



Aktuelles aus der Muldentalfamilie Januar 2026



www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de



Pflegezentrum Muldentalfamilie gGmbH
& Förderverein Muldentalfamilie e.V.
Lange Straße 68a, 04683 Naunhof

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

Herzlich willkommen im neuen Jahr! Wir blicken dankbar zurück auf die schönen Momente, die uns begleitet haben, und richten unseren Blick voller Zuversicht nach vorn.

Möge das kommende Jahr uns Ruhe schenken, Gesundheit tragen und viele Gelegenheiten bieten, miteinander verbunden zu bleiben – zum Plaudern, Lachen, gemeinsamen Erinnern und miteinander Erleben. In dieser Ausgabe finden Sie Geschichten, Tipps und Inspirationen, die das Miteinander stärken und jeden Tag ein kleines Stück Freude schenken.

Auf ein gesundes, friedvolles und glückliches Jahr für alle Leserinnen und Leser!

Es grüßt Sie herzlich

Ihre Muldentalfamilie



Rezept für das neue Jahr

Man nehme 12 Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz,
Pedanterie und Angst,
zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird jeden Tag einzeln angerichtet
aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.
Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie
und eine Prise Takt.

Dann wird die Masse reichlich mit Liebe übergossen.
Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen
kleiner Aufmerksamkeiten und
serviere es täglich mit Heiterkeit.

Katharina Elisabeth Goethe (1731-1808)

Mutter von Johann Wolfgang von Goethe





PflegeZentrum Muldentalfamilie e.V.

Bereits seit Oktober 2025 unterstützt Jenny unser Team. Regelmäßig Mittwoch übernimmt sie die Spätdiensttour. Jenny ist seit 2016 in der Pflege tätig und seit 2021 als Pflegefachkraft ambulant unterwegs.

Auch an dieser Stelle nochmals ein „Herzliches Willkommen in der Muldentalfamilie, liebe Jenny“!



Unsere Leistungen

- ✓ Wundexperten
- ✓ Ambulante Pflege
- ✓ Individuelle Betreuung
- ✓ Hilfe bei Behörden & Organisation
- ✓ Hauswirtschaftliche Unterstützung
- ✓ Beratung & Schulung nach § 37.3 SGB XI

Kontakt

PflegeZentrum Muldentalfamilie
Lange Straße 68a
04683 Naunhof



www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de



0177 1979602





Informativ

Informationen zu Themen rund um die Pflege

Im Jahr 2026 soll sich für die Pflege allgemein vieles ändern. Eine große Pflegereform wird von den Verbänden, den Kassen und von der Politik gefordert. Sie soll auf jeden Fall die Kosten im deutschen Pflegesystem stabilisieren und dabei am besten auch noch die Versorgung verbessern.

Die bisher fest beschlossenen Änderungen betreffen vor allem die gesundheitliche Prävention, größere Befugnisse für Pflegefachkräfte und den Bürokratieabbau. Es wird zum Jahreswechsel 2026 keine Erhöhungen bei den Pflegeleistungen geben.

- ➔ Vorsorge ist ein wichtiger Eckpfeiler des deutschen Gesundheits- und Pflegesystems. Dabei hat sich bewährt, die Präventionsmaßnahmen direkt in den Lebenswelten anzubieten: Also zum Beispiel in Kitas, Schulen und Betrieben – aber auch in Pflegeheimen.

Nur bislang eben nicht in der häuslichen Pflege. Und das möchte man jetzt ändern. Eine zentrale Rolle sollen dabei die Fachkräfte vor Ort spielen, also ambulante Pflegefachkräfte und die Pflegeberater. Sie sollen über Möglichkeiten der Prävention informieren und passende Angebote empfehlen.

Das können zum Beispiel Kurse zu Themen wie Ernährung, Mobilität, Sturzprophylaxe oder dem Umgang mit Stress sein. Diese finden dann entweder in der Nähe des Wohnorts statt oder online, je nach Angebot. Entscheidend ist dabei nur, dass die Präventionskurse von den Kassen anerkannt sind.

- ➔ Die sogenannten Beratungseinsätze nach 37.3 sind Beratungsgespräche mit Pflegeexperten. Sie sollen Pflegebedürftige und pflegende Angehörige bei der Organisation, Finanzierung und Durchführung der häuslichen Pflege unterstützen.

Wer Pflegegeld bezieht und keine Unterstützung von einem ambulanten Pflegedienst erhält, ist sogar verpflichtet, regelmäßig einen Beratungseinsatz durchzuführen. Wie oft, das hing bisher vom Pflegegrad ab: Mit Pflegegrad 2 oder 3 halbjährlich, mit Pflegegrad 4 oder 5 vierteljährlich.

Das ändert sich: Pflicht ist für alle von Pflegegrad 2 bis 5 nur ein halbjährlicher Beratungseinsatz.

Die zusätzlichen Termine bei Pflegegrad 4 oder 5 können aber auf Wunsch wei-

terhin stattfinden und bleiben auch kostenlos. Sie sind aber nicht mehr verpflichtend. Um eine Kürzung des Pflegegelds zu vermeiden, sind also auch bei Pflegegrad 4 und 5 nur noch zwei Termine pro Jahr notwendig.

- ➔ Die Verhinderungspflege ist auch als „Ersatzpflege“ bekannt. Wenn eine Pflegeperson in der häuslichen Pflege ausfällt, kann darüber eine Ersatzpflegeperson finanziert werden.

Wenn alle Nachweise vorlagen, konnten Zahlungen für Verhinderungspflege bislang für bis zu 4 Jahre rückwirkend beantragt werden. Das ändert sich: Die Kostenerstattung für Verhinderungspflege ist ab 2026 nur noch für das aktuelle und für das vorige Kalenderjahr möglich.

- ➔ Die Kompetenz gut ausgebildeter Pflegefachkräfte soll besser genutzt werden. Deshalb erhalten sie zusätzliche Befugnisse, die bisher nur Ärztinnen und Ärzte hatten. Allerdings sind diese Befugnisse begrenzt und sie dürfen keine Erst-Diagnosen stellen.

Es geht dabei um Themen bei der Wundversorgung, der Behandlung von Dekubitus oder bei der Versorgung von Menschen mit Diabetes Mellitus. Außerdem sollen die Kassen prüfen, wie Pflegefachkräfte bei der Versorgung mit Pflegehilfsmitteln stärker eingebunden werden können.

- ➔ Die Mitarbeiter von Pflegeheimen und ambulanten Pflegediensten müssen ihre Tätigkeiten nach gesetzlichen Vorschriften dokumentieren. Dafür brauchen sie Zeit – Zeit, die dann bei der eigentlichen Pflege fehlt. Aber trotzdem Arbeitszeit, die bezahlt werden muss. Deshalb verringert der Gesetzgeber nun einen Teil der Dokumentationspflichten. Außerdem möchte man mit weiterer Digitalisierung den Zeitaufwand bei der Dokumentation verringern. Wie viel Zeitaufwand damit in der Praxis wegfällt, bleibt abzuwarten.

Sobald es weitere Neuigkeiten zur Pflegereform 2026 gibt, informieren wir darüber, welche Auswirkungen sie insbesondere für die häusliche Pflege haben wird.

Quelle: www.pflege.de/pflegekasse-pflegefinanzierung/pflegeleistungen/pflege-2026

Kontakt:

0177/1979602

info@pz-muldentalfamilie.de



Unser Weihnachtsmarkt der Generationen am zweiten Adventswochenende war etwas ganz Besonderes: Stim-

mungsvoll, mit vielen strahlenden Gesichtern und berührenden Begegnungen zwischen Jung und Alt. Viel Engagement machte dieses

Wochenende erst möglich. Unser herzlichster Dank gilt allen ehren-



amtlichen Vereinsmitgliedern und ihren Familien, den zahlreichen Helferinnen und Helfern, die mit ihrem Einsatz zum Gelingen beigetragen haben, sowie unseren Sponsoren, die durch finanzielle Unterstützung oder wertvolle Sachspenden ermöglicht haben, dass dieses Wochenende für alle Besucher zu einem besonderen Erlebnis wurde. Ebenso danken wir unseren Partnern, allen Vereinen und Künst-

lern, die an beiden Tagen ein hervorragendes Programm gestaltet haben. Gemeinsam haben wir gezeigt, wie stark unsere Gemeinschaft ist und wie bereichernd es ist, Generationen miteinander zu verbinden.

Der Weihnachtsmarkt der Generationen ist ein besonderes Ereignis, das Menschen jeden Alters zusammenbringt. Zum zweiten Mal in Folge fand er am zweiten Adventswochenende auf dem Gelände des Forum Grillensee statt. In



festlicher Atmosphäre konnten sich Jung und Alt begegnen, austauschen und gemeinsam die Vorfreude auf das Weihnachtsfest genießen. Der Markt bot eine vielfältige Auswahl an Leckereien und ein abwechslungsreiches Programm, das keine Langeweile aufkommen ließ: Vom musikalischen Auftakt durch den



engagierten DJ Olaf über Bastelstände für Kinder und Kinderschminken bis hin zu Tanzdarbietungen und Gesang – es war für jeden etwas dabei. Besonderer Dank geht an das Tanzstudio Freystein, die Wohnstätte Dr. Rinsche Haus der Lebenshilfe Grimma gGmbH, den TC Alpha SixtyNine, die Diskothek Musikboutique Olaf Prehl, sowie an die Parthe Boots Linedancer, die mit einem Mitmachprogramm begeisterten. Nikolaus und Weihnachtsmann ließen es sich nicht nehmen, mit kleinen Geschenken für strahlende Kinderaugen zu sorgen. Ein besonderer Dank gilt hierfür der DLRG Ortsgruppe Parthenaue e.V. Der Höhepunkt am Sonntag war die DDR-Comedyshow mit Mario Kaulfers – mit Emotionen, Gelächter und vor allem erinnerungsreichen Momenten.



Vereinsleben bedeutet Gemeinschaft in Bewegung. Es verbindet Menschen mit gemeinsamen Zielen, fördert Verantwortung und gegenseitige Unterstützung. Ehrenamtliches Engagement schafft Räume für Begegnung, kulturelle Vielfalt und bürgerschaftliches Miteinander. Gemeinsam gestalten wir eine lebendige, solidarische Gemeinschaft. Deshalb wird sich der Förderverein Muldentalfamilie e.V. auch weiterhin mit seinem Engagement aktiv für die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen einsetzen.



Unterhaltung



Gute Vorsätze...

„Vorsätze drücken wie neue Schuhe“ (Kurt Haberstick)

„Der gute Vorsatz ist ein Gaul, der oft gesattelt, aber selten geritten wird“ (aus Mexico)

„Der Nachsatz zu guten Vorsätzen lautet: Beim nächsten Mal“
(Thom Renzie)

Vielleicht kennen Sie das auch: Der Jahreswechsel ist ein beliebter Zeitpunkt für gute Vorsätze. Mal werden sie tatsächlich umgesetzt, zumeist gehören sie aber kurz nach Neujahr auch schon wieder der Vergangenheit an.

Wenn Sie feststellen, dass auch Sie Gewohnheiten haben, die Sie gerne ablegen oder ändern möchten, sind Sie bereits dabei, den ersten Schritt im Änderungsprozess zu vollziehen. Je bewusster man diesen Prozess angeht, umso größer ist die Erfolgchance. Planen Sie daher bewusst, wie Sie Ihr Ziel erreichen wollen, welche Hilfsmittel dazu notwendig sind und wann ein günstiger Starttermin ist.

Jede Veränderung findet zunächst im Kopf statt. Stellen Sie sich immer wieder vor, welche positive Veränderung Sie mit Ihrem neuen Verhalten erreichen und motivieren Sie sich durch positive Gedanken. Psychologen sagen, es dauert etwa 30 Tage, um mit alten Gewohnheiten zu brechen bzw. um eine neue Gewohnheit anzunehmen. Haben Sie also auch Geduld mit sich selbst und lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen.

Denn: „Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch tun.“ (Walt Disney)

Gesund durch den Januar – Tipps für Körper und Seele
Der Januar ist oft kalt, dunkel und ungemütlich – ideal, um gezielt auf Gesundheit zu achten. Mit einfachen Gewohnheiten lässt sich der Körper stärken und das Wohlbefinden steigern.



1. Frische Luft und Bewegung

- Raus an die frische Luft: Tägliche Spaziergänge fördern Kreislauf, Atmung und Stimmung.
- Drinnen aktiv bleiben: Bei schlechtem Wetter bewegliche Alltagstugenden: Gelenkschonende Übungen, Gleichgewichtsübungen wie das Einbein-stehen, Yoga oder Treppensteigen.

2. Ernährung im Winter

- Vitaminreiche Vielfalt: Obst und Gemüse wie Zitrusfrüchte, Kohl oder Möhren liefern Vitamine und Mineralstoffe.
- Wärme aus der Küche: Suppen, Eintöpfe und Vollkorngerichte liefern lang anhaltende Energie.
- Ausreichend trinken: Auch im Winter ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

3. Schlaf und Erholung

- Schlafrhythmus stabil halten: Zielen Sie auf 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht.
- Tag-Nacht-Rhythmus unterstützen: Tageslicht am Morgen, abends gedämpftes Licht.

4. Freude und soziale Verbundenheit

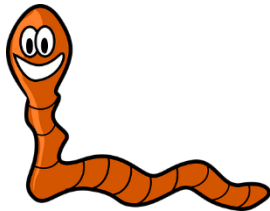
- Kontakte pflegen: Telefonate, Briefwechsel oder Treffen erhalten das Wohlbefinden.
- Kleine Rituale: Gemeinsame Aktivitäten, Lesen oder Musikhören stärken die Seele.
- Freudenmomente bewusst wahrnehmen

Ein aktiver Januar mit frischer Luft, ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf und sozialen Begegnungen legt den Grundstein für ein gesundes Jahr. Kleine, regelmäßige Schritte sind oft effektiver als große, seltene Anstrengungen.

Witze

Häschen zum Schneemann:

"Möhre her oder ich föhn dich!"



An einem eiskalten Wintertag sitzt ein Angler mit dicken Wangen am See. Ein Spaziergänger kommt vorbei und fragt, ob er Zahnschmerzen hätte. "Nein, aber irgendwie muss ich die Würmer ja auftauen."

Die Mutti fragt Fritzchen: „Warum hast du deinen Teddy ins Eisfach gelegt?“ „Weil ich gerne einen Eisbären hätte!“



Rätsel



Neujahrsrätsel

Finden Sie den Glücksbringer?

nicht warm	1			
junges Schaf	2			
für immer	3			
Lasttier	4			

Lösungswort

1	2	3	4	-
B	L	A	T	T



Kennen Sie weitere Glücksbringer?

Wer oder was verbirgt sich hinter den Bildschnipseln?



Buchstabensalat



Finde die passenden Wörter mit den Buchstaben, die im oberen Kasten stehen.

Ein Tier:

(8 Buchstaben)

Haustier:

(4 Buchstaben)

Eisklumpen:

(5 Buchstaben)

Süße Sache:

(5 Buchstaben)

Körperteil:

(4 Buchstaben)

Metallstift:

(5 Buchstaben)

Lösungen der vergangenen Ausgabe:



Suchsel: Ein Fest für die Sinne...

In der Suchsel sind 9 Wörter versteckt:

Zimtstern, Glühwein, Nüsse, Marzipan, Tannenduft,

Pfefferkuchen, Stollen, Punsch, Bratapfel

I	Z	I	M	T	S	T	E	R	N	Z	B	S	G	M
S	B	I	N	A	E	K	H	U	T	O	L	F	L	N
B	R	Ö	T	N	H	E	N	O	T	O	Ä	H	Ü	B
H	O	E	N	N	V	K	M	P	U	N	S	C	H	M
L	T	I	U	E	E	S	S	F	S	T	T	P	W	L
A	M	S	D	N	Ü	S	S	E	C	A	E	D	E	I
N	A	K	S	D	H	I	T	F	H	Y	R	X	I	B
G	R	P	E	U	O	R	N	F	E	R	T	B	N	A
P	Z	R	K	F	R	N	B	E	E	Z	E	R	E	K
L	I	T	Ü	T	T	I	S	R	M	H	I	A	U	U
U	P	U	O	T	E	I	E	K	A	P	G	T	T	C
N	A	S	T	O	L	L	E	U	U	H	N	A	N	H
D	N	M	R	S	L	W	C	S	E	Z	P	C	E	
E	G	M	R	T	I	L	V	H	O	L	E	F	T	N
R	S	A	S	T	O	L	L	E	N	C	H	E	T	E
W	R	I	L	S	A	U	Z	N	M	Ö	T	L	X	J

Zahlen übersetzen

Um welche Begriffe rund ums Fest handelt es sich?

Finden Sie mit Hilfe der Zahlen das gesuchte Wort!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Zahlen

-

Wort

1, 4, 22, 5, 14, 20

- ADVENT

20, 1, 14, 14, 5, 14, 26, 23, 5, 9, 7

- TANNENZWEIG

11, 5, 18, 26, 5, 14

- KERZEN

2, 5, 19, 9, 14, 14, 12, 9, 3, 8, 11, 5, 9, 20

- BESINNlichkeit

14, 9, 11, 15, 12, 1, 21, 19

- NIKOLAUS

6, 5, 9, 5, 19, 20, 1, 7, 5

- FEIERTAGE

19, 20, 15, 12, 12, 5, 14

- STOLLEN



Das Kalenderblatt

... der kuriosen Feiertage



11. Januar 2026: Tag des deutschen Apfels

Am **11. Januar** feiern wir den bundesweiten **Tag des deutschen Apfels**. Zur Abwechslung gibt es also auch wieder mal einen Aktionstag aus den heimischen Gefilden, der ganz im Zeichen einer der beliebtesten Obstsorten hierzulande steht: dem Apfel. Weshalb dieser kulinarische Aktionstag definitiv einen festen Platz im Kalender der **kuriosen Feiertage aus aller Welt** verdient hat und was es im Detail damit auf sich hat, soll im vorliegenden Beitrag erzählt werden.



Ein Hurra für Äpfel, die sind gesund und lecker.

Die ursprüngliche Initiative für den Tag des deutschen Apfels geht auf die Initiative „Deutschland – Mein Garten“ aus dem Jahre 2010 zurück, die im Auftrag der

Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) diesen Aktionstag zu Ehren der heimischen Apfelsorten ins Leben gerufen hat. Mit dem bundesweiten Ehrentag der deutschen Apfelsorten verfolgen die Initiatoren das Ziel, auf die Qualität und Vielfalt der einheimischen bzw. jeweils regionalen Apfelsorten aufmerksam zu machen und das Wissen um ihre Anwendungsbereiche zu vergrößern.





Dabei führt man seit der ersten Auflage im Jahre 2010 eine Reihe von öffentlichen Aktionen durch, die sich immer auch um das Verteilen von Gratis-Äpfeln in verschiedenen Städten drehen.

So wurden zum Beispiel 2013 in Berlin, Leipzig, Kiel, Düsseldorf und München rund 25.000 Äpfel gratis verteilt.

Darf man einer Umfrage der *Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)* aus dem Jahre 2012 glauben, so verkörpert der Apfel mit durchschnittlich **17,2 Kilogramm pro Haushalt und Jahr** das mit Abstand am häufigsten gegessene bzw. gekaufte Obst der Deutschen.

Beliebt sind laut dieser Umfrage hauptsächlich die einheimischen Sorten Elstar, Braeburn und Jonagold. Und das aus gutem Grund. Denn Äpfel sind nicht nur aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit fast ganzjährig verfügbar, sondern auch wahre Alleskönner: eine positive gesundheitliche Wirkung durch hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, viele verschiedene Sorten und Geschmacksrichtungen und ideal als Durstlöscher.

Quelle: www.kuriose-feiertage.de



Das Wort zum Schluss

Das Wichtigste

Ein Weiser wurde gefragt, welches die wichtigste Stunde sei,

die der Mensch erlebt,

welches der bedeutendste Mensch, der ihm begegnet
und welches das notwendigste Werk sei.

Die Antwort lautet:

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch immer der,
der dir gerade gegenüber steht
und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.

Meister Eckhardt

