren Lebewesen das Gefühl erfahren, dass sie trotz ihrer Krankheit gebraucht wurden. William Tuke stellte einen positiven Effekt von Tieren im Rahmen des Therapieprozesses fest. Was damals im »York Retreat« geschah, ist heute auch in Deutschland üblich. Seit den

»» *Es lässt sich kaum bezweifeln, dass die Liebe zum Menschen beim Hund zum Instinkt geworden ist.* ««

Charles Darwin, britischer Naturforscher (1809–1882)



60er Jahren wird die Therapie mit Tieren wissenschaftlich erforscht und der Einsatz von Tieren zu therapeutischen Zwecken vermehrt angewandt.

Was im Körper geschieht

Wo Hunde und Menschen aufeinandertreffen, entsteht Freude. Eine positive Energie wird freigesetzt. Durch die Ausschüttung bestimmter Hormone bei Hund und Mensch lässt sich der Bedarf nach dieser Bindung somit auch biochemisch nachweisen. Allein die menschliche Stimme bewirkt, dass beim Hund das Hormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Die Berührung und Nähe zu

Die Vierbeiner bringen Lebensfreude ins Haus, schenken ehrliche Zuwendung und fördern durch ihre quirligen Bewegungen die Kommunikation.



einem Hund bewirkt eben diese Hormonausschüttung auch im menschlichen Organismus. Oxytocin wird auch als »Beziehungshormon« bezeichnet. Es fördert u. a. die Beziehung von Mutter und Kind oder Paaren mit einer Liebesbeziehung. Für Hund und Mensch fühlt sich die Verbindung damit gut an und wird durch Körperkontakt gestärkt. Ebenso erfährt der Mensch die Ausschüttung des »Stimmungshormons« Serotonin. Es hilft, die Psyche des Menschen zu stabilisieren. Depressive Verstimmungen, Angst und Aggressionsimpulse können abnehmen. Das Stresshormon Cortisol hingegen wird auffallend geringfügiger ausgeschüttet, sobald Menschen in der Nähe eines Hundes sind. Dies ist gut für den Blutdruck, der so im gesunden Maße gesenkt wird. Körper und Geist können sich entspannen.

Diese Voraussetzungen führen dazu, dass Menschen sich emotional öffnen und so u. a. der Weg für einen Therapieprozess geebnet wird. Das sich Öffnen und Fallenlassen bewirkt zum Beispiel, dass gerade an Demenz erkrankte Seniorinnen und Senioren Reaktionen zeigen, die eigentlich schon als eingestellt galten. Dies können ein Lächeln oder ein Streicheln über das Fell des Tieres sein.

Erfahrungen aus den Einrichtungen der AWO Baden

Die Einrichtungen der AWO Baden machen seit längerer Zeit positive Erfahrungen mit den Vierbeinern. Diese kommen als Gäste regelmäßig zu Besuch. Jeder, der mag, kann sich mit den Tieren beschäftigen. Sie streicheln, mit ihnen spielen oder sich einfach anschmiegen. Die Freude ist bei vielen Bewohnerinnen und Bewohnern groß – da sind sich die Einrichtungen einig.

Sven Straßburger ist ein Mann, der sein persönliches Interesse optimal mit seinem Beruf verbunden hat. Der Ergotherapeut aus Karlsruhe wünschte sich lange Zeit einen Hund. Aber das Tier acht Stunden am Tag allein lassen?



Nein, das kam für Sven Straßburger nicht in Frage. Die Idee war also einen Hund zu finden, der nicht nur seinen privaten Vorstellungen entspricht, sondern auch seinen beruflichen. Er informierte sich ausgiebig über Therapiehunde. Denn nicht jeder Hund kann als Therapiehund eingesetzt werden: Das Tier ist während der Arbeitszeit einer hohen Belastung ausgesetzt und sollte daher entsprechende Charakterzüge aufweisen.

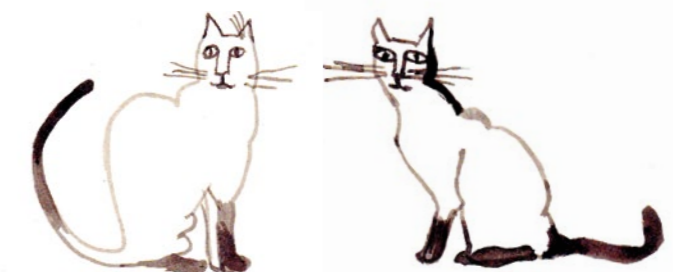
Nach einigen Monaten lernte Sven Straßburger seine Hündin Ines kennen. Mittlerweile sind der Ergotherapeut und seine Hündin ein eingespieltes Team. »Besonders bei Seniorinnen und Senioren, die aus ihrem früheren Leben Bezug zu Tieren haben, ist die Wirkung der Hündin enorm. Es ist einfacher, einen Zugang zu den Patienten zu finden. Während der Behandlung fokussieren sie sich auf den Hund und nicht auf sich selbst oder ihr Schmerzempfinden. Das beschleunigt den Therapieprozess«, berichtet Sven Straßburger.

Das bewegendste Erlebnis hatte Sven Straßburger jedoch schon in der ersten Arbeitswoche mit seiner Hündin: Eine Patientin, die er noch nie hat sprechen hören, sah die Hündin und rief: »Ein Hund, ein schöner Hund!« Da war dem engagierten Mann klar, dass die Hündin seine Arbeit bereichern und auch erleichtern würde. Barrieren, die zu überwinden der Ergotherapeut Monate benötigt, beseitigt seine Hündin nahezu mit einem Schwanzwedeln.

Tiere spenden mehr Nähe, Verständnis und Trost, als man erwartet.

Auch Frau von Pflug hat Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt. Seit circa fünf Jahren besucht sie mit ihrer Hündin Anouk ehrenamtlich ein Seniorenzentrum der AWO Baden. Vorab absolvierte sie mit ihrer Hündin eine entsprechende Ausbildung. Während der Besuche beschäftigt sich Anouk mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Routiniert sucht sie die Zimmer der Seniorinnen und Senioren auf, die sich schon auf ihren Besuch freuen. »Gerade in Situationen, in denen man als Mensch nicht viel machen kann, außer den Arm um die betreffende Person zu legen, hat man das Gefühl, dass die Hündin mehr Nähe, Verständnis und Trost leisten kann«, erzählt Frau von Pflug.

Es sind jedoch nicht nur Hunde, die diese magische Wirkung auf den Menschen haben. Auch Katzen, Kaninchen, Vögel und sogar Fische in den Einrichtungen der AWO Baden wurden von den Bewohnerinnen und Bewohnern ins Herz geschlossen. ♥





Gut gerüstet für die Festung!

Unser Tagesausflug zum Hohentwiel

» Die Welt beginnt vor der Haustür.« Wie es einer unserer Bewohner richtig auf den Punkt brachte, stellten auch alle anderen Teilnehmer des diesjährigen Tagesausflugs fest, dass man nicht immer weit reisen muss, um etwas Interessantes zu sehen. So machten sich am 13. August 14 Bewohnerinnen und Bewohner mit 4 Betreuungskräften, 2 Ehrenamtlichen und unserem Hausmeister Bernd Rüede auf, um Aufregendes zu erleben. Bei strahlendem Sonnenschein fuhr Bernd Rüede einzelne Grüppchen mit dem Bus ganz in die

Nähe direkt bis zum Fuße der alten Festungsrue Hohentwiel. Hier angekommen, lauschten alle Teilnehmer gebannt den Erzählungen über die Entstehung und Geschichte sowie den Niedergang dieser riesigen Festung und genossen dabei die herrlichen Ausblicke auf die Stadt Singen, den reizvollen Hegau und den Untersee. Und natürlich kam auch das Kulinarische nicht zu kurz. Bei einem gemeinsamen Mittagspicknick mit Deftigem, Frischem und Süßem wurden lustige Geschichten ausgetauscht und fröhliche Lieder gesungen.



Bevor es dann mit dem Bus zurück ins AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim ging, erfrischten sich die begeisterten Ausflügler noch mit einem leckeren Eis und kühlem Getränk am Kiosk der Festung. Bis heute erzählen die Teilnehmer mit leuchtenden Augen von ihrer spannenden Reise und freuen sich schon auf das nächste Abenteuer – ganz in der Nähe.

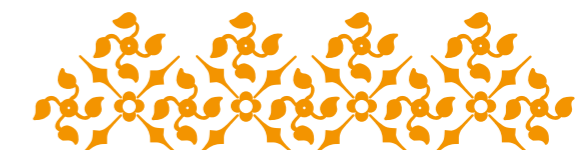


Nachhaltig einkaufen! Unser Fair-Trade-Kiosk im Jazz-Café

Im AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim arbeiten und handeln wir getreu den Grundsätzen des Einrichtungsleitbildes der Arbeiterwohlfahrt. So heißt es in einem wichtigen Leitsatz u. a., dass »... unsere Überlegungen und Handlungen im Wesentlichen mit einer Frage abgeglichen werden: ›Ist es dem Leben dienlich?‹ und im Sinne eines achtsamen Managements eigene und fremde Interessen geachtet und ernst genommen werden.«

Wir nehmen das wörtlich, denn diese Grundeinstellung endet nicht an unserer Haustüre, sondern wird innerhalb unserer vier Wände tatkräftig umgesetzt. Ein gutes Beispiel hierfür ist unser kleiner Fair-Trade-Kiosk, beheimatet in unserem Jazz-Café, das jeden Mittwoch- und Sonntagnachmittag geöffnet hat. Hier finden sowohl unsere Bewohnerinnen und Bewohner als auch alle Gäste des Michael-Herler-Heims ein gut sortiertes Angebot an vielfältigen Produkten wie z. B. Kekse, Tee, Kaffee, Honig und Schmuck aus fairem Handel.

Ob für den eigenen Genuss oder zum Verschenken – schauen Sie in jedem Fall einmal vorbei: Es lohnt sich gleich doppelt!



HALBER SCHWEDE

Prügel	Gedicht	Stadt in der Zentral-Türkei	elektronische Fühler	ein Fußballfreistoß	weibliche Märchengestalt	schwimmen	Ausruf des Erstaunens	ital. Industriestadt unverletzt	US-Basketball-Liga (Abk.)
				3	11				9
Ritter der Artusrunde				erste Frau (A.T.) Radlager			nicht lieblich		1
persönliches Fürwort					Gedicht hebräischer Priester		Frauenname Stadt auf Sizilien		13
			ein Hautauschlag				Lehrer Samuels engl. Biere		7
Großmütter	Kapelle Schnellzug (Abk.)				Walart Wahrheitsgelübde			griechischer Buchstabe	8
Laubbaumfrucht		Abk.: künstliche Intelligenz	Lebensbund			Teil des Mundes			5
				kleines Kriechtier					2
unbestimmter Artikel			Bindewort			Wiener Politiker † 1950 (Karl)			12

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

FARBSUDOKU

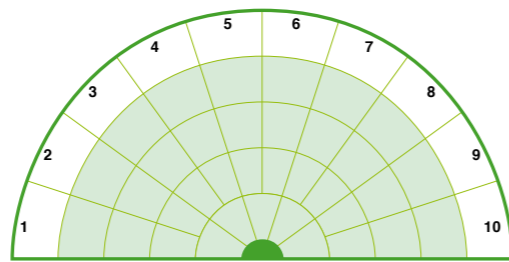
Vervollständigen Sie die leeren Felder so, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block die Ziffern 1 bis 9 genau einmal auftauchen.

	5	6	8	7				
		2	3	6				
	8		5	4			3	6
							8	2
		5					6	
9	1							
7	4			9	3			6
				8	6	2		
				5	7	8	9	

LÖSUNGEN AUS DER LETZTEN AUSGABE

FÄCHERRÄTSEL

Die Anfangsbuchstaben in den bezifferten Feldern ergeben, fortlaufend gelesen, das Lösungswort.



1. Fragewort
2. außerordentlich
3. Fremdwortteil: zwischen
4. Nadelbaum der Mittelmeers
5. Boten Gottes
6. Teil des Fußes
7. zittern
8. gepflegte Grünfläche
9. Pilgerfahrt nach Mekka
10. kleines Gewässer

Sudoku

1	7	5	3	8	4	6	2	9
4	6	2	7	5	9	3	8	1
9	8	3	1	2	6	4	5	7
3	4	9	2	7	5	1	6	8
5	2	8	6	4	1	7	9	3
6	1	7	9	3	8	2	4	5
2	9	4	8	1	7	5	3	6
8	5	1	4	6	3	9	7	2
7	3	6	5	9	2	8	1	4

Kreuzworträtsel

■	■	■	K	■	F	■	E	■	D	■	T	■	E	■	M	■
S	A	F	A	R	I	T	A	E	K	W	O	N	D	O		
■	K	A	N	U	E	■	O	J	A	■	D	A	R			
■	T	R	E	N	S	■	A	S	■	K	U	R	S			
■	A	B	A	S	■	I	N	N	■	E	T	H	N	I	E	
D	U	E	■	E	R	N	■	N	U	R	■	A	G	O	N	

JUNGBRUNNEN

Silbenrätsel

1. IHLE, 2. COSINUS, 3. HIOB, 4. DUBIOS, 5. EXISTENT, 6. NUNTIVS, 7. KLIENT, 8. EICHEN, 9. ACHTLOS
Zitat: »Ich denke, also bin ich«



Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.



Matthias Frank
Einrichtungsleiter
Tel. 07731 8692-111
matthias.frank@awo-baden.de



Angela Karnahl
Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
angela.karnahl@awo-baden.de



Marion Riegger
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07731 8692-777
marion.riegger@awo-baden.de



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

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

Anastasia Peters, Susanne Priebe, Tina Hilscher, Annkathrin Münster

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

TEXT/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.szsingen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen