



Aktuelles aus der Muldentalfamilie Oktober 2025



www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de



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

Einleitung

Liebe Leser,

Der Oktober ist da... Die Tage werden kürzer, die Temperaturen nehmen merklich ab. Die Natur zeigt sich von ihrer herbstlichen Seite.

Am letzten Sonntag in diesem Monat endet die Sommerzeit. Das bedeutet, in der Nacht vom 25.10. auf den 26.10. werden die Uhren von 03:00 Uhr auf 02:00 Uhr um eine Stunde zurückgestellt.

Der Oktober hält zudem für Sachsen zwei Feiertage bereit:

Am 3.10. feiern wir den Tag der Deutschen Einheit. Dieser erinnert an die deutsche Wiedervereinigung im Jahr 1990.

Der 31.10. ist ein gesetzlicher Feiertag in Sachsen, der Tag der Reformation. Evangelische Christen gedenken an diesem Tag Martin Luthers Thesenanschlag in Wittenberg im Jahr 1517. Demnach brachte der einstige Mönch und Theologieprofessor am Tag vor Allerheiligen 95 Thesen in Umlauf. Damit führte er einen Disput über die vorherrschende Praxis des Ablasshandels herbei und schließlich die Erneuerung der Kirche, die Reformation.

Bunt wie der Oktober wird diese 2. Ausgabe unserer Monatszeitung.

Um einige Rubriken erweitert, soll sie informieren und Tipps geben.

Wenn Sie selbst Anregungen haben oder einen Artikel für die kommende Ausgabe verfassen möchten, melden Sie sich gern bei uns. Diese Monatszeitung ist nicht nur für Sie, sehr gern möchten wir Sie mit Ihnen gemeinsam gestalten.

Nun aber viel Spaß beim Lesen,

Rätseln und Entdecken.

Ihre Muldentalfamilie





Die PflegeZentrum Muldentalfamilie gGmbH war gemeinsam mit dem Förderverein Muldentalfamilie e.V. am ersten

Septemberwochenende beim Naunhofer Kartoffelfest und stellte sich, ihre Arbeit und ihr Leistungsspektrum allen Interessierten vor. Einmal mehr wurde in den Gesprächen deutlich: Ambulante Pflege ist mehr als medizinische Versorgung – sie ist eine Form gelebter Gemeinschaftsbindung. Präsenz zeigen baut Vertrauen auf, erleichtert es, ins Gespräch zu kommen und Alltagsprobleme, gerade Senioren betreffend, anzusprechen.

Durch professionellen Service, gemeinschaftliche Unterstützung und gesellschaftliche Wertschätzung wird Pflege zu einer gemeinsamen Aufgabe, die verbindet, statt zu isolieren. Wir bedanken uns bei allen, die das Gespräch gesucht und sich über unsere Angebote informiert haben.

Bereits seit Ende August lädt vor unserem Büro in der Langen Straße 68a in Naunhof eine Bank zum Ausruhen und Plaudern ein.

Während unserer Büroöffnungszeiten (montags bis freitags zwischen 9 und 16 Uhr) soll sie zur vertrauten Anlaufstelle werden.

Die Sitzbank soll als Ort für informellen Austausch zwischen Mitarbeitern, Klienten, Angehörigen und Kooperationspartnern dienen und fördert damit Gespräche und eine positive Atmosphäre. Gern sind Sie dabei eingeladen auf eine Tasse Kaffee oder Tee.

Als eine der ersten nahm Frau Zuchold gemeinsam mit ihrer Hündin Chanell darauf Platz, hier im Gespräch mit Ilka Frohloff, Geschäftsführerin der PflegeZentrum Muldentalfamilie gGmbH.



Informativ

Diese Seite werden wir zukünftig dafür nutzen, über Themen rund um die Pflege zu informieren.

Heute geht es um das Thema *Verhinderungspflege*.

Pflege zu Hause ist für viele Familien eine Herausforderung. Die Verhinderungspflege ist eine wichtige Leistung der Pflegeversicherung, die pflegenden Angehörigen ermöglicht, sich eine Auszeit zu nehmen, ohne dass die Versorgung des Pflegebedürftigen leidet. Ab dem 1. Juli 2025 treten weitreichende Änderungen in Kraft, die das Thema Verhinderungspflege für Betroffene deutlich verbessern und vereinfachen sollen. In diesem Artikel erklären wir ausführlich, was sich genau ändert, wie Sie von den neuen Regelungen profitieren können und worauf Sie achten sollten.

Was ist Verhinderungspflege?

Bevor wir auf die Neuerungen eingehen, kurz zur Erklärung:

Verhinderungspflege ist eine Leistung der gesetzlichen Pflegeversicherung, die dann in Anspruch genommen werden kann, wenn die Hauptpflegeperson — meist ein Angehöriger — vorübergehend verhindert ist, z. B. wegen Urlaub, Krankheit oder anderen Gründen. In dieser Zeit übernimmt eine Ersatzperson oder ein Ambulanter Dienst die Pflege und Betreuung. Die Pflegekasse zahlt hierfür eine finanzielle Unterstützung.

Die bisherigen Regelungen – kurz zusammengefasst:

Bisher konnten Pflegebedürftige mit mindestens Pflegegrad 2 für maximal 6 Wochen im Jahr Verhinderungspflege beantragen. Das Budget lag bei bis zu 1.612 Euro pro Jahr, zusätzlich zu anderen Leistungen wie der Kurzzeitpflege. Voraussetzung war außerdem, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen mindestens 6 Monate vor der Verhinderung gepflegt hatte (sogenannte Vorpflegezeit).

Die Änderungen ab 1. Juli 2025

1. Gemeinsames Jahresbudget für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege

Das bisher getrennte Budget für Verhinderungspflege (1.685 Euro) und Kurzzeitpflege (1.854 Euro) wird zu einem gemeinsamen Budget von 3.539 Euro pro Kalenderjahr zusammengelegt. Das bedeutet, Pflegebedürftige können flexibel entscheiden, wie sie die Mittel auf die beiden Leistungen aufteilen — ganz nach ihrem individuellen Bedarf. Wer also beispielsweise keine Kurzzeitpflege benötigt, kann die gesamte Summe für Verhinderungspflege nutzen.

2. Anspruchsdauer wird von 6 auf 8 Wochen verlängert

Die maximale Bezugsdauer der Verhinderungspflege erhöht sich von 42 Tagen auf 56 Tage (8 Wochen) pro Jahr. Damit haben pflegende Angehörige künftig mehr Flexibilität und mehr Zeit, sich zu erholen oder wichtige Termine wahrzunehmen. Es ist auch möglich, die Verhinderungspflege stunden- oder tageweise zu nutzen, solange die Gesamtdauer von 8 Wochen pro Jahr nicht überschritten wird.

3. Wegfall der Vorpflegezeit

Bisher war es Pflicht, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen mindestens 6 Monate betreut hat, bevor Verhinderungspflege beantragt werden konnte. Diese Regelung entfällt ab Juli 2025. Das erleichtert den Zugang zu Verhinderungspflege insbesondere in akuten Situationen oder wenn die Pflege erst kürzlich begonnen hat.

4. Vereinfachte Antragsstellung

Das neue gemeinsame Jahresbudget kann mit nur einem Antrag bei der Pflegekasse beantragt werden — eine große Erleichterung gegenüber der bisherigen Praxis, wo Verhinderungs- und Kurzzeitpflege separat beantragt werden mussten.

Wichtige Tipps für pflegende Angehörige:

Informieren Sie sich frühzeitig bei Ihrer Pflegekasse oder einem Ambulanten Pflegedienst über die neuen Regelungen.

Nutzen Sie die Verhinderungspflege nicht nur im Notfall, sondern planen Sie auch regelmäßige Auszeiten ein.

Kontakt:

0177/1979602

info@pz-muldentalfamilie.de

www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de





Am 06.09. und 07.09.2025 war unser Förderverein beim beliebten Kartoffelfest in Naunhof mit einem bunten Glücksrad vertreten. Ziel der Aktion war es, Spenden zu sammeln und gleichzeitig über unsere Arbeit zu informieren.

Viele nutzten die Gelegenheit, am Rad zu drehen und dabei einen Beitrag für einen guten Zweck zu leisten. Die Einnahmen fließen direkt in die Projekte unseres Fördervereins und unterstützen unsere tägliche Arbeit.



Es war uns wichtig, Präsenz zu zeigen und deutlich zu machen, dass die Muldentalfamilie nicht nur Pflege leistet, sondern auch fest zur Gemeinschaft gehört.

Wir danken herzlich allen, die mitgemacht, gespendet und das Gespräch gesucht haben. Jede Unterstützung hilft, unsere ehrenamtliche Arbeit fortzuführen.

Unterhaltung



Quiz

Im Herbst laden vielerorts Erntedankfeste ein.

Das heutige Erntedankfest entwickelte sich in Deutschland im 17.–19.

Jahrhundert aus kirchlichen Danksagungsfeierlichkeiten; schon im Mittelalter gab es Ernte-Dankrituale zur Danksagung für die Ernte. Es verbindet kirchliche Gottesdienste mit familiärem Beisammensein. Typisch sind Dankgottesdienste, Erntegaben (Obst, Gemüse, Brot), Erntekränze oder -kronen und festliche Mahlzeiten. Es dient der Gemeinschaftsbildung und Anerkennung der Arbeit von Landwirten.

Im Folgenden können Sie Ihr Wissen zum Thema Erntedank testen.

Viel Spaß dabei!

In welchem Monat findet das Erntedankfest statt?

- a) Immer im September
- b) Immer im Oktober
- c) Im September oder Oktober

An welchem Wochentag wird das Erntedankfest gefeiert?

- a) Montag
- b) Dienstag
- c) Sonntag

Wem wird in Deutschland traditionell für die Ernte gedankt?

- a) Der Natur
- b) Gott
- c) Den Bauern



Was findet in vielen Gemeinden in Deutschland zum Erntedankfest statt?

- a) Ein Erntedankumzug
- b) Ein Erntedankfeuer
- c) Ein Erntedankball

Was passiert zu Erntedank in vielen Kirchen?

- a) es findet ein Mitternachtsgottesdienst statt
- b) der Altar wird mit Getreide, Obst und Gemüse geschmückt
- c) alle Kirchenbesucher tragen gelbe Kleidung

Welches Gemüse wird im Herbst geerntet?

- a) Spargel
- b) Rhabarber
- c) Kürbisse

Was findet man nicht auf dem Erntedanktisch?

- a) Äpfel
- b) Schokolade
- c) Getreide

(Der Rätsel Lösungen finden Sie in unserer kommenden Ausgabe)

„Der Oktober ist der Schatz des Jahres.“

Paul Laurence Dunbar



Das Kalenderblatt



3. Oktober 2025: Tag des Lächelns

Der Welttag des Lächelns, auch International Day of Smile genannt, wird offiziell am ersten Freitag im Oktober begangen. Er erinnert daran, wie ein Lächeln kleine Wunder wirken kann: Barrieren überwinden, Stimmung heben und zwischen Menschen Vertrauen schaffen.

Wichtige Punkte:

- Warum lachen und lächeln wichtig ist: Es setzt Endorphine frei, reduziert Stress und stärkt oft die zwischenmenschliche Verbindung.
- Integrieren im Alltag: Ein kurzes Lächeln an der Kasse oder ein Schmunzeln beim Blickkontakt kann den Tag anderer heller machen.
- Für Herausforderungen: Selbst wenn man sich nicht danach fühlt, kann schon ein bewusstes Lächeln dazu beitragen, Gefühle zu beeinflussen und positive Energie zu senden.
- Gemeinschaftsgefühl: Der Tag lädt dazu ein, kleine Akte der Freundlichkeit zu zeigen – etwa Komplimente, ein offenes Wort oder Unterstützung anzubieten.

Nehmen Sie teil am Welttag des Lächelns
und **"Tu einen Akt der Freundlichkeit.
Hilf einer Person zu lächeln"(H. Ball)!**

- Lächle und dein Leben verändert sich (Buddha)
- Ein Lächeln verzaubert den Tag (chinesische Weisheit)
- Ein Lächeln kostet nichts, aber es ist so viel wert!



Gesundheitstipps im Oktober

Neben Wetterwechsel und zunehmender Morgendunkelheit bringt der Oktober kühlere Temperaturen. Im Folgenden einige Gesundheitstipps:

- Herbstliche Kleidung: Mehrere Schichten halten warm und schützen vor Erkältungen.
- Hautpflege anpassen: Trockene Heizungsluft kann Haut austrocknen. Verwenden Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme und trinken Sie ausreichend Wasser.
- Immunsystem unterstützen: Ausreichend Schlaf (7–9 Stunden), regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Proteinen.
- Erkältungen vorbeugen: Hände regelmäßig waschen, Abstand zu kranken Personen wahren, bei Bedarf zu Zeiten mit erhöhter Erkältungsaktivität Vitamin-C-reiche Lebensmittel konsumieren (z. B. Zitrusfrüchte, Paprika).
- Seelische Gesundheit: Kürzere Tageslichtphasen können die Stimmung beeinflussen. Ein strukturierter Tagesablauf, soziale Kontakte und Entspannungsübungen können helfen.
- Sicherheit bei Trockenheit und Herbststürmen: Rutschfeste Schuhe bei Laub, wetterfeste Kleidung, und Sicherung von losen Gegenständen draußen.
- Ernährung für Energie: Suppen, Eintöpfe, warme Mahlzeiten speichern Energie. Wichtig sind auch Nahrungsmittel mit Eisen (Fleisch, Hülsenfrüchte), Magnesium (Nüsse, Vollkorn) und Vitamin C.
- Schlafhygiene pflegen: Regelmäßige Schlafenszeiten, kein schweres Essen kurz vor dem Zubettgehen, wenig Bildschirmzeit vor dem Schlaf.

Vorschau

Der „Weihnachtsmarkt der Generationen“ hat seit vielen Jahren Tradition.

Dieses Jahr findet er am 6. und 7.12.25 erneut auf dem Gelände des Forum Grillensee statt. Wer sich spontan noch entschließt, uns zu unterstützen: Gerne melden! Wir freuen uns über jede helfende Hand und über jede Spende.



MITMACHEN - UNTERSTÜTZEN - BEGEISTERN!

Der Weihnachtsmarkt der Generationen ist mehr als ein Markt - er ist ein Ort der Begegnung zwischen Jung & Alt, ein Treffpunkt für Familien, Vereine, Initiativen und kreative Köpfe. Damit dieser besondere Adventsmarkt zu einem unvergesslichen Erlebnis wird, suchen wir Mitwirkende, Spender und Sponsoren!

So könnt ihr euch beteiligen:

Einen eigenen Stand gestalten?
Auch Nichtmitglieder können gegen eine Spende einen Verkaufsstand nutzen.

Kultureller Beitrag geplant?
Musik, Theater, Tanz oder Vorlesen?
Vereine & Privatpersonen sind herzlich eingeladen, das Programm zu bereichern!

Anmeldung bis spätestens 31.10.2025!

Sie möchten den Weihnachtsmarkt finanziell oder materiell unterstützen?
Wir freuen uns über jede Spende oder Sponsoring - ob Geld, Sachmittel oder logistische Hilfe!

Kontakt & Anmeldung: foerderverein-mts@gmx.de
Veranstalter: Förderverein Muldentalfamilie e.V.

Lasst uns gemeinsam einen Ort der Gemeinschaft schaffen
- für alle Generationen!

www.pflegezentrum-muldentalfamilie.de
Tel.: 0177 1979602

Jeder, der sich beteiligen möchte, ist herzlich Willkommen.

Kontakt: Ilka Frohloff, Tel.: 0177 1979602, oder foerderverein-mts@gmx.de



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

Das Wort zum Schluss:

Drei Dinge helfen,
die Mühseligkeiten
des Lebens zu tragen:
Die Hoffnung, der Schlaf
und das Lachen.

Immanuel Kant

