



Rundschau

Hausnachrichten

Residenz Ambiente in Gummersbach

März · April · Mai 2025



A RESIDENZ
AMBIENTE

Grußwort

von Kai Benscheid 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 5

Rezept

Spargel-Gnocchi-Pfanne 6

Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor 7

Termine

Vorschau auf unsere

Sonderveranstaltungen 8

Infos

Betreutes Wohnen und Service Wohnen 10

Pflege – Ihr Wohlbefinden ist unsere

Mission! 10

Pflege nach Maß 11

Erlebnisse

Oktoberfest 2024 im Victor's

Residenz-Hotel 12

Super Bingo 13

Adventsbasar vor dem Victor's

Residenz-Hotel 14

Besuch vom Nikolaus ... 15

... adventliches Basteln 15

Gesundheit

Das Geheimnis der Gelassenheit 16



Wir nehmen Abschied 19

Brauchtum

Osterfeuer, Osterräder und Osterwasse 21

Unterhaltung

Sudoku 22

Impressum

„Rundschau“
ist die Hauszeitung
der Residenz
Ambiente in
Gummersbach

V.i.S.d.P
Kai Benscheid

Redaktion
Anna Galimow,
Julia Indenbaum

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv
Anna Galimow,
Hennie Stute

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 250

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Gerne möchte ich diesen Raum und damit die Gelegenheit ergreifen mich Ihnen als neue Residenzleitung vorzustellen.

Mein Name ist Kai Benschaid, ich lebe mit meiner Familie (Ehefrau und drei Töchtern) am Rande des Oberbergischen Kreises in Hückeswagen. Seit über 30 Jahren arbeite ich in der Pflege, lange Zeit davon in einer Psychiatrischen Klinik, aber begonnen hat alles als Zivildienstleitsender in einem sehr ähnlichen Hause wie diesem. Seit Februar diesen Jahres will und werde ich nun mit und für Sie arbeiten, und hoffe, dass ich Ihren Wünschen und Anliegen jeder Zeit entsprechen kann.

Ich pflege gerne die „offene Türe“, haben Sie also bitte keine Hemmungen mich anzusprechen, ob auf den Wohnbereichen oder in meinem Büro, wenn ich etwas für Sie tun kann.

Außerdem begrüße ich Sie ganz herzlich zur Frühlingsausgabe unserer Rundschau. Mit großem Staunen ist immer wieder zu beobachten, wie sich die Natur nach dem Winterschlaf in eine bunte Pracht verzaubert und mit Schmetterlingen und vielen anderen Boten des Frühlings vollendet. Plötzlich hört man am frühen Morgen und in den Abendstunden die Vögel zwitschern und lauscht ihnen wohlzig zu.

So sind auch unsere Bemühungen, Ihnen in der Residenz Ambiente mit vielseitigen Angeboten und mit schönen Festen und Feiern



ein abwechslungsreiches Frühjahr anbieten zu können. Fest im Terminkalender steht eine Karnevalsfeier Anfang März.

Traditionell findet in diesem Jahr im April der Ostergottesdienst am Ostersonntag im Victor's Residenz-Hotel und das Osterfrühstück am Ostermontag jeweils für die Pflegebewohner in Haus 4 und im Hotel für die Apartmentbewohner statt. Den 1. Mai feiern wir mit Gesang, Bratwurst vom Grill, einem geschmückten Maibaum und natürlich Maibowle.

Ihr

Kai Benschaid
Residenzleitung

Herzlich willkommen!

Alle neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner sowie alle Gäste, die in Kurzzeit- oder Nachsorgepflege für einen begrenzten Zeitraum bei uns wohnen, heißen wir ganz herzlich willkommen!

Wir werden Sie mit aller Sorgfalt tatkräftig dabei unterstützen, unser Haus und seine Angebote schnell kennenzulernen und sich in der Residenz Ambiente wohlfühlen.

Abwechslungsreiche Unterhaltungsangebote und Aktivitäten werden Ihren Alltag bei uns sehr variantenreich gestalten und es ist für uns eine Freude, Sie dabei zu begleiten. Die Angebote unseres Sozialkulturellen Dienstes hängen an den großen Informationstafeln in allen Häusern aus.

Regelmäßig finden Kaffeerunden statt, bei denen erste Kontakte geknüpft werden können. Diese werden rechtzeitig und ebenfalls über Aushang bekannt gegeben. Sie sind

herzlich eingeladen, an diesen Treffen teilzunehmen! Zögern Sie nicht, Ihre Wünsche gegenüber unseren Mitarbeitern zu äußern, denn Sie sollen sich rundum wohlfühlen!

Auch die neuen Kolleginnen und Kollegen begrüßen wir an dieser Stelle ganz herzlich. Wir wünschen Ihnen eine schnelle und gute Integration in unser Team sowie viel Freude bei der gemeinsamen Aufgabe, unseren Bewohnern Hilfsbereitschaft und Herz zu schenken!





Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

... im März

Minten, Sigrid 04.03.
Bruner, Raisa 05.03.
Parlak, Derman 13.03.
Wagner, Friedrich 25.03.
Soennecken, Ingrid 26.03.
Otte, Irmgard 28.03.

... April

Reinsch, Astrid 04.04.
Koerfer, Ingrid 07.04.
Eggert, Ursula 10.04.
Scheckermann, Edith 13.04.
Adler, Erika 22.04.
Lietz, Barbara 24.04.
Rathert, Brigitte 25.04.
Tydecks, Gisela 27.04.

... im Mai

Pohl, Annegret 04.05.
Brückner, Helga 05.05.
Gudat, Ursula 15.05.
Kremer, Margot 15.05.
Bobrowski, Klaus 17.05.
Rauh, Peter 17.05.



Spargel-Gnocchi-Pfanne

Zutaten für 2 Personen:

500 g Gnocchi (Fertigprodukt aus der
Kühlung)
500 g grüner Spargel
200 ml Sahne
4 EL Frischkäse mit Kräutern
3 EL Öl
1/4 Bund frisch gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Nach Belieben können Sie noch Weißwein
und/oder Parmesan verwenden!

Zubereitung:

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In
einer Pfanne mit 2 EL Öl den Spargel 5 Minu-
ten anbraten und dann herausnehmen. Gnoc-
chi mit dem restlichen Öl 3 Minuten braten.
Die Sahne und den Frischkäse hinzugeben
und weitere 5 Minuten einköcheln. Spargel
und die frische Petersilie hinzufügen und mit
Salz und Pfeffer abschmecken!

*Viel Spaß beim Ausprobieren
und guten Appetit!*



Mitarbeiter stellen sich vor:

Herzlich willkommen:
Ihre neue Residenzberatung stellt sich vor!

*Liebe Bewohner, Bewohnerinnen
und liebe Angehörige!*

Ich freue mich sehr, mich heute als neue Residenzberatung in unserem Haus vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Jacqueline Quarz und ich bin ab sofort Ihre Ansprechpartnerin für alle Anliegen und Fragen rund um das Leben in unserer Residenz. Vorher war ich Abteilungsleiterin in einem Möbelhaus in Lüdenscheid.

Mit viel Freude und Engagement werde ich für Sie da sein und mich um Ihre Wünsche, Fragen und Anliegen kümmern. Ob es um persönliche Anliegen geht, organisatorische Themen oder einfach einen kleinen Plausch zwischendurch - Sie können jederzeit auf mich zukommen. Es ist mir wichtig, dass Sie sich hier bei uns wohl und gut aufgehoben fühlen, und ich möchte dazu beitragen, dass unser Haus ein Ort bleibt, an dem sich alle gern begegnen und miteinander austauschen.



Ich freue mich auf die kommenden Monate, Jahre und auf viele interessante Begegnungen mit Ihnen allen. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, unseren Alltag hier so angenehm wie möglich zu gestalten.

Mit herzlichen Grüßen

Jacqueline Quarz



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

an dieser Stelle finden Sie unsere wöchentlichen Veranstaltungen.

Besondere und regelmäßige Veranstaltungen werden durch Aushänge im Eingangsbereich der Apartmenthäuser und an den Tafeln im Pflegehaus bekannt gegeben. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!
Ihre Residenzleitung

Wochen- und Aktivitäten Plan im Pflegebereich:

Montag 9.30 bis 17.00 Uhr
Individuelle Einzelbetreuung

Dienstag 10.30 bis 11.30 Uhr
im Wechsel
*Gruppengymnastik mit Musik
oder Kraft-Balance-Training*

Mittwoch 8.00 bis 18.00 Uhr
Kulinarisches Angebot

Mittwoch 15.30 bis 17.00 Uhr
Singgruppe

Donnerstag 10.30 bis 11.30 Uhr
im Wechsel
*Mobilitätstraining
oder Gedächtnis- und Rätselrunde*

Freitag 10.30 bis 11.30 Uhr
Malgruppe im Gartengeschoss

Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr
Individuelle Einzelbetreuung

Samstag 10.30 bis 11.30 Uhr
Kegeln

Sonntag 15.30 bis 17.00 Uhr
Bingo

Gottesdienste

Die evangelischen Gottesdienste finden um 15.30 Uhr in Haus 4 und um 16.30 Uhr im Restaurant Ambiente des Victor's Residenz-Hotel statt. **Termine: 19.03., 20.04., 21.05.**

Die katholischen Gottesdienste finden um 15.00 Uhr in der Bibliothek des Victor's Residenz-Hotels statt. **Termine: 05.03., 16.04., 07.05.**

Wochen- und Aktivitäten Plan im Betreuten Wohnen:

Montag **9.00 bis 11.30 Uhr**
Spiele-Gruppe im Apartment 107

15.00 bis 16.15 Uhr
alle 2 Wochen

Singgruppe in der Bibliothek

Dienstag **ab 9.30 Uhr**
Einkaufsfahrt zum Netto-Markt Strombach,
Abfahrt vor Haus 1!
Anmeldung an der Rezeption Tel. 98!

15.00 bis 17.00 Uhr
alle 2 Wochen

Mal- und Bastelgruppe in der Bibliothek

Mittwoch **9.45 bis 10.45 Uhr**
Gleichgewichtstraining in der Bibliothek

Donnerstag **9.45 bis 10.30 Uhr**
Gymnastik im Sitzen in der Bibliothek

10.45 bis 11.30 Uhr

Gymnastik im Sitzen in der Bibliothek

Freitag **18.00 bis 20.00 Uhr**
Männerstammtisch im Restaurant Ambiente
des Victor's Residenz-Hotels

Jeweils 1 x im Monat finden zusätzliche
Aktivitäten statt:

Gedächtnistraining, Nachmittags-Kaffeerunde,
Spiele-Nachmittag, Senioren-Frauenfrühstück,
Neu-Einzugs-Kennenlern-Frühstück

Bitte beachten Sie hierzu die Aushänge in Ihrem
Haus-Eingang!

Apartment 107 und die Bibliothek befinden
sich jeweils im Victor's Residenz-Hotel

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Ihr Team vom Sozialkulturellen-Dienst

Änderungen vorbehalten!
**Die Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte
auch unseren Veranstaltungsplänen
und Aushängen.**



**ROSEN-
APOTHEKE**

Arne Trippe
Wilhelmstr. 30
51643 Gummersbach
Telefon 02261 – 27300 Fax 22791



Betreutes Wohnen und Service Wohnen

Wohnen wie gewohnt – nur sicherer. In den hellen Ein-, Eineinhalb- und Zweizimmer-Apartments unserer Residenz Ambiente in Gummersbach ist viel Platz für Ihre Persönlichkeit. Dazu gehören nach Absprache natürlich auch Ihre Haustiere.

Alle Apartments verfügen über einen Balkon und ebenerdiges Bad mit Notruf. Und das Beste am Betreuten Wohnen: Sie können Ihre Privatsphäre ungestört genießen, sich aber gleichzeitig auf schnelle Hilfe verlassen. Es befindet sich ein hauseigener Ambulanter Pflegedienst direkt vor Ort, der rund um die Uhr für Sie da ist!

In unserem umfangreichen Leistungspaket bieten wir auch alle Mahlzeiten an, welche Sie individuell buchen können. Genießen Sie Ihre Mittagsmahlzeit im Restaurant Ambiente in schöner Atmosphäre und der Gemeinschaft Ihrer Nachbarn. Das Restaurant kann auch

für Ihre privaten Veranstaltungen angemietet werden. In anderen Aufenthaltsräumen, wie dem Salon Oberberg, stehen Ihnen ebenfalls Kartenspiele und mehr für eine gemütliche Runde zur Verfügung.

Eine besondere Wohnidee finden Sie im exklusiven Service Wohnen des Victor's Residenz-Hotels Gummersbach. In komfortablen Apartments Ihrer Wahl haben Sie alle Annehmlichkeiten und Leistungen eines 4-Sterne-Hotels.

Vereinbaren Sie einfach einen Info- und Besichtigungstermin mit:

Claudia Dolenga
Residenzberatung

Tel.: 02261/801-09
claudia.dolenga@victors.de

Pflege – Ihr Wohlbefinden ist unsere Mission!

Unsere stationäre Pflege bietet Ihnen höchsten Komfort. Alle Zimmer sind helle, freundliche Einzelzimmer – überwiegend mit Balkon – und verfügen über eine eigene Nasszelle. Ob Kurzzeit- und Verhinderungspflege oder Langzeitpflege: Bei uns sind Sie rund um die Uhr in den besten Händen. Unser engagiertes Team sorgt für eine liebevolle Betreuung und ein sicheres Zuhause. Leben, Wohnen, Gebor-

gen sein – kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie!

Jacqueline Quarz
Residenzberatung

Tel.: 02261/813-159
jacqueline.quarz@residenz-ambiente.de

Pflege nach Maß

Das Team des Ambulanten Pflegedienstes stellt sich vor!

Das sind wir:

Speziell für die Bewohnerinnen und Bewohner unserer 113 Apartmentwohnungen steht der Ambulante Pflegedienst der Residenz Ambiente unter der Leitung von Gabriele Jung mit 40 Mitarbeiter/innen Tag und Nacht zur Verfügung.

Das tun wir:

Wir sorgen dafür, dass Sie sich bei uns wohl fühlen.

Durch unser vielfältiges Angebot in den Bereichen Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft können wir Sie optimal bei Ihren Wünschen und individuellen Ansprüchen unterstützen.

Nach einem persönlichen Gespräch und umfassender Beratung entscheiden Sie, welche Unterstützung für Sie in Frage kommt.

Beispielsweise:

- bei der Grundpflege, z. B. beim Waschen, Ankleiden und beim Gang zur Toilette
- bei der Behandlungspflege, z. B. bei Injektionen, der Einnahme von Medikamenten und beim An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- bei der Zubereitung von Frühstück, Mittag oder Abendbrot
- beim Waschen und Bügeln der Wäsche und anderen Aufgaben im Haushalt
- Einkaufen, Zimmerservice und vieles mehr.

Wenn Sie uns brauchen, sind wir für Sie da – 24 Stunden am Tag.

Dort können Sie uns finden:

Das Büro der Pflegedienstleitung und das Dienstzimmer des Pflegepersonals befinden sich im Erdgeschoss in Haus 1.

Kommen Sie doch einfach bei uns vorbei – oder rufen Sie an, dann kommen wir zu Ihnen.

Gabriela Jung Telefon 150 und 105

Wir helfen Ihnen gerne!

Gabriela Jung und Johanna Hallmen
Pflegedienstleitung und Stellvertretung



*Oktoberfest 2024
im Victor's Residenz-Hotel*





Super Bingo



Adventsbasar vor dem Victor's Residenz-Hotel



Besuch vom Nikolaus ...



... adventliches Basteln



Das Geheimnis der Gelassenheit

*In unserer modernen, schnelllebigen Welt ist **Entspannung** zu einem kostbaren Gut geworden. Doch was genau bedeutet es, sich zu entspannen? Wie hat sich unser Verständnis im Laufe der Geschichte entwickelt? Und warum ist es so essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?*

Ruhe und Gelassenheit stellen den Schlüssel zu innerer Balance und Stabilität dar – einen Zustand, in dem Körper und Geist vollständig von Stress und Anspannung befreit sind. Doch was geschieht genau in einem solchen Zustand der Erholung? Gelassenheit geht weit über die bloße Abwesenheit von Stress hinaus; sie beschreibt einen dynamischen Prozess der Erneuerung und Regeneration. Dieser Zustand wird durch verschiedene Techniken wie Meditation, gezielte Atemübungen, sanfte körperliche Aktivitäten oder auch durch bewusstes Nichtstun erreicht.



Während des Übergangs in diesen Zustand der Erholung vollzieht sich ein faszinierender Wandel im Nervensystem: Der Körper wechselt vom aktiven sympathischen Nervensystem, das für die „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion verantwortlich ist, in den beruhigenden parasympathischen Modus. Dieser Wechsel bewirkt eine spürbare Senkung von Herzfrequenz, Blutdruck und Muskelspannung und ermöglicht eine tiefgreifende Regeneration, die neue Energie spendet und die innere Balance wiederherstellt.

Dieses Streben nach Erholung und innerer Ruhe ist jedoch keineswegs ein modernes Phänomen. Schon in der Antike suchten Menschen nach Wegen, Körper und Geist zu beruhigen. In der griechischen und römischen Antike waren Bäder und Thermen nicht nur Orte der Reinigung, sondern auch der Erholung und des sozialen Austauschs. Diese Einrichtungen dienten nicht nur der physischen Hygiene, sondern waren auch wichtige Orte für Entspannung und soziale Interaktion. Die Römer entwickelten komplexe Systeme von Bädern, die mit unterschiedlichen Temperaturen und Anwendungen ausgestattet waren, um eine umfassende Erholung zu ermöglichen.

In Asien entwickelten sich bereits vor Jahrtausenden Techniken wie Yoga und Meditation, die tief in der spirituellen und körperlichen Praxis verwurzelt sind. Yoga, dessen Ursprung auf die vedischen Schriften Indiens zurückgeht, umfasst körperliche Übungen, Atemtechniken und Meditationspraktiken, die auf ganzheitliche Erholung und geistige Klarheit abzielen. Die Zen-Meditation, die in China entstand und später in Japan populär wurde, legt den Fokus auf Achtsamkeit und geistige Disziplin, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern.

.....
**Wer zur Ruhe kommt, reduziert
 Blutdruck und Herzfrequenz**

Im Mittelalter und in der Renaissance wurden Klöster und Gärten zu Rückzugsorten, die der Meditation und inneren Einkehr dienten. Mönche und Nonnen suchten in der Stille von Klostergärten und -räumen Erholung und spirituelle Erleuchtung. Die Ruhe in diesen geschützten Orten ermöglichte es, sich von den Belastungen des Alltags zu distanzieren und eine tiefere Verbindung zum eigenen inneren Selbst zu finden.

Mit der industriellen Revolution im 19. und 20. Jahrhundert, als der Lebensrhythmus immer schneller wurde und die Arbeitsbedingungen sich veränderten, nahm die Notwendigkeit von Erholung eine neue Dimension an. Die Einführung standardisierter Arbeitszeiten und gesetzlicher Pausenregelungen spiegelte ein wachsendes Bewusstsein für die Bedeutung der Erholung wider. Im Zeitalter der Digitalisierung und der ständigen Erreichbarkeit sind Menschen heute mehr denn je auf der Suche nach effektiven Methoden zur Stressbewältigung. Smartphones und Computer haben die Arbeitswelt revolutioniert, jedoch auch dazu geführt, dass echte Pausen seltener werden. Die ständige Erreichbarkeit kann zu chronischem Stress und letztlich zu Burnout führen, wenn keine bewusste Zeit für Erholung eingeplant wird.

Die Bedeutung von Ruhe und Gelassenheit erstreckt sich weit über das Gefühl der Entspannung hinaus; sie ist ein wesentlicher Bestandteil der physischen und mentalen Gesundheit. Auf körperlicher Ebene senkt gelassene Erholung den Blutdruck, normalisiert die Herzfrequenz und reduziert Muskelverspannungen. Sie fördert die Durchblutung

und stärkt das Immunsystem. Im Gegensatz dazu kann chronischer Stress zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Störungen und einem geschwächten Immunsystem führen.

Auf der mentalen Ebene reduziert regelmäßige Ruhe die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin und fördert die Ausschüttung von Endorphinen, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken. Langfristige Anwendung von Entspannungstechniken kann Angstzustände und Depressionen mildern sowie das allgemeine Wohlbefinden steigern. Kognitive Funktionen profitieren ebenfalls: Ein entspannter Geist ist klarer und fokussierter. Studien zeigen, dass regelmäßige Entspannungstechniken die Kreativität steigern, die Problemlösungsfähigkeiten verbessern und die Gedächtnisleistung fördern können.

Das Fehlen von Erholung kann schwerwiegende Folgen haben. Chronischer Stress führt zu einer kontinuierlichen Überlastung von Körper und Geist. Die anhaltende Aktivierung des sympathischen Nervensystems kann langfristig gesundheitliche Probleme verursachen. Menschen, die sich keine Zeit für Erholung nehmen, sind oft von Erschöpfung und Burnout betroffen. Anhaltender Stress ohne angemessene Erholung kann zu körperlicher und geistiger Erschöpfung führen, die eine lange Erholungsphase erforderlich macht. Schlafstörungen sind eine weitere häufige Folge: Ein erhöhter Stresspegel kann den Schlafrhythmus beeinträchtigen und zu Schlaflosigkeit führen. Schlechter Schlaf wiederum verschlechtert die Erholungsfähigkeit und erhöht das Risiko weiterer gesundheitlicher Probleme. Auch die Leistungsfähigkeit kann

leiden: Ohne regelmäßige Erholung sinkt die kognitive Leistungsfähigkeit, was zu Konzentrationsstörungen, Gedächtnislücken und verminderter Problemlösungsfähigkeit führt. Darüber hinaus kann chronischer Stress emotionale Instabilität, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen verursachen, die nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch zwischenmenschliche Beziehungen belasten.

In der heutigen Zeit gibt es zahlreiche Ansätze zur Förderung von innerer Ruhe. Zu den populärsten Techniken gehören Meditation und Achtsamkeit, die helfen, den Geist zu beruhigen und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Forschungen belegen, dass regelmäßige Meditation Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Körperliche Aktivitäten wie Yoga, Tai Chi oder einfaches Spaziergehen unterstützen ebenfalls die körperliche Entspannung und geistige Ruhe. Sport setzt Endorphine frei und baut Stresshormone ab. Atemübungen wie die 4-7-8-Methode oder tiefes Bauchatmen beruhigen das Nervensystem und fördern schnelle Entspannung. Kreative Tätigkeiten wie Malen, Musizieren oder Handarbeiten wirken oft als meditative Praktiken und helfen, den Geist zu entspannen. Der Aufenthalt in der Natur, bekannt als Waldbaden, hat ebenfalls nachweislich beruhigende und gesundheitsfördernde Effekte. Bereits 20 Minuten im Grünen können den Cortisolspiegel senken und das Wohlbefinden steigern. Diese Techniken bieten nicht nur sofortige Linderung von Stress, sondern tragen auch langfristig zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei, wenn sie regelmäßig praktiziert werden.

Julia Indenbaum

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern



Jeder Abschied
ist die Geburt einer Erinnerung.
Unbekannter Autor



GEMEINSAM STARK IN DER PFLEGE



Ich bin **STOLZ DARAUf**

- ... in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.
- ... einen Teil dazu beizutragen, dass die Pflege genau die Anerkennung bekommt, die sie verdient.

Ich bin **PROUD TO CARE.**

Unsere Initiative proud to care 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.

WIR SIND PROUD TO CARE!
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

Osterfeuer, Osterräder und Osterwasser



Das Abbrennen eines Osterfeuers, üblich in der Nacht von Ostersonntag auf Ostersonntag, ist ein jahrhundertealter, christlicher und heidnischer Brauch. Gegen Abend trifft man sich zur Entzündung des über den Winter angesammelten Haufens aus Zweigen und Holz. Das Osterfeuer soll den Winter und böse Hexen, sowie Geister vertreiben. Oft werden auch symbolisch Strohfiguren in der Mitte des Holzhaufens aufgestellt. Die Osterfeuer werden bis heute häufig auf Hügeln errichtet, um den Schein so weit wie möglich reichen zu lassen. Die Heiden verteilten die Asche danach als Ritus des Wachstums über den Feldern. Ein weiterer Brauch ist es, Feuerräder einen Berg hinunter rollen zu lassen. Am Karsamstag werden die Wagenräder und Eisenreifen mit Stroh umwickelt. Am Ostersonntag wird auf einem Berg ein aufgeschichteter Haufen aus Reisig angezündet. Ist dieser heruntergebrannt, werden an ihm die Feuerräder ent-

zündet und dann ins Tal gerollt, um den Winter endgültig auszutreiben. Diese Tradition findet nur noch selten in Norddeutschland, im Harz und im österreichischen Alpenland statt und ist heute nur noch eine gesellige "Gaudi". Dem Osterwasser wird eine besonders heilende und Glück bringende Wirkung nachgesagt. Es gilt als Symbol des Lebens und der Fruchtbarkeit. Das Wasser wurde schon früh am Ostersonntag von Mädchen und Frauen von einer Quelle oder dem Brunnen geholt, in dem Glauben, dass das Osterwasser auch die Fruchtbarkeit förderte, wenn es schweigend nach Hause gebracht wurde. Oftmals wuschen sich die Frauen direkt am Fluss oder im See. In der heutigen Zeit wird in der Kirche weiterhin das zuvor in der Nacht geweihte Osterwasser für Taufen und im Weihwasserbecken verwendet.

(Quelle: überarbeitet aus Rundschau 2011)



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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



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



Residenz Ambiente Gummersbach
Franz-Schubert-Straße 39 · 51643 Gummersbach
Telefon 02261 813-0
gummersbach@residenz-ambiente.de
www.residenz-ambiente.de