

GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

SPEZIAL

Ein Gesetz, das die Pflege stärkt



Das Pflegestärkungsgesetz II
Wir liefern die Antworten auf Ihre Fragen



Hier fühle ich mich wohl
Wie aus einem Zimmer ein Zuhause wird



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto © Frank-Communication

Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben«, heißt es in Hermann Hesses bekanntem Gedicht »Stufen«. Die drei Pflegestufen gehören mit dem neuen Jahr allerdings der Vergangenheit an. Stattdessen bringt die Pflegereform fünf Pflegegrade, die Pflegebedürftigkeit besser erfassen sollen. Die Erwartungen sind hoch, ebenso gibt es aber auch einige Unsicherheiten bei den Betroffenen. Werde ich neu begutachtet? Was ändert sich für mich im Seniorenzentrum? Welche Kosten kommen auf mich zu – und welche Leistungen?

Wir liefern Ihnen die Antworten auf die drängendsten Fragen: In dieser Ausgabe des **Gemeinsam Leben Journals** informieren wir Sie rund um die Pflegereform. Natürlich können Sie uns auch gern persönlich ansprechen! Online finden Sie unter www.awo-pflegeberatung.de wertvolle Informationen.

Der Zauber eines neuen Zuhauses zeigt sich nicht immer auf Anhieb – vor allem dann nicht, wenn man ein Eigenheim verlässt und ins Seniorenzentrum umzieht. Wir begleiten Sie mit all unserer Erfahrung und großem Respekt bei diesem Schritt und haben auch nach dem Einzug noch viele Tipps parat, wie Sie es sich bei uns gemütlich machen können.

Das Team des AWO-Seniorenzentrums Michael-Herler-Heim wünscht Ihnen einen guten Start in ein gesundes Jahr 2017!

Herzliche Grüße
Matthias Frank

SPEZIAL

Ein Gesetz, das die Pflege stärkt **4**
Das Pflegestärkungsgesetz II

ALLGEMEINE THEMEN

Hier fühle ich mich wohl **8**
Wie aus einem Zimmer ein Zuhause wird

AKTUELL

Brot backen **10**
Mit Kindern aus dem Paulus-Kindergarten

Gute Vorsätze **12**
Sinnvolle Ziele setzen – durchhalten leicht gemacht

Weihnachtsrätsel **13**

Jahresrückblick **14**
2016 in Bildern

Vitaminbomben für Ihre Gesundheit **17**
So füllen Sie Ihre Reserven auf

GEDICHT

Stufen **18**
von Hermann Hesse

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick **19**



EIN GESETZ, DAS DIE PFLEGE STÄRKT: DAS PSG II

— DAS NEUE JAHR BRINGT DIE NEUE PFLEGEREFORM UND DAMIT AUCH EIN NEUES VERSTÄNDNIS VON PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT. DIE BISHERIGEN DREI PFLEGESTUFEN WERDEN VON FÜNF PFLEGEGRADEN ABGELÖST.

♥ Das Wichtigste zuerst: Niemand wird durch die Umstellung schlechter gestellt. Das neue Pflegegesetz garantiert Ihnen Leistungs- und Bestandsschutz. Wer bereits Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, wird nicht neu begutachtet, sondern automatisch von der Pflegekasse benachrichtigt, in welchen Pflegegrad übergeleitet wurde. Was zählt, ist der Grad der Unterstützung – unabhängig davon, an welcher Erkrankung jemand leidet.

Im Regelfall wird eine bestehende Pflegestufe in den nächst höheren Pflegegrad überführt. »Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz« (PEA) – zum

Beispiel bei einer Demenz – wechseln in den übernächsten Pflegegrad.

Damit alle pflegebedürftigen Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung erhalten können, wurde der Blick auf die Pflegebedürftigkeit geändert und neu beschrieben. Zuvor wurden vorwiegend körperliche Einschränkungen berücksichtigt. Die Pflegereform wird nun auch Menschen mit psychischen und kognitiven Beeinträchtigungen stärker gerecht. In der Zukunft wird nicht mehr gemessen, wie viel Zeit der Pflegebedarf in Minuten einnimmt, sondern inwiefern die Selbststän-

Pflegestufen (Bis 31.12.2016)	0 (+PEA)	I	I (+PEA)	II	II (+PEA)	III	III (+PEA)	Härtefall
Geldleistung	123 Euro	244 Euro	316 Euro	458 Euro	545 Euro	728 Euro	728 Euro	---
Sachleistung ambulant	231 Euro	468 Euro	689 Euro	1.144 Euro	1.298 Euro	1.612 Euro	1.612 Euro	1.995 Euro
Sachleistung stationär	231 Euro	1.064 Euro	1.064 Euro	1.330 Euro	1.330 Euro	1.612 Euro	1.612 Euro	1.995 Euro

Pflegegrade (Ab 01.01.2017)	1	2	3	4	5
Geldleistung ambulant	125 Euro	316 Euro	545 Euro	728 Euro	901 Euro
Sachleistung ambulant	---	689 Euro	1.298 Euro	1.612 Euro	1.995 Euro
Sachleistung stationär	125 Euro	770 Euro	1.262 Euro	1.775 Euro	2.005 Euro

digkeit beeinträchtigt ist. Maßgeblich für das Vorliegen von Pflegebedürftigkeit sind nun die gesundheitlich bedingten Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten. In sechs verschiedenen Aktivitäts- oder Lebensbereichen, den sogenannten Modulen, wird geprüft, was Sie noch selbst machen können oder wo Sie auf die Hilfe anderer Personen angewiesen sind, beispielsweise in Bezug auf Mobilität oder Selbstversorgung. Bewohnerinnen und Bewohner eines Seniorenzentrums müssen keinen höheren Eigenanteil an Pflegekosten zahlen als bisher.



FÜR VIELE PFLEGEBEDÜRFTIGE SOLL DIE EINTEILUNG IN DIE NEUEN PFLEGEGRAD DEN ANSPRUCH AUF HÖHERE LEISTUNGEN MIT SICH BRINGEN.

Das wird durch den Besitzstandsschutz geregelt. Einen etwaigen Unterschied zwischen dem neuen und dem alten Eigenan-

Wie bisher müssen die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Investitionen selbst getragen werden. Diese unterscheiden sich von Einrichtung zu Einrichtung.

Das Pflegestärkungsgesetz II sieht auch vor, dass in den Pflegeeinrichtungen Qualitätssicherung und dass fachliche Kompetenzen stärker gefördert werden. Außerdem soll bis Mitte 2020 ein wissenschaftlich gesichertes Verfahren zur Personalbedarfsbemessung entwickelt werden.

	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Geldleistung ambulant	125 Euro*	316 Euro	545 Euro	728 Euro	901 Euro
Sachleistung ambulant		689 Euro	1.298 Euro	1.612 Euro	1.995 Euro
Leistungsbetrag stationär	125 Euro	770 Euro	1.262 Euro	1.775 Euro	2.005 Euro

*Steht als Entlastungsbetrag für Erstattung der Betreuungs- und Entlastungsleistungen in jedem Pflegegrad (1-5) für Pflegebedürftige in der häuslichen Pflege zur Verfügung.

teil übernimmt die Pflegekasse. Ebenso wird der Eigenanteil zukünftig nicht mehr wie in der Vergangenheit bei einem höheren Pflegegrad ansteigen. Unabhängig von ihrem Pflegegrad zahlen alle Bewohner denselben Betrag für pflegebedingte Aufwendungen, soziale Betreuung und Leistungen der medizinischen Behandlungspflege.

Die Pflegereform verursacht hohe Kosten, vor allem dadurch, dass mehr Menschen als bisher Anspruch auf Pflegeleistungen haben werden. Daher wird der Beitragssatz der Pflegeversicherung ab dem 01.01.2017 um 0,2 Prozentpunkte auf dann 2,55 Prozent bzw. 2,8 Prozent für Kinderlose angehoben. ♥



Claus Bölicke

Leiter der Abteilung Gesundheit, Alter und Behinderung (AWO Bundesverband)

Welche konkreten Auswirkungen hat die Pflegereform auf die Pflegeheime?

➔ Zunächst einmal sind die stationären Pflegeeinrichtungen besonders belastet von der Umstellung auf den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff. Stärker als bei den ambulanten Diensten müssen hier fristgerecht zum Jahreswechsel Vergütungsvereinbarungen, Personalschlüssel, Heimverträge etc. angepasst werden.

Durch die Absenkung der Vergütung in den niedrigen Pflegestufen wird der Trend verstärkt, dass Menschen später, also älter, kränker und pflegebedürftiger ins Heim gehen. Heime werden sich dadurch weiter zu spezialisierten Einrichtungen der Betreuung schwerstdemenzkranker Menschen einerseits sowie andererseits zu Einrichtungen der Versorgung am Lebensende mit Schwerpunkt auf palliativer Versorgung und Sterbegleitung entwickeln.

Eine Herausforderung nicht nur konzeptioneller Art, sondern auch bezüglich des dadurch steigenden Bedarfs an Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und auch deren Qualifikationen. Und letztlich auch eine Frage der Finanzierung von Pflegeeinrichtungen. Die beschriebene Entwicklung wird die stationäre Pflege nicht billiger machen.



Wir dürfen nicht vergessen: Eine gute Pflege und Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen, die auch emotionale Zuwendung ermöglicht, braucht eine ausreichende Anzahl von Mitarbeitenden.

Sind Ihrer Meinung nach Nachteile des einheitlichen Eigenanteils absehbar?

➔ Absehbar ist, dass die Eigenleistung für Menschen mit geringerem Pflegebedarf in Zukunft höher sein wird. Geringer pflegebedürftige Menschen subventionieren schwerer pflegebedürftige durch den gemittelten Eigenanteil mit. Darüber hinaus wird es für die Einrichtungen schwieriger mit tatsächlichen Belegungsschwankungen in der Übergangsphase der ersten Jahre umzugehen. Der Eigenanteil wird ja auf Basis einer Stichtagserhebung der Pflegebedarfe der Bewohnerinnen und Bewohner ermittelt.

Ändert sich die Belegung und die Verteilung der Pflegegrade, kommt der Eigenanteil aus dem Lot und passt nicht mehr. Außerdem steht zu befürchten, dass der Eigenanteil künftig das Marktkriterium zur Auswahl eines Pflegeheims wird. Je weniger Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sie beschäftigen und je weniger Lohn sie diesen bezahlen, desto geringer wird ihr einheitlicher Eigenanteil ausfallen. Damit wird der Wettbewerb um den billigsten und nicht den besten Anbieter weiter gestärkt.



Gudula Wolf

Referentin für Online-Pflege- und Seniorenberatung (AWO Bundesverband)

Ist die Pflegereform wirklich so fair wie beschrieben?

➔ Die AWO hat sich seit vielen Jahren für die Einführung eines neuen, erweiterten Pflegebedürftigkeitsbegriffs eingesetzt und begrüßt daher die grundlegenden diesbezüglichen Änderungen in der Pflegeversicherung.

Die sind notwendig geworden, damit alle pflegebedürftigen Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung erhalten. Künftig werden körperliche, geistige und psychische Beeinträchtigungen gleichermaßen in die Beurteilung von Pflegebedürftigkeit einbezogen. Pflegebedürftige Personen sollen dadurch individueller unterstützt werden können.

Ist es ausdrücklich gewollt, dass Menschen länger in ihren eigenen vier Wänden bleiben und der Umzug ins Pflegeheim hinausgezögert wird?

➔ Das Sozialgesetzbuch XI § 3 besagt: Vorrang der häuslichen Pflege. Das bedeutet, die Pflegeversicherung soll mit ihren Leistungen vorrangig die häusliche Pflege und die Pflegebereitschaft der Angehörigen und Nachbarn unterstützen, damit die pflegebedürftigen möglichst lange in ihrer häuslichen



www.awo-pflegeberatung.de

Die Online-Pflege- und Seniorenberatung informiert und berät auf der Webseite rund um das Thema Pflege und Alter.

Zum Beispiel zu Leistungsansprüchen oder pflegerischen Dienstleistungsangeboten und natürlich zu allen Änderungen im Zuge der neuen Pflegereform.

➔ *Per E-Mail und im Chataustausch* kann eine vertrauliche Anfrage an das Beratungsteam der AWO gestellt werden.

➔ *Per Service-Telefon* erhalten Ratsuchende individuelle Hilfe von regionalen AWO-Expertenteams.

➔ *Per Pflegeratgeber* gibt es aktuelle Informationen als kompakte PDFs zum Nachlesen.

Umgebung bleiben können. Mit dem PSG II besteht die Möglichkeit, Leistungen noch flexibler und individueller einzusetzen.

Durch die Einführung des Pflegegrads 1 haben pflegebedürftige Menschen mit leichter körperlicher Einschränkung schon frühzeitig Ansprüche auf Beratung und Unterstützung, um durch Hilfearrangements so lange wie möglich in ihrem Zuhause verbleiben zu können. Unabhängig davon, muss aber auch der Wille der betroffenen Menschen berücksichtigt werden.

Nicht jede pflegebedürftige Person ist zu Hause ausreichend versorgt. Die stationäre Versorgung bietet hier die Sicherstellung umfassender Betreuung und pflegerischer Versorgung an.

HIER FÜHLE ICH MICH WOHL

Wie aus einem Zimmer ein Zuhause wird

♥ Vom Kinderzimmer in die erste eheliche Wohnung und dann vielleicht noch ins eigene Haus – die eigenen vier Wände der meisten Senioren sind im Laufe ihres Lebens bisher immer größer geworden. Sich nun mit einem Zimmer oder Apartment anzufreunden, fühlt sich für viele erst einmal befremdlich an. Dabei kann es auch durchaus befreiend wirken! Gerade bei Senioren, die zuletzt allein gelebt haben, standen oft ganze Räume leer oder wurden bestenfalls als Abstellkammer genutzt. Je länger das so war, desto ausgeprägter war auch die Abneigung, sie zu betreten. Im neuen Zuhause nur noch die schönsten Besitztümer um sich zu haben und sich um nichts mehr kümmern zu müssen, macht das Leben im Seniorenzentrum angenehm.

Bevor ein Zimmer eingerichtet wird, sollten sich die Bewohnerinnen und Bewohner Gedanken machen, was ihnen immer schon besonders wichtig war und worauf sie auch in Zukunft nicht verzichten möchten.

PRIORITÄTEN SETZEN

Das kann ein kleiner Schreibtisch sein, um in Ruhe Brieffreundschaften zu pflegen. Oder eine Vitrine, damit niemand ihre lieb gewonnene Figuren-Sammlung

»Staubfänger« nennen kann. Viele wünschen sich zunächst vielleicht eine Sitzcke für Besuch – und stellen dann fest, dass diese im Alltag ganz schön viel Platz wegnimmt oder dass man sich sowieso lieber zusammen in die Cafeteria setzt. Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass genug Bewegungsfreiheit für einen Rollator oder einen Rollstuhl bleibt, wenn einer benötigt wird. Teppiche oder Läufer können in diesem Fall eher hinderlich sein oder gar zur Stolperfalle werden.

An anderer Stelle können Textilien allerdings leicht dazu beitragen, das behagliche Gefühl des eigenen Zuhauses zu fördern – ohne viel Platz wegzunehmen. Ein schön gemustertes Kissen oder ein Vorhang in der Lieblingsfarbe geben einem Zimmer ohne großen Aufwand eine persönliche Note. Von zentraler Bedeutung ist auch die Gestaltung der Wände. Die meisten Seniorinnen und Senioren genießen es, von Bildern ihrer Liebsten umgeben zu sein. Das können alte und neue Fotos sein oder auch Bastelarbeiten der Enkelkinder. Eine schöne Kombination: Foto-Kalender. Auch ein gut sortiertes Bücherregal schmückt jeden Raum, selbst wenn die Lieblingsschmöker nur noch selten zur Hand genommen werden. Eine Grünpflanze ist mehr als ein charmanter

Blickfang: Ein kleines Stück Natur wachsen zu sehen und es im Wandel der Jahreszeiten zu betrachten, bereichert den Alltag.

Angehörige übernehmen eine wichtige Rolle bei der Einrichtung eines Zimmers in einem Seniorenzentrum. Sie haben in der Regel einen objektiveren (und dennoch liebevollen) Blick auf die Gegenstände, die den Raum wohnlich machen sollen. Mit solcher Beratung an der Seite findet sich leichter die passende Mischung aus dekorativ und praktisch.

Mit der Zimmertür hört die Einrichtung oftmals noch nicht auf. In vielen Seniorenzentren ist ein individuelles Türschild vorgesehen, manchmal sogar ein Briefkasten oder ein Steckfach für Post oder Zeitung. Ob eigenes Foto, ein passendes Symbol oder der Nachname in Sütterlin – hier können Bewohnerinnen und Bewohner ihrem Zuhause ihren individuellen Stempel aufdrücken.

Bei Bewohnern mit Demenz ist es besonders wichtig, das Zimmer überschaubar zu gestalten und nicht zu überfrachten. Auf Fotos und Spiegel sollte im Einzelfall sogar ganz verzichtet werden, da bei einer fortgeschrittenen Demenz

EINRICHTUNG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

auch solche Dinge überfordern könnten. Stattdessen kann man mit beruhigenden Wandfarben freundliche Akzente setzen.

Die Türen zum Bad und zum Flur sollten beschildert werden. Hilfreich ist es auch, wenn Alltagsgegenständen ein klarer Platz zugewiesen wird (beispielsweise in einem ordentlichen, offenen Regal). Da Menschen mit Demenz häufig Probleme mit dem Tag-/Nacht-Rhythmus haben, ist es außerdem wichtig, tagsüber für ausreichende



Beleuchtung und nachts für vollständige Abdunklung zu sorgen.

Auch wenn man es sich in jüngeren Jahren vielleicht schwer vorstellen konnte, mit einer »fremden« Person zusammenzuleben – im Alter können sich viele mit dem Gedanken anfreunden. Das gute Gefühl, nicht allein zu sein, überwiegt – auch wenn der Wunsch nach Privatsphäre bleibt. Im Doppelzimmer ist man nicht nur weniger einsam, sondern fühlt sich auch sicherer. Wenn das Pflegeteam nach der oder dem einen Bewohnerin oder Bewohner sieht, ist sie automatisch auch für die/den andere/n da.

SONDERFALL: DOPPELZIMMER

So gibt es durchaus Beispiele von Menschen, die aus ihrem Doppelzimmer nicht mehr ausziehen wollten, als ihnen ein frei gewordenen Einzelzimmer angeboten wurde. Durch ein unterschiedliches Farb- und Einrichtungskonzept – vor allem an den Wänden – kann auch in Doppelzimmern der Eindruck vermittelt werden, zwei eigenständige Wohnbereiche vorzufinden. ♥

BROT BACKEN

mit Kindern aus dem Paulus-Kindergarten



♥ Am Mittwoch, 21. September, fand in unserem Haus ein generationsübergreifendes Projekt statt: Jung und Alt stellten mit viel Spaß Teig her und formten daraus einen Brotlaib. Pfarrer Heidenreich führte eine Erntedank-Segnung durch, was der Veranstaltung einen besonders feierlichen Anstrich verlieh.

Zum Frühstück am Freitag, 23. September, kam der Paulus-Kindergarten wieder ins Haus. Die Kinder brachten nicht nur ausgelassene Stimmung mit, sondern auch guten Appetit. Das zuvor gebackene Brot war von fleißigen Helferinnen bereits mit leckeren Belägen versehen worden.



Das Projekt diente nicht nur dem Austausch zwischen den Generationen, es regte auch mehrere Sinne an: Vorrangig ging es natürlich ums Schmecken, aber auch Riechen und Fühlen konnten große und kleine Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgiebig.

Bei den Seniorinnen und Senioren wurden Erinnerungen an frühere Erlebnisse in der Küche geweckt, bei den Kindern die Neugier, etwas mit eigenen Händen zu fertigen. ♥

BROTTEIG – EINFACHES GRUNDREZEPT

- ➔ 500 g Weizenmehl Typ 1050
- ➔ ½ Würfel frische Hefe
- ➔ 1 ½ TL Salz
- ➔ 2 EL Zucker
- ➔ 250 ml lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

- 1** Die Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser bröckeln und so lange verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
- 2** Das Mehl in eine große Schüssel geben. Den Wasser-Hefe-Mix, Salz und Zucker dazugeben und alles zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, anschließend mit den Händen, ca. 10 Minuten kräftig kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- 3** Den Brotteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Das Volumen des Teigs sollte sich dabei in etwa verdoppeln. Anschließend den Teig nochmals kurz durchkneten und danach zu einem länglichen oder runden Laib formen. Mit einem Messer mehrmals einschneiden und für weitere 20 Minuten gehen lassen.
- 4** Den Brotlaib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C, Umluft: 175°C oder Gas: Stufe 3) 40–45 Minuten backen.

Eine knusprige Kruste bekommt das Brot, wenn beim Backen eine Schale Wasser mit in den Ofen gestellt wird. Der Brotteig ist fertig gebacken, sobald das Brot hohl klingt, wenn Sie von unten darauf klopfen.

GUTE VORSÄTZE?

Sinnvolle Ziele setzen – durchhalten leicht gemacht.

♥ Alle Jahre wieder kommt nach der genussreichen Weihnachtszeit der Start ins neue Jahr und damit wahrscheinlich auch der Wunsch, etwas zu verändern. Ein bisschen mehr Bewegung würde doch gut tun, ein bisschen weniger Alkohol auch. Und bei der Verwandtschaft, die weit entfernt wohnt, könnte man sich mal wieder melden. Oft steht man sich selbst dabei im Wege – vor allem dann, wenn die Ziele zu hoch gesetzt wurden. Es muss ja gar nicht gleich eine ganze Runde durchs Dorf sein. Ein schöner Spaziergang durch den Park hinterm Haus sorgt für genauso viel Frischluft.

Von Heute auf Morgen komplett auf den gewohnten »Schlummertrunk« und den Wein zum Essen zu verzichten, macht sicher schlechte Laune. Leichter fällt es, zunächst hier und dort ein Gläschen wegzulassen. Und wem Briefe schreiben schon immer schwer gefallen ist, der wird sich mit müder werdenden Händen nicht besser aufraffen können. Die Alternative sollte dann aber nicht sein, den Kontakt aufzugeben – stattdessen hilft einfach der Griff zum Telefon.

Und wenn doch mal die Motivation fehlt, hält man es eben mit Lothar Schmidt, dem 2015 verstorbenen Politik-Professor und Geistesblitz-Sammler. ♥



**»GUTE VORSÄTZE
SIND SEHR BELIEBT.
SIE LASSEN SICH
IMMER WIEDER
VERWENDEN.«**

– Lothar Schmidt



WEIHNACHTSRÄTSEL

HIER HABEN WIR 15 WEIHNACHTS-WÖRTER VERSTECKT. KÖNNEN SIE ALLE FINDEN?

Wir wünschen viel Spaß beim Suchen!

I	R	Z	W	I	N	T	E	R	T	D	X	S	V	D
L	L	I	C	H	T	E	R	G	L	A	N	Z	G	N
L	C	M	M	Y	J	F	T	M	J	E	Q	F	O	V
T	H	T	K	P	W	E	P	U	V	T	N	E	X	V
G	R	S	R	D	S	S	Y	R	I	P	O	M	N	I
E	I	T	I	C	C	T	T	U	E	L	T	U	B	U
S	S	E	P	P	H	E	A	H	U	Ä	X	A	T	A
C	T	R	P	Q	N	S	N	E	E	T	D	C	L	G
H	K	N	E	D	E	S	N	L	S	Z	Y	F	G	K
E	I	E	N	K	E	E	E	G	X	C	E	N	D	M
N	N	C	S	O	O	N	N	K	W	H	B	U	V	Y
K	D	B	P	L	V	W	B	E	C	E	G	W	G	R
E	I	T	I	L	J	M	A	R	E	N	G	E	L	O
T	L	I	E	D	E	R	U	Z	U	S	Q	R	X	E
O	M	H	L	F	P	X	M	E	A	Y	T	E	E	H

- ① Lichterglanz
- ② Krippenspiel
- ③ Zimtsterne
- ④ Tannenbaum

- ⑤ Christkind
- ⑥ Festessen
- ⑦ Geschenke
- ⑧ Plätzchen

- ⑨ Lieder
- ⑩ Schnee
- ⑪ Winter
- ⑫ Engel

- ⑬ Kerze
- ⑭ Ruhe
- ⑮ Tee



RÜCKBLICK

♥ *Seit der letzten Ausgabe unseres Journals sind schon wieder drei Monate vergangen. Drei Monate, in denen viel bei uns los war. Hier möchten wir Ihnen einen kleinen Einblick in die vergangenen Veranstaltungen geben.*

Puppenspieler Gernot Hildebrand zauberte am **25. JUNI** drei mitreißende Märchen aus

MARIONETTEN- PUPPENTHEATER

seiner Truhe. Wer denkt, Puppentheater sei nichts für Erwachsene, wurde bei dieser Vorführung eines Besseren belehrt: Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben viel gelacht, mitgesungen und geklatscht!

Jürgen Waidele und die Gesundheitsclowns – eine bessere Mischung kann es an einem

MUSIK UND HUMOR

Sonntag im Sommer kaum geben! Am **14. AUGUST** begrüßten wir gleich mehrere Stargäste: Jürgen Waidele sorgte mit seinen Akkordeon-Hits schon für fröhliche Stimmung.

Und die Gesundheitsclowns hatten natürlich viele Lacher auf ihrer Seite. Auch getanzt wurde nach Herzenslust. Das abwechslungsreiche Programm gefiel nicht nur unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, sondern kam auch bei zahlreichen Besuchern aus der Nachbarschaft sehr gut an.

SOMMERFEST

Am Samstag, **20. AUGUST** kamen besonders viele Besucher ins Michael-Herler-Heim.

Auch durchwachsenes Wetter konnte der ausgelassenen Stimmung nichts anhaben. Der bestens besetzte Shantymen Chor verlieh unserem Sommerfest eine einmalige Atmosphäre.



Es wurde viel getanzt und fröhlich gefeiert. Der kulinarische Höhepunkt war ein üppiges Buffet aus leckeren Kuchen und Torten.

KONZERT MIT SIXTY6

Musikalisch ging's weiter am Samstag, **27. AUGUST**: Die Band Sixty 6 ist für ihre gute Laune bekannt. Ihre sechs Mitglieder kommen aus dem Hegau, ihre Songs sind aber international.





Die 1960er Jahre haben es ihnen besonders angetan – und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern auch! Gemeinsam mit den Angehörigen wurde unter freiem Himmel mit viel Schwung gesungen und getanzt.

Am Südhang oberhalb von Hilzingen liegt das Laurentiusstüble, ein beliebtes Ausflugsziel im wunderschönen Hegau. Der unverstellte Blick, den unsere Seniorinnen und Senioren über die malerische Landschaft

AUSFLUG ZUM LAURENTIOUSHOF

schweifen lassen konnten, lieferte am Montag, **12. SEPTEMBER**, Stoff für viele anregende Gespräche. Fernab vom Alltag erlebt man die Gemeinschaft noch einmal ganz anders. ❤️



Unser Körper ist wie ein Haus, an dem regelmäßig Reparaturen vorzunehmen sind. Um seine Funktionen zu erhalten, müssen die richtigen Baustoffe bereitstehen. Dazu gehören neben den Grundbausteinen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße auch Vitamine. Wenn im Alter der Appetit sinkt und kleinere Mengen gegessen werden, droht die Gefahr eines Vitaminmangels. Wir zeigen Ihnen, welche Vitamine Sie besonders im Blick haben sollten und welche Lebensmittel wahre Vitaminbomben sind.

SANDDORN

Sanddorn wird auch als »Zitrone des Nordens« bezeichnet. 100 g der frischen Beeren enthalten etwa 450 mg Vitamin C. Damit liefern sie fünfmal mehr Vitamin C als die gelben Südfrüchte. Sanddorn stärkt die Abwehr und gilt als effektives Schutzschild in der Erkältungszeit.

Empfohlene Tagesdosis
Vitamin C: 100 mg



GRÜNKOHL

Grünkohl ist ein Trendgemüse, denn er steckt voll von gesunden Nährstoffen. 100 g Grünkohl liefern dem Körper 190 µg Folsäure (Vitamin B9) und unterstützen ihn bei der Zellteilung und der Bildung von neuen Blutkörperchen.

Empfohlene Tagesdosis
Folsäure: 300 µg



SONNENLICHT

Nicht in der Küche, sondern an der frischen Luft wird die Vitamin-D-Produktion angekurbelt. Das Sonnenvitamin wird von der Haut unter UV-Lichteinwirkung selbst gebildet. Es steigert die Kalziumaufnahme aus dem Darm in die Blutbahn sowie die Stärkung der Knochen. Im Alter lässt die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu produzieren, nach und der tägliche Spaziergang bei Tageslicht ist besonders wichtig.

Empfohlene Tagesdosis
Vitamin D: 20 µg

HASELNÜSSE

Machen wir es wie das Eichhörnchen: Haselnüsse sind voll von gesunden Mineralstoffen und guten, ungesättigten Fettsäuren. Sie enthalten eine große Menge Vitamin E, das unsere Zellen vor freien Radikalen schützt und für schöne Haut sorgt. 100 g Haselnüsse enthalten 26 mg Vitamin E. Eine Portion (etwa 40 g) deckt also bereits den Tagesbedarf.

Empfohlene Tagesdosis
Vitamin E: 11-12 mg



BUNT IST GESUND

Rot, orange, gelb, grün – je bunter es auf dem Teller zugeht, desto mehr verschiedene Vitamine stehen dem Körper zur Verfügung. Die hier aufgelisteten Produkte haben eine besonders hohe Vitamindichte. Wir raten also: Greifen Sie hier besonders zu! (Gilt leider nicht für buntes Zuckerwerk.)

STUFEN

◇◇◇◇◇◇◇◇

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

HERMANN HESSE

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



Marion Braun

Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07731 8692-777
marion.braun@awo-baden.de



Petra Laule

Verwaltung
Tel. 07731 8692-100
petra.laule@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