

AWO Seniorenfamilie
Freiburger Straße 1b
78224 Singen



Heft 2 Frühjahr 2009

Sräga Bote

Hauszeitung Emil-Sräga-Haus



Leben in der Familie

Inhalt

Editorial	Frühlingsgrüße der Heimleitung	3
Aktuell	Angebote und Termine	4/5
MitarbeiterInnen	Seniorenfamilie 3	6
Rückblick	Schnappschüsse	7
Aktuell	Münchner Studenten	8/9
BewohnerInnen	Geburtstagskinder	10
Rückblick	Weihnachten 2008	11
AWO-intern	90 Jahre AWO	12/13/14
Zum Nachdenken	Kreuzworträtsel	14
Rückblick	Fasnacht im Sräga-Haus	15
Angehörige	Bericht eines Angehörigen	16
Zum Nachdenken	Kreuzworträtsel	17
Aktuell	Der Frühling kommt	18
BewohnerInnen	Verstorbene	19
MitarbeiterInnen	Schlaflos	20
Information	Schlaflos	21
Information	Schlaflos	22
Danke!	Unsere Sponsoren	23

Frühlingsgrüße der Heimleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

am 1. April 2009 besteht das Emil-Sräga-Haus nun schon ein ganzes Jahr! Wo ist die Zeit geblieben? MitarbeiterInnen und BewohnerInnen die ich darauf angesprochen habe fragen mich, „Was ein Jahr ist schon vergangen?“.

Diesen Tag wollen wir natürlich feiern! Am 1. April werden wir zusammen mit der Diakonie und unseren BewohnerInnen die interessierte Öffentlichkeit zu einem „Nachmittag der offenen Tür“ einladen. Ab 14:00 Uhr können Seniorenfamilien im Rahmen von Hausführungen besichtigt werden, für das leibliche Wohl sorgen wieder gut für Sie unsere „Cafeteria-Brinkmanns“ mit Kaffee und Kuchen. Sofern das Wetter es gut mit uns meint wird es für die Liebhaber deftiger Speisen eine leckere Grillalternative zum Kuchen geben.

Gerne kann möchte ich Ihnen auch von der Erstbegehung durch die Aufsichtsbehörde am berichten. Am 21.01.2009 wurde unser Haus zum ersten Mal von Heimaufsicht und Gesundheitsamt geprüft. Nachdem nun der offizielle Bericht vorliegt kann ich mit Stolz über das Ergebnis der Prüfung sagen: „Es bestätigt die von allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleistete Arbeit.“

Im Bericht wurden die Konzeption und die ruhige, angenehme Atmosphäre der Einrichtung als sehr ansprechend genannt. Die nach dem Hausgemeinschaftsmodell betriebenen Seniorenfamilien verfügen demnach über sehr gut ausgestatteten Küchen in denen täglich mit den BewohnerInnen zusammen frisch gekocht wird.

Auch in den Bereichen Pflege der BewohnerInnen und hygienische Bedingungen erhielt unser Haus eine sehr gute Beurteilung.

Die Einrichtung vermittelte den Prüferinnen insgesamt einen sehr gepflegten Eindruck. Vor allem die Aussage, „Heimleitung und Pflegedienstleitung sind hochmotiviert, die gewählte Konzeption zum Wohle der Bewohner umzusetzen und diese Motivation auch auf die Mitarbeiterinnen zu übertragen“ ist für uns Ansporn, auch in Zukunft hervorragende Arbeit zum Wohle unserer BewohnerInnen zu leisten. Als Heimleiter bin ich sehr glücklich ein solch gutes Prüfungsergebnis in unserem noch jungen Haus mit allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erreicht zu haben. Mein Dank gilt allen Kolleginnen und Kollegen des Emil-Sräga-Hauses!

Damit wir nicht nur von der Heimaufsicht eine Rückmeldung über unsere Arbeit erhalten, finden derzeit Mitarbeiterbefragungen zur Arbeitszufriedenheit im Haus statt um auf die Wünsche und Anregungen unserer MitarbeiterInnen eingehen zu können.

In Planung befinden sich derzeit die Angehörigen- und BewohnerInnenbefragungen, die in Form von Fragebögen durchgeführt werden. Zielsetzung ist auch hier die Wünsche und Anregungen zu erfahren und darauf adäquat eingehen zu können.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

D. Eiseemann



Angebote und Termine

Keine Langeweile im Emil-Sräga-Haus



Wir möchten unseren Bewohnern einen abwechslungsreichen Alltag bieten. Wir freuen uns darüber, dass das Wohngruppenkonzept mit den einzelnen Küchen so gut umgesetzt und angenommen wird. So bringt das tägliche Kochen jeden Tag „etwas mehr Leben“ in jede Familie.

Jeden Besucher heißen wir im Emil-Sräga-Haus herzlich willkommen!

Zur Zeit kooperieren wir mit verschiedenen Singener Schulen und unterstützen deren Projekte, weshalb uns mehrmals die Woche unterschiedliche Schülergruppen besuchen, die ebenfalls für Abwechslung in jeder Seniorenfamilie sorgen. Ganz so wie in einer „normalen“ Familie versuchen wir Alt und Jung zusammen zu bringen, damit jeder vom anderen lernen und profitieren kann.

Das Emil-Sräga-Haus ist noch ein junges Haus aber bietet dennoch schon einige feste Aktivierungs- und Beschäftigungstermine an. Unsere Bastelgruppe mit Fr. Schmidt und Fr. Hillesheim hat schon den ersten Adventsbasar ins Leben gerufen und sorgt jetzt für unsere Osterdekoration.

Die Sitzgymnastik von Fr. Wallaschek war unser erstes Aktivierungsangebot und erfreut sich regen Zuspruchs.

Wir sind froh mit Fr. Zeller jemand gefunden zu haben, der auch im AWO-Haus mit unseren BewohnerInnen über die Bibel und über das Christ sein spricht.

In unserem Pavillon wird außerdem einmal monatlich ein Gottesdienst gefeiert.

zur beliebten Lesestunde kommt monatlich Roland Lukiewski .

Ebenso freuen wir uns darüber schon mehrere ehrenamtlich engagierte Mitmenschen gefunden zu haben, die regelmäßig zu Spaziergängen mit unseren Bewohnern in unser Haus kommen.

Bericht: Christina Menholz



Angebote und Termine

Zusätzliche Betreuungskräfte

Derzeit laufen im Haus die Vorbereitungen für die Umsetzung des § 87 b SGB XI. Für BewohnerInnen „mit stark eingeschränkter Alltagskompetenz“ können über die Pflegekasse Geldmittel für zusätzliches Betreuungspersonal beantragt werden. Wir erstellen momentan ein Konzept wie in kleinen Gruppen aber auch in Einzelarbeit speziell für unsere an Demenz erkrankten BewohnerInnen ein Aktivierungsangebot angeboten werden kann. Es soll Bewegung, Konzentration und Gedächtnistraining enthalten aber auch Raum lassen zum Erzählen und Erinnern an „frühere Tage“.

Im nächsten Sräga-Boten können wir hoffentlich schon über unsere ersten Erfahrungen berichten.

Aktivierungs- und Beschäftigungstermine für BewohnerInnen im Emil-Sräga-Haus

Montag: Basteln im Pavillon mit Fr. Schmidt und Fr. Hillesheim

Mittwoch: 10.00 Uhr Sitzgymnastik mit Fr. Wallaschek im Pavillon

Donnerstag: Biblische Geschichten und Gespräche um 9.45 Uhr im Pavillon mit Fr. Zeller alle 14 Tage: 9.4. und 23.04.2009

Rolands Lesestunde immer am letzten Mittwoch im Monat um 15.30 Uhr im Pavillon

Katholischer Gottesdienst einmal im Monat immer Mittwochs um 16.00 Uhr im Pavillon. Termine 2009:

15.4, 13.5, 17.6, 15.7, 12.8, 16.9

Evangelischer Gottesdienst einmal im Monat immer Sonntags um 8.45 Uhr im Pavillon. Termine 2009:

26.4, 17.5, 28.6, 26.7, 9.8

Seniorenfamilie 3

WIR, die Familie 3 im Emil Sräga-Haus möchten uns gerne vorstellen!

Unsere Familie besteht aus 10 Bewohnern und 4 Präsenzkraften, die im Schichtdienst für das Wohl unserer Bewohner verantwortlich sind.

Hier ein kurzer Ablauf unseres Tagesgeschäftes:

Früh um 6:30 Uhr versammeln wir Präsenzkraften uns zur gemeinsamen Übergabe in Familie 1. Neben all den nächtlichen Ereignissen, die wir über unsere Bewohner erfahren, werden wir detailliert über die Fakten des Pflegeablaufes informiert.

Danach verteilen wir uns auf unsere Familien, decken teilweise den Frühstückstisch ein (falls noch nicht am Vorabend geschehen) und richten das Frühstück für unsere Bewohner.

Nach und nach helfen wir den Bewohnern, aufzustehen, sich zu waschen, zu duschen und anzuziehen. Hier gibt es bereits einen festen, zeitlichen Ablauf, so dass sich die Bewohner darauf einstellen können.

Ab 8:00 Uhr gibt es Frühstück. Ein fester Bestandteil sind die inzwischen sehr lieb gewonnenen Frühstücksbrötchen. Die Bewohner leben das Miteinander in kleiner Wohngruppe sehr intensiv und jeder nimmt am Alltag des Anderen teil.

Den Vormittag verbringen einige Bewohner in ihren Zimmern und/oder in der Gemeinschaft, in dem sie den Küchenalltag mitgestalten. Sie helfen Kartoffeln schälen, Dessert in Schälchen füllen, den Tisch einzudecken oder basteln und machen Handarbeiten.

Mittagessen wird um 12 Uhr eingenommen, und den Tisch decken ebenfalls die Bewohner selbstständig unter Anleitung ein. Danach ziehen sich manche Bewohner in ihre Zimmer zurück um sich auszuruhen, andere verbleiben in der Gemeinschaft und nutzen die Zeit bis zum Kaffee für Gespräche.

Schichtwechsel ist um 13:30 Uhr mit einer Übergabe an die Kollegin.

Ab 14.30 wird der Kaffeetisch eingedeckt und pünktlich zum Kaffee um 15 Uhr erscheinen die Bewohner wieder in der Gemeinschaft oder werden von uns aus ihren Zimmern geholt. Der Nachmittag wird mit gemeinsamen Basteln, Singen, Spazieren gehen oder Gesprächen gestaltet.

Zu Abend wird um 18 Uhr gegessen und danach sitzen unsere Bewohner noch eine gute Weile und lassen den Tag gemeinsam mit Gesprächen ausklingen.

Wir helfen unseren Bewohnern, sich für die Nacht zu richten und übergeben sie dann der Nachtschicht.

Wir, das sind CONNY, KAERSTIN, URSULA und DOMINIQUE



Schnappschüsse



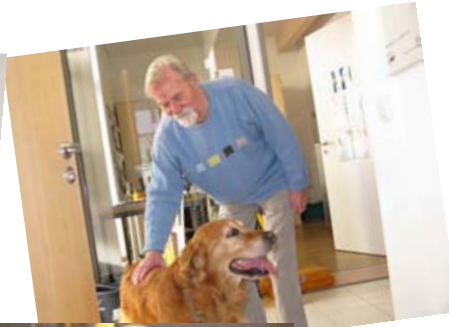
Heute gibt's Kartoffelsalat!



Aufnahmen von der Seniorengymnastik im Pavillon und von der Bastelgruppe die die Osterdekoration vorbereitet.



Das erste MitarbeiterInnenfest im Emil-Sräga-Haus! Weihnachtsfeier 2008.



Münchner Studenten

An der Munich-Business-School ist es fester Bestandteil des Studienplans, die soziale Komponente nicht außer Acht zu lassen. An der staatlich akkreditierten, privaten Hochschule wird deswegen im Rahmen der ersten beiden Semester ein Sozialprojekt verwirklicht, welches zur Förderung sozialer Kompetenzen dient. Die BWL Studenten arbeiten selbstständig in 8er Gruppen an einem Konzept für die Umsetzung des Projektes und führen dies anschließend in einem Zeitrahmen von 6 Monaten durch.

Die Idee unserer Gruppe basiert auf der Integration von Kindern in die Umgebung von Senioren. Dieses generationsübergreifende Handeln erachten wir als sehr wichtig, da pflegebedürftige Senioren sowie Kinder oftmals auf fremde Hilfe angewiesen sind. Da die Realisierung der Idee am Studienort München aus mangelnder Bereitschaft der kontaktierten Organisationen zu einer Zusammenarbeit schwierig zu gestalten war, haben wir uns dafür entschieden das Projekt in zwei Teilgruppen zu gliedern. So konnte ein Kinderprojekt am Standort München ohne Probleme durchgeführt werden, da durch ein Mitglied unserer Gruppe sehr schnell ein Kontakt zu einem Kinderhort in näherer Umgebung zustande kam. Mit Hilfe der Hortleitung wurde so am letzten Wochenende eine Bauernhofbesichtigung organisiert, bei der den Kindern der Umgang mit der Natur näher gebracht wurde. Weiterhin ist die Besichtigung einer Bäckerei, sowie ein abschließender Lese- und Spieleabend geplant, bei dem sich die Gruppe mit einer Bildershow von den Kindern verabschieden wird.

Doch als Highlight der Zusammenarbeit konnten wir eine Kooperation mit den Basketballern von Bayern München auf die Beine stellen, die ihm Rahmen des Spieles gegen die Cuxhafen Bascats den Kindern durch einen gemeinsamen Einlauf, eine Halbzeitshow, sowie eines abschließenden Fotos mit der Mannschaft einen unvergesslichen Abend bieten konnten.

Da wir jedoch von unserer Anfangsidee, der Integration von Kindern und Senioren noch immer überzeugt waren und noch nicht aufgeben wollten, verlagerten wir den zweiten Teil unseres Projektes nach Singen, da sich dort der Lebensmittelpunkt zwei unserer Gruppenmitglieder befindet.



Münchner Studenten

Die Recherche nach einem geeigneten Partner, haben wir uns nicht einfach gemacht, da wir nicht irgendein Pflegeheim ohne gründliches Hintergrundwissen auswählen wollten. So gab letztlich die gute Reputation der Arbeiterwohlfahrt (AWO) den Ausschlag, mit dieser Organisation zusammenzuarbeiten. Ihr Betreuungskonzept in der Seniorenfamilie in Singen, überzeugte uns voll und ganz. Bei der Besichtigung der Einrichtung stach sofort die farbenfrohe und positive Atmosphäre ins Auge. Der moderne Neubau mit lichtdurchfluteten Räumlichkeiten und den individuell abgestimmten Betreuungsmöglichkeiten schaffen eine Umgebung zum Wohlfühlen für die Senioren. Ohne die Unterstützung bei der Planung zur Durchführung dieses Nachmittags durch Herrn Eisermann, den Heimleiter, wäre dieses Projekt nicht so zu realisieren möglich gewesen.

Den Tag in der Seniorenfamilie gestaltete unsere Gruppe durch gemeinsames Musizieren und Singen mit den Senioren, Kindern und Betreuerinnen. Durch die musikalische Unterstützung einer professionellen Gitarristin und Sängerin war der Nachmittag ein voller Erfolg. Der selbstgebackene Kuchen und die Nusszöpfe, die wir den Senioren zum Kaffee bereitstellten, fanden großes Lob und Anerkennung bei den Senioren. Unser Hauptziel Senioren und Kinder zusammen etwas unternehmen zu lassen, war ein voller Erfolg. Die Aufmerksamkeit in Form von Blumen, die jeder Bewohner des „Emil-Sräga-Haus“ von den Kindern, die sich spontan dazu bereit erklärten das Projekt zu unterstützen, bekam, erwies sich als wunderbare Abrundung eines schönen Nachmittags, an dem sich Generationen näher kamen und zusammen Freude hatten. So fand an diesem Nachmittag ein reger Austausch zwischen Kindern, Senioren und uns Studenten statt, der sich für uns als äußerst spannend erwies. Das Projekt war ein voller Erfolg und das Team um Herrn Eisermann würde sich freuen, in Zukunft weitere Initiativen dieser Art zu unterstützen. Danke noch einmal an das gesamte Team und den Senioren des „Emil-Sräga-Haus“ für den unvergesslichen Tag.



Geburtstagkinder / neue Gesichter

Im Januar 2009

02.01.	Frau	Rosa Rottinger	86 Jahre
05.01.	Frau	Irmgard Schmunkamp	86 Jahre
13.01.	Frau	Mathilde Steiger	90 Jahre
14.01.	Frau	Ute Laemmle	64 Jahre
18.01.	Frau	Maria Caspar	89 Jahre
23.01.	Frau	Hildegard Walch	76 Jahre
31.01.	Frau	Rita Eisen	78 Jahre



Im Februar 2009



05.02.	Frau	Juliane Beckedahl	80 Jahre
05.02.	Frau	Adelheid Grabowski	98 Jahre
07.02.	Frau	Annelise Hamann	77 Jahre
06.02.	Herr	Josef Werkmeister	81 Jahre

Im März 2009

01.03.	Frau	Elisabeth Bastian	83 Jahre
01.03.	Frau	Elisabeth Bruttel	78 Jahre
24.03.	Herr	Walter Klein	82 Jahre
25.03.	Frau	Anna KIELTYKA	80 Jahre



Herzlichen Glückwunsch !

Im Mai 2009



07.05.	Frau	Helene Geisinger	88 Jahre
18.05.	Frau	Ilse Zwosta	69 Jahre
25.05.	Frau	Susanne Häuser	84 Jahre

Neue Gesichter im Emil-Sräga-Haus

20.12.2008	Frau Gertrud Heine	88 Jahre
30.01.2009	Frau Christa Gut	81 Jahre
16.02.2009	Frau Annelise Hamann	77 Jahre
27.02.2009	Frau Johanna Hofmann	92 Jahre
16.03.2009	Frau Hildegard Walch	76 Jahre

Im Namen aller MitarbeiterInnen und BewohnerInnen des Emil-Sräga-Hauses sagen wir: „Herzlich Willkommen!“

Weihnachten 2008

Nachfolgend eine Bilderkollage der Vorweihnachts- und Weihnachtszeit im Emil-Sräga-Haus.



90 Jahre AWO

Am 13.12.09 wird die AWO insgesamt 90 Jahre, der Kreisverband Konstanz kann sein 35 jähriges Bestehen feiern.

Die Geschichte der Arbeiterwohlfahrt ist die Geschichte von Frauen, Männern, von jung und alt aus allen Bevölkerungsschichten, eine Geschichte alter Singener und Zugereister, Hilfebedürftiger und sozial engagierter Menschen.

Wo und wann fing alles an ?

Die Arbeiterwohlfahrt wurde am 13.12.1919 als Hauptausschuss für Arbeiterwohlfahrt von der ersten weiblichen Reichstagsabgeordneten, die im Reichstag eine Rede hielt, gegründet: von Marie Juchacz.

Die Sozialdemokratische Partei wollte mit diesem Ausschuss ein Forum für Fachleute und sozial engagierter Menschen bilden, um Gesetze zu diskutieren und gleichzeitig Menschen ganz konkret und tatkräftig zu unterstützen. Friedrich Ebert formulierte es folgendermaßen: „Arbeiterwohlfahrt ist die Selbsthilfe der Arbeiterschaft“.

Seit 1925 wurden von der AWO eine eigene Lotterie veranstaltet und Arbeiterwohlfahrtsmarken verkauft, um die entstandenen und entstehenden sozialen Dienste zu finanzieren.

1926 wurde die AWO als Reichsspitzenverband der freien Wohlfahrtspflege anerkannt. Ab 1928 unterhielt die AWO eine eigene Wohlfahrtsschule in Berlin.

1933 wurde die AWO von den Nationalsozialisten verboten und zwangsweise aufgelöst. Dem Versuch, die Arbeiterwohlfahrt in die nationalsozialistische Volkswohlfahrt zu überführen, entzogen sich allerorten die Mitglieder, Helfer und Helferinnen, die Funktionäre der Organisation. Vermögen, Heime und Einrichtungen wurden deshalb für die nationalsozialistische Volkswohlfahrt beschlagnahmt. Führende Frauen und Männer der AWO wurden verfolgt. Solange es die Mittel zuließen, wurde die Hilfe für Notleidende und Verfolgte des Naziregimes in der Illegalität fortgesetzt. Marie Juchacz und viele andere mussten Deutschland verlassen.

Unmittelbar nach Kriegsende wurde die AWO 1946 in Hannover als parteipolitisch und konfessionell unabhängige und selbständige Organisation wieder ins Leben gerufen. In der damaligen "sowjetisch besetzten Ostzone" wurde die AWO nicht mehr zugelassen.

1953 erklärte Lotte Lemke, damalige stellv. AWO-Vorsitzende, auf der Berliner AWO-Reichskonferenz: "Heute ist aus der Arbeiterwohlfahrt der Weimarer Zeit eine Wohlfahrtsorganisation geworden, deren Aktionsradius weit über den Kreis der zur Arbeiterschaft rechnenden Bevölkerung hinausgreift".

90 Jahre AWO

In diesen Jahren wurden Kindergärten und Horte neu eingerichtet, Volksküchen gaben Mahlzeiten an Kinder, Alte und Kranke aus, Kriegsgefangene und ihre Angehörigen wurden betreut und mit Lebensmitteln versorgt, eine Schwesternschule wurde eröffnet und eine AWO-Schwesternschaft gegründet. In Karlsruhe wurde das "Seminar für Sozialberufe" als Ausbildungsstätte eröffnet. Die AWO wurde tätig auf allen Feldern der sozialen Arbeit.

Ein Jahr nach dem Fall der Mauer schließen sich die Landes- und Bezirksverbände der AWO in ganz Deutschland auf einem Bundestreffen in Berlin am 10. November 1990 zusammen.

Auch in Singen fanden sich bereits kurz nach Kriegsende engagierte BürgerInnen, die sich im sozialen Bereich einsetzten und versuchten, die allgemeine Not zu lindern. Besonders Eugen Rohmer gilt es zu nennen, der sich mit unermüdlichem persönlichen Einsatz einbrachte und die AWO nach dem Krieg hier in Singen als erster Vorsitzender wieder mit aufbaute. Die Versammlung zur Wiedergründung der AWO in Singen fand im Februar 1947 in der Fittingkantine der Georg Fischer AG statt.

Eine Gruppe von Frauen begann jedoch bereits im November 1945 mit der Errichtung einer Nähstube, die unter Obhut der AWO, OV Singen noch bis in die 70er Jahre fortbestand. Das erste Domizil dieser Gruppe war im Württemberger Hof.

Hier konnten Frauen unter fachkundiger Anleitung für sich und ihre Familien das Zuschneiden und Nähen von Kleidern lernen.

Die wirtschaftliche Notlage der deutschen Bevölkerung führte in der benachbarten Schweiz zu einer Welle der Hilfsbereitschaft und so konnte die AWO auf Einladung schweizerischer Naturfreunde und Gewerkschaften sowie in Zusammenarbeit mit dem Schaffhauser Großkantonsrat Theo Wanner bereits Anfang 1947 Kinder-speisungen für Singener Kinder in Schaffhausen durchführen.

Die Kinder wurden einen Sonntag lang in Schaffhausen gepflegt und betreut; zum Schluss erhielt jedes Kind ein kleines Gabenpaket für zu Hause. Die für diese Fahrten erforderliche Genehmigung der französischen Militärregierung lag mehr als einmal am Samstag Nachmittag noch nicht vor, so dass sich Eugen Rohmer oder weitere Mitstreiter noch nach harter Fabrikarbeit mit aller Kraft dafür einsetzen mussten, die Genehmigung zu erhalten.

Aber auch für die Flüchtlinge vor Ort setzte sich die AWO, neben anderen Wohlfahrtsorganisationen, ein. In Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung wurden Carepakete und Kleiderspenden in den Flüchtlingslagern im Singener Seewadel verteilt.

90 Jahre AWO

Und bereits ab 1948 führte der Ortsverein – u.a. als Zeltlager in Horn am Bodensee -wieder regelmäßig Ferienkolonien mit je ca. 40 Kinder durch.

Doch auch die Geselligkeit kam bei der AWO nie zu kurz. So wurden vom Ortsverein ab den 50er Jahren bis Anfang der 60er öffentliche Silvesterveranstaltungen in der Scheffelhalle organisiert, bei denen neben einem bunten Programm mit verschiedenen Künstlern auch eine Tombola mit 1000 Gewinnen (jedes Los gewinnt) durchgeführt wurde.

Eine Tradition, die bis zum heutigen Tag erhalten blieb, ist die jährliche Weihnachtsfeier für die Mitglieder. Ihre Wurzeln hat diese Tradition in der kurz nach Wiedergründung der AWO durchgeführten Kinderweihnachtsfeier in der Fittingkantine.

Die Georg Fischer AG stellte hierzu Kakao aus der Spende der Schweizer Bevölkerung zur Verfügung und die Mitglieder hamsterten in den umliegenden Dörfern Obst und andere Lebensmittel für diese Feier. Die Bewirtung mit Kaffee und Kuchen bzw. Kakao für die Kinder ist heute noch so aktuell wie kurz nach dem Kriege und auch der Nikolaus kommt jedes Jahr mit seinen Helfern zur Bescherung. Allerdings hat sich das Programm aufgrund der Altersverschiebung etwas verändert. Während früher Theaterstücke von und für Kinder aufgeführt wurden, stehen heute mehr musikalische und besinnliche Programmpunkte für SeniorInnen auf dem Programm.

Gerade durch die Gründung eines Altenclubs im Ortsverein zu Beginn der 70er Jahre nahm der Anteil älterer Mitglieder zu. Im Altenclub kann man sich treffen und in froher Gesellschaft einige nette Stunden verbringen.

Die Initiative zur Gründung eines Altenclubs ging von Frau Oßwald, der Ehefrau des damaligen Leiters des Michael-Herler-Heimes, aus.

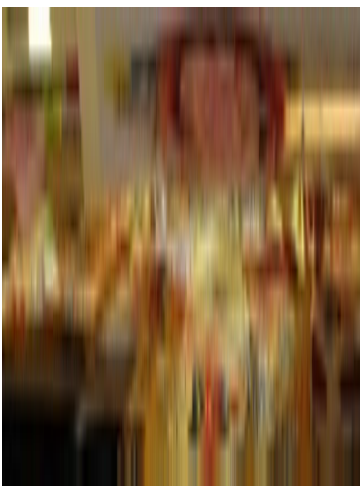
Die Geschichte des Kreisverbandes beginnt mit der Geschichte des Unterbezirkes Bodensee. Neben der bereits erwähnten Geschäftsstelle in Singen wurde 1963 das Michael-Herler-Heim im Malvenweg eröffnet und 1971 die Sozialdienste für Türken und Jugoslawen. Die Arbeiterwohlfahrt machte die politische Kreisreform 1973 mit, da man sich an politischen Strukturen orientieren wollte.

Übrig blieb ein Unterbezirk, der identisch war mit dem Landkreis Konstanz.

Aufgrund der Kreisreform gründete sich ebenfalls der Bezirksverband Baden, der das Michael-Herler-Heim übernahm und 1985 die Seniorenwohnanlage in der Freiburgerstrasse eröffnete, die 200 in die Trägerschaft des Kreisverbandes überging.

Am 19.03.1974 erfolgte die Gründung des Kreisverbandes auf einer Konferenz des „Unterbezirkes Bodensee“ in Stockach.

Fasnacht im Sräga-Haus



Bericht eines Angehörigen

Glücksfall Emil-Sräga-Haus

Juni 2008

Meine Mutter, Mathilde S., hatte zu wenig getrunken und war verwirrt. Vom Hausarzt wurde sie in ein Krankenhaus überwiesen. Durch Unachtsamkeit in der Ambulanz landete meine Mutter mit dicken Blutergüssen und offenen Wunden sowie Hirnblutungen im Krankenbett. Mir erklärte die Schwester beim Erstbesuch, meine Mutter sei zu Hause schwer gestürzt. So wurde nichts aus Flüssigkeit auffüllen, nein, meine Mutter lebt ihr weiteres Leben zunehmend mehr in Demenz.

Ein neues Zuhause fand meine Mutter im neuen Emil-Sräga-Haus.

Es folgten schwere Wochen. Öfter war sie am sterben. Wie erbeten wurde ich konsequent bei Verschlechterung ins Heim gerufen. Meine Mutter in der dritten Etage (diese war noch nicht voll belegt) wurde auf die zweite Etage gelegt, dort war schon volle Personalversorgung. Präsenzkräfte, HelferInnen und Fachkräfte haben sich oft rührend um meine Mutter gekümmert und wieder fit gemacht.

Meine Mutter führt nun ein (für mich) akzeptables Leben. Vor kurzem konnten wir ihren 90. Geburtstag in netter Familie-2-Etagenrunde feiern.

Beim Besuch brauchen wir ihr Zimmer kaum. Wir sitzen meist am Familientisch mit den anderen gemütlich zusammen.

Meine Mutter, die ja eigentlich sterben wollte, versichert, dass, sie vorerst noch bleiben will. Durch den Sturz und die mehr oder weniger starke Demenz erzählt mir meine Mutter bei den Besuchen viel interessantere Geschichten als früher.

Ich bin sehr dankbar, dass unser Vater uns den Weg in das Srägehaus zeigte. Wir stießen auf Menschen, die sich echt um meine Mutter bemühen und ich möchte mich ganz herzlich bei der ganzen Mann/Frauschaft vom Srägahaus bedanken.

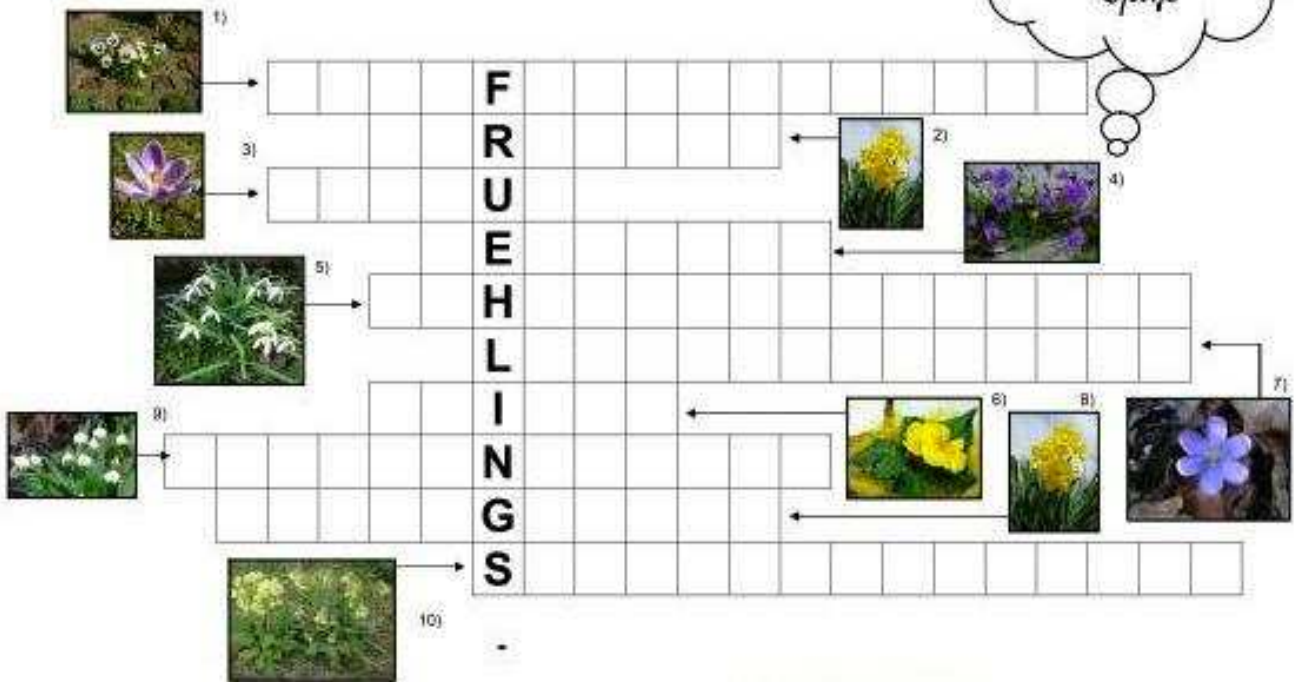
Dieter Schmiletzky

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel Frühlingsblumen

(alle Begriffe in der Einzahl)

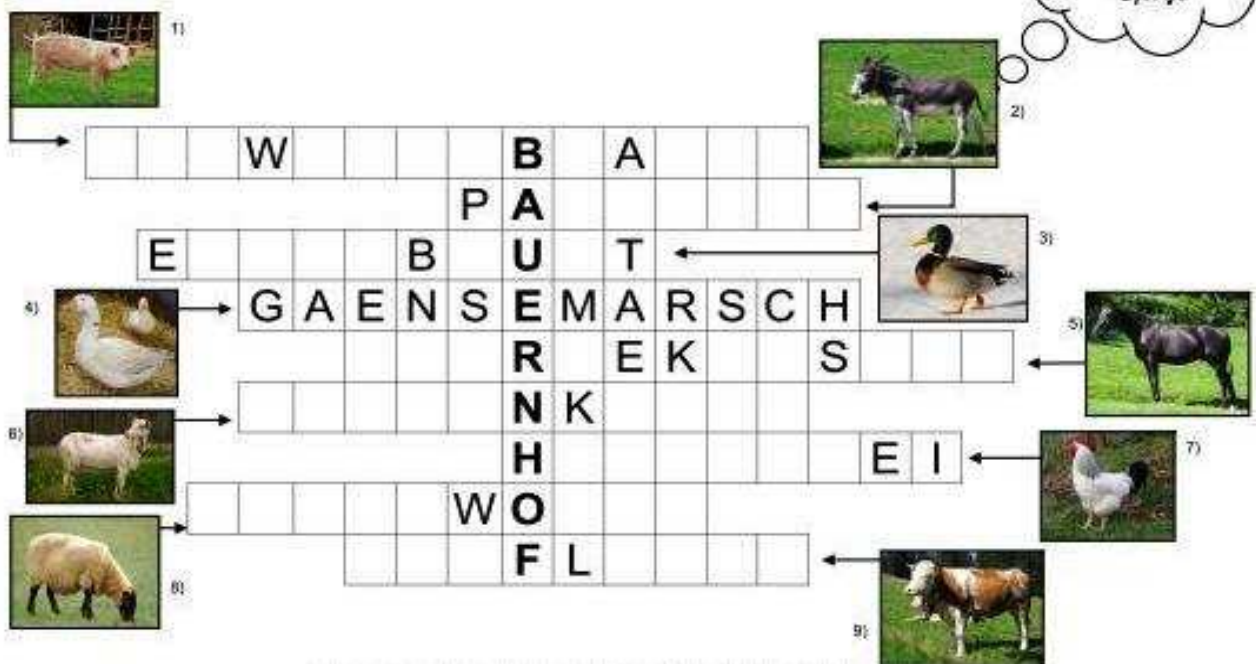
Rätseln
macht
Spaß



Kreuzworträtsel Tiere auf dem Bauernhof

(alle Begriffe haben mit der Tierart auf dem Bild zu tun, bei der Lösung muss etwas um die Ecke gedacht werden)

Rätseln
macht
Spaß



Der Frühling kommt



Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.

- Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike

Nun ist er endlich gekommen
doch in grünem Knospenschuh;
„Er kam, er kam ja immer noch“,
die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
nun treiben sie Schuß auf Schuß;
im Garten der alte Apfelbaum,
er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
und atmet noch nicht frei,
es bangt und sorgt: „Es ist erst
März und März ist noch nicht Mai“.

O schüttele ab den schweren Traum
Und die lange Winterruh:
Es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du.

Theodor Fontane



Wie wunderbar ist die Natur,
man sieht zwar keine Blüten.
Doch man sieht Schafe auf der Flur und
Schäfer, die sie hüten.

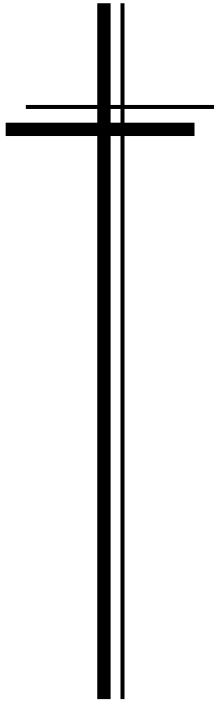
Ein leises Lied erklingt im Tal,
der kalte Nordwind singt es.
Ind frischer Duft ist überall ---
nur hier im Zimmer stinkt es.

Heinz Erhard

Verstorbene

Wir trauern mit den Angehörigen um die im
Haus verstorbenen BewohnerInnen.

Der Herr segne und behüte Dich,
der Herr lasse sein Angesicht leuchten
über Dir und sei Dir gnädig,
der Herr erhebe sein Angesicht auf
Dich und schenke Dir den Frieden.



Wilfriede Stransky
* 01.10.1930 † 14.12.2008

Walter Vogler
* 31.05.1923 † 22.01.2009

Sylvia Harbeck
* 14.11.1928 † 03.02.2009

Irmgard Schroff
* 05.12.1928 † 07.02.2009

Herr, gib ihnen die ewige Ruhe
Und das ewige Licht leuchte ihnen!



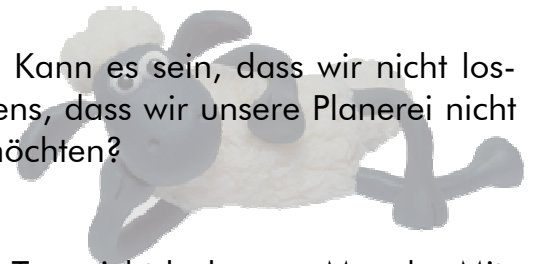
Schlaflos

Schäfchen zählen statt Schläfchen wählen?

„121, 122, 123...“ Mancher wälzt sich im Bett hin und her – und zählt Schäfchen. Dadurch will er gut einschlafen. Denn wer Schafe über einen Zaun hüpfen lässt, beschäftigt beide Gehirnhälften. Die bildhaft arbeitende Hälfte stellt sich die Tiere vor – und die andere Hirnhälfte jongliert Zahlen. So driften die Gedanken nicht ab.

Grübeln - ein Übel

Woher kommt die Grübelei, die uns den Schlaf raubt? Kann es sein, dass wir nicht loslassen können? Sind wir so sehr „Macher“ unseres Lebens, dass wir unsere Planerei nicht abstellen können? Nicht mal dann, wenn wir schlafen möchten?



Nachts um zwei – Schlaf vorbei

Kleine Kinder wollen oft nicht ins Bett – sie können den Tag nicht loslassen. Manche Mitarbeiterin des Emil-Sräga-Hauses liegt nachts zwischen Spät- und Frühschicht wach – und zerbricht sich den Kopf, weil es jemandem von der Familie tagsüber schlecht ging. Und für den ein oder anderen Bewohner, der das Ausschlafen genießen könnte, ist nachts um zwei die Nacht vorbei.

Nachhelfen?

Natürlich haben wir in den Hegau-Seniorenfamilien das ein oder andere Mittelchen im Schrank, das beim Einschlafen hilft. Allerdings dürfen wir das nicht zu schnell geben. Denn es kann auch zu einer Abhängigkeit führen. Auf jeden Fall gilt: Natürlicher Schlaf ist besser, als durch Medikamente geförderter Schlaf. Denn er ist tiefer und erholsamer – und manchmal ist weniger auch mehr.

Loslassen können

Ein Hirte kannte ein noch viel besseres Einschlafmittel, als Schäfchen zählen: „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne“, betete vor langer Zeit David im Alten Testament (Ps 4,9). David vertraut sich Gottes Fürsorge an. Friede heisst in der hebräischen Sprache des Alten Testaments „Schalom“. Damit bedeutet es auch „Wiederherstellung“.

Die Chance der Schlaflosigkeit

Wenn David unser Vorbild wird – dann kann Schlaflosigkeit eine Chance werden. Wer kann es sich heute sonst schon leisten, einfach mal ein oder zwei Stunden ruhig dazuliegen, nachzudenken, zu beten – und sich Gottes Wiederherstellung hinzugeben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und euch eine erholsame Nacht.
Uli Zeller, Krankenpfleger im Emil-Sräga-Haus



Schlaflos

Schlafmittel

Ungefähr 20% aller Erwachsenen in Deutschland klagen über Schlafstörungen!
Aber wie viel Schlaf braucht der Mensch eigentlich und wie lässt sich Schlaf herbeiführen?
Generell kann man sagen, je älter man ist, desto weniger Schlaf braucht der Körper.

Alter	tägliche Schlafmenge in Stunden
Neugeborene	15
Kinder 2-10 Jahre	9 - 12
Jugendliche 10-18 Jahre	8 - 9
Erwachsene 19-50 Jahre	7
Erwachsene 50-70 Jahre	6
Senioren > 70 Jahre	5,5 - 6

Diesen Schlafbedarf zu kennen ist ein wichtiger Anhaltspunkt, da z.B. viele Senioren täglich 6 Stunden schlafen, dies aber subjektiv als zu wenig empfinden und daher den Wunsch nach einem Schlafmittel äußern. Sollte es dennoch einmal zu Problemen kommen, können Schlafmittel helfen. Diese sollten jedoch nie längerfristig und ohne Beratung eingenommen werden.

Welche Schlafmittel gibt es?

Hausmittel

Seit altersher gibt es bewährte Hausmittel, die eine beruhigende, einschläffördernde Wirkung herbeiführen können. Hausmittel sind in der Regel mild wirksam und es sind meist keine Nebenwirkungen zu befürchten. Bewährt bei Schlafstörungen haben sich :

- ✦ die Honigmilch (1 Tasse Milch + 1 Teelöffel Honig), warm in kleinen Schlucken vor dem Schlafengehen trinken.
- ✦ das Hopfenkissen (500g Hopfenzapfen in ein Baumwollkissen gefüllt), die austretenden Geruchsstoffe wirken schlaffördernd; eine Füllung kann ca. 1 Woche verwendet werden.
- ✦ das Lavendelsträußchen (ein Sträußchen mit getrockneten Lavendelblüten neben das Bett stellen), die austretenden ätherischen Duftöle wirken beruhigend.

Pflanzliche Mittel

Schlaftees

Sind mild wirksam und können über längere Zeiträume getrunken werden. Sie weisen meist keine schädlichen Nebenwirkungen auf. Wichtig ist es auf eine gute Qualität der Arzneitees zu achten; am Besten geeignet sind Tees in Arzneibuchqualität.

Schlaflos

Ein Beispiel für eine bewährte Mischung wäre :

Melissenblätter 30g

Passionsblumenkraut 30g

Lavendelblüten 20 g

Hopfenzapfen 20g

1 Esslöffel Teemischung mit ca. 200ml kochendem Wasser überbrühen; 5-10 Minuten ziehen lassen; vor dem zu Bett gehen trinken.

Pflanzliche Schlafmittel

Hier ist vor allem der Baldrian zu nennen. Die Wirksamkeit von Baldrian wurde in vielen Studien klar nachgewiesen. Die Einnahme sollte jedoch nicht unbedingt als Tee erfolgen, da bei einem Teeaufguß meist nicht genügend wirksame Stoffe aufgenommen werden. Am besten sind Präparate mit einem Gehalt von mindestens 400mg Baldriantrockenextrakt geeignet.

Weiterhin werden auch Hopfen, Passionsblume und Melisse verwendet. Diese werden meist mit Baldrian zusammen in so genannten Kombinationspräparaten eingesetzt und unterstützen dabei die Wirkungen des Baldrians.

Chemische Mittel

Eigenmedikation

Für die Selbstmedikation stehen Wirkstoffe aus der großen Stoffgruppe der Antihistaminika zur Verfügung. Diese Mittel wirken stärker als pflanzliche Mittel, können aber auch eine Vielzahl unerwünschter Wirkungen aufweisen.

Sie sind daher nicht unbedenklich in der Einnahme.

Lassen Sie sich vor der Einnahme derartiger Mittel von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten!

Verschreibungspflichtige Schlafmittel

Sollten alle bisher vorgestellten Mittel nicht den gewünschten Erfolg bringen, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt. Dieser kennt Sie und Ihre Erkrankungen am Besten und kann dann mit Ihnen zusammen ein geeignetes stärkeres Mittel – falls es nötig sein sollte -auswählen und rezeptieren.

Jörg Nothnagel



78224 Singen

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren



Apotheker Jörg Nothnagel e.K.
Überlinger Str.4 78224 Singen
Tel.: 07731 / 93 34 0
Fax.: 07731 / 93 34 34

apoberlinerplatz.singen@pharma-online.de
www.apotheke-am-berliner-platz-singen.de

Unsere Serviceleistungen für Sie:

Kompetente Beratung	Kundenkartenservice
Blutdruckmessung	Verleih von Milchpumpen und Inhaliergeräten
Blutuntersuchungen (Zucker, Cholesterin, Triglyceride ect.)	Anmessung von Kompressionsstrümpfe
Medikamentenlieferung frei Haus	Entsorgung von Altarzneimitteln

Für die Finanzierung unserer Hauszeitung suchen wir Sponsoren! Um den Bewohnerinnen und Bewohnern diesen Service bieten zu können sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen.

Wenn Sie sich beteiligen möchten, kontaktieren Sie bitte Herrn Eisermann unter der Durchwahl 07731-91254-180

Schon im Voraus ein herzliches „Vergelt´s Gott“!

Der Sräga-Bote wird vom Emil-Sräga-Haus herausgegeben. Träger ist die AWO Pflege- und Altenhilfe gGmbH, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen.

Tel.: 07731 - 91254 - 0
Fax.: 07731 - 91254 - 88
E-mail: eisermann.seniorenfamilie@awo-konstanz.de
Redaktion: Dominik Eisermann (verantwortlich), Christina Menholz, Michaela Kieninger, Reinhard Zedler

Das Emil-Sräga-Haus in Singen

Fragen beantworten wir gerne:

Heimleitung:

Dominik Eisermann 07731 - 91254 - 180

Pflegedienstleitung:

Christina Menholz 07731 - 91254 - 181

Verwaltung:

Michaela Kieninger 07731 - 91254 - 0



Träger:

AWO Pflege - und Altenhilfe gGmbH
Heinrich Weber Platz 2
78224 Singen

Geschäftsführer: Werner Neidig

Eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Konstanz e.V.