

Newsletter

Für Mitarbeitende – Ausgabe 2/2025

Kommende Veranstaltungen



Tengen:

- 8.10. Oktoberfest
- 29.10. Angehörigennachmittag
- 20.11. Adventsprogramm

HVE:

- Okt. Besichtigung Nebelhöhle
- Dez. Weihnachtsfeier

Engstingen:

- 19.10. Oktoberfest

Herzlichen Glückwunsch!



- STOCKACH/ **Kornelia Horvath** hat die Prüfung zur Hauswirtschafterin erfolgreich bestanden.
- STOCKACH/ **Adnan Ibrakic** hat die Ausbildung als Pflegefachmann erfolgreich absolviert.
- **Tengen / Rim Zenra** hat die B2-Prüfung bestanden und **Aref Dhif, Nassira Lahiane, Nedia Brahim, Hafida Himdi** haben Prüfung zur Pflegefachkraft bestanden

GMP – Gesundheitsmanagement in der Pflege



GMP Auftakt auf der Alb!

Gesundheitsmanagement in der Pflege – das neue Projekt des Servicehaus Sonnenhalde. Ganz nach dem Motto: Gesundheit verbindet – für ein starkes Miteinander. Die Gesundheitsprävention- und Förderung der Mitarbeiter und Bewohner steht hier im Fokus. Das Projekt unterscheidet sich daher von einem normalen betrieblichen Gesundheitsmanagement. GMP ist für alle und doch ganz individuell. Ob mit Gesundheitsvorträgen, Aktiven Pausen, Ergonomie Beratungen oder Bewohnerzufriedenheit – GMP ist allen Standorten vielseitig aktiv! Unser neues Projekt startet nun auch an allen Standorten auf der Alb! Beginnend mit tollen Gesundheitstagen und Aktionen für unsere Mitarbeiter. Wir freuen uns, dass GMP voll durchstartet und alle Mitarbeiter ein Teil davon sein können. Ansprechpartner für das Projekt ist Janine Wagner als Gesundheitsmanagerin.

Richtfest in Balingen-Weilstetten – ein Meilenstein für unser neues SHS Pflegeheim!

Am 2. Oktober wurde in Balingen-Weilstetten das Richtfest für unser neues Servicehaus Sonnenhalde Pflegeheim gefeiert. Mit diesem Schritt rückt die Eröffnung im September 2026 ein gutes Stück näher.

Es entsteht ein modernes Pflegeheim mit 75 Plätzen, darunter eine gerontopsychiatrische Station mit 15 Plätzen. Das Haus überzeugt durch seine zeitgemäße Ausstattung, eine farbenfrohe, freundliche Gestaltung und zahlreiche Wohlfühlbereiche, die Bewohnerinnen und Bewohnern wie auch Mitarbeitenden zugutekommen.

Besondere Highlights sind die Cafeteria, eine Strandbar, ein hauseigener Frisör sowie großzügige Personalräume, die das Arbeiten vor Ort besonders angenehm machen.



fit durch den Herbst

Meine Top Tipps!

Ernährungstipps für den Herbst

Die richtige Ernährung im Herbst stärkt dein Immunsystem und versorgt deinen Körper mit den nötigen Nährstoffen. Die Natur liefert genau das, was wir jetzt brauchen: Kürbis, Kohl, Äpfel, Nüsse und Wurzelgemüse sind wahre Nährstoffbomben.

- Wärme von innen: Suppen, Eintöpfe und Tees
- Vitamin C bewusst einbauen: Kohlgemüse und Zitrusfrüchte
- Zucker reduzieren: Zucker schwächt das Immunsystem!
- Ingwer und Knoblauch können entzündungshemmend wirken

Viel Trinken!

Achte darauf, dass du ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst, um Antriebslosigkeit zu vermeiden und um dein Immunsystem zu unterstützen. Wenn die Schleimhäute feucht gehalten werden, kannst du Viren und Bakterien besser abwehren.

Bewegung & Immunsystem

Bewegung im Herbst ist ein zentraler Baustein für körperliche und mentale Gesundheit. Gerade, wenn das Wetter ungemütlich wird, neigen viele dazu, sich weniger zu bewegen – mit Folgen für Kreislauf, Stimmung und Immunsystem.

Studien zeigen: Wer sich regelmäßig moderat bewegt, senkt das Risiko für Atemwegserkrankungen um bis zu 40 %.

Gleichzeitig reduziert Bewegung das Stresslevel. Meine Tipps:

- Baue Spaziergänge in deinen Alltag ein
- Nimm an den Bewegungsangeboten des GMP teil
- Probiere Outdoor-Aktivitäten aus (richtige Kleidung)



Noch mehr Tipps für den Herbst
gibt's auf unserer Mitarbeiterseite...

Wir begrüßen
herzlich
NEU im Team



Stockach **Corina Hofmaier**
Teamleitung Betreuung

Tengen **Sandra Burkhard**
Betreuung

Lisa Meißner
Wechsel von stellv. EL zu EL

Außerdem begrüßen wir in Tengen im Aug./Sept. unsere neuen Azubis,
1 Fachkraft in Anerkennung und
2 Pflegefachkräfte.

Blumberg **Zorana Vujic**
Wechsel zu EL/PDL
Naida Gicic (stellv. PDL)

1. Juni **Linda Burth**
(HVE - Controlling)

1. Juni **Christin Butterstein**
(HVE - Einkauf)

Herzlichen Glückwunsch
nach Stockach



Adnan Ibrakic hat die Ausbildung als Pflegefachmann erfolgreich absolviert.



Kornelia Horvath hat die Prüfung zur Hauswirtschafterin erfolgreich bestanden.

Tengen – Unsere Allrounder am Empfang

Unser zwei Mitarbeiterinnen
am Empfang sind wahre Allrounder.

Sie heißen Besucher herzlich willkommen, sind erste Ansprechpartner für Angehörige und unterstützen das gesamte Team bei organisatorischen Aufgaben. In stressigen Situationen behalten sie stets den Überblick.

**Wir danken euch für eure Arbeit
liebe Caro und liebe Mäggi**



Caro



Herzlichen
Glückwunsch
nach Singen

6 x „10 Jähriges Jubiläum“
6 x „15 Jähriges Jubiläum“

1 x Wundmanager bestanden
1 x PDL Schein bestanden
2 x Medizinproduktebeauftragter bestanden



Neue Küchenleitung

Wir freuen uns sehr, dass Monica da Silva die neue Küchenleitung ist und Miloud Boukouyane die Stellvertretung übernimmt. Beide sind langjährige Mitarbeiter in der Singener Küche.



Herzlichen Glückwunsch nach Blumberg



Doreen Fischer hat ihre Prüfung zur Hauswirtschafterin bestanden.



Madeleine Händel hat ihre 3-jährige Prüfung zur Pflegefachfrau bestanden.



Sude Koch hat ihre 1-jährige Prüfung zur Pflegefachhelferin bestanden.

Applaus, Applaus...



Kochen mit Balsamico

Wer kennt es nicht?

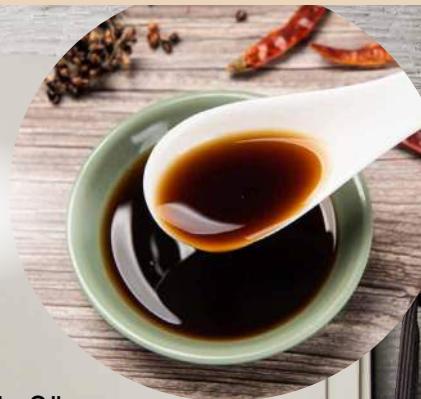
Ein kurzgebratenes Stück Fleisch aber es fehlt eine wirklich gute Soße dazu?

Balsamico wird total unterschätzt und ist nicht nur dafür da um Blattsalat und Tomate Mozzarella zu veredeln.

Die Verwendung zu Kurzgebratenes, Geschnetzeltes oder auch in Linsen, bringt einen wunderbaren abwechslungsreichen Geschmack in jedes Gericht.

Hierzu einfach das Steak wie gewohnt braten, aus der Pfanne nehmen und mit einem guten Schuss Balsamico ablöschen und kurz ein reduzieren lassen.

Geheimtipp!



Eine Prise Zucker, um die Säure auszugleichen und mit etwas Sahne ablöschen mit Salz, Pfeffer würzen und die Soße etwas sämig einkochen lassen.

Viele Grüße aus der Küche
des SHS Tengen
Steven Koch



**Neubesetzung der
Einrichtungs-
leitung in Blumberg**



**Neue Rolle für
ein bekanntes
Gesicht!**

Viele von euch
kennen Zorana
schon als unsere
engagierte

Pflegedienstleitung in Blumberg.
Seit 1. Juli hat sie nun die Einrich-
tungsleitung übernommen – und wir
freuen uns mit Ihr!

Mit ihrer offenen Art, ihrem Organisa-
tionstalent und ganz viel Herzblut hat
sie schon als PDL gezeigt, wie wichtig
ihr das Wohl von Bewohnerinnen, Be-
wohnern und Mitarbeitenden ist. Jetzt
bringt sie all das (und bestimmt noch
einiges mehr!) in ihre neue Aufgabe
ein.

Wir gratulieren dir, liebe Zorana, ganz
herzlich und wünschen Dir viel Freude
an deinen neuen Aufgaben!



Wohlfühltag für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz!

Zeit für Dich!

Am 17.09.2025 wurden anlässlich des diesjährigen Welt-Alzheimer-Tages Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen vom Aktionsbündnis Demenz Singen/Hegau zu einem Wohlfühltag in das Pflegezentrum St. Verena in Rielasingen-Worblingen eingeladen. Unter dem Motto „Zeit für dich“ kamen 52 Angehörige zusammen und genossen einen Nachmittag voller Leckereien und Vorträgen mit Übungen und Tipps zu Achtsamkeit und Selbstpflege.

Beginnend mit einem Vortrag zur progressiven Muskelentspannung durch Frau Dr. Andrea Oppermann, erhielten die Anwesenden einen theoretischen Input über unsere „Körperprogramme“ Aktion, Mobilisierung und Regeneration. In der darauffolgenden praktischen Anwendung der gelernten Theorie wurde sich zum Ziel gesetzt, in den Zustand der Regeneration zu gelangen. Durch den theoretischen Input und die praktische Umsetzung der Übungen, die ausnahmslos alle Besucher aktiv mitmachten, gab Frau Oppermann den Anwesenden sehr hilfreiche Tipps für ihre Selbstpflege mit.

Frau Christina Möhrle, Lachyogalehrerin, zeigte anschaulich, wie wichtig Lachen für unseren Körper ist. Lachen ist eine Übung für unseren Körper. Er schüttet Glückshormone aus und fördert die Durchblutung und positive Gedanken. Mit Hilfe praktischer Übungen konnten die Anwesenden die wohltuende Wirkung des Lachens am eigenen Leib erfahren. Dies schaffte eine sehr angenehme Atmosphäre unter den Anwesenden und zeigte ihnen auf, dass selbst Lachen ohne einen dafür sinnhaften Grund einen Sinn hat und man sich hierdurch selbst fördert. Dies mag zu Anfang etwas befremdlich wirken, aber es schafft tatsächlich ein gutes Gefühl. Die Anwesenden durften von Frau Möhrle Inspirationen für zu Hause sammeln und lernen, wie sie ihrem Lachen auch im Alltag einen angemessenen Raum geben können.

Herr Hans-Georg Lauer, Humor- und Pflegepädagoge s.e.& o.D., zeigte den Anwesenden die wohltuende Wirkung von Humor auf. Wie wichtig es ist, lustige Dinge im Alltag zu entdecken, den eigenen Humor leben zu lassen, zu lächeln und die Welt mit Humor zu betrachten, veranschaulichte Herr Hans-Georg Lauer den Anwesenden durch viele passende Beispiele. Der Humor ist ein „Trotzdenken“, eine „Trotzmacht“ und kann trainiert und gepflegt werden, wie Herr Lauer erklärte. Durch die Anregungen von Herrn Lauer erfuhren die Anwesenden, wie sie ihren Humor auch in den Pflegealltag einbinden können, womit der Tag in seiner Fülle perfekt abgerundet wurde.

Ein sehr gelungener Nachmittag für die Angehörigen, aber auch für das Aktionsbündnis Demenz Singen/Hegau, bei dem die Angehörigen von Menschen mit Demenz sehr viel lachen und gleichzeitig einen großen Methodenkoffer zur Achtsamkeit und Selbstpflege mit nach Hause nehmen konnten.

Die Botschaft, wie man beim Pflegen auch selbst gesund bleiben kann, ist angekommen: Zeit für Dich!

Interview mit Fatima (Betreuungskraft in Blumberg)

Magst du dich kurz vorstellen? Wer bist du, und was machst du gern in deiner Freizeit?

Ich heiße Fatima Ezzahra Bouchhab, wohne in Blumberg und komme aus Marokko. Ich habe Informatik und BWL studiert und bei einer Bank, sowie bei der Versicherung Praktikum gemacht. 2017 bin ich nach Deutschland gekommen. Habe erst in der Pflege angefangen und den Beruf der Betreuungskraft kennengelernt. Es hat mich persönlich angesprochen und ich habe dann die Weiterbildung absolviert.

Seit wann bist du Teil unseres Teams, und wie hast du deinen Einstieg erlebt?

Ich war 3 Monate in der SHS Tengen und bin dann seit dem 1.7.25 nach Blumberg gewechselt, da es für mich näher ist. Ich fühle mich in Blumberg sehr wohl. Meine Arbeitskollegen sind freundlich und ich kann mit allen Fragen zu ihnen kommen, wenn ich etwas nicht weiß.

Was hat dich dazu motiviert, in der Betreuung zu arbeiten?

Ich bin ein geselliger, aufgeschlossener Mensch. Lache viel und gerne und habe das Gefühl, dass der Beruf ganz einfach zu mir passt!

Was gefällt dir besonders an der Arbeit mit älteren Menschen?

Das Leben der älteren Menschen berührt mich sehr. Die Lebensgeschichte von jedem Einzelnen finde ich interessant und möchte ihnen solange sie bei uns sind noch viel Gutes tun.

Gab es schon einen besonderen Moment in deiner bisherigen Zeit hier, der dir in Erinnerung geblieben ist?

Im Augenblick fällt mir nichts dazu ein. Außergewöhnlich war für mich jedoch, dass ich das erste Mal eine türkische Dame im Pflegeheim gesehen habe.

Was ist dir in der Betreuung besonders wichtig – worauf achtest du im Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern?

Unsere PE sollen sich bei uns wohl fühlen. Nach der Betreuung ist mir besonders wichtig, sie glücklich und zufrieden zu sehen. Sie sollen Abwechslung vom Alltag haben und wissen, sie sind nie alleine.

Wenn du drei Eigenschaften nennen müsstest, die dich gut beschreiben – welche wären das?

Geduldig – Fröhlich – Fleißig/motiviert

Was macht dir im Arbeitsalltag am meisten Freude?

Ich singe gerne, mag Musik, auch wenn ich viele Lieder nicht



kenne, singe ich sie mit und lerne es mit ihnen. Gerne lese ich unseren PE etwas vor und unterhalte mich darüber, Kreatives Gestalten gefällt mir auch sehr gut. So kann man immer unser Kunstwerk anschauen und es bewundern.

Gibt es Hobbys, Fähigkeiten oder Interessen, die du gern in die Arbeit mit einbringst?

Ich mache gerne Sport. Ich möchte gerne aktiv die Sturzprophylaxe lernen um sie auch selbstständig ausführen zu können.

Worauf freust du dich in den nächsten Monaten bei uns?

Ich bin gespannt, was ich noch alles erleben werde. Auch auf die nächsten Veranstaltungen. Gerne würde ich auch mal einen Ausflug mit den PE unternehmen.

Gibt es etwas, das du gern mit den Bewohnerinnen und Bewohnern einmal machen würdest – ein Projekt, eine Aktion oder eine Idee?

Ich habe mir da noch keine Gedanken gemacht. Jedoch würde ich gerne in der Einzelbetreuung mir Ziele setzen und unsere PE mehr zu fördern um ihre Lebensqualität noch mehr zu steigern.

Kurz und Privat?

Kaffee oder Tee? Kaffee

Frühaufsteherin oder Langschläferin? Langschläferin

Hast du ein Lebensmotto oder einen Spruch, der dich begleitet? „Es gibt immer Hoffnung!“

Liebe Fatima, vielen Dank für das Interview!

Impressionen

Sonneblumenfest in Tengen



Katzencafé in Stockach



Grilfest in Stockach



Alpaka-Besuch in Westerheim



Sommerfest in Trochtelfingen

