

# s' Blättle

HAUSNACHRICHTEN



Gesundheits-  
thema  
**Cool  
bleiben**  
Seite 20

AUSGABE  
APRIL  
MAI  
JUNI  
**2024**



**SENIORENRESIDENZ**

FRIEDRICHSAU



## „s'Blättle“

ist die Hauszeitschrift der Seniorenresidenz Friedrichsau in Ulm.

## Vi.S.d.P.:

Birgit Klinkhammer, Direktorin

## Redaktion:

Manuel Groß,  
Marijana Stantic,  
dpa

## Fotos:

Elke Clauß, Marijana Stantic,  
Mirjam Rummer, Öznur Akarca,  
Stadt Ulm, imago images  
stock.adobe.com,  
gettyimages.com

## Gestaltung und Produktion:

Forum GmbH, Saarbrücken

## Druck:

O/D media GmbH,  
Ottweiler

**Auflage:** 1.000



## Grüßwort

von Birgit Klinkhammer, Direktorin ..... 3

## Hausnachrichten

Herzlich willkommen ..... 4

Wir gratulieren ..... 4

Mitarbeiter stellen sich vor ..... 5

Veranstaltungen ..... 6

Wir nehmen Abschied ..... 7

## Erlebenisse

30-jähriges Jubiläum ..... 8

Sommer-Olympiade ..... 10

Krimi-Dinner ..... 12

Weltalzheimerstag ..... 14

„O'zapft is“ ..... 15

Weihnachtsfeier ..... 16

„Save the Date“ Mitarbeiterfest ..... 17

Wir kochen für Sie! ..... 18

## Gesundheit

Cool bleiben ..... 20

## In eigener Sache

Unsere fleißigen Geister im Hintergrund ..... 23

## Wissenswertes

Märchen und Demenz ..... 24

## Unterhaltung

Sudoku ..... 26

*Gesundheitsthema: Seite 20*

*Cool bleiben*



# *Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!*

Mit dem Frühling vor der Tür und neuen Erwartungen in unseren Herzen, möchte ich Ihnen meine herzlichsten Grüße übermitteln. Als Residenz Direktorin des betreuten Wohnens und Pflegewohnens haben wir im vergangenen Jahr Großartiges erlebt.

Die vergangenen zwölf Monate waren voller Erinnerungen an besondere Momente, sei es das 30-jährige Jubiläum unserer Residenz, die fröhliche Atmosphäre des Oktoberfests, die Begeisterung der Sommerolympiade oder auch die Motorrad-Ausfahrt hat bei allen Bewohnern Begeisterung ausgelöst. Jedes dieser Ereignisse hat unseren Bewohnern und Mitarbeitern Freude und Gemeinschaft gebracht.

Wir hoffen, dass das kommende Jahr ebenso reich an positiven Erfahrungen und glück-



lichen Momenten sein wird und ich möchte mich persönlich bei allen Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern ausdrücklich bedanken für das vergangene Jahr.

Lassen Sie uns weiter ein Ort der Gemeinschaft sein und Zusammenhalt ausstrahlen und lassen Sie uns gemeinsam positiv in die Zukunft blicken.

Mit herzlichen Grüßen,

Birgit Klinkhammer, Direktorin



*Herzlich willkommen!*

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und  
Bewohner unserer Residenz.*

*Herzlichen Glückwunsch  
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und  
Bewohnern einen schönen Geburtstag.  
Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen  
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles  
Gute im neuen Lebensjahr.



## Mitarbeiter stellen sich vor:

Hallo, mein Name ist **Manuel Groß**, ich bin 46 Jahre alt und bin gelernter Altenpfleger. Ich



habe drei Söhne und bin seit 2011 verheiratet. Zu meinen Hobbies zählen Fahrradfahren und Basketball, welches ich früher professionell ausgeübt habe. Seit Oktober 2023 arbeite ich

als Residenzberater in der Seniorenresidenz Friedrichsau im Apartmentbereich. Die letzten Monate wurde ich sehr gut eingearbeitet und super in das Team integriert. Ich freue mich weiter auf eine tolle Zusammenarbeit und viele neue spannende Begegnungen.

Manuel Groß, Residenzberater



Ich bin **Annika Harder**. Ich bin 26 Jahre alt und habe 2021 die Ausbildung zur examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerin absolviert. Im Jahr 2022 habe ich

das Studium angewandte Gesundheits- und Pflegewissenschaften der DHBW Heidenheim

erfolgreich abgeschlossen. Zuvor war ich an der Universitätsklinik Ulm als Pflegefachkraft auf der Wochenstation und der Unfallchirurgie tätig. In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern, bin Trainerin im Leichtathletikverein und verbringe gerne Zeit mit Freunden und der Familie. Seit Oktober 2023 bin ich in der Seniorenresidenz als Assistentin der Pflegedienstleitung tätig. Ich freue mich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit im Team und auf viele nette Gespräche mit den Bewohnern.

Annika Harder, Ass .PDL



Mein Name ist **Ines Rauscher**, ich arbeite seit 1. Dezember in der Seniorenresidenz als Betriebsleitung im Bereich Küche und Reinigung. Im Jahr 2009 habe ich eine

Weiterbildung zur Meisterin der Hauswirtschaft absolviert und anschließend mehrere Jahre in diesem Bereich gearbeitet. Mein Hobby und meine größte Leidenschaft, ist mein Pferd. Ich freue mich auf eine tolle Zusammenarbeit mit allen Bereichen der Residenz.

Ines Rauscher,  
Leitung Küche und Hauswirtschaft



## *Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,*

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

*Ihre Residenzleitung*

## *Vorschau auf Sonderveranstaltungen*

### **April**

**04.04.**

*Tanzcafé*

---

**29.04.**

*Offener Spiele-Treff*

### **Mai**

**02.05.**

*Maibaumstellen*

**16.05.**

*Tag der Kulturen*

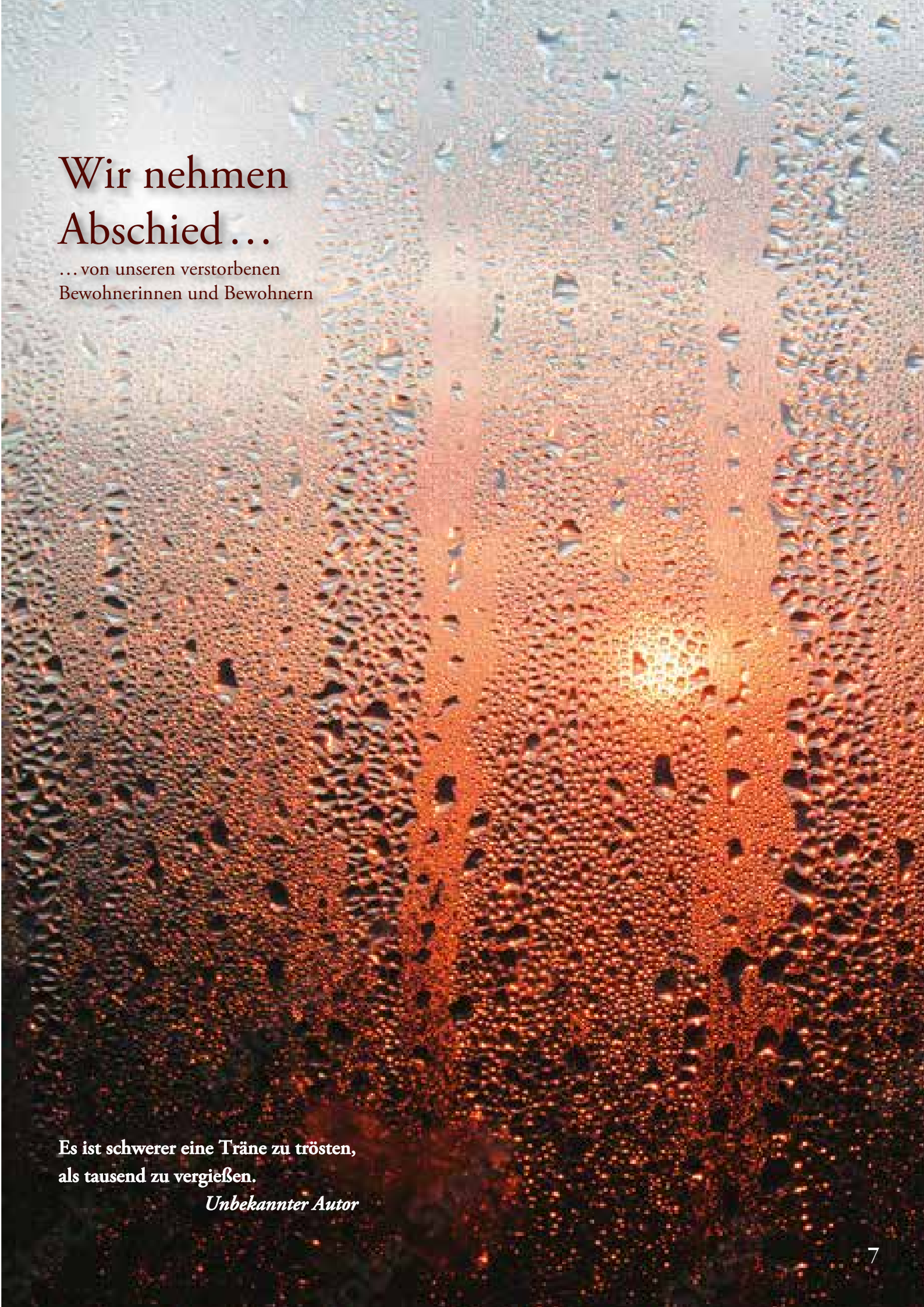
**Die genauen Uhrzeiten können Sie gerne an unserer Rezeption erfragen.**

### **Juni**

**20.06.**

*Kennenlernfrühstück*





# Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen  
Bewohnerinnen und Bewohnern

Es ist schwerer eine Träne zu trösten,  
als tausend zu vergießen.

*Unbekannter Autor*



## 30-jähriges Jubiläum

Ein dreißig Jahre alter Bau  
direkt neben der Friedrichsau,  
ein Haus, das Tränen sieht und Not,  
doch es erfreut auch die Bewohner  
mit tollem Angebot.

Ein Highlight in unruhiger Zeit:  
Das Jubiläum stand an – die Residenz bereit  
im Juli bei schönstem Kaiserwetter,  
Vorbereitungen enorm, ja Donnerwetter,  
ein großes Zelt ward aufgestellt,  
kantinenmäßig wohl bestellt,  
so konnte das Fest dann locker starten  
in unserem schönen Brunnengarten!

Es gab Reden in dankbarem Ton  
durch Frau Klinkhammer, der Direktion,  
durch Frau Mözl, der Betreuten-Wohnen-  
Leitung,  
geladen war auch die Ulmer Zeitung,  
Herr Berrang, Direktor aus Saarbrücken  
wollt' mit einer Rede auch erquicken,  
und es hielt auch noch ,nen Vortrag  
unser Oberbürgermeister Czisch,  
bevor man sich setzte dann zu Tisch.  
Und Sabine Schief, ein Schwäbisch' Urgestein  
lud als „Hildegard“ zum Lachen ein.

Erwähnenswert auf alle Fälle  
sei noch die Jubiläums-Fest-Kapelle:  
Es waren die „Black Hat Stompers“,  
die waren hier zu Stelle,  
eine New-Orleans-Jazz-Kapelle,  
die, Festivitäten sehr gewohnt,  
unser Fest musikalisch betont

Nicht zu überhören auch zwei Musikanten,  
sie gehören hier zu Altbekannten:  
Herr Heilig und die Moni Bothe  
sie lockten da so manchen Ton  
aus ihrem Akkordeon,  
und konnten mit den schönen Tönen  
unser aller Ohr verwöhnen

Ganz besondere Lobesworte  
an das Personal vor Orte:  
An dieser Stelle frei und frank  
sagen wir Ihnen herzlich Dank!

Michael Pfänder  
Residenzbewohner





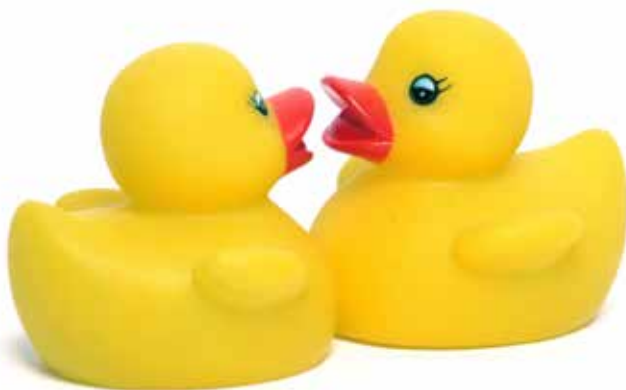


# Sommer-Olympiade

*S*uper Spiele  
*o*hne Frage  
*m*it engagierten Sportlern an dem Tage  
*m*it engagierten Helferinnen  
*e*s war nicht leicht,  
*r*ichtig und weit 'nen Schuh zu schwingen!

*O*h Jesses, du glaubst es kaum –  
*l*andet der Schuh doch glatt im Baum –  
*y*ippie – yeah,  
*m*it Kraft einen strammen Wurf mit Ball –  
*p*urzeln die Büchsen im freien Fall,  
*i*n die Wasserspritzen kam „Munition“,  
*a*lsdann stieben die Schiffchen davon.  
*d*ie Handtuchstaffel beschloss das Feste –  
*e*ine Medaille zu kriegen war das Beste.

Michael Pfänder





# Krimi-Dinner

Es war ein ganz besonderer Abend:  
Nicht nur die Gäste am Essen sich labend -  
nein – ein Krimistück war eingestreut,  
niemand sein Kommen hat bereut,  
Wir traten ein in den Salon,  
geschmückt in allerfeinstem Ton,  
ja – schon die Rezeption  
mit rotem Teppich und Vorhang fein drapiert,  
edel die Tische arrangiert,  
ein 3-Gänge-Menue darauf serviert  
durch unsere Hausdamen –  
in edlem Schwarz gehüllt,  
lukullisch den Gästen die Wünsche erfüllt.

Beim Krimi-Stück sollten wir raten:  
Wer war der Täter mit Mordertaten?  
Das Café „Hüftgold“, Ort der Tat,  
hatte es eine Überraschung parat?  
Zum Schluss, es stellte sich heraus:  
Es war nicht die „offenherzi'g Maus“,  
es war auch nicht die Geistlichkeit,  
zu diesem Mord im Dorf bereit,  
doch – es war – wie Reinhard Mey  
im Lied besingt,  
der Gärtner, der die Tat vollbringt!  
Ein schöner Abend heut' gelang,  
denn alles zog an einem Strang:  
Des Hauses Team und auch Herrn Moll:  
Herzlich' Dank – 's war wundervoll!

Michael Pfänder







# „Die Welt steht Kopf“ – Weltalzheimertag



Wir sitzen am Mittagstisch: „psst ... komm mal näher ich muss dir leise was erzählen, nicht so laut sonst schimpft der Vater und sagt gesprochen wird nach dem Essen!!!“

„Ich möchte zu meiner Mutter, sag mir nicht, dass sie gestorben ist. Halte mich fest, gib mir deine Hand und frag mich nach ihrem Namen.“

„Ich möchte nicht das Essen was ich hier bekomme, ich möchte Kekse, nicht weil ich keinen Hunger habe, sondern weil ich als Kind gerne Kekse hatte.“

„Immer wenn ich wütend bin, tut es mir leid, weil ich selbst nicht weiß, wer ihr seid. Ich will keine Erklärung, hör mir einfach zu, höre meine Stimme. Nimm dir Zeit, bring mich zum Lachen. Spüre meine Sinne.“



„Die Hose ist nass von meinem Kaffee, was tue ich jetzt, o herrje?

Ich will nicht, dass du mir hilfst, beim Waschen und Anziehen.

Nicht weil ich schmutzig sein will, sondern weil ich es vergessen habe – denn in meinem Kopf ist es wieder still.“

„Immer wenn ich mich irre, dann lass mich mal gehen. Zwing mich nicht, mich hinzusetzen, lass mich laufen und gehen.

Ich musste doch kochen oder zur Arbeit, ich tue doch nur das, wonach mein Kopf schreit.“

„Schimpfe nicht mit mir, wenn ich wiederholt dasselbe tue, auch wenn ich in Gefahr bin.

Warne mich und sage mir was passieren wird, ohne mich davon abzuhalten.

Vielleicht bekommst du später sogar einen Kuss oder eins auf die Nuss.“

„Wenn du in meinem Kopf lebst, sei geduldig, vielleicht erfährst du was ich meine und wie ich mich fühle.“

„Ah, es fällt mir ja wieder ein, ich habe eine Krankheit, Alzheimer scheint sie zu heißen - bin ja doch nicht in meiner Kindheit!“

„Jetzt erinnere ich mich wieder daran. Aber ... das vergesse ich morgen ohne Zwang.“

Öznur Akarca  
Sozialkultureller Dienst



## „O'zapft is“

... hieß es auch im letzten Jahr wieder bei unserem Oktoberfest im Haus.

Für gute Musik sorgte das Blas Orchester Team, Herr Heilig und Frau Bothe in Begleitung vom Akkordeon.

Mit Bier aus dem Fass und gutem Essen wurden alle versorgt, der Kindergarten aus der Nachbarschaft ergänzte die gute Laune mit Gesang und Fröhlichkeit.





# Weihnachtsfeier

Unsere Weihnachtsfeier war magisch! Die festliche Stimmung hat unsere Herzen erfüllt und wir haben gemeinsam gelacht und gut gegessen. Ein riesiges Dankeschön an unsere tollen Bewohner und Mitarbeiter, die diese Feier zu etwas Besonderem gemacht haben!







## „Save the Date“ Mitarbeiterfest

**„Hinter jedem Bewohner steht eine Kraft, die ihre Arbeit mit Liebe macht“**

(Unbekannt)

Gemeinsam mit all unseren Mitarbeitern wurde das neue Jahr mit einem Fest begonnen. Wir möchten uns für die tolle Zusammenarbeit bedanken!



# *Wir kochen für Sie!*

Das Apartment-Team hat kürzlich für die ehrenamtlichen Helfer sowie die Mitglieder des Bewohnerforums gekocht. Wir bedanken uns bei diesen für ihre tatkräftige Unterstützung

und ihre engagierte Arbeit. Es war eine Gelegenheit für das Team, den Beitrag dieser wichtigen Personen anzuerkennen.





**FÜR EINE STARKE  
UND STOLZE PFLEGE**



## **PROUD TO CARE BEDEUTET ...**

- ... stolz zu sein, in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... stolz darauf zu sein, hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... stolz darauf zu sein, Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um der Pflege die Anerkennung zu verleihen, die sie wirklich verdient.

Unser Verein **proud to care e.V.** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen, um gemeinsam für ein besseres Image des Berufsfeldes zu kämpfen und so wieder mehr Menschen für die Pflege zu begeistern.

**WE ARE PROUD TO CARE!**  
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

## Cool bleiben

Eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen, einen Notfall-Lappen parat halten und eine Schüssel mit Eiswürfeln vor dem Ventilator positionieren. **Die wichtigsten Tipps** für die heißesten Sommertage.



Manchmal wäre es toll, der Sommer hätte eine Schattenseite. Dann, wenn die Temperaturen weit über 30 Grad steigen und selbst Regenschauer das Schwitzen nur verschlimmern. Mit diesen Tipps lässt sich die Hitze besser überstehen:

### Trinken, trinken, trinken

Je mehr man schwitzt, desto mehr Flüssigkeit geht verloren. Daher sollte man etwa zwei bis drei Liter pro Tag trinken, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Idealerweise greift man dabei zu gekühltem Wasser, Tees ohne Zuckerzusatz und Saftschorlen. Am besten leert man jede Stunde ein Glas – und zwar auch dann, wenn sich kein Durst meldet. Denn der setzt erst ein, wenn der Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat. Wer nicht so oft ans Trinken denkt, sollte sich vielleicht einen Wecker stellen oder eine Erinnerung des Smartphones aktivieren.



### Cool bleiben

Ein Weg, seinen Körper kühl(er) zu halten: Kleidung aus Viskose, dünner Baumwolle, Leinen oder Seide mit lockeren Schnitten. So kann laut BZgA die Luft zirkulieren und die Haut abkühlen. Wer schon mal in einem schwarzen Shirt in der prallen Sonne gesessen hat, weiß: Auch die Farbe zählt. An Sommertagen sind daher helle Kleidungsstücke die beste Wahl. Sie reflektieren das Sonnenlicht, während dunkle Farben seine Wärme aufnehmen und uns damit noch mehr schwitzen lassen.

## Der Notfall-Lappen

In den dritten Stock gelaufen, kurz geradelt – und jetzt dampft der Körper? Linderung verschaffen kühle, feuchte Umschläge für Arme, Beine, Stirn oder Nacken. Auch die Handgelenke unter kühles, fließendes Wasser zu halten, kann Abhilfe schaffen. Und wer noch eine leere Sprühflasche zu Hause hat, füllt die mit Wasser. Anschließend einfach den Sprühnebel etwa aufs Gesicht, Arme und Dekolleté geben.



## Sonnenschein aussperren

Eine Methode, um Schlafzimmer und Wohnräume an heißen Sommertagen kühl zu halten: Die Sonnenstrahlen tagsüber erst gar nicht in das Haus lassen – also Fenster und Türen schließen, Rollläden, Jalousien und dicke Vorhänge zuziehen. Wer die Wahl hat: Außen an der Scheibe liegender Sonnenschutz ist laut Verbraucherzentrale NRW besser als innenliegender.



## Nachts lüften

Zum Lüften tagsüber gibt es verschiedene Ansichten. Viele Experten raten, über mehrere Stunden in der Nacht bis zum frühen Morgen zu lüften – ab dem Moment, wenn die Luft sich abgekühlt hat. Das geht am schnellsten und effektivsten durchs Querlüften durch gegenüberliegende Fenster. In einer Wohnung oder im Haus mit mehreren Etagen auch Fenster auf verschiedenen Etagen öffnen. Stehende Luft fühlt sich nämlich wärmer an als bewegte. Daher ist es bei großer Hitze im Zimmer für viele ein erlösender Reflex, die Fenster auch tagsüber aufzumachen und Durchzug zu erzeugen. Eine Alternative bieten Ventilatoren.

## Eiswürfel und Ventilator

Nur ein über die Haut streichender Luftzug des Ventilators reicht nicht mehr für Abkühlung? Dann könnte dieser Hack nützlich werden: Eine Schüssel mit Eiswürfeln vor den Propeller stellen, empfiehlt die BzGA.

**Wichtig:** Laut den Experten sollten Ventilatoren nur bis zu Temperaturen von rund 35 Grad genutzt werden. Bei höheren Werten besteht laut BzGA Gefahr, dass die Luftbewegung von so heißer Luft die Überhitzung fördert.

## Stecker ziehen

Es liegt auf der Hand: Wärmequellen, die man nicht unbedingt braucht, lässt man an heißen Tagen besser aus. Dazu zählen viele Elektrogeräte – jeder Computer, jeder Fernseher und jede Lampe trägt zur Erhitzung der Zimmer bei. Am besten zieht man laut Verbraucherzentrale auch den Stecker, denn viele Geräte bleiben sonst im Stand-by-Modus.

## Hitzefrei für Backofen und Herd

Apropos warmes Gerät: Am besten kocht man an sehr heißen Tagen natürlich nichts, sondern isst kalt Zubereitetes wie Salate. Alternativ kann man die Laufzeiten von Herd und Backofen oft verkürzen. Laut Bundeszentrum für Ernährung können etwa Brot, Kuchen, Pizzen, Aufläufe, Braten und Schmorgerichte schon während der Aufheizphase in den Ofen kommen. Auch auf dem Herd reicht oft eine geringe Wärmezufuhr schon aus: Reis, Grieß, Couscous oder Bulgur können bei runter- oder ausgeschalteter Platte ausquellen. Und man kann die Nachwärme nutzen – also die Hitze, die noch im Garraum ist, nachdem der Ofen ausgestellt wurde. So lässt sich laut Ernährungsexperten der Ofen bei Gerichten, die länger als 40 Minuten garen müssen, in der Regel 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der angegebenen Zubereitungszeit abschalten.



## Teppich wegräumen

Bewohner südlicher Länder machen es vor: Ihre Böden bestehen aus kühlen Fliesen oder angenehmen Holzbelägen, die eher nicht mit Teppichen belegt sind. Und das ist auch der Rat der BzGA: Wenn möglich im Sommer Läufer und Teppiche einrollen und einlagern. Denn sie sind Wärmespeicher.

## Abkühlung im Auto

Das Auto ist total überhitzt? ADAC und GTÜ raten: Alle Türen, Kofferraumklappe und das Schiebedach aufmachen, um den Wagen gut durchzulüften. Das bringt schon nach wenigen Minuten angenehmere Temperaturen. Eine Klimaanlage stellt man bei einem überhitzten Auto am besten direkt nach dem Losfahren für kurze Zeit auf maximale Kühlleistung. Zusätzlich die Umlufttaste drücken. So wird zunächst die Luft im Innenraum gekühlt, statt gleich noch mehr warme Außenluft zu bekommen. Dann aber besser herunterregeln: Es drohen Erkältungen, wenn die Temperatur zu niedrig ist und die Düsen auf den Körper gerichtet sind. Ideal: 22 bis 25 Grad. Wer weniger als zehn Minuten fährt, schaltet die Klimaanlage aber besser nicht ein. Der Kurzzeitbetrieb bringe meist wenig und belaste den Kompressor sowie den Riemenantrieb durch das häufige An- und Abschalten, erläutert ein ADAC-Techniker.

## Mit Wärmflasche ins Bett

Dieser Tipp ist kein schlechter Scherz: An heißen Tagen verschafft man sich Abkühlung, wenn man mit der Wärmflasche ins Bett geht. Allerdings gefüllt mit kaltem Wasser, so der Rat der BzGA. Auch kühle Tücher auf Stirn, Unterschenkeln oder Unterarmen können dem Körper Wärme entziehen und das Einschlafen erleichtern. Für mehr Abkühlung einfach Bettlaken und Schlafgewand kurz in einer Plastiktüte ins Eisfach legen.

dpa





# *Unsere fleißigen Geister im Hintergrund*

In jeder Gemeinschaft gibt es stille Helden, die im Hintergrund arbeiten und dennoch maßgeblich zum reibungslosen Ablauf und zur Zufriedenheit aller beitragen. In unserem Fall sind es die Mitglieder unseres Hausdamen- und Haustechniker-Teams, die das wahre Herzstück unseres Hauses bilden. Ohne ihre unermüdliche Arbeit, ihre Hilfsbereitschaft und ihre Freundlichkeit würden wir nicht nur den Alltag, sondern auch die besonderen Momente in unserem Haus nicht in vollen Zügen genießen können.

Tag für Tag sind sie zur Stelle, um jedem Bewohner zu helfen, sei es bei kleinen Reparaturen in den Wohnungen, beim Aufbau und der Organisation von Veranstaltungen oder beim Schmücken des Hauses zu festlichen Anlässen. Ihr Engagement geht weit über ihre eigentlichen Aufgaben hinaus.

Sie agieren größtenteils im Hintergrund, halten jedoch das gesamte Haus am Laufen. Ihre Arbeit ist oft unsichtbar, aber von unschätzbarem Wert. Sie kümmern sich um die Wartung der technischen Anlagen, sorgen für Sauberkeit und Ordnung und tragen dazu bei, dass sich jeder Bewohner in unserem Haus wohl und geborgen fühlt.

In einer Zeit, in der Anerkennung und Dankbarkeit oft zu kurz kommen, möchten wir die Gelegenheit nutzen, um unseren Hausdamen und Haustechnikern die Wertschätzung auszudrücken, die sie verdienen. Ihr seid die, die unser Haus zu einem Zuhause machen, und dafür sind wir euch sehr dankbar!



# Märchen und Demenz

Märchen wie Schneewittchen, Frau Holle oder König Drosselbart begeistern nicht nur Kinder, sondern wecken Erinnerungen und Emotionen bei allen Altersgruppen.



© amigo Werbeagentur

Dass sie sogar einen gesundheitsförderlichen Effekt auf Menschen mit einer Demenzerkrankung haben, hat MÄRCHENLAND – Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung belegt. Die von MÄRCHENLAND entwickelte, anerkannte Präventionsmaßnahme „Es war einmal... MÄRCHEN UND DEMENZ“ kann mit Märchen und Geschichten das Langzeitgedächtnis von Demenzerkrankten aktivieren und sie so kognitiv erreichen.

Die Präventionsmaßnahme wird seit 2017 sowohl digital wie analog in knapp 400 Pflegeeinrichtungen in ganz Deutschland erfolgreich eingesetzt.

Die achtwöchige hybride Maßnahme setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen:

- Professionelle Demenzerzählerinnen und -erzähler übernehmen vier regelmäßig stattfindende PARTIZIPATIVE MÄRCHENSTUNDEN vor Ort.
- Es werden MÄRCHENLAND-BOXEN mit einem Märchenbuch und einem Memory-Spiel, Ausmalblättern sowie Audio-CDs und DVDs zu vier verschiedenen Märchen zur Verfügung gestellt.
- Zusätzlich findet man VIRTUELLE MÄRCHENSTUNDEN in einer Box mit 24 Märchen auf acht USB-Sticks, die von einer professionellen Märchenerzählerin vorgetragen werden.
- Eine sechzehnstündige Fortbildung der Pflege- und Betreuungsmitarbeiter zum/r MärchenvorleserIn/-vorleser rundet das Ganze ab.

Am Ende der Fortbildung erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat und die Einrichtung einen MÄRCHENLAND-KOFFER zur regelmäßigen Arbeit in den Einrichtungen. Der Koffer ist mit einem Märchenmantel ausgestattet, der es den Mitarbeitern ermöglicht, optisch einen Erinnerungsanker zu setzen. Zudem enthält der Koffer einen Leitfaden, ein Märchenbuch und ein Glöckchen.





© D-Light

„Es war einmal... MÄRCHEN UND DEMENZ“ hat bei demenziell erkrankten Bewohnerinnen und Bewohnern stationärer oder teilstationärer Pflegeeinrichtungen biografisch viel erweckt. Besonders mit den Arbeitsmaterialien aus der MÄRCHENLAND-BOX fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner sehr schnell vertraut und können vieles aus der Vergangenheit wiedergeben. Dies stärkt zudem die kognitiven Fähigkeiten, fördert die psychische Gesundheit und beugt Depressionen vor.

Der Haupteffekt beim Beschäftigen mit und dem Hören von Märchen, liegt in der Stimulation und Reaktivierung des Langzeitgedächtnisses der demenziell veränderten Seniorinnen und Senioren, wodurch ihr Wohlbefinden gesteigert wird. Durch das regelmäßige Eintauchen in die Märchenwelt verbessert sich für alle Beteiligten die Qualität der Betreuungssituation nachhaltig. Diese positive Wirkung wurde von MÄRCHENLAND wissenschaftlich im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erforscht und belegt.



© amigo Werbeagentur



© amigo Werbeagentur

Pflegeeinrichtungen, die dieses Angebot nutzen möchten, finden auf [www.maerchenunddemenz.de](http://www.maerchenunddemenz.de) eine genaue Beschreibung der Maßnahme sowie die Anmeldeformulare. Die gesamte Maßnahme wird von den Kranken- und Pflegekassen vollumfänglich finanziert. Alle bisher beteiligten Einrichtungen empfehlen die Maßnahme weiter.





# SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

## Lösungen

A

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

B

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

C

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



*at the heart of healthcare*

## WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

### Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

### Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

### Kostenlose Informationen:

**0 800-33 44 800**

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig  
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de





# SENIORENRESIDENZ

FRIEDRICHSAU

Seniorenresidenz Friedrichsau  
Eberhardtstraße 85–93 · 89073 Ulm  
Telefon 0731 924-19  
[info@seniorenresidenz-friedrichsau.de](mailto:info@seniorenresidenz-friedrichsau.de)  
[www.seniorenresidenz-friedrichsau.de](http://www.seniorenresidenz-friedrichsau.de)