



Aktuelles aus der Muldentalfamilie Juni 2026



www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de



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

Einleitung



Liebe Leser,

der Juni zeigt sich mit langen, hellen Tagen, blühenden Gärten und vielen Gelegenheiten, die warme Jahreszeit zu genießen. Die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite und lädt zu Spaziergängen oder zum Verweilen im Freien ein.

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder interessante Themen für Sie zusammengestellt: interessante Berichte, hilfreiche Tipps für Gesundheit und Alltag sowie Anregungen für Freizeit und Begegnungen. Vielleicht entdecken Sie dabei etwas Neues oder erinnern sich an schöne Momente aus vergangenen Jahren.

Der Sommeranfang schenkt uns zudem die Gelegenheit, Zeit mit Familie, Freunden und Nachbarn zu verbringen. Gerade die gemeinsamen Erlebnisse und Gespräche bereichern unseren Alltag und schaffen wertvolle Erinnerungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, sonnige Junitage und vor allem Gesundheit, Zufriedenheit und viele schöne Augenblicke.

Es grüßt Sie herzlich

Das Team der Muldentalfamilie



Neuigkeiten

Die PflegeZentrum Muldentalfamilie gGmbH begrüßt neue Mitarbeiter:

Frieda Brauer, 19 Jahre alt, hat im September 2024 die Ausbildung zur Pflegefachkraft begonnen und unterstützt unser Team seit Mai als Aushilfskraft auf Minijob-Basis. Sie freut sich sehr, Teil des Teams zu sein und gemeinsam mit uns zu arbeiten. Die Arbeit mit Menschen bedeutet ihr viel, da sie gern hilft und es ihr wichtig ist, anderen eine Unterstützung im Alltag zu sein. Sie freut sich darauf, viele neue Menschen kennen zu lernen, gemeinsam Erfahrungen zu sammeln, sich weiterzuentwickeln und Teil eines engagierten Teams zu sein.



Besonders wichtig sind ihr ein freundlicher Umgang, Respekt und ein offenes Miteinander.

Annett Endisch unterstützt das Team seit 01.06.26 in der Verwaltung. Sie ist 54 Jahre, verheiratet und hat zwei inzwischen erwachsene Kinder. Sie ist gelernte Schriftsetzerin und Versicherungsvermittlerin. Seit 19 Jahren arbeitet sie im Bereich Rezeption und Verwaltung. In ihrer Freizeit treibt sie Sport, verbringt gern Zeit im eigenen Garten, ist oft mit Freunden und Familie zusammen und betreibt gemeinsam mit ihrem Mann eine kleine Imkerei. Sie freut sich, jetzt Teil der Muldentalfamilie zu sein, und das Team unterstützen zu können.



Katja Neunfelder ist 44 Jahre und hat eine 11jährige Tochter. Seit 2019 ist sie in der Pflege tätig und absolvierte vor 5 Jahren berufsbegleitend die Ausbildung zur Altenpflegerin. In ihrer Freizeit ist sie viel mit ihrer Hündin unterwegs, trifft sich mit Freunden. Sie freut sich, seit 1. Juni ein Teil der Muldentalfamilie zu sein.



Herzlich willkommen im Team! Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame Zusammenarbeit



Informativ

Der Hausnotruf – ein schneller Hilferuf im Notfall

Wussten Sie, dass ein schneller Hilferuf nach einem Sturz im Haushalt über Leben und Tod entscheiden kann? Ein Hausnotrufsystem bietet nicht nur maximale Sicherheit, sondern ermöglicht auch ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden. Für Angehörige bedeutet es zudem eine enorme emotionale Entlastung.

Doch wie setzen sich die Kosten für einen Hausnotruf zusammen? Die gute Nachricht für 2026: Die Pflegekassen haben den monatlichen Zuschuss erhöht.

Was kostet ein Hausnotruf 2026 und was zahlt die Pflegekasse?

Ein Hausnotruf-Basispaket kostet je nach Anbieter zwischen 23 und 29 Euro im Monat. Zum 1. April 2026 hat die Pflegekasse den monatlichen Zuschuss für anerkannte Pflegehilfsmittel von 25,50 Euro auf 27,00 Euro (netto) erhöht.

Kostenfaktor	Ohne Pflegegrad (Selbstzahler)	Mit Pflegegrad (ab Grad 1)
Monatliche Grundgebühr (Basis)	23 bis 29 Euro	0 Euro (durch Zuschuss gedeckt)
Einmalige Anschlussgebühr	0 bis 60 Euro	0 Euro (Zuschuss 10,49 Euro)
Zusatzleistungen (z.B. Schlüssel)	4,50 bis 25 Euro monatlich	4,50 bis 25 Euro monatlich
Pflegekassen-Zuschuss	Kein Anspruch	27,00 Euro monatlich (seit 01.04.2026)

Wer mindestens Pflegegrad 1 hat und überwiegend allein lebt, bekommt das Basispaket somit in der Regel komplett kostenlos. Für Selbstzahler ohne Pflegegrad sind die Kosten als haushaltsnahe Dienstleistung von der Steuer absetzbar. Ein Hausnotruf gilt als anerkanntes technisches Pflegehilfsmittel. Wenn bei Ihnen oder einem Angehörigen bereits ein Pflegegrad vorliegt, übernimmt die Pflegeversicherung einen Großteil der Kosten.

Wie hoch ist der Pflegekassen-Zuschuss für den Hausnotruf? Seit 1. April 2026 zahlt die Pflegekasse einen monatlichen Zuschuss von 27,00 Euro netto (entspricht 32,13 Euro brutto) für ein Hausnotrufsystem. Dies ist eine Erhöhung gegenüber dem bisherigen Satz von 25,50 Euro. Zusätzlich wird eine einmalige Installationspauschale in Höhe von 10,49 Euro übernommen.

Um diesen Zuschuss nach § 78 Absatz 1 SGB XI zu erhalten, müssen drei zwingende Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Pflegegrad: Es muss mindestens Pflegegrad 1 anerkannt sein.
2. Wohnsituation: Die pflegebedürftige Person lebt gänzlich oder über weite Teile des Tages allein. Der Zuschuss wird auch gewährt, wenn eine Mitbewohnerin oder ein Mitbewohner im Notfall nicht in der Lage wäre, selbstständig Hilfe zu holen (beispielsweise aufgrund eigener gesundheitlicher Einschränkungen).
3. Anerkannter Anbieter: Das gewählte Hausnotrufsystem muss von der Pflegekasse als Pflegehilfsmittel zertifiziert und anerkannt sein.

Wichtig für Bestandskunden:

Wenn Sie bereits einen Hausnotruf über die Pflegekasse abrechnen, müssen Sie nichts weiter tun. Die Anpassung des Zuschusses auf 27,00 Euro erfolgt ab April 2026 automatisch zwischen dem Anbieter und der Pflegekasse. Ihr monatlicher Eigenanteil bleibt in der Regel unverändert.

Neben den monatlichen Gebühren fallen bei der Einrichtung eines Hausnotrufsystems oft einmalige Kosten an.

Wie hoch sind die Installationskosten für einen Hausnotruf? Die einmalige Anschlussgebühr liegt je nach Anbieter zwischen 0 und 60 Euro. Wenn Sie einen Pflegegrad haben, übernimmt die Pflegekasse hiervon eine Installationspauschale in Höhe von 10,49 Euro.

Die Installation selbst ist unkompliziert. Ein Servicemitarbeiter des Anbieters kommt zu Ihnen nach Hause, schließt die Basisstation an das Strom- und Telefonnetz (oder Mobilfunknetz) an, programmiert das Gerät und erklärt Ihnen ausführlich die Funktionsweise.

Stationärer oder mobiler Hausnotruf: Was ist besser? Die Entscheidung hängt von Ihrem Alltag ab.

- Stationärer Hausnotruf: Ideal für Menschen, die sich überwiegend in der eigenen Wohnung aufhalten. Die Basisstation ist fest installiert, der Notrufknopf hat eine Reichweite von etwa 30 bis 50 Metern.
- Mobiler Hausnotruf: Ideal für Senioren, die noch viel spazieren gehen, einkaufen oder im Garten arbeiten. Das Gerät funktioniert über das Mobilfunknetz und übermittelt im Notfall per GPS Ihren genauen Standort an die Rettungsleitstelle.

Quelle: www.pflege.net

Sie benötigen weitere Informationen oder Unterstützung bei der Antragstellung?

Wir helfen Ihnen gern weiter:

Telefon 0177/1979602





*Förderverein Muldentalfamilie e.V.
sich bei Freunden wie zu Hause fühlen...*

1. Begegnung- und Tanzcafé : Ein Nachmittag voller Freude und Begegnungen

Bei Kaffee, Kuchen und fröhlicher Musik fand am 22. Mai unser 1. Begegnungs- und Tanzcafé. Zahlreiche Besucher nutzten die Gelegenheit, gemeinsam schöne Stunden in gemütlicher Atmosphäre zu verbringen.

Schon beim Betreten des liebevoll vorbereiteten Raumes lag der Duft von frisch gebrühtem Kaffee und hausgemachtem Kuchen in der Luft. Schnell kamen die Gäste miteinander ins Gespräch. Alte Bekannte wurden herzlich begrüßt, gleichzeitig entstanden neue Kontakte.

Für gute Stimmung sorgte abwechslungsreiche Musik von DJ Olaf, die zum Tanzen, Mitsingen, Schunkeln und Erinnern einlud. Manche Gäste erzählten begeistert von früheren Zeiten, andere tauschten sich über aktuelle Themen oder gemeinsame Interessen aus. Besonders geschätzt wurde die offene und herzliche Atmosphäre, in der sich alle willkommen fühlten.

Das Begegnungscafé zeigte einmal mehr, wie wichtig gemeinsame Aktivitäten und persönliche Gespräche für das Wohlbefinden sind. Viele Besucher äußerten den Wunsch nach einer baldigen Wiederholung.

Ein herzlicher Dank gilt allen Unterstützern und Helfern sowie dem Team des Forum Grillensee, die mit großem Engagement für diesen gelungenen Nachmittag gesorgt haben. Das Begegnungscafé war ein schönes Zeichen dafür, wie wertvoll Gemeinschaft, Begegnung und Lebensfreude in jedem Alter sind. Nach diesem gelungenen Nachmittag freuen sich viele Besucher bereits auf die nächsten gemeinsamen Veranstaltungen.



Anmeldung zur Ausfahrt mit dem Schlendrian

Seien Sie dabei! Verbringen Sie einen wundervollen Nachmittag
in Gesellschaft. Wir freuen uns auf Sie!



**PflegeZentrum
MULDENTALFAMILIE**
„sich bei Freunden wie zu Hause fühlen“

*Wir freuen uns
auf einen schönen
gemeinsamen
Nachmittag!*



*Gemütliche Ausfahrt
mit dem
„Schlendrian“
und Kaffeetrinken*



Ablauf

 **14:00 Uhr**
Abfahrt in Naunhof
am Begegnungszentrum
Forum Grillensee

 **Fahrt mit unserem
Ausflugsfahrzeug
„Schlendrian“**

 **Kaffeepause im
Eiscafé Lilly Vanilly**

 **17:00 Uhr**
Rückfahrt nach
Naunhof

 **ca. 18:00 Uhr**
Ankunft in Naunhof

24. Juni

14:00 - 18:00 Uhr



21€ pro Person

inkl. Fahrt mit dem
„Schlendrian“, 2 Tassen
Kaffee & 1 Stück Kuchen



**ANMELDUNG
ERFORDERLICH!**

Anmeldefrist:
bis 19. Juni



**JETZT PLATZ
SICHERN!**

Tel.: 0151 28189015

Unterhaltung

Das Kalenderblatt

Sommersonnenwende



Mit dem **21. Juni** beginnt der astronomische Sommer. Dieses Datum steht für die sogenannte **Sommersonnenwende** und damit für den längsten Tag und die kürzeste Nacht des Jahres.

Worum geht es bei diesem Datum, an dem die Sonne während ihres jährlichen Laufs ihren höchsten Stand erreicht?

Sonnenwenden bzw. Sonnwenden bezeichnen ein astronomisches Phänomen, bei dem die Sonne im Laufe des Jahres den größten nördlichen oder südlichen Abstand zum Himmelsäquator der Erde erreicht.

Vor diesem Hintergrund markiert die Sommersonnenwende am 20., 21. oder 22. Juni den Beginn des astronomischen Sommers. An diesem Datum erreicht die Sonne im Jahreslauf unabhängig von Zeitzonen und Koordinaten ihren höchsten Stand im Meridiandurchgang. Das heißt, Sonnenwende findet sowohl im Winter als auch im Sommer überall gleichzeitig statt. Im Falle der Juni-Sonnenwende ist weiterhin zu beachten, dass der Abstand zwischen Sonne und Erde während des sechsten Monats im Jahr tatsächlich um ca. fünf Millionen Kilometer größer ist als zur Zeit der Wintersonnenwende am 21. oder 22. Dezember.

Da hier aus Erdsicht dann der Großteil der täglichen Sonnenbahn oberhalb des Horizonts liegt, steht die Sommersonnenwende für den längsten Tag bzw. die kürzeste Nacht des Jahres. Kurzum, an keinem anderen Tag des Jahres ist es länger hell.

Besonders deutlich lässt sich dies am Polarkreis beobachten, wo während der Sommersonnenwende kein Sonnenuntergang stattfindet. Im Rahmen dieser sogenannten Mitternachtssonne bzw. Weißen Nächte liegt die Laufbahn der Sonne vollständig oberhalb der Horizontlinie und es wird nicht dunkel.



Aus Sicht der Wetterbeobachtung und Temperaturmessung ist der astronomische Sommerbeginn keinesfalls mit dem der wärmsten Zeit des Jahres gleichzusetzen. Denn im statistischen Durchschnitt sind die Monate Juli und August deutlich wärmer als der Juni. Begründet ist dieses Phänomen durch die langsame Erwärmung und den Energieüberschuss, der durch die Sonneneinstrahlung in der Atmosphäre entsteht.

Aber auch hier gilt die alte Weisheit: Wo viel Licht, da auch viel Schatten. Denn mit der Sommersonnenwende werden die Tage konstant wieder kürzer, da die Erde weiterwandert und sich die Nordhalbkugel wieder von der Sonne bis zur Wintersonnenwende im Dezember entfernt.

Auch ist der längste Tag des Jahres nicht mit dem spätesten Sonnenuntergang bzw. frühesten Sonnenaufgang gleichzusetzen. Verantwortlich dafür ist die Kombination aus dem Neigungswinkel der Erdachse und der elliptischen Form der Erdumlaufbahn um die Sonne. Durch diesen Umstand verschiebt sich die Position der Sonne tageweise und der Mutterstern der Erde zieht in unregelmäßiger Geschwindigkeit über den Himmel.

www.kuriose-feiertage.de

Einige Übersetzungen für "Sonne" in verschiedenen Sprachen:

Englisch: Sun

Französisch: Sole

Lateinisch: Sol (Solis)

Griechisch: Helios (ἥλιος)



Gesundheitstipps für den Sommer

Die Sommermonate laden dazu ein, mehr Zeit im Freien zu verbringen, Spaziergänge zu unternehmen und die Sonne zu genießen. Gerade für ältere Menschen können hohe Temperaturen jedoch eine besondere Belastung darstellen. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich die warme Jahreszeit gesund und angenehm erleben.

Ausreichend trinken

Mit steigenden Temperaturen verliert der Körper mehr Flüssigkeit. Da das Durstgefühl im Alter oft nachlässt, sollte regelmäßig getrunken werden – auch wenn kein Durst verspürt wird. Empfehlenswert sind Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Wer Schwierigkeiten hat, ausreichend zu trinken, kann feste Trinkzeiten in den Tagesablauf einbauen.

Die Mittagshitze meiden

Die heißesten Stunden des Tages liegen meist zwischen 11 und 17 Uhr. In dieser Zeit ist es ratsam, körperliche Anstrengungen zu vermeiden und sich möglichst in kühlen Räumen aufzuhalten. Spaziergänge oder Gartenarbeiten sollten besser in die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden.

Sonnenschutz nicht vergessen

Die Haut wird mit zunehmendem Alter empfindlicher gegenüber Sonneneinstrahlung. Ein Sonnenhut, leichte Kleidung mit langen Ärmeln und eine Sonnenbrille bieten zusätzlichen Schutz. Für unbedeckte Hautstellen empfiehlt sich eine Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor.

Leichte Ernährung bevorzugen

Schwere und fettreiche Mahlzeiten belasten den Kreislauf.

Im Sommer sind frisches Obst, Salate, Gemüse und leichte Speisen besonders angenehm. Wassermelonen, Gurken oder Erdbeeren liefern zudem wertvolle Flüssigkeit.

Auf Warnzeichen achten

Schwindel, Kopfschmerzen, starke Müdigkeit oder Kreislaufprobleme können Anzeichen für Flüssigkeitsmangel oder Überhitzung sein.

Treten solche Beschwerden auf, sollte man sich in den Schatten oder einen kühlen Raum begeben, ausreichend trinken und gegebenenfalls ärztlichen Rat einholen.

Bewegung tut gut

Regelmäßige Bewegung bleibt auch im Sommer wichtig. Spaziergänge zum Beispiel bei angenehmen Temperaturen fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Wichtig ist, das eigene Tempo zu wählen und ausreichend Pausen einzulegen.

Gemeinsam aufeinander achten

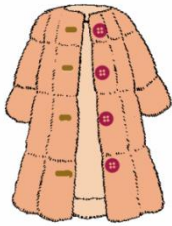
Besonders an heißen Tagen ist es hilfreich, regelmäßig Kontakt zu Nachbarn, Freunden oder Familienmitgliedern zu halten. Ein Anruf oder ein Besuch kann dazu beitragen, dass niemand mit den Belastungen der Hitze allein bleibt.

Wir wünschen Ihnen:

Sonne im Herzen, Freude im Alltag und einen wunderbaren Sommer!



Witze



“Diesen Mantel”, sagt die Verkäuferin, “können Sie das ganze Jahr über tragen!”

Fragt die Kundin: “Ja, aber was mache ich im Sommer?”

Antwortet die Verkäuferin: “Dann tragen Sie ihn über dem Arm!”



Im Gurkenglas eine Gurke zur anderen:

Hey, jetzt lass mich auch mal ans Fenster."

Stehen zwei Frösche am Teich.
Plötzlich fängt es an zu regnen.
Da sagte der eine Frosch zum anderen:
"Komm, springen wir ins Wasser,
sonst werden wir nass!"



Von mir aus kann sich der
Sommer noch etwas Zeit
lassen...



Meine Bikinifigur ist
noch nicht ganz fertig!

DEBESTE

Für mich gibt es nur zwei Jahreszeiten:
Sommer und viel zu kalt.



Rätsel

Alltagsrätsel

Wie hieß der erste Hund im Weltall?

- A) Kira
- B) Nona
- C) Laika

Welches Gebirge teilt Europa und Asien?

- A) Ural
- B) Alpen
- C) Karpaten

Aus wie vielen Bundesländern besteht Deutschland?

- A) 12
- B) 14
- C) 16

Ein Kubikmeter umfasst wie viel Liter?

- A) 100 Liter
- B) 2500 Liter
- C) 1000 Liter

Welches Sternzeichen hat jemand, der am 15. Juni geboren wurde?

- A) Zwilling
- B) Waage
- C) Löwe



Suchsel: Blumen

In der Suchsel sind 9 Wörter versteckt:

Rose, Margarite, Gerbera, Eisenhut, Orchidee, Aster,

Lavendel, Hortensie, Bartnelke

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



Lösungen der vergangenen Ausgabe

Sinnbildliches (Teil 2)

Lustige Ausdrücke sind oft sinnbildlich (symbolisch) zu verstehen.

Die links genannten Begriffe wurden hier ihren Bedeutungen zugeordnet:

- Affentheater = übersteigerte Handlung
- Schafskälte = Kälteeinfall im Sommer
- Froschmänner = Taucher
- Katzbuckeln = unterwürfig sein
- Rattenschwanz = unübersehbare Folgen
- Ochsenauge = rundes Dachfenster
- Mauserei = Diebstahl / Stehlen
- Fliegengewicht = Gewichtsklasse beim Boxen
- Hasenfuß = Feigling



Mai-Rätsel

- Welche Frucht beginnt im Mai zu reifen? - Die Erdbeere
- Was summt und fliegt im Mai durch die Gärten? - Die Biene
- Was wird bunt geschmückt und aufgestellt? – Der Maibaum
- Welcher Strauch blüht lila und duftet stark im Mai? – Der Flieder
- Wie nennt man die letzten kalten Tage im Mai? - Eisheilige
- Welche Blume wird oft zum Muttertag verschenkt? - Rose
- Welcher Frühlingsmonat kommt nach dem Mai? - Juni
- Was zieht im Mai manchmal in Gruppen über das Land und bringt Regen? - Gewitter
- Wie viele Eisheilige gibt es traditionell? – Fünf
➔ Mamertus, Pankratius, Servatius, Bonifatius und die „Kalte Sophie“ (Sophia)
- Was riecht im Mai süß und wächst an Sträuchern? - Holunderblüte
- Welche Farbe dominiert die Natur im Mai besonders? - Grün
- Was beginnt im Mai in der Landwirtschaft? – die 1. Heuernte
- Was darf nach den Eisheiligen sicher in den Garten? – frostempfindliche Pflanzen
- Was macht man beim „Tanz in den Mai“? – feiern und tanzen
- Welcher Vogel ist im Mai zurück aus dem Süden? – die Schwalbe
- Was beginnt im Mai häufig bei Hobbygärtnern? – Aussaat und Bepflanzung
- Wie nennt man die Nacht zum 1. Mai? - Walpurgisnacht



Das Wort zum Schluss:

...

Aus Gras wird Heu.

Aus Obst Kompott.

Aus Herrlichkeit wird Nahrung.

Aus manchem, was das Herz erfuhr,
wird, bestenfalls, Erfahrung.

(aus: Erich Kästner – Der Juni)

