



Aktuelles aus der Muldentalfamilie Juli 2026



www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de



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

Einleitung



Liebe Leser,

Nun lockt sie wieder, die Sonne. Nach den ersten heißen Tagen im Juni diesen Jahres ist das Wetter inzwischen angenehmer. Alle wollen hinaus, die frische, sonnige Luft spüren, dem Vogelgezwitscher lauschen und die Natur erleben. Die Sonne auf der Haut spüren, vom Wind gestreichelt werden, an Pflanzen riechen.

Im Freien, in der Natur zu sein, beeinflusst das Wohlfinden positiv. So können altbekannte Bäume, Blumen und andere Pflanzen ein vertrautes Gefühl auslösen und für emotionale Sicherheit sorgen. Farben, Formen und Düfte der Pflanzen fördern das biografische Erinnern und reizen die Sinne. Durch die körperliche Betätigung werden Ausdauer, Koordination, körperliches Wahrnehmen und Gleichgewichtssinn trainiert. Wann immer es das Wetter also erlaubt und Sie Gelegenheit haben, genießen Sie die sommerlichen Temperaturen im Freien.

Wir wünschen Ihnen einen bunten, abwechslungsreichen Sommer.

Es grüßt Sie herzlich

Das Team der Muldentalfamilie



Mitarbeiter der PflegeZentrum Muldentalfamilie gGmbH stellen sich vor

Heute: Anke Jaworski



Ich bin Anke 46 Jahre alt, Mutter von zwei wunderbaren Töchtern und arbeite mit Leidenschaft seit 2008 als Altenpflegerin. Mein Beruf ist für mich weit mehr als nur Arbeit, er ist eine Herzensaufgabe. Es erfüllt mich, Menschen zu begleiten, ihnen zuzuhören und ihnen mit Respekt, Geduld und Herzlichkeit zu begegnen. Gerade die kleinen Gesten, ein freundliches Wort, ein Lächeln oder ein offenes Ohr können oft viel bewirken. Ich bin ein lebensfroher und humorvoller Mensch, der versucht, das Positive im Leben zu sehen und diese Einstellung auch an andere weiterzugeben. Lachen gehört für mich zum Alltag und ich freue mich, wenn ich anderen damit ein Stück Freude schenken kann.

Beruflich bin ich stets daran interessiert, mich weiterzuentwickeln. Meine Weiterbildungen zur Hygienefachfrau, zur Pflegedienstleitung und zum Pflegeberater brachten mir neben neuen Erkenntnissen und erweitertem Wissen auch Abwechslung im Arbeitsalltag durch die damit verbundenen neuen Aufgabenbereiche.

Familie und Freundschaften haben für mich einen hohen Stellenwert. Meine beiden Töchter sind mein größtes Glück und geben mir jeden Tag neue Kraft und Motivation. Ich genieße die Begegnungen mit unterschiedlichen Menschen und schätzt die Geschichte und Erfahrung, die jeder Einzelne mitbringt.

Mit meiner offenen, fröhlichen Art und meinem großen Herzen versuche ich sowohl im Beruf als auch im Privatleben Spuren der Freundlichkeit zu hinterlassen, denn ich bin überzeugt, dass Menschlichkeit, Humor und Zusammenhalt das Leben ein Stück schöner machen.





Informativ

Informationen zu Themen rund um die Pflege

Pflegegrad 3: Der dritte von fünf Pflegegraden

Mit diesem Pflegegrad können Leistungen der Pflegeversicherung beansprucht werden. Pflegegrad 3 beschreibt eine „schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit“. Mit dem Pflegegrad können Sie Leistungen der Pflegeversicherung beanspruchen. Eine Person mit Pflegegrad 3 ist bei vielen alltäglichen Abläufen auf Hilfe angewiesen. Sie dürfen deshalb alle verfügbaren Pflegeleistungen nutzen. Bei manchen Leistungen ist der Höchstbetrag noch etwas eingeschränkt.

Im Vergleich zu Pflegegrad 2 haben Sie beim Pflegegeld, den Pflegesachleistungen, der Tages- und Nachtpflege höhere Ansprüche.

Überblick zu den Pflegeleistungen bei Pflegegrad 3

Pflegeleistung	Anspruch mit Pflegegrad 3
Pflegegeld	599 Euro monatlich
Pflegesachleistungen	1.497 Euro monatlich
Verhinderungspflege & Kurzzeitpflege	3.539 Euro jährlich
Entlastungsbetrag	131 Euro monatlich

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch

bis zu 42 Euro monatlich

Technische Pflegehilfsmittel

Ja

Hausnotruf

bis zu 25,50 Euro monatlich

Wohnraumanpassung

bis zu 4.180 Euro pro Maßnahme

Pflegeberatung und Beratungseinsatz

Ja

Tages- oder Nachtpflege

1.357 Euro monatlich

www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegegrade

Sie benötigen weitere Informationen, Unterstützung bei der Antragstellung zum Pflegegrad, einem Antrag auf Pflegegraderhöhung oder haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gern weiter:

Telefon 0177/1979602

info@pz-muldentalfamilie.de

www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de





PflegeZentrum
MULDENTALFAMILIE

PFLEGEDIENST MULDENTALFAMILIE

*Sich bei Freunden
wie zu Hause fühlen*

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





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

Fahrt mit dem Schlendrian

Am 24.06.26 fand die erste vom Förderverein der Muldentalfamilie e.V. initiierte Schlendrianfahrt statt. Bei herrlichstem Sommerwetter machten sich die Teilnehmer gemeinsam mit einigen engagierten Vereinsmitgliedern auf den Weg zu einem gemütlichen Ausflug durch den idyllischen Naunhofer Forst.

Bereits beim Start war die Vorfreude groß. Die Vereinsmitglieder begleiteten die Senioren mit viel Herzlichkeit und Aufmerksamkeit, sodass sich alle von Anfang an gut aufgehoben fühlten. Während der gemütlichen Fahrt durch den Wald boten sich zahlreiche Gelegenheiten für Gespräche, gemeinsames Lachen und den Austausch schöner Erinnerungen. Die Ruhe der Natur, das frische Grün der Bäume und die angenehme Atmosphäre sorgten für beste Stimmung.



Das Ziel der Fahrt war das Lilly Vanilli in Brandis, ein einladendes Café, in dem die Gruppe bereits erwartet wurde. Bei duftendem Kaffee und einer reichhaltigen Auswahl an köstlichen Kuchen wurde ausgiebig geschlemmt und erzählt. Ebenso gab es Eisbecher und kühle Getränke. Die fröhlichen Gespräche an den Tischen zeigten, wie wertvoll solche gemeinsamen Stunden für alle Beteiligten sind. Viele genossen nicht nur die leckeren Köstlichkeiten, sondern vor allem die Gemeinschaft und die Aufmerksamkeit, die ihnen entgegengebracht wurde.



Die begleitenden Vereinsmitglieder trugen mit ihrer Hilfsbereitschaft, ihrem offenen Ohr und ihrer guten Laune maßgeblich zum Gelingen des Nachmittags bei. Dafür erhielten sie viel Dankbarkeit und zahlreiche freundliche Worte von den Teilnehmern.

Bei der "Sächsischen Kleinbahn Schlendrian" handelt es sich um ein straßenverkehrszugelassenes und TÜV-überwachtes Transportmittel für bis zu 45 Personen. Der spezielle Umbau in Form eines historischen Eisenbahnzuges gibt jedem Ausflug das spezielle Ambiente. Deshalb bedanken wir uns vor allem bei Herrn Wegel, Schlendrianfahrer und Reiseführer mit lokalem Wissen, der unseren Ausflug mit interessanten Informationen und kleinen Anekdoten zu den Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke und mit seiner guten Laune bereicherte.

Mit vielen schönen Eindrücken und einem Lächeln im Gesicht trat die Gruppe schließlich die Heimfahrt an. Die Schlendrianfahrt war erneut ein gelungenes Beispiel dafür, wie wertvoll Gemeinschaft, Zusammenhalt und gegenseitige Wertschätzung sind. Alle Beteiligten waren sich einig: Dieser schöne Nachmittag wird noch lange in guter Erinnerung bleiben.



Einladung

Wir laden Sie herzlich zu unserem nächsten Begegnungs- und Tanzcafé ein. Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag in angenehmer Atmosphäre mit Musik, Tanz, guten Gesprächen sowie Kaffee und leckerem Kuchen.



Termin: 24.07.2026

Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Forum Grillensee, Ammelshainer Straße 1, Naunhof

Mit dem „Muldentale Trio“ wird es dieses Mal einen besonderen musikalischen Höhepunkt geben. Im Unkostenbeitrag von 20€ je Teilnehmer sind außerdem Kaffee, Kuchen und Limonade sowie Mineralwasser enthalten.

Ob Sie gerne das Tanzbein schwingen oder einfach die gemeinsame Zeit genießen möchten – bei uns sind Sie herzlich willkommen.

Kontakt für Ihre Anmeldung: Tina Franke (stellv. Vereinsvorsitzende)

Telefon 0151 28189015

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf einen schönen Nachmittag.

Ein Blick voraus:

Weitere geplante Termine für unser Begegnungs- und Tanzcafé 2026:

Begegnungs- & Tanzcafé 2026

**Gemeinsam lachen, tanzen & Zeit verbringen
im Sinne der Muldentalfamilie **

 **Liebe Gäste, Angehörige und Freunde,**
wir freuen uns auf viele schöne gemeinsame
Stunden mit Ihnen!
Mit Musik, Begegnungen, Kaffee & Kuchen,
kleinen Überraschungen und ganz viel Herz
möchten wir Generationen verbinden und
gemeinsame Erinnerungen schaffen.

UNSERE STEMPELKARTE
*Jede sechste Teilnahme
ist kostenfrei!* 

1

2

3

4

5



 Kaffee, Kuchen
& Getränke

 Musik, Tanz &
gute Unterhaltung

 Begegnung &
Austausch

 Fahrdienst auf
Anfrage möglich

VERANSTALTUNGSORT

Forum Grillensee
Ammelshainer Str. 1
04683 Naunhof

 **JULI**

 Freitag, 24.07.2026

 15.00 Uhr

 p.P. 20 €

*Musikalisches
Programm mit dem
Muldental Trio*

 **AUGUST**

 Montag, 17.08.2026

 13.00 Uhr

 p.P. 40 €

*Schlendrianfahrt und
Schiffahrt auf dem
Störmthal See*

 **SEPTEMBER**

 Freitag, 18.09.2026

 15.00 Uhr

*Musik & Tanz
mit Kaffee &
Kuchen*

 **OKTOBER**

 Freitag, 16.10.2026

 15.00 Uhr

*Herbsttanz
mit stimmungsvoller
Musik*

 **NOVEMBER**

 Freitag, 20.11.2026

 15.00 Uhr

*Gemütliches
Beisammensein in
herzlicher Runde*

 **DEZEMBER**

 Samstag & Sonntag,
05. & 06.12.2026

 ab 14.00 Uhr

*Weihnachtsmarkt
der Generationen*

 Donnerstag, 17.12.2026

 15.00 Uhr

*Adventstanz &
Jahresausklang*


Muldentalfamilie
Für einander da.

 Gemeinschaft
verbindet
Generationen!



Unterhaltung

Hätten Sie es gewusst?

Warum wecken Gerüche stärkere Erinnerungen als Bilder oder Geräusche?

Von der Nase gibt es eine direkte Verbindung zu dem Ort im Gehirn, der für unsere Erinnerungen zuständig ist. Gerüche werden dort sofort gespeichert. Anders ist es, wenn wir etwas sehen oder hören: Diese Sinneseindrücke werden erst im Seh- oder Hörzentrum verarbeitet und kommen dann ins Gedächtnis. Darum sind die Erinnerungen an sie oft weniger stark. Außerdem bewertet man einen Geruch automatisch: Man empfindet ihn als angenehm oder unangenehm. Dadurch wird er mit einem Gefühl verknüpft. Und alles, was mit Gefühlen zu tun hat, merkt sich das Gehirn besonders gut.

Aber wieso holen Düfte auch lange zurückliegende Erlebnisse hervor? Es gibt verschiedene Ideen, was die Ursachen hierfür sein könnten. Womöglich sind uns Gerüche in den frühen





Lebensjahren einfach stärker
präsent und ziehen mehr
Aufmerksamkeit auf sich, weshalb
entsprechende Erinnerungen durch
Gerüche leichter wieder ausgelöst

werden. Zudem sind Erinnerungen aus der Kindheit tendenziell
positiver.

Diese Erklärung bezieht sich insbesondere auf die Phase des
Erlebens und Abspeicherns des Erlebten. Einer anderen Theorie
zufolge liegt die Ursache eher im Akt des Gedächtnisabrufs: Der
Moment des Wiedererlebens könnte selbst gefühlsgeladen sein,
und man schreibt dann diese Emotion fälschlicherweise der
Erinnerung zu. Welche Hypothese zutrifft, ist allerdings nicht
abschließend geklärt.

Die Forschung hat also noch eine Menge offene Fragen zu
beantworten. Schließlich sind Erinnerungen und deren Auslöser
hochgradig individuell und subjektiv. Umso schöner, wenn sie uns
ganz unerwartet im Alltag zum Schwelgen bringen!

www.spektrum.de

**Ein einziger Geruch weckt ganze Gruppen von alten Empfindungen
wieder auf; wirkt mehr auf die Phantasie als selbst das Auge.**

Jean Paul

Tipps für heiße Tage

Wenn es heiß ist, sucht der Körper nach Wegen, um sich abzukühlen. Das kann anstrengend sein, vor allem wenn die Hitze über mehrere Tage anhält oder auch die Nächte kaum Erholung bringen. Zum Glück gibt es ein paar einfache Tricks, mit denen man den Körper entlasten und die Hitze besser aushalten kann:

1. Ein feuchtes, kühles Tuch in den Nacken legen. Dort verlaufen viele Blutgefäße dicht unter der Haut. Die Kühle kann angenehm erfrischen und den Körper beim Abkühlen unterstützen.
2. Die Handgelenke mit Wasser kühlen. Halten Sie die Handgelenke für kurze Zeit unter kühles, aber nicht eiskaltes Wasser. Das ist besonders praktisch, wenn man zwischendurch schnell etwas Abkühlung benötigt.
3. Frühmorgens und spätabends lüften, wenn die Luft draußen kühler ist. Tagsüber sollten Fenster, Vorhänge oder Rollläden möglichst geschlossen bleiben, damit die Hitze nicht zusätzlich in die Räume kommt.
4. Leichte, lockere Kleidung tragen, am besten aus atmungsaktiven Materialien. Enge oder sehr dunkle Kleidung macht die Hitze zusätzlich unangenehm.
5. Leichte Mahlzeiten: Wasserreiches Obst, Gemüse, Salate, Joghurt oder kalte Suppen belasten den Körper weniger als schwere, fettige Gerichte

Wichtig ist: Achten Sie auf die Signale des Körpers! Sobald es Ihnen schwindlig wird, Kopfschmerzen kommen oder Sie sich ungewöhnlich schwach fühlen, suchen Sie sich einen kühleren Ort, trinken Sie etwas und gönnen Sie sich eine Pause.



Witze

Eine Frau kommt in die Eisdiele und setzt sich hin.
Plötzlich kommt ein Hund in die Eisdiele und
kauft sich eine Kugel Schokoeis.
Als der Hund gegangen ist, sagt die Frau
zum Kellner: „Das habe ich noch nie gesehen!“
Daraufhin der Kellner: „Ich auch nicht.“
Normalerweise kauft er immer Zitroneneis.“



In den Ferien fragt ein Kind das andere: „Wollen wir Schule spielen?
Ich bin der Lehrer und du der Schüler.“ - „In Ordnung.
Aber ich schwänze heute den Unterricht!“



Sagt der Bauer zu seinem Urlaubsgast:
„Uns auf dem Land weckt der Hahn.“ -
„Sehr gut, bitte auf 11 Uhr stellen!“

Welche ist die gefährlichste Jahreszeit? Der Sommer: Die Sonne
sticht, die Salatköpfe schießen und der Rasen wird gesprengt.



Rätsel

Sinnbildliches (Teil 3)

Was ist ein „Flohmarkt“ oder eine „Mausefalle“?
Solche lustigen Ausdrücke sind oft sinnbildlich
(symbolisch) zu verstehen.

Ordnen Sie die links genannten Begriffe ihren Bedeutungen zu, die
Sie in willkürlicher Reihenfolge auf der rechten Seite finden.

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| 1. Kuhhandel | Verkauf von alten Gegenständen () |
| 2. Bienenstich | Zustand nach einem Rausch () |
| 3. Katzenauge | ein sanfter Blick () |
| 4. Wanzen | Aushandeln eines Vorteils () |
| 5. Mausefalle | anstrengende Heilkur () |
| 6. Pferdekur | Hefengebäck / Kuchen () |
| 7. Taubenaugen | Rücklicht am Fahrrad () |
| 8. Flohmarkt | Abhörgerät () |
| 9. Katzenjammer | ausweglose Lage () |

Buchstabensalat

Gesucht sind Wörter, die mit dem Sommer in Verbindung gebracht werden:
Welche **Begriffe** verstecken sich im Buchstabensalat?

Beispiel: RSEO = ROSE

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. S N O N E | 4. B U L E M N |
| 2. B E D A N | 5. H T Z I E |
| 3. H T U | 6. K H E N R I C S |



Reimrätsel



Rätsel 1:

Die Zeit in der die Schule ruht,
in der man ganz viel Schönes tut.
Viel Freizeit und kein Stundenplan,
nur spielen, schwimmen, Fahrrad fahr'n.
Wie heißt die Zeit, die Kinder lieben?
Meist sind's sechs Wochen oder sieben.

Rätsel 2:

Warm bin ich, ja ganz schön heiß.
Im Sommer tropft dank mir der Schweiß.
Tags kannst du mich am Himmel sehen,
am Abend werd' ich untergehen.

Rätsel 3:

Ein Ort, an dem die Sonne lacht,
mit Rutsche, Sprungbrett, Wasserschlacht.
Hier springt ein jeder, Groß und Klein,
mit Spaß ins kühle Nass hinein.
Ich bin kein See, kein Teich, kein Meer,
sag, was bin ich, bitte sehr?

Rätsel 4:

Geht abends spät die Sonne unter,
wird dieses Tierchen grad' erst munter.
Sein Lichtlein strahlt so hell und klar,
es tanzt im Dunkel – wunderbar.
Ein Insekt, ganz klein und fein.
Jetzt rate mal, wer kann das sein?

Rätsel 5:

Tief in der Erde, unter dem Grund,
da wächst sie verborgen, klein und rund.
Man macht aus ihr Brei, Püree und Pommes frites,
die sind im ganzen Land der Hit.
Auch für Puffer, Gratin und Salat,
ist diese Knolle stets parat.
Kein Gemüse und trotzdem ganz dolle.
Wie heißt denn diese tolle Knolle?

Lösungen der vergangenen Ausgabe

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



Alltagsrätsel ~ Lösungen

Wie hieß der erste Hund im Weltall?

C) Laika

Welches Gebirge teilt Europa und Asien?

A) Ural

Aus wie vielen Bundesländern besteht Deutschland?

D) 16

Ein Kubikmeter umfasst wie viel Liter?

C) 1000 Liter

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

A) Zwilling

Und noch ein paar Scherzfragen – mit Auflösung:

Was machen Mathematiker im Garten? – Wurzeln ziehen

Wie nennt man den Flur im Iglu? – Eisdiele

Warum summen Bienen? – Weil sie den Text nicht kennen

Was ist grün, hat gute Laune und hüpfert umher? – Eine Freuschrecke

Wer reist ständig kostenlos um die Erde? - Der Mond.

(Laut Wikipedia ist eine Scherzfrage eine Form des Rätsels, die auf Witzigkeit angelegt ist. Sie ist eine Frage, deren (selbst gegebene) Antwort witzig oder geistreich gemeint ist und den Befragten amüsieren, verblüffen oder veräppeln soll.)

Das Wort zum Schluss:

Eine Blume macht sich
keine Gedanken darüber,
ob sie mit der Blume neben ihr
mithalten kann.
Sie blüht einfach.

