



# *Felkepost*

Hausnachrichten

Seniorenresidenz Felkebad

April · Mai · Juni 2024



SENIORENRESIDENZ  
FELKEBAD

## *Grüßwort*

vom Team der Seniorenresidenz Felkebad 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

## *Persönliches*

Mitarbeiter stellen sich vor 5

## *Termine*

Vorschau auf Sonderveranstaltungen 6

## *Erlebnisse*

Weihnachtsfeiern 8

Weihnachtsstand 10

Weihnachtsüberraschung 11

Besuch – Musikschule Monzingen 12

Adventszeit 13

Neujahrsempfang 14

Plätzchen-Woche 16

Rettung – Jugendfeuerwehr 17

## *Gesundheit*

*Cool bleiben* 18



Wir nehmen Abschied 21

## *In eigener Sache*

Ehrenamt–Gemeinsam, statt Einsam 23

Winterzauber 25

Therapieküche 26

Tag des Kompliments 27

## *Wissenswertes*

Igel immer seltener –  
Gärten können helfen 28

## *Unterhaltung*

Sudoku 30

## *Impressum*

„Felkepost“  
ist die Haus-  
zeitung der  
Seniorenresidenz  
Felkebad in  
Bad Sobernheim

**V.i.S.d.P**  
Heidi Watson

**Redaktion**  
Heidi Watson,  
Heike Dey-  
Schneider,  
Sozialkultureller  
Dienst,  
dpa

**Fotos**  
IMAGO,  
stock.adobe.com  
Pro Seniore Archiv,  
Heidi Watson,  
Heike Dey-  
Schneider,  
Alexandra Linn,  
Robert  
Weinsheimer

**Gestaltung und  
Produktion**  
Forum GmbH,  
Saarbrücken

**Druck**  
O/D media GmbH,  
Ottweiler

**Auflage 250**

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

## *Maler Frühling*

*Der Frühling ist ein Maler,  
er malet alles an,  
die Berge mit den Wäldern,  
die Täler mit den Feldern:  
Was der doch malen kann!*

August Heinrich Hoffmann  
von Fallersleben

Die Frühlingszeit ist eine wunderschöne Zeit.  
Die Welt wird wieder lebendig. Man freut sich  
mit jedem Sonnenstrahl und vor allem über

die vielen bunte Blumen. Die Sonne strahlt  
auch hier in der Seniorenresidenz.

Gut gelaunt und voller Freude fangen wir die  
Frühlingszeit an. Mit bunten Aktivitäten, Fei-  
erlichkeiten und dieses Jahr zum ersten Mal  
mit Kulturtagen. Die Kulturtage nehmen uns  
mit auf eine Reise durch die künstlerische  
Welt. Lassen Sie sich überraschen von Kunst,  
Musik, Reisen und neuen Gästen. Genaueres  
erfahren Sie über die nächsten Tage.

Wir freuen uns auf eine schöne Zeit und wün-  
schen viel Spaß.

Ihr Team  
der Seniorenresidenz Felkebad





*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:



In der Seniorenresidenz Felkebad konnten wir gleich dreimal Hurra sagen, denn wir haben drei Mitarbeiter, die ihre Prüfung bestanden haben.

Julia hat ihre Prüfung zur Pflegedienstleitung mit 1 bestanden, Thoung hat es zur Pflegefachkraft geschafft und Sophia kann jetzt unsere Schüler als Praxisanleitung unterstützen (Bild von links nach rechts).

Residenzleiterin, Frau Heiler-Eckes, konnte nur strahlen! Sie ist so stolz auf den Erfolg und wir freuen uns riesig, dass sich unser Team verstärkt hat.

In der Seniorenresidenz ist die Weiterbildung sehr wichtig und wird immer unterstützt.

Danke an alle Mitarbeiter für ihren Einsatz und ihr Engagement!



## Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

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

Über **alle täglichen und regelmäßigen Ver-  
anstaltungen** informieren wir Sie weiterhin  
in unserem wöchentlichen Veranstaltungs-  
plan und auf unseren Aushängen.  
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

## Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

### April

**MI 03.04. 16.30 – 17.30 Uhr**  
*Besuchshund Sam  
im Therapieraum*

---

**MO 08.04. 15.00 – 15.30 Uhr**  
*Geburtstagskaffee  
in der Therapieküche*

---

**DI 09.04. 10.30 Uhr**  
*Katholischer Gottesdienst*

---

**MI 17.04. 16.30 – 17.30 Uhr**  
*Besuchshund Sam  
im Therapieraum*

### Mai

**DO 02.05. 15.00 – 17.00 Uhr**  
*Tanz in den Mai  
in der Afrika Lounge*

---

**MO 06.05. 15.00 – 15.30 Uhr**  
*Geburtstagskaffee  
in der Therapieküche*

---

**DI 07.05. 10.30 Uhr**  
*Katholischer Gottesdienst*

---

**MI 08.05. 16.30 – 17.30 Uhr**  
*Besuchshund Sam  
im Therapieraum*



**DO 09.05. ab 12.00 Uhr**

*Vatertags-Grillen*

---

**SO 12.05. ab 14.00 Uhr**

*Muttertags-Überraschung*

---

**DI 21.05. 10.30 Uhr**

*Evangelischer Gottesdienst*

---

**MI 22.05. 16.30 – 17.30 Uhr**

*Besuchshund Sam  
im Therapieraum*

---

**Aktionstage: 13.05. – 17.05.**

*Pflanzwoche in der Residenz*



## Juni

**MO 03.06. 15.00 – 15.30 Uhr**

*Geburtstagskaffee  
in der Therapieküche*

---

**DI 04.06. 10.30 Uhr**

*Katholischer Gottesdienst*

---

**MI 05.06. 16.30 – 17.30 Uhr**

*Besuchshund Sam  
im Therapieraum*

---

**DI 18.06. 10.30 Uhr**

*Katholischer Gottesdienst*

---

**MI 19.06. 16.30 – 17.30 Uhr**

*Besuchshund Sam  
im Therapieraum*

---

**FR 21.06. 11.00 Uhr**

*Kirmeseröffnung*

---

**MO 24.06. 11.00 Uhr**

*Frühschoppen – Johanneskirmes*

---

**Aktionstage: 10.06. – 14.06.**

*Erdbeerwoche  
in der Residenz*

**Änderungen vorbehalten.  
Bitte entnehmen Sie die genauen  
Termine und Veranstaltungen der Tafel  
im Eingangsbereich.**



# Weihnachtsfeiern

Weihnachten kommt immer wieder und jedes Jahr dürfen wir mit unseren Bewohnern feiern. Unsere Bewohner freuen sich immer auf unser Fest und kommen gut gelaunt in den Speisesaal. Teilweise frisch vom Friseur, teilweise wunderschön gekleidet mit Perlenketten.

Mit einem Sektempfang und Musik von dem Alleinunterhalter Herr Müller fing die Feierlichkeit an.

Die Mitarbeiter haben sich Mühe gegeben und ein tolles Programm zusammengestellt. Es wurden Gedichte vorgetragen und der Felke-Chor hat Weihnachtslieder gesungen. Zum Kaffee gab es leckere Schwarzwälder-Kirsch-Torte mit einer heißen Tasse Kaffee und auch die selbstgebackenen Plätzchen durften nicht fehlen.

Als Höhepunkt kamen der Weihnachtsmann und das Christkindchen vorbei und beschernten alle Bewohner. Die Gesichter blühten auf und die Bewohner waren bis zum Herzen gerührt.



Unsere Küche hat zum Abschluss ein Festmahl vorbereitet mit einem 3-Gänge-Menü inklusive einem Gläschen Wein. Als Vorspeise gab es eine Kürbiscremesuppe, verfeinert mit Sahne und Kürbiskernen. Als Hauptgericht wurde Wildgeschnetzeltes mit Spätzle, Apfelrotkraut und eine Preiselbeerbirne aufgetischt. Zum süßen Schluss gab es eine Weihnachtscreme mit Himbeergrütze. Lecker! Voll zufrieden und mit vollen Mägen gingen unsere Bewohner nach Hause und redeten fröhlich miteinander. Danke an alle, die mitgewirkt haben. Es war ein voller Erfolg.









# Weihnachtsstand



Wir sind glücklich, dass wir unseren Weihnachtsstand zum 4. Mal eröffnen durften.

Bewohner, Besucher und Freunde des Hauses hatten die Gelegenheit, Kleinigkeiten für unter den Weihnachtsbaum zu erwerben. Von hausgemachten Marmeladen über Liköre, Kräutersalze und Plätzchen bis hin zu Gestricktem, Genähtem und Schildern mit persönlichen Sprüchen war alles im Angebot.

Um das Ganze zu versüßen, gab es während der gesamten Adventszeit dienstags Glühwein und donnerstags frisch gemachte Zimtwafleln.

Es war ein riesen Erfolg und wir bedanken uns bei allen, die mitgewirkt haben.







## Weihnachtsüberraschung

Die Schüler und Schülerinnen vom Emmanuel-Felke-Gymnasium bei uns in Bad Sobernheim, waren dieses Jahr wieder fleißig und haben für alle Bewohner eine wunderschöne Weihnachtskarte gebastelt mit tollen Bildern, Weihnachtsprüchen und lieben Grüßen.

Das Gymnasium und die Seniorenresidenz haben eine ganz besondere Beziehung und sind den Kindern und Lehrern sehr dankbar für ihre Zuwendung.

Unseren Therapiehund Sam kennen unsere Bewohner auch schon persönlich. Die Familie hat sich die Zeit genommen und persönliche Grüße geschickt mit einem süßen Weihnachtsbild von Sam.

Vielen herzlichen Dank!







# Besuch – Musikschule Monzingen



Die Musikschule Monzingen, mit den „Ukulelenkids“, hat unseren Bewohnern mit weihnachtlichen Liedern eine Freude gemacht. Die Kinder trafen sich im Foyer, um ihre Ukulele zu stimmen und dann ging es über alle Wohnbereiche. Unsere Bewohner haben mitgesungen und hatten einen riesen Spaß. Vielen Dank an Frau Wöllstein, die Kinder und an alle Eltern, die mitgewirkt haben.







## Adventszeit

Die Adventszeit ist eine besinnliche, gemütliche Zeit in der Seniorenresidenz. Wir haben viele Besucher, die uns unterstützen, um unseren Bewohnern etwas Besonderes zu bieten. Die Stadtmission Kirn und der Geschwader-Chor Pferdsfeld haben mit wunderschönem Gesang die weihnachtliche Stimmung ins Haus gebracht. Da konnte man sich nur freuen und mitsingen.

Wir sagen – Dankeschön!







# Neujahrsempfang

Am 10. Januar fand der 1. große Neujahrsempfang in der Seniorenresidenz Felkebad seit der Pandemie statt. Wir hatten Besuch von vielen Mitgliedern aus der Politik und unserer Gemeinde. Frau Heiler-Eckes, die Residenzleitung, eröffnete die Feier mit einer wunderschönen Rede und um das neue Jahr mit einem Knall zu beginnen, flog Konfetti durch den ganzen Saal, was natürlich für viel Gelächter sorgte.

Natürlich gab es auch ganz viele schöne Reden von Frau Klöckner, Frau Dickes und Herr Dr. Alt aus der Politik, die auch ganz deutlich hervorgehoben haben, wie schön und familiär die Residenz ist und wie gerne sie bei uns sind.

Der Nahelandmänner-Chor sorgte für tolle Stimmung und nach dem Sektempfang gab es ein köstliches Buffet, um sich zu stärken. Vielen Dank an alle Besucher. Wir freuen uns auf ein tolles 2024 mit viel Glück und Gesundheit.









# Plätzchen-Woche

In der Plätzchen-Woche sind alle Bewohner und Mitarbeiter fleißig ... und es duftet im ganzen Haus. Gemeinsam wird Weihnachtsg Gebäck für die Adventszeit vorbereitet und gebacken. Liebingsorten wie Engelsaugen, Nussgebäck und Zimtwaffeln sind ein Muss.



Natürlich muss zwischendrin genascht werden und dabei werden schöne Geschichten von früher erzählt. Manche Bewohner teilten uns auch ihre Lieblingsrezepte mit, die wir gerne nächstes Jahr probieren werden.





# Rettung – Jugendfeuerwehr

Die Jugendfeuerwehr aus Bad Sobernheim war in der Seniorenresidenz Felkebad unterwegs, um ihre Rettungsübung durchzuführen. Sie mussten den Alarm finden und unser Bewohner „retten.“

Die Übung war gelungen und die Bewohner hatten ihren Spaß, die Jugendlichen dabei zu beobachten. Sie haben ihre Sache gut gemacht und wir fühlen uns alle sicher.

Vielen Dank dafür!



## 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.

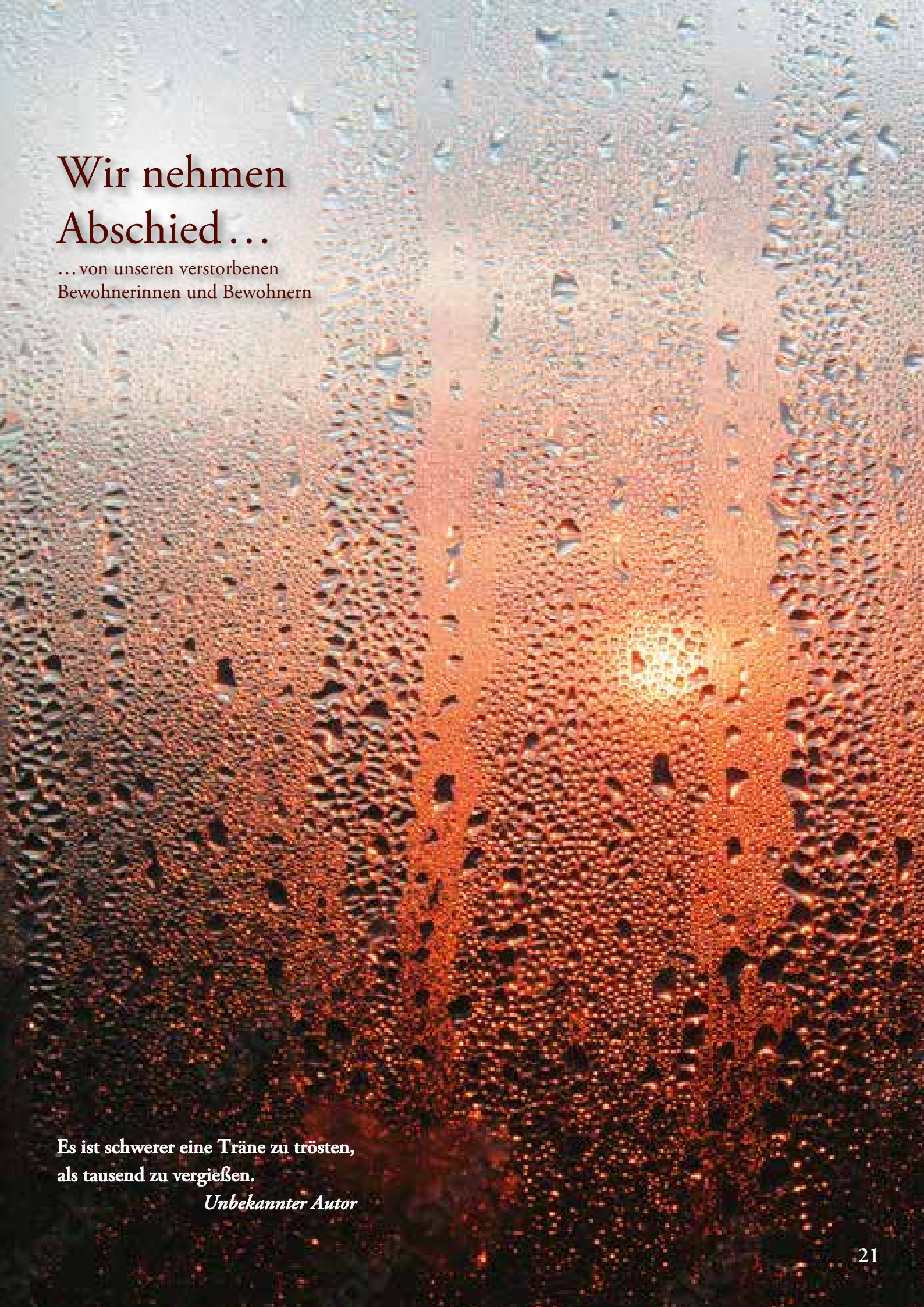
## Mit Wärmflasche ins Bett

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








# Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen  
Bewohnerinnen und Bewohnern

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

*Unbekannter Autor*



Jetzt in  
Bad Sobernheim  
für Sie aktiv.

## Mit Sicherheit zu Hause

Um bis ins hohe Alter in der eigenen Wohnung leben zu können, braucht es manchmal eine helfende Hand und ein Pflege- und Betreuungsangebot, das maßgeschneidert zu Ihren Bedürfnissen passt. Wir sind für Sie da – mit all unserem Pflege-Know-how, viel menschlicher Zuwendung und dem richtigen Wort zur richtigen Zeit.

### Unsere Leistungen:

- Grundpflege (z.B. Hilfe beim Aufstehen und Zubettgehen)
- Behandlungspflege laut ärztlicher Verordnung (z.B. Arzneimittelgabe, Wundversorgung)
- Betreuung (z.B. gemeinsame Spaziergänge, Leserunden, Kirchgang)
- Pflegeberatung und Schulung für pflegende Angehörige und vieles mehr

Die Finanzierung über die Pflegekasse ist möglich. Vereinbaren Sie jetzt ein **kostenloses** und **unverbindliches** Beratungsgespräch – selbstverständlich auch außerhalb der üblichen Bürozeiten.

**medicus**  
Ambulanter Dienst

Mahlastraße 14 · 67227 Frankenthal · Telefon 06233 348-235  
**Ihr Kontakt in Bad Sobernheim · Telefon 06751 3160**  
[www.medicus-pflege.de](http://www.medicus-pflege.de)





# *Ehrenamt – Gemeinsam, statt Einsam*

„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“ – André Gide

Unsere ehrenamtlichen Helfer sind sehr wertvoll für unser Haus. Als Dankeschön für unsere fleißigen Helfer, und um neue Herzensmenschen zu finden, veranstalteten wir ein Ehrenamts-Café.

Die perfekte Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen und neue Ideen zu sammeln.

Es war ein gelungener Nachmittag und wir konnten neue Helfer für unser Haus gewinnen.

Gemeinsam werden wir den Bewohnern zusätzliche Betreuung anbieten. Unsere Herzensmenschen unterstützen bei Festen, Gymnastik, Basteln und beim Spazieren gehen.

Haben Sie vielleicht Lust, auch ein wenig Zeit zu schenken? Wir würden uns sehr freuen.





**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





## Winterzauber

Leise rieselt der Schnee. Der erste Schnee ist immer etwas Besonderes. Die Welt scheint still und magisch. Unsere Bewohner saßen am Fenster und haben das Naturschauspiel genossen. Hier sind ein paar schöne Fotos von unserem Winterzauber.







## Therapieküche

Unsere Therapieküche darf für private Feiern, für bis zu 20 Personen, reserviert werden.

Bitte denken Sie daran, Ihre Feierlichkeiten mindestens 14 Tage vorher anzumelden. Wir decken ein, dekorieren und stellen Kaffee und Kaltgetränke zur Verfügung. Hätten Sie gerne

noch einen Sektempfang? Auch kein Problem. Wir bereiten alles vor.

Kuchen darf gerne selbst mitgebracht werden. Bei Interesse melden Sie sich bitte an unserer Rezeption, montags bis freitags von 8.00 bis 17.00 Uhr.





# Tag des Kompliments

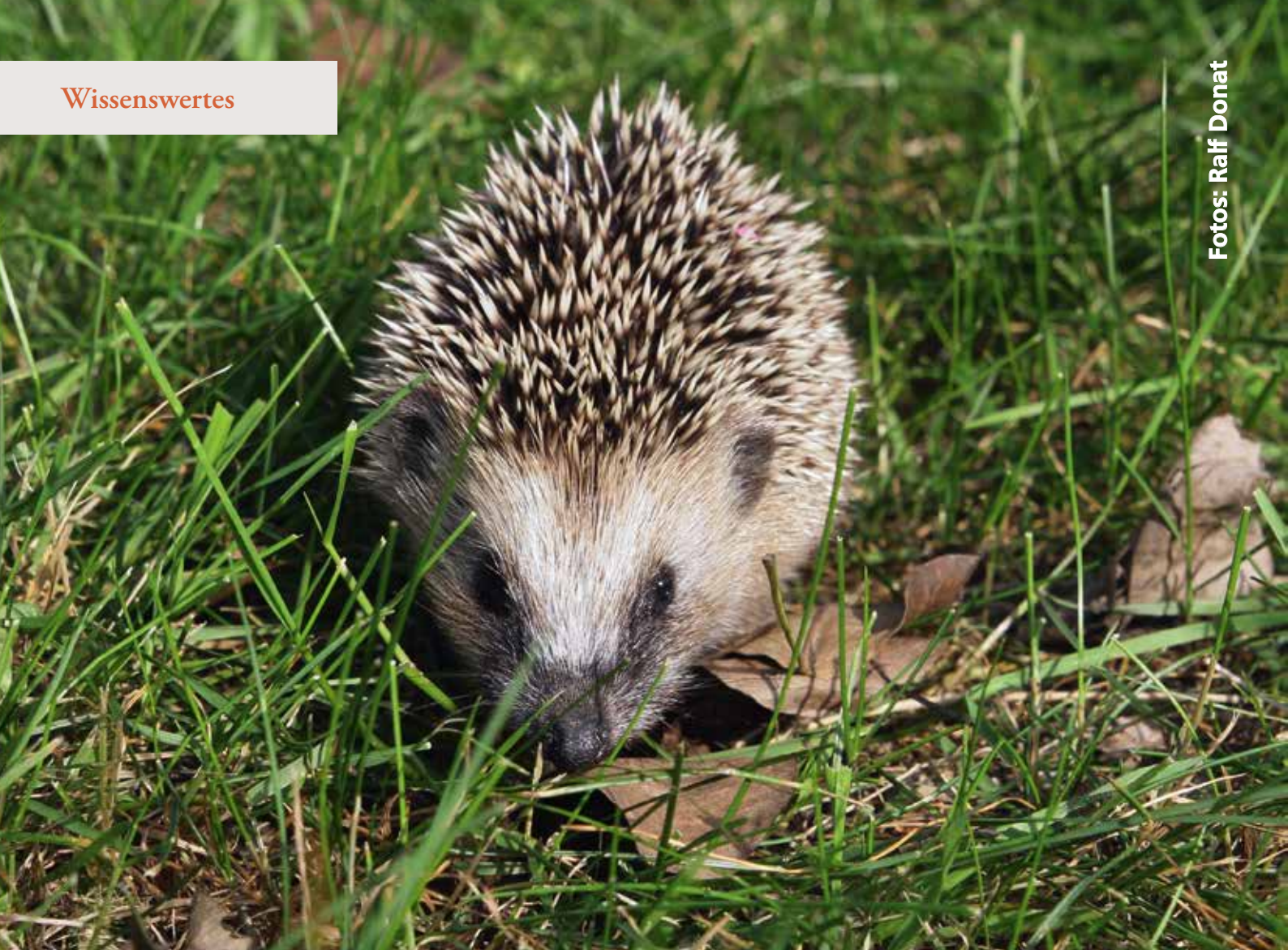
In der Seniorenresidenz Felkebad wurde der Tag des Kompliments gefeiert. Alle Bewohner, Angehörige und Besucher wurden im Foyer mit einem Kompliment begrüßt. Jedem wurde ein Lächeln ins Gesicht gezaubert und es war sehr schön, die Reaktionen zu beobachten.

Komplimente zu verschenken bringt auch Freude. Gibt es einen Lieblingsmenschen im Haus? Oder vielleicht einen Mitarbeiter, den man gerne hat? Komplimente konnte man auch aufschreiben und verteilen.

Es war eine gelungene Aktion! Und nicht vergessen ... Komplimente darf man jeden Tag verteilen!







## *Igel immer seltener – Gärten können helfen*

Im Märchen ist er dem Hasen immer einen Schritt voraus, seine Schutzhaltung ist sprichwörtlich geworden und Kinder malen ihn gerne auf Herbstbilder, weil man ihn mit keinem anderen Tier verwechseln kann. Die Rede ist vom Igel. Jeder kennt ihn, aber immer seltener wird er dabei beobachtet, wie er durch einen Garten trippelt oder die Schale mit Katzenfutter leerfrisst. Für ein Tier, das so populär ist, macht sich der Igel ziemlich rar. Selbst die Wissenschaft weiß erstaunlich wenig über ihn. Was allerdings immer klarer wird: Heimlich, still und leise ist das Stacheltier europaweit in Bedrängnis geraten. Sterile Gärten, Insektensterben und der

Verlust an Lebensraum lassen die Igel-Bestände schrumpfen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Gartenbesitzer:innen ihren stacheligen Mitbewohnern helfen.

Es gibt nicht viele Studien über den Igel. Als nachtaktive Tiere sind sie schwer zu beobachten. Vor allem gab es bislang wenige Gründe, die Art wissenschaftlich zu untersuchen. Lange galten die Bestände als gesichert. In Wahrheit geht die Zahl der Igel spätestens seit Mitte der 1990er Jahre stark zurück. Zu diesem Ergebnis kommen zwei Untersuchungen, für die bestimmte Straßenabschnitte in Bayern



und Hessen Jahrzehnte lang regelmäßig abgefahren wurden. Der Bestand der Igel lässt sich anhand der Verkehrstopfer einschätzen: Viele tote Igel am Straßenrand deuten auf einen hohen Bestand hin, wenig tote Igel auf einen Niedrigen. Bis heute ist der Bestand regelrecht zusammengebrochen. Die Igel leiden besonders unter dem allgemeinen Insektensterben aber auch die Zerstörung der Lebensräume, die intensivere Landwirtschaft und der Klimawandel spielen eine Rolle. Wird es zwischen November und Februar zu warm, wachen die Winterschläfer zu früh auf und verlieren bei der Suche nach Nahrung zu viel Energie.

Etwa 20 Millionen private Gärten gibt es in Deutschland. Mit einer Fläche von 40.000 Hektar sind sie wichtige Lebensräume für den Igel. In jüngster Zeit sind aber gerade hier neue technische Gefahren hinzugekommen: Mähroboter machen vor kleinen, zusammengerollten Igel nicht Halt. Auch Laubbläser und Motorsensen sind eine Gefahr für die Tiere. Die Heinz Sielmann Stiftung appelliert daher an die Gartenbesitzer:innen ihre Refugien igelfreundlicher zu gestalten. Ein kurz geschorener Rasen bietet keine Nahrung und keine Deckung für Insekten. Die Nahrungsgrundlage für Igel fehlt dann. Es sollte im Garten zumindest eine Ecke geben, wo das Laub nicht weggefegt wird und wo ein paar Äste herumliegen dürfen. Dann finden Igel genügend Möglichkeiten, sich ein Nest für den Tag und für den Winterschlaf zu bauen.



## Sind Igel und Stachelschweine verwandt?

Nein, Igel gehören zur Ordnung der Insektenfresser und Stachelschweine zur Ordnung der Nagetiere. Stachelschweine haben circa 25.000 Stacheln, ein ausgewachsener Igel hat hingegen nur zwischen 6.000 bis 8.000 Stachel. Vom Stachelschwein gibt es 11 Arten, vom Igel hingegen 26, darunter auch stachellose, wie der Rattenigel oder Haarigel. Gemeinsamkeit beider Tierarten ist allerdings ihr Verbreitungsgebiet, welches sich auf Europa, Afrika und Asien beschränkt. Der in Australien beheimatete Ameisenigel wird nur aufgrund seines Aussehens als Igel bezeichnet, ist biologisch gesehen aber keiner.

### Ein Leben für die Natur

Gemeinsam mit seiner Frau Inge gründete der Naturfilm-pionier Prof. Heinz Sielmann 1994 eine eigene Stiftung. Das Ehepaar wollte damit ihre Ideale und ihr Kapital sinnvoll einsetzen. Ziel der Stiftung ist es, Lebensräume von Tier- und Pflanzenarten zu erhalten, die Öffentlichkeit für die Natur und ihren Schutz zu sensibilisieren und vor allem Kinder und Jugendliche an einen positiven Umgang mit der Natur heranzuführen. Dafür engagiert sich die Stiftung mit der Hilfe vieler privater Unterstützerinnen und Unterstützer deutschlandweit.

Heinz  
Sielmann  
Stiftung

Vielfalt ist  
unsere Natur

Mehr erfahren Sie unter  
[www.sielmann-stiftung.de](http://www.sielmann-stiftung.de)



# 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

A

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 Felkebad**  
Königsberger Straße 5 – 9 · 55566 Bad Sobernheim  
Telefon 06751 8575-0  
[info@seniorenresidenz-felkebad.de](mailto:info@seniorenresidenz-felkebad.de)  
[www.seniorenresidenz-felkebad.de](http://www.seniorenresidenz-felkebad.de)