



Aktuelles aus der Muldentalfamilie März 2026



www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de



&



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

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

Der März ist da – und mit ihm die ersten zarten Zeichen des Frühlings. Nach den oft grauen und kalten Wintermonaten spüren wir nun, wie die Tage wieder länger werden und die Sonne neue Kraft schenkt. Vielleicht entdecken Sie beim Spaziergang schon die ersten Narzissen im Garten oder genießen eine Tasse Kaffee im wärmenden Licht am Fenster. Der März ist eine Zeit des Aufbruchs – in der Natur wie auch in unserem Alltag.



Traditionell bringt uns dieser Monat besondere Momente: Am 8. März feiern wir den Internationalen Frauentag – ein Anlass, um die Lebensleistungen von Frauen in Familie, Beruf und Gesellschaft zu würdigen. Und am 20. März beginnt offiziell der Frühling – eine Jahreszeit, die für Neubeginn, Hoffnung und frische Energie steht.

Auch in unserer Märzausgabe möchten wir Ihnen wieder abwechslungsreiche Themen bieten: Informationen zum Thema Pflegegrade, hilfreiche Gesundheitstipps, Rätsel und Unterhaltung. Vielleicht entdecken Sie etwas Neues, das Sie ausprobieren möchten, oder fühlen sich von einem Beitrag besonders angesprochen.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, genießen Sie die helleren Tage



und lassen Sie sich von der aufblühenden Natur anstecken. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen wunderbaren Start in den Frühling!

Es grüßt Sie herzlich

Das Team der Muldentalfamilie



Mitarbeiter der PflegeZentrum Muldentalfamilie gGmbH stellen sich vor

Heute: Ilka Frohloff, Mitbegründerin und Geschäftsführerin



Ich bin Ilka Frohloff – ein kreativer und sozial engagierter Mensch, der das Leben mit Leidenschaft und Herz gestaltet. Als Mutter, Ehefrau und Führungskraft ist es mir wichtig, familiäre Werte mit meiner beruflichen Verantwortung zu verbinden. Ich liebe es, neue Ideen zu entwickeln und Herausforderungen anzunehmen, denn nur so können wir die Altenpflege weiter verbessern.

Nach meiner Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin bin ich seit 2000 in der Pflege tätig. Nach Vertiefung der praktischen Pflegekenntnisse und zahlreichen Weiterbildungen übernahm ich im Jahr 2012 die Leitung des Altenpflegeheimes Muldentaltstift in Erdmannshain. Nach dessen Schließung im Jahr 2023 reifte die Vorstellung, eine persönlichere und menschlichere Pflege zu gestalten.

Mit Unterstützung der Kindervereinigung Dresden e.V. und des Fördervereins Muldentalfamilie e.V. (ehemaliger Förderverein Muldentaltstift e.V.) entstand das PflegeZentrum Muldentalfamilie, ein gemeinnütziges Unternehmen.

Mit der Gründung dieses gemeinnützigen Unternehmens zu Beginn des letzten Jahres soll ein zukunftsorientiertes, integratives Pflegekonzept entwickelt werden, das nicht nur den Bedürfnissen der älteren Generation gerecht wird, sondern auch eine Atmosphäre schafft, in der sich alle wohlfühlen – von den Klienten über die Mitarbeiter bis hin zu den Familienangehörigen.

Dieses Konzept verfolgt das Ziel, auf dem Gelände der Kindervereinigung Dresden e.V. in Naunhof eine umfassende Betreuung zu etablieren.

Geplant sind betreutes Wohnen, ambulante Wohngruppen sowie eine stationäre Einrichtung für Kurzzeitpflege, um ein vielseitiges Betreuungsangebot zu schaffen.



Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, das den Austausch und das Miteinander zwischen verschiedenen Generationen fördert – sei es durch gemeinsame Aktivitäten, Veranstaltungen oder einfach durch den alltäglichen Kontakt. Für mich stehen Menschlichkeit, Qualität und Innovation an erster Stelle. Jeder Mensch verdient eine würdevolle und liebevolle Betreuung, und genau dafür setze ich mich als Mitbegründerin und Geschäftsführerin der PflegeZentrum Muldentalfamilie gGmbH mit voller Überzeugung ein.



Neuigkeiten

Wir freuen uns sehr, zum 01.03.2026 zwei Auszubildende begrüßen zu dürfen.

Cindy, 18 Jahre, absolviert das 2. Lehrjahr ihrer Ausbildung zur Fachpraktikerin für Büromanagement. Inhalte der Ausbildung sind neben Rechnungswesen, Buchhaltung und das Kennenlernen verschiedener Programme zur Textverarbeitung ebenso Umgang und Kommunikation mit Klienten. Cindys Ausbildungsziel ist, die Büroabläufe kennen zu lernen und im Umgang mit anderen Menschen sicherer zu werden.

Ibrahim, 22 Jahre, befindet sich in der Ausbildung zum Krankenpflegehelfer. Neben Pflege und Betreuung älterer Menschen geht es vor allem um Umgang und Kommunikation mit den Klienten und deren Angehörigen. Ibrahims Ziel ist es, die Ausbildung erfolgreich abzuschließen und dann in der Pflege zu arbeiten.

Liebe Cindy,

lieber Ibrahim,

In den kommenden Monaten werdet ihr nicht nur viel Neues lernen, sondern auch Teil eines engagierten und unterstützenden Teams werden. Zögert nicht, Fragen zu stellen und eure Ideen einzubringen – wir sind hier, um euch zu unterstützen und gemeinsam zu wachsen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit euch und darauf, euch auf eurem Weg ins Berufsleben begleiten zu dürfen.



Informationen zu Themen rund um die Pflege

Heute: Die Pflegegrade

Wenn Sie Leistungen der Pflegeversicherung beanspruchen möchten, benötigen Sie einen der fünf Pflegegrade (1-5). Ein Pflegegrad ist ein „Grad der Pflegebedürftigkeit“ und drückt aus, wie stark pflegebedürftig jemand ist, wie stark eine Person in ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Pflegebedürftige Menschen erhalten einen Pflegegrad auf Antrag von ihrer Pflegeversicherung und können damit Pflegeleistungen beanspruchen.

Die fünf Pflegegrade auf einen Blick:

- Pflegegrad 1: Geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- Pflegegrad 2: Erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- Pflegegrad 3: Schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- Pflegegrad 4: Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- Pflegegrad 5: Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Einen Pflegegrad brauchen Sie, wenn Sie Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen möchten. Sie stellen dafür einen formlosen Antrag bei Ihrer Pflegeversicherung. Daraufhin wird ein Pflegegutachten erstellt und am Ende schickt Ihnen die Versicherung einen Pflegegrad-Bescheid zu.

Egal ob Sie einen Erstantrag stellen oder Ihren vorhandenen Pflegegrad erhöhen möchten: Sie müssen einen Pflegegrad-Antrag bei Ihrer Pflegeversicherung stellen. Das Datum des Antrags ist wichtig, weil Sie bei einer Bewilligung rückwirkend ab diesem Datum Ansprüche auf Leistungen haben.

Für das Gutachten kommt ein Pflegegutachter an Ihre Wohnstätte, also zu Ihnen nach Hause. Er macht sich ein Bild von der Pflegesituation, stellt Fragen und gibt auch erste Tipps für die Pflege oder empfiehlt Hilfsmittel.

In einigen Fällen sind auch eine Begutachtung am Telefon (strukturiertes Telefoninterview) oder der Einsatz von Videotelefonie möglich.

Das Pflegegutachten folgt klaren Richtlinien, um zu einer Einstufung in einen Pflegegrad zu gelangen. Darin werden in verschiedenen Kategorien 0 bis 100 Punkte für die Einschränkung der Selbständigkeit einer Person vergeben. Die gewichtete Gesamtpunktzahl ergibt den Pflegegrad.

Im Anschluss wird das Pflegegutachten erstellt. Darin wird nach einem festen Begutachtungsverfahren ermittelt, welchen Pflegegrad Sie erhalten. Sie erhalten Ihren Pflegegrad-Bescheid zusammen mit dem Gutachten schriftlich.

Wurde Ihnen ein Pflegegrad bewilligt, gelten Ihre Ansprüche jetzt rückwirkend zum Tag des Antrags.

Wenn Sie mit dem Ergebnis nicht einverstanden sind, können Sie innerhalb von 30 Tagen Widerspruch einlegen.

Egal ob Ablehnung, Rückstufung oder zu niedriger Pflegegrad: Wenn Sie einen Pflegegrad-Bescheid erhalten und damit nicht einverstanden sind, sollten Sie Widerspruch einlegen. Zumindest sollten Sie prüfen, ob Sie Aussicht auf einen erfolgreichen Widerspruch haben.

Erfolg hat ein Widerspruch dann, wenn Sie schlüssig begründen können, in welchen Punkten das Gutachten die Pflegesituation falsch einschätzt und wie dadurch insgesamt ein anderer Pflegegrad zustande kommt.

So können Sie mit einem Pflegegrad-Widerspruch ein Wiederholungsgutachten erreichen. Dabei wird ein neues Gutachten erstellt und genauer auf die strittigen Punkte eingegangen. So erhalten Sie dann im zweiten Anlauf hoffentlich den richtigen Pflegegrad.

Quelle: www.pflege.de

Sie benötigen weitere Informationen, Unterstützung bei der Antragstellung oder haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gern weiter:

Telefon 0177/1979602

info@pz-muldentalfamilie.de

www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de



Förderverein Muldentalfamilie e.V.

Ehrenamt –

Engagement, das verbindet und verändert

Ehrenamtliches Engagement ist ein tragender Pfeiler unserer Gesellschaft. Ob im Sportverein, in der Nachbarschaftshilfe, bei der Freiwilligen Feuerwehr oder in sozialen Einrichtungen – überall dort, wo Menschen freiwillig und unentgeltlich Verantwortung übernehmen, entsteht Gemeinschaft. Organisationen wie das Deutsche Rotes Kreuz, die Freiwillige Feuerwehr oder die Tafel Deutschland zeigen beispielhaft, wie unverzichtbar ehrenamtliche Arbeit für das Funktionieren unserer Gesellschaft ist.

Für viele Menschen ist das Ehrenamt eine direkte und spürbare Unterstützung im Alltag.

Bedürftige erhalten Lebensmittel, ältere Menschen Unterstützung und Gesellschaft, Kinder Nachhilfe oder sinnvolle Freizeitangebote. Ehrenamtliche schaffen Orte der Begegnung, fördern Integration und stärken den sozialen Zusammenhalt.

Darüber hinaus vermittelt ehrenamtliches Engagement Werte wie Solidarität, Verantwortung und Mitgefühl. Es zeigt, dass eine Gesellschaft mehr ist als ein Zusammenschluss von Individuen – sie lebt vom füreinander Einstehen.

Doch das Ehrenamt wirkt nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. Wer sich engagiert, erfährt Sinnhaftigkeit und persönliche Erfüllung. Anderen zu helfen stärkt das Selbstwertgefühl und vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden.

Zudem bietet freiwillige Arbeit die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu entwickeln und bestehende auszubauen. Teamarbeit, Organisationstalent, Kommunikation oder Konfliktlösung – all diese Kompetenzen wachsen durch praktische Erfahrung. Gleichzeitig entstehen neue Kontakte und Freundschaften, die oft weit über das eigentliche Engagement hinaus Bestand haben.

Nicht zuletzt verändert das Ehrenamt den Blick auf die Welt. Es schafft Verständnis für unterschiedliche Lebenssituationen und fördert Dankbarkeit für das eigene Leben. Wer sich einbringt, erkennt, wie viel selbst kleine Beiträge bewirken können.

Ehrenamt ist somit weit mehr als unbezahlte Arbeit. Es ist Ausdruck von Mitmenschlichkeit und Verantwortungsbewusstsein. Für andere bedeutet es konkrete Hilfe und Unterstützung, für die Engagierten selbst persönliche Entwicklung und Sinn.

In einer Zeit, in der Individualismus oft im Vordergrund steht, erinnert uns das Ehrenamt daran, dass Gemeinschaft von Beteiligung lebt – und dass jeder Einzelne einen wertvollen Beitrag leisten kann.

Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren? In unserer Region und für ältere Menschen? Der Förderverein Muldentalfamilie e.V. setzt sich aktiv für die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen in unserer Region ein.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Pflege in unserer Region menschlicher und zukunftsorientierter zu gestalten. Durch unsere Beteiligung an der PflegeZentrum Muldentalfamilie gGmbH tragen wir aktiv dazu bei, bessere Bedingungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu schaffen. Bessere Pflegequalität durch gezielte Unterstützung und Projekte sind ebenso unsere Ziele wie auch mehr Lebensfreude durch Freizeitangebote, Feiern und soziale Initiativen. Wir laden Sie herzlich ein, sich aktiv einzubringen. **Jeder kann helfen!** Unterstützen Sie uns und werden Sie aktiv: Werden Sie Mitglied – gemeinsam können wir viel bewegen! Ehrenamtlich engagieren – Zeit schenken und Freude.

Kontakt: foerderverein-mts@gmx.de

Telefon 0177/1979602



Unterhaltung

Witze

Tochter: "Mama, wie lang bist Du schon mit Papa verheiratet?"

Mutter: "Ganze zehn Jahre, meine liebe Tochter!"

Tochter: "Und wie lange musst Du noch?"



Die Mutter tröstet ihren Sprössling: "Na, wer wird denn weinen. Was ist denn passiert?"

Schluchzt der Kleine: "Der Papi hat sich mit dem Hammer böse auf den Daumen gehauen."

Wundert sich die Mutter: "Deswegen brauchst du doch nicht zu heulen?"

"Zuerst hab ich ja auch gelacht."

"Papa, was macht ein Storch, wenn er auf einem Bein steht?"

"Na was wohl, er überlegt den nächsten Schritt."



Fragt der Lehrer die Klasse: „Stellt euch vor, dass ihr vier Knöpfe in der Hosentasche habt und zwei fallen raus. Was habt ihr dann in der Hosentasche?“ Meldet sich eine Schülerin und antwortet: „Ein Loch!“



Rätsel

Frühjahrsputz

Verrückte Putzutensilien, wie heißen sie richtig?



Saubstauger **L**enster**f**eder **S**eben **E**utz**p**imer

Behr**k**lech Schrum**m**er **F**and**h**eger **W**aub**s**tedel

Lutz**p**appen Sch**a**uer**g**ulver **T**aub**s**tuch

Frühlingsblumenrätsel

Wie heißen die gesuchten Blumen?

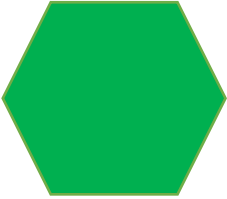
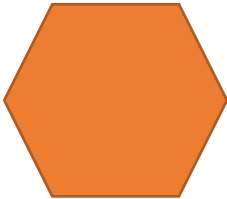
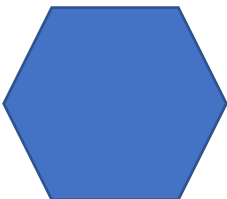
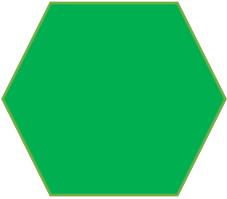
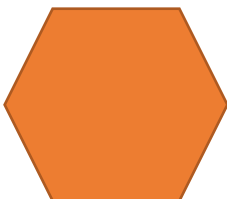
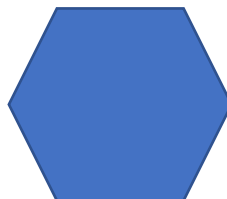
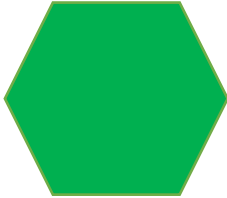
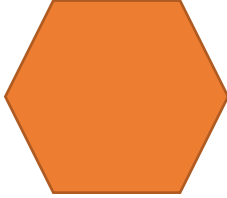
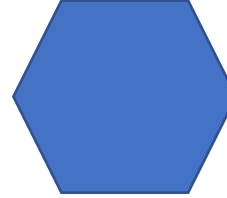
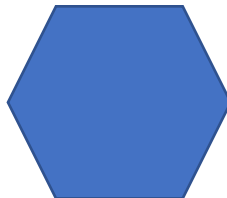
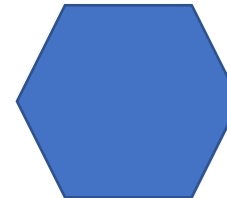
- Die verniedlichte Form der Frauen, die im Märchen immer böse sind...
- Eingehen wie eine ...
- Obwohl sie zu Ostern nicht läutet, heißt sie so...
- Wenn es Frühling wird, dann schenk ich dir aus Amsterdam.
- Kleine gelbe Blüten, die schon im Winter in der Wohnung blühen können...
- Was sagt er zum Abschied zu seiner Liebsten?
- Der Anfang vom Krokodil auf einen Kuss gesetzt...
- So manchen Boxer zierte nach einem Kampf ein schönes blaues....



Rechenaufgabe

Alle Kästchen mit gleicher Farbe haben die gleiche Zahl.

Lösen Sie die Aufgabe so, dass das Ergebnis am Ende stimmt!

			
+			
+			
=			

Gedichterätsel – Welches Gedicht wird gesucht?

1. Welches berühmte Frühlingsgedicht stammt von Eduard Mörike?
2. Was lässt der Frühling durch die Lüfte flattern?
3. Wer träumt schon?
4. Wer streift ahnungsvoll das Land?



Das Kalenderblatt

... der kuriosen Feiertage

Am **7. März** essen wir besser mal gesund.
Denn dieses Datum begeht man bei uns in Deutschland seit 2007 als bundesweiten **Tag der gesunden Ernährung**.



Damit das Thema gesunde und bewusste Ernährung einen festen Platz im öffentlichen Bewusstsein erhält, wurde der Tag der gesunden Ernährung ins Leben gerufen. Initiiert wurde dieser Aktionstag im Jahre 1996 durch den Verband für Ernährung und Diätik e.V. (VFED), regelmäßig am 7. März findet er jedoch erst seit 2007 statt.

Obwohl nicht klar ist, warum man sich ausgerechnet für den 7. März als Datum für den Tag der gesunden Ernährung entschieden hat, können wir zumindest festhalten, dass die Wahl auf den Wunsch der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zurückgeht, die damit diesen Aktionstag fest im Kalender etablieren wollte.

Kurzum, was ist eigentlich eine gesunde Ernährung und wodurch zeichnet sie sich aus? Mit dem Begriff der Ernährung wird im Prinzip ja nichts anderes als die Aufnahme von Nährstoffen aus Lebensmitteln bezeichnet.

Und das geschieht bei den meisten Lebewesen eben durch Essen und Trinken, durch welches der körperliche Energiebedarf gedeckt wird. Und neben dem körperlichen wohl auch das seelische Wohlbefinden. Nicht umsonst verleiht uns ein gutes Essen ein gutes Gefühl. Das wird ja auch durch den Volksmund bestätigt: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Quelle: www.kuriose-feiertage.de

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

- Lebensmittelvielfalt genießen: Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche!
- Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“: Gemüse und Obst sind gesund und tragen zur Sättigung bei. Dazu gehören ebenso Linsen, Bohnen und (ungesalzene) Nüsse.
- Essen Sie Vollkornprodukte! Dies ist die bessere Variante für die eigene Gesundheit, da sie länger sättigen und mehr Nährstoffe enthalten.
- Nehmen Sie täglich Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Käse zu sich sowie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Fette wie Rapsöl. Diese liefern neben lebensnotwendigen Fettsäuren auch Vitamin E.
- Zucker und Salz einsparen. Zuviel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Zucker bedeutet unnötige Kalorien.
- Am besten Wasser oder ungesüßten Tee trinken, etwa 1,5 Liter täglich.
- Schonende Zubereitung: Dies erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe.
- Achtsam essen und genießen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Das fördert den Genuss und das Sättigungsgefühl.
- Auf das eigene Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Quelle:

www.dge.de



Lösungen der vergangenen Ausgabe

Suchsel: Im Garten im Februar

In der Suchsel sind 7 Wörter versteckt:

Krokus, Primel, Schneeglöckchen,

Winterling, Christrose, Narzisse, Winterjasmin

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

Winterrätsel

Buchstabenrätsel in Reimen

Das **TUCH** wärmt den Hals im Winter.
Im **BUCH** blättern die Kinder.

Der **SCHNEE** fällt bei kaltem Wetter.
Der grüne **KLEE** hat drei Blätter.

Auf dem **BACH** treiben Eisschollen.
Auf dem **DACH** drei Spatzen tollern.



Diese Wörter sind hier durcheinander:

schuh – laufen – schlitt = Schlittschuhlaufen

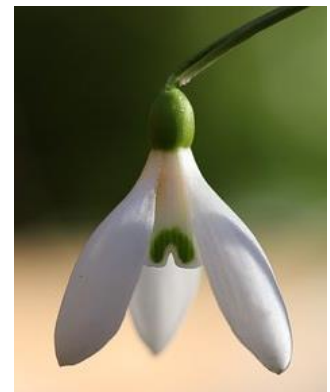
berg – rodel = Rodelberg

mann – schnee = Schneemann

schlacht – ball – schnee = Schneeballschlacht

winter – schaft – land = Winterlandschaft

gang – spazier – winter = Winterspaziergang



Ahoi, Alaaf und Helau

Der Rätsel Lösung...



- Als wievielte Jahreszeit bezeichnet man den Karneval?
Die fünfte Jahreszeit
- Wann beginnt die Faschingszeit? Am 11.11. um 11:11 Uhr
- Wie nennt man die gereimte Rede, die auf Karnevalssitzungen gehalten wird? Büttenrede
- Was ist ein „Bützchen“? rheinisch: ein Küßchen
- Welchen „Blumen-“ Beinamen hat der Montag in der Karnevalswoche? Rosenmontag
- Für welche Verkleidung sind eine Rote Nase und große Schuhe typisch? Clown
- Wie begrüßen sich viele Narren in Norddeutschland (denken Sie an eine Brause-Marke!)? Mit Ahoi

Das Wort zum Schluss:

*Positiv zu denken bedeutet nicht,
dass man immer glücklich sein muss.*

*Es bedeutet, dass man auch an
schweren Tagen weiß,
dass es wieder bessere
und großartige Tage geben wird.*

Verfasser unbekannt



(Die Gerbera, auch bekannt als "grüne Nelke",
steht für Hoffnung und Zuversicht.)