



Felkepost

Hausnachrichten

Seniorenresidenz Felkebad

Januar • Februar • März 2026



SENIORENRESIDENZ
FELKEBAD

Grußwort

vom Leitungsteam
der Seniorenresidenz Felkebad

3

Herzlich willkommen
Wir gratulieren

4

4

Persönliches

Endlich Rente – aber!

5

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

6

Erlebnisse

40-jähriges Jubiläum Malteserstraße
Äpfel Ernte
Tag der Eistüte
Grillwoche – Die Sommerzeit genießen
Sommerfest
Oktoberfest

8

10

11

12

14

16

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs

18



Wir nehmen Abschied

21

Erlebnisse

„Klaus packt aus“
Kreuznacher Jahrmarkt
St. Martin

22

23

25

Unterhaltung

Sudoku

26

Impressum

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

V.i.S.d.P
Heidi Watson

Redaktion
Heidi Watson,
Nicole Werger-
Buschjan,
Sozialkultureller
Dienst,
Christel Sperlich

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Heidi Watson,
Nicole Werger-
Buschjan,
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!*

Willkommen 2026!

Für das kommende Jahr wünschen wir Ihnen Gesundheit, Zufriedenheit und ganz viele Glücksmomente.

Gemeinsam haben wir in 2025 vieles erlebt und gemeistert. Wir danken Ihnen vom Herzen für Ihr Vertrauen und Unterstützung.

Für 2026 haben wir wieder vieles geplant und wir hoffen, dass Sie die Zeit mit uns genießen, so wie wir die Zeit mit Ihnen genießen.

Genaueres wird noch bekannt gegeben. Bis dahin wünschen wir einen guten Start!

Ihr
Leitungsteam
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:

Das Team der Seniorenresidenz Felkebad mit Herrn Leander Hahn, Assistenz der Residenzleitung, Frau Heidi Watson, Residenzberatung und Frau Nina Dietz, Auszubildende im dritten Lehrjahr, haben jungen Menschen den Beruf in der Pflege schmackhaft gemacht.

Die Schülerinnen und Schüler der Disibod-Realschule plus Bad Sobernheim waren ganz neugierig. Viele Fragen wurden gestellt, wie die Bewohner der Seniorenresidenz leben, was angeboten wird und welche Verantwortung die Pflegekräfte haben. Ein Tremor Simulator und Simulationsbrillen mit Augenkrankheiten rundeten den praktischen Teil ab und die Schüler konnten sehen was manche Bewohner jeden Tag erleben.

Das Ergebnis war, dass wir mehrere Praktikanten gewinnen konnten. Es war eine schöne Stimmung und eine erfolgreiche Messe. Neue Beziehungen in der Schule aufzubauen, um potenzielle Mitarbeiter zu gewinnen, ist ein wichtiger Bestandteil unseres Erfolgs.

Gerne können Sie uns auch Ihre Verwandten, Angehörigen oder Freunden empfehlen. Wir laden sie gerne zu einem Probetag ein. Wir freuen uns auf Sie!



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

Januar

DI 06.01. 14.30 Uhr
*Erzählcafé mit
Heimatmuseum – Therapieküche*

MI 14.01. 16.00 Uhr
*Besuchshund Sam –
Therapieraum*

MI 28.01. 16.00 Uhr
*Besuchshund Sam –
Therapieraum*

Aktionstage: 12.01.–16.01.

*Wellness Woche
auf den Wohnbereichen*

Februar

DI 03.02. 14.30 Uhr
*Erzählcafé mit
Heimatmuseum – Therapieküche*

MI 11.02. 16.00 Uhr
*Besuchshund Sam –
Therapieraum*



DO 12.02. 15.00 Uhr

*Altweiberfastnacht
in der Afrika Lounge*

SA 14.02. 15.00 Uhr

*Valentinstag
auf den Wohnbereichen*

MO 16.02. 11.11. Uhr

*Rosenmontags Umzug
in Bad Sobernheim*

MI 25.02. 16.00 Uhr

*Besuchshund Sam –
Therapieraum*

März

DI 03.03. 14.30 Uhr

*Erzählcafé mit
Heimatmuseum – Therapieküche*

MI 11.03. 16.00 Uhr

*Besuchshund Sam –
Therapieraum*

MI 25.03. 16.00 Uhr

*Besuchshund Sam –
Therapieraum*

Aktionstage: 30.03. – 02.04.

Eierwoche

ab 09.03.

Ostermarktstand im Foyer

Änderungen vorbehalten.

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



40-jähriges Jubiläum Malteserstraße



40 Jahre Seniorenresidenz Felkebad Malteserstraße! Wenn das kein Grund zum Feiern ist.

Diakon Höhn reflektierte in seiner Andacht die letzten 40 Jahre mit Bildern und Erzählungen. Wie sich die Malteserstraße vom alten Krankenhaus zu einer Seniorenresidenz entwickelte. Residenzleitung, Marietta Heiler-Eckes hat sich bei den langjährigen Mit-



arbeitern bedankt. SKD-Leitung Frau Andrea Dunkel-Kurz wurde vor allem für ihr 40-jähriges Dienstjubiläum gelobt.

Die Mitarbeiter aus der Königsberger Straße haben sich ganz viel Mühe gemacht und eine Torte selbstgebacken, als Anerkennung für die Mitarbeiter sowie für die Bewohner. Die Torte wurde festlich vom Staatssekretär Dr. Denis Alt und Residenzleitung, Frau Marietta Heiler-Eckes angeschnitten. Nach den Festreden wurde so richtig gefeiert, mit dem Naheland Männerchor und mit einem Fassbieranstich von unserem Stadtbürgermeister Herrn Roland Ruegenberg. Das Fest ging mit einem Oktoberfest-Flair weiter. Bewohner, Angehörige, Freunde des Hauses und Besucher von Bad Sobernheim kamen alle zusammen, um mit uns zu feiern.

Es war ein gelungenes Fest und wir können alle stolz darauf sein, wie erfolgreich das Haus über die letzten 40 Jahre war und ist.

Vielen Dank an alle Mitarbeiter und Ehrenamtler Herzensmenschen, die uns bei allen Vorbereitungen unterstützt haben. Es war so ein schöner Tag.







Äpfel Ernte

Jedes Jahr haben wir in unserer Seniorenresidenz Felkebad ein Projekt mit den Firmlingen aus Kreis Bad Kreuznach. Vor ein paar Jahren



haben wir gemeinsam einen Apfelbaum gepflanzt und dieses Jahr war es endlich wieder soweit. Wir konnten ganz viele Äpfel mit unseren Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern ernten. Wie lecker ein frisch gepflückter Apfel schmeckt. Das leckere Obst wurde im gesamten Haus verteilt und es blieb sogar genug über, um einen leckeren Apfelkuchen zu backen.



Tag der Eistüte



Der Tag der Eistüte wurde bei uns im Foyer gefeiert. Besucher, Bewohner und Mitarbeiter konnten im Foyer für eine Kugel Eis in der Waffel vorbeikommen.

Man konnte sich sogar zwischen bunten Streuseln und Krokant-Topping entscheiden. Obwohl es draußen regnerisch war, haben alle das Eis genossen.

Wir haben die Sonne im Herzen ... da geht ein Eis immer.



Grillwoche – Die Sommerzeit genießen



Jedes Jahr findet bei uns eine Grillwoche statt. Eine schöne gemeinsame Zeit draußen im Hof. Unsere Hausdamen und SKD-Mitarbeiter schmückten den Außenbereich und bereiteten Salate mit den Bewohnern vor. Es begann mit einer leckeren Tutti-Frutti-Bowle und dann fing Spaß und Spiel an.

Es gab die Möglichkeit zu kegeln, Dosen abzuwerfen und Luftballons mit Wasserpistolen abzuschießen.

Die Bewohner konnten Preise gewinnen und hatten so viel Spaß. Natürlich haben wir gegrillt und gemeinsam das leckere Essen genossen.

Vielen Dank an alle Mitarbeiter, die das Event zu einem Erfolg gemacht haben.





Sommerfest



Unser Sommerfest ist für die Gemeinde in Bad Sobernheim etwas ganz Besonderes. Die Seniorenresidenz Felkebad bietet jedes Jahr ein tolles Programm an. Dieses Jahr durften wir wieder die Showtanzgruppe des TSV Rüdesheim mit einer tollen Tanzeinlage begrüßen. Der Förderverein der Grundschule Monzingen brachte leckeren hausgemachten Kuchen mit und es gab Stände, um das ein oder andere Geschenk kaufen zu können. Sogar die Bewohner und Besucher hatten die Möglichkeit, selbst etwas aus Ton zu formen.

Als Highlight war die Gesangsgruppe Alle-für-Alle aus Welgesheim und die Oompah House Band mit böhmischer Blasmusik vor Ort. Für das leibliche Wohl war bestens ge-



sorgt. Es gab sogar eine Weinverkostung vom Weingut Schauß aus Monzingen. Natürlich durften die Clowns mit Herz nicht fehlen. Als Erinnerung durften Bewohner und Besucher ihren Fingerabdruck hinterlassen. Somit konnten wir einen wunderschönen Heißluftballon gestalten, der jetzt mit Stolz im Eingangsflur hängt. Vielen Dank an alle, die den Tag so schön gestaltet haben. Es war ein wunderschöner Tag mit ganz viel Freude! Danke auch an die vielen Besucher.







Oktoberfest

O'zapft is! Es ist wieder Oktoberfest in der Seniorenresidenz Felkebad. Eins unserer Lieblingsfeste hier im Haus. Unser Saal war so schön festlich geschmückt und die Mitarbeiter und teilweise auch die Bewohner waren in traditionellen Trachten gekleidet. Endlich ging es los! Alleinunterhalter Albrecht Müller sorgte für die beste Stimmung. Es wurde getanzt, gesungen und geschunkelt. Mit frisch gezapftem Bier, Weißwurst und Brezeln, waren alle bestens versorgt. Als Überraschungsbesucher kam noch unser Erwin vorbei! Da freuten sich die Bewohner (shhhhh ... nicht verraten, dass Erwin eigentlich unsere liebe Kathleen ist). Es war ein so toller Nachmittag und alle sprechen noch heute darüber.





Die Kraft des Vagusnervs

Ein „Wundernerv“ soll er sein. Ein Nerv mit besten Fähigkeiten. Noch weitestgehend unbekannt, spielt er eine wichtige Rolle für **innere Balance** und **Entspannung**.

Besonders eindrucksvoll beschreibt das der Physiologe und Chronobiologe Maximilian Moser: „So wie der Tausendfüßler nicht nachdenken muss, wie er seine bis zu 700 Beine bewegt, müssen wir Menschen, wenn wir gesund sind, nicht nachdenken, wie wir atmen, wie unser Herz schlägt, wie Hormone produziert werden oder unsere Verdauungsperistaltik anläuft.“ All das übernehme unser vegetatives Nervensystem. Der Vagusnerv ist Teil dieses Systems und steuert als längster Nerv des Parasympathikus lebenswichtige, autonom ablaufende Körperfunktionen – wie Verdauung, Stoffwechsel, Herzschlag und Atmung.

Der Vagusnerv sei „ein Wanderer“, folgt man der wörtlichen Übersetzung. Im Unterschied zu den sympathischen Nervenzellen, die sich im Rückenmark im mittleren Bereich der Wirbelsäule befinden, erstrecken sich Tausende von Vagusnervenfaser vom Hirnstamm über den Kopf- und Halsbereich bis in den Bauchraum. Durch seine feinen Verästelungen ist er mit vielen Organen wie der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen, der Lunge und den Nieren verbunden und an der Funktion fast jedes inneren Organs beteiligt. Er ist, vereinfacht gesagt, für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig.

Sympathikus und Parasympathikus werden oft als Gegenspieler bezeichnet. Reguliert das



sympathische Nervensystem die Organfunktionen in Stresssituationen oder bei Aktivität, sorgt das parasympathische Nervensystem für Entspannungsphasen. Zum parasympathischen Nervensystem zählt zudem auch das Nervengeflecht des Darms, das diesen weitgehend unabhängig reguliert.

Der Sympathikus erhöht bei lebensbedrohlichen Gefahren Herzschlag und Atemfrequenz und verbessert die Durchblutung. Das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die in Extremsituationen notwendig ist. Der Sympathikus ist also eine Art Warner in der Not, ein Aktivierungs- und Rettungssystem. Der Parasympathikus dagegen entspannt – und beruhigt Herz und Atmung. So ist der Vagus der eigentliche Heiler nach starken Stressbelastungen. „Unter seinem Einfluss erholt sich der Körper, zum Beispiel im Schlaf. Das Herz kann sich regenerieren und der gesamte Körper verjüngt sich“, meint Universitätsprofessor Maximilian Moser.

In seinem Buch „Die heilende Kraft des Vagus“ erklärt der Leiter des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, wie wichtig der Vagusnerv für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Psyche ist. So könne man den Vagusnerv auch als den „Steuermann des Schlafs“ bezeichnen. Ähnlich wie die rhythmischen

schen Wechsel zwischen der REM- und der Non-REM-Schlafphase sei auch seine Aktivität in Tiefschlafphasen durch solche rhythmischen Wechsel charakterisiert, die den Regenerationsprozess begleiten.

Es ist also ein Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Beide ergänzen und bedingen einander wie Yin und Yang. Stets kommen die Körperfunktionen zum Einsatz, die in der jeweiligen Situation am sinnvollsten sind. Also doch keine Gegenspieler, sondern eher Kooperationspartner, die den Körper in Balance halten.

Wer zu Dauerstress neigt, sollte seinen Vagusnerv aktivieren, rät auch die Münchener Schauspielerin Nicola Tiggeler, bekannt aus der TV-Erfolgsserie „Sturm der Liebe“. Für sie ist der Vagusnerv „eine Schaltzentrale in unserem Körper, die uns dabei helfen kann, aufzutanken, uns zu regenerieren und wieder mit Motivation ans Werk zu gehen“. Er verbinde Gehirn und Organe – vom Hirn zum Darm, von oben nach unten und von links nach rechts. „Ein Superheld. Die Soforthilfe für Stimme und Wohlbefinden“, da er neben seiner vegetativen Funktion auch an der Atmung und an der Steuerung von Kehlkopf, Stimme, Rachen und der oberen Speiseröhre beteiligt ist.

Die Stimmlehrerin hat einige Übungen und Techniken zur Stimulation des Vagusnervs zusammengestellt, um sich in gute Balance und Stimmung zu bringen. Kein Wunder, verläuft doch der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang und kann so durch Tönen aktiviert werden.

Atemübungen

Bewusst tief in den Bauch atmen. Herzschlag und Blutdruck sinken, der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem aktiviert. Entspannung entsteht. Versuchen Sie ohne An-

strengung auf etwa sechs Atemzüge pro Minute zu kommen. Atmen Sie anfangs durch die Nase ein und durch den Mund aus, so, als ob Sie Seifenblasen blasen.

- Kohärente Atmung: gleichmäßige Ein- und Ausatmung, beispielsweise fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen.
- Stressreduzierende parasympathische Atmung: mit verlängerter Ausatmung – vier Sekunden ein, sechs Sekunden ausatmen oder drei Sekunden einatmen und sechs Sekunden aus, eine Sekunde halten.

Tönen

Da der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang verläuft, können Sie ihn durch Tönen aktivieren. Lassen Sie beim Ausatmen ein leises, entspanntes „Ooooh“ oder „Aaaah“ ertönen. Entspannen Sie dabei die oberen Halswirbel. Singen oder summen Sie, spüren Sie die Resonanz in Ihrem Brustbein, Schädel und Brustkorb. Auch sanftes Gurgeln hilft.

Augenbewegungen

Rhythmische Augenbewegungen bewirken nachweislich Entspannung und entlasten die Augen. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie den Kopf ruhig. Bewegen Sie nur die Augen, jeweils fünfmal nach oben und unten, nach links und rechts sowie im Uhrzeigersinn. Fixieren Sie abwechselnd einen nahen und einen entfernten Punkt. Wichtig: Atmen Sie dabei entspannt.



Bewegung

Bewegung, gleich welcher Art, stimuliert nicht nur das Nervensystem, sondern sorgt bei überwiegender Bildschirmtätigkeit für den nötigen Ausgleich. Spazierengehen, schnelles Walken, Fitnesstraining, Yoga, Tanzen: Hauptsache regelmäßig und mit Freude. Auch kleine Einheiten über den Tag verteilt sind hilfreich.

Schlaf

Nicht nur der Parasympathikus, der gesamte Körper entspannt und regeneriert durch erholsamen Schlaf.

Lachen ist gesund

Selbst künstlich initiierte Lacheinheiten fühlen sich irgendwann echt an. Versuchen Sie morgens, abends oder zwischendurch einfach mal grundlos zu lachen.

Massage

Massagen können stimulieren und entspannen. Aktivieren Sie den Vagusnerv unter anderem mit einer sanften Selbstmassage am seitlichen Hals neben der Hauptschlagader. Wenig Druck genügt bereits. Auch Kopf-, Gesichts-, Hand- und Fußmassagen sowie Kieferlockerungsübungen sind wohltuend.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Solche mit dem Vagusnerv verbundenen Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren. Durch sanften Druck in der Mulde am Gehörgang sowie oberhalb des Gehörgangs, oder auch hinter der Ohrmuschel, wird der Vagusnerv aktiviert. Drücken Sie entsprechende Punkte mehrmals 30 Sekunden lang, indem Sie die Haut hin- und herschieben. Da der Vagusnerv links und rechts am Halswirbel verläuft, lässt er sich durch sanfte Nackenmassagen stimulieren. In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist der Vagusnerv

einer der bedeutendsten Meridiane, der die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen ermöglicht. Als Teil des autonomen Nervensystems schafft er ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang – und hält die Harmonie zwischen den Organen aufrecht. Durch die Förderung der Energiebalance kann er Beschwerden wie Verdauungsstörungen lindern. Auch Maximilian Moser empfiehlt mentale Übungen zur Stärkung des Vagusnervs und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit. Dazu gehören zum Beispiel Wut und Ärger zu regulieren, ein inneres Lächeln zu üben, Dankbarkeit zu praktizieren sowie eine wertfreie Tagesrückschau vor dem Einschlafen zu halten. Diese innere Distanz helfe dabei, die vagale Hemmung, die durch innere Anspannung entsteht, zu lösen und besser zu schlafen.

Dem Lärm der Welt entfliehen, in die Natur gehen, entschleunigen, Wellnesskuren oder Heilbäder auch zu Hause genießen – selbst eine kalte Dusche oder das Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser kann den Vagusnerv aktivieren. Bestimmte Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Qigong, Taiji oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) wirken beruhigend auf das Nervensystem und stimulieren den Vagusnerv.

In seiner Forschung entwickelte Maximilian Moser neue Methoden zur Messung des vegetativen Nervensystems. In seinem Buch beschreibt er, wie man den „Wundernerv“ und die Herzratenvariabilität messen und stärken kann. In der Medizin wird die Aktivierung des Vagusnervs bereits gezielt genutzt, zum Beispiel bei Depressionen.

Christel Sperlich

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Erinnert euch an mich,
aber nicht an dunklen Tagen.
Erinnert euch an mich
in strahlender Sonne,
wie ich war, als ich noch alles konnte.

Unbekannter Autor



„Klaus packt aus“

Kulturelle Angebote sind wichtige Bestandteile in der Seniorenresidenz Felkebad. Vorträge, Konzerte und Aufführungen gehören dazu. Im Oktober hatten wir die Möglichkeit, in Kooperation mit der Öffentlichen Bücherei Bad Sobernheim, eine Lesung anzubieten. Der Autor, Herr Klaus Schneider aus Roxheim kam zu uns in die Residenz, um sein Buch: „Klaus packt aus“, vorzustellen. Herr Schneider verbindet die Geschichte seiner Kindheit und Jugend mit einem reflektierten Blick auf die sechziger und siebziger Jahre. Mit lebendigen Anekdoten konnte er die Bewohner und Gäste in seine Welt und Erfahrungen hinein versetzen. Die Zeit flog vorbei. Und der ein oder andere hat sich das Buch gekauft, um alle Erfahrungen und Geschichten kennenzulernen.



Vielen Dank an Frau Claudia Engelmann von der Stadtbücherei für die Organisation. Und vielen herzlichen Dank an Herr Klaus Schneider für den schönen Nachmittag.



Kreuznacher Jahrmarkt


Jedes Jahr lädt die CDU zum Seniorenachmittag auf dem Kreuznacher Jahrmarkt ein. Unsere Bewohner haben sich über die Einladung sehr gefreut. Bundestagspräsidentin, Frau Julia Klöckner und Landrätin, Frau Bettina Dickes, haben Stimmung gemacht und bedienten die Senioren mit Wein, Traubensaft, Brezeln und Spundekäse. Es war ein schöner Nachmittag.

Nach der Zeit im Zelt sind die Bewohner selbstverständlich noch mal über den Jahrmarktplatz gestöbert und haben die ein oder andere Süßigkeit und Mitbringsel gekauft.

Vielen Dank für die Einladung.

Es war ein schöner, spaßiger und sonniger Nachmittag.





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



24 h



St. Martin

Abends am 11.11. hatten wir unser St. Martins Feier. Vor der Residenz haben sich die Bewohner versammelt. Warm eingepackt gab es Glühwein und selbstverständlich die bekannten Weckmänner während die Bewohner neugierig auf St. Martin warteten. Sie konnten gleichzeitig unser St. Martin Feuer bewundern. Für Spaß gab es auch Leuchtbändchen in allen Farben. Unsere Frau Dr. Mayerhofer kam verkleidet als St. Martin mit Pferd, während Diakon Höhn die berühmte Geschichte erzählte.

Die Stadtkapelle stimmte das St. Martin Lied ein und alle haben gemeinsam gesungen. Einige Kinder kamen mit ihren Laternen vorbei und zeigten ihre Kunstwerke ganz stolz während alle „Laterne, Laterne“ sangen.



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.

B) leicht

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

A) sehr leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

6	8	5	1	2	9	3	7	4
2	6	7	3	4	8	5	1	9
1	3	4	8	7	5	2	6	9
7	1	2	6	9	8	5	4	3
8	5	3	7	4	1	9	6	2
4	9	6	2	5	3	8	7	1
5	4	1	6	3	2	7	8	9
3	6	7	4	8	1	9	5	2
9	2	8	5	6	7	4	3	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
www.seniorenresidenz-felkebad.de