



Ambiente Kurier

Hausnachrichten

Residenz Ambiente in Erfurt

Mai · Juni · Juli 2024



A RESIDENZ
AMBIENTE

Grußwort

von Claudia Werner

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

4

Termine

Vorschau auf unsere
Sonderveranstaltungen

6

Persönliches

Unsere neue Residenzleiterin

8

Erlebnisse

Wohlfühl-Frauentag

10

Kaffeeklatsch

12

Kreativität ohne Ende

13

Erfurt Helau!

14

Männerstammtisch

15

Kochgruppe

16

Gesundheit

Cool bleiben

18



Wir nehmen Abschied

21

Unterhaltung

Sudoku

22

Impressum

„Ambiente Kurier“
ist die Hauszeitung
der Residenz
Ambiente in
Erfurt

V.i.S.d.P
Anja Rau

Redaktion
Claudia Werner,
dpa

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Claudia Werner,
Melissa Sparbrod
Julia Rommert

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 100

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Mit Freude und einem herzlichen Lächeln begrüße ich Sie zur neuen Ausgabe unserer Hauszeitung. Der Frühling ist im vollen Gange und der Sommer steht bereits vor der Tür – eine Zeit voller Farben, Wärme und Lebensfreude. Diese Jahreszeit lädt uns ein, die Schönheit der Natur in vollen Zügen zu genießen, sei es bei einem entspannten Spaziergang mit unserem Therapiebegleithund Akela oder bei einem gemütlichen Beisammensein auf der Terrasse.

In dieser Ausgabe möchten wir nicht nur zurückblicken auf die vergangenen Monate, die wir gemeinsam mit vielfältigen Aktivitäten und Veranstaltungen erlebt haben, sondern auch einen Ausblick geben auf das, was uns in den kommenden Wochen erwartet. Das SKD

Team hat ein buntes Programm zusammengestellt, das für jeden etwas beinhaltet.

Besondere Highlights in unserem Kalender sind das Maibaumsetzen sowie verschiedene Ausflüge, die uns die Möglichkeit bieten, neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln.

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um Danke zu sagen. Danke für Ihre Offenheit, Ihre Begeisterung und Ihre aktive Teilnahme am Gemeinschaftsleben in der Residenz Ambiente Erfurt, es sind Sie, die diesen Ort zu einem Zuhause machen.

Claudia Werner (Duale Studentin)
und das gesamte Team
der Residenz Ambiente Erfurt





Herzlich willkommen!

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und
Bewohner unserer Residenz.*

*Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und
Bewohnern einen schönen Geburtstag.
Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles
Gute im neuen Lebensjahr.

Mitarbeiter stellen sich vor:

Wir freuen uns, **Desirée Stahl** als neue Pflegedienstleitung in unserem Team begrüßen zu dürfen! Mit frischen Ideen und viel Engagement ist sie bereit, sich den Herausforderungen und Chancen in unserer Einrichtung zu stellen. Hier ein paar Worte von ihr, um sie besser kennen zu lernen:

„Erst spät (mit 33 Jahren) habe ich den Beruf Gesundheits- und Krankenpflegerin gelernt. Jedoch ist es nicht nur ein Beruf, sondern viel mehr eine Berufung für mich. Die ersten Jahre habe ich im Krankenhaus gearbeitet, dann zwei Jahre in der Dialyse und anschließend in einer onkologischen Praxis, bevor ich mich im November 2022 der Liebe wegen nach Erfurt machte. Wobei ich meinen Lebensgefährten dazu überreden musste, wieder in seine Heimatstadt zurück zu ziehen.“

Meine Zielsetzung ist es, dass ich mein bisheriges Wissen und das, was ich mir noch aneigne, mit anderen Menschen teilen kann und diese fördern können. Man sagt mir nach, dass ich hilfsbereit bin und mich immer für meine Mitmenschen einsetze. Für mich ist es eher selbstverständlich und ich sehe es nicht als Pflicht an. Zudem bin ich optimistisch, teamfähig und habe ein ausgeglichenes Wesen, weshalb mich nichts so schnell aus der Ruhe bringt.



Gerne können Sie auf mich zukommen, wenn Sie Anregungen, Fragen oder Vorschläge haben.“



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen
Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich
einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Ver-
anstaltungen** informieren wir Sie weiterhin
in unserem wöchentlichen Veranstaltungs-
plan und auf unseren Aushängen.
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Mai

FR 03.05. ab 15.00 Uhr
Geburtstag des Monats April

DI 07.05. ab 10.00 Uhr
Kochgruppe

DO 09.05. ab 10.30 Uhr
*Männertag
auf der Terrasse im Foyer*

MI 15.05. ab 15.00 Uhr
Themennachmittag WB EG

DO 23.05. ab 9.30 Uhr
Ausflug zur Ega

FR 24.05. ab 15.00 Uhr
Männerstammtisch



MI 29.05. ab 14.30 Uhr
Kreativnachmittag

Juni

FR 07.06. ab 14.30 Uhr
Geburtstag des Monats Mai

DI 11.06. 10.00 Uhr
Kochgruppe

MI 12.06. ab 15.30 Uhr
Erdbeerfest

MI 19.06. ab 15.00 Uhr
Themennachmittag WB I

MI 26.06. ab 14.30 Uhr
Kreativnachmittag

FR 28.06. ab 15.00 Uhr
Kaffeeklatsch

**Änderungen vorbehalten.
Bitte entnehmen Sie die genauen Termine und Veranstaltungen der Tafel im Eingangsbereich.**



Unsere neue Residenzleiterin

*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Angehörige!*

Mein Name ist **Anja Rau**, ich bin 50 Jahre alt und bin in den letzten Tagen von Rostock hierher gezogen. Seit dem 1. März habe ich die Position der Einrichtungsleitung in der Residenz Ambiente übernommen und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.

Ich bin gelernte Krankenschwester und habe mich im Laufe meines Lebens kontinuierlich fortgebildet, so dass ich auf mehrere Jahre Leitungserfahrung als Pflegedienstleitung und Einrichtungsleitung in der stationären Altenhilfe zurückblicken kann.

Meine Aufgaben sind sehr vielseitig, beginnend vom Personalmanagement, administrativen Tätigkeiten über das Belegungsmanagement, die Förderung aller Maßnahmen zur Qualitätsentwicklung und -sicherung bis hin zum Controlling in allen Bereichen der gesamten Einrichtung. Bei mir laufen alle Fäden zusammen – aus der Verwaltung, Pflege, Hauswirtschaft und aus der Haustechnik.

Ich freue mich auf meine neue Tätigkeit in der Residenz Ambiente und hoffe eine offene und freundliche Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle Bewohner und Mitarbeiter wohlfühlen.



Kommen Sie bei Wünschen, Anregungen, Lob oder auch Kritik gerne auf mich zu.

Mit freundlichen Grüßen

Anja Rau

Ein besonderes Team: Petra und Akela

In der Residenz Ambiente Erfurt gibt es einen besonderen Grund zum Feiern: Unser vierbeiniger Freund Akela und sein Frauchen Petra haben am 29. Februar ihre letzte Prüfung mit Bravour bestanden und somit dürfen sich Akela und Petra nun offiziell „Therapiebegleithund-Team“ nennen. Dies ist ein Meilenstein, nicht nur für Akela, sondern auch für seine Petra. Gemeinsam haben sie diesen Weg beschritten, voller Hingabe und Entschlossenheit, um dieses ehrgeizige Ziel zu erreichen.

Petra, die stets mit größter Mühe auf dieses Ziel hingearbeitet hat, verdient unsere Bewunderung und herzlichsten Glückwünsche. Die Ausbildung zum Therapiebegleithund ist kein leichtes Unterfangen. Sie erfordert Geduld, Einfühlungsvermögen und eine Menge Training. Petra und Akela haben unzählige Stunden investiert, um die notwendigen Fähigkeiten und das Wissen zu erlernen und zu festigen.



Freudestrahlend nach der Prüfung



Ihr Engagement und ihre Anstrengungen haben eine tiefe Bindung zwischen ihnen geschaffen, die für alle spürbar ist.

Wir möchten Petra von Herzen gratulieren und uns bei ihr für die Mühen und Anstrengungen bedanken, die sie auf sich genommen hat, um dieses Ziel zu erreichen. Ihr Einsatz macht einen bedeutenden Unterschied im Leben vieler Menschen in unserer Residenz.

Akela, mit seinem neuen Titel, wird nun offiziell in der Lage sein, Freude und Trost zu spenden, was in unserer Gemeinschaft unschätzbar wertvoll ist.

Ihre Leistung ist ein leuchtendes Beispiel dafür, was mit Hingabe und Liebe erreicht werden kann. Akela ist nicht nur ein Hund, er ist ein Freund und Helfer, dessen Anwesenheit das Wohlbefinden und die Lebensfreude unserer Bewohner spürbar verbessert. Petra und Akela sind ein unschlagbares Team, und wir sind stolz, sie in unserer Mitte zu wissen.

Wohlfühl-Frauentag

Was für ein zauberhafter Tag voller Wohlfühl-Momente! Der Wohlfühl-Frauentag war ein strahlender Erfolg und das alles dank Ihrer warmherzigen Teilnahme und Ihrer stahlenden Energie.

In der Atmosphäre voller Lachen, Musik und prickelndem Sekt haben wir gemeinsam den Tag genossen. Es war so schön zu sehen, wie Sie sich in geselliger Runde austauschten, Ihre Geschichten teilten und sich über die kleinen Freuden des Lebens freuten. Die köstlichen Leckerein wie knackige Cracker mit Frischkäse und frisches Obst und Gemüse haben sicherlich dazu beigetragen, dass sich unser Wohlfühlniveau noch weiter gesteigert hat.

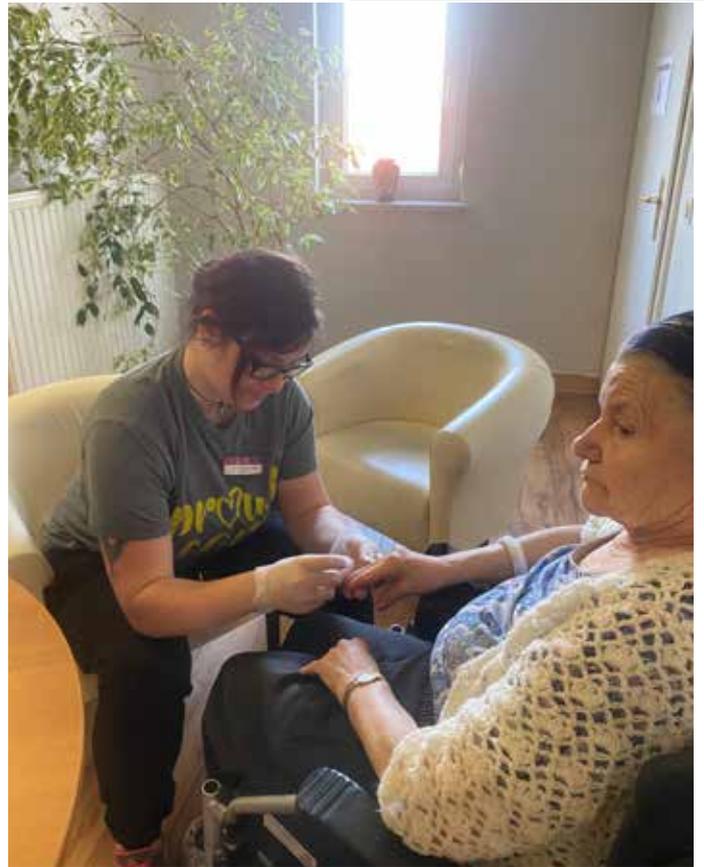
Und wie könnte ein Wohlfühltag ohne Wellness-Angebote vollständig sein?



Die Hand- und Fußmassagen sowie die Maniküre waren ein wahrer Genuss für Körper und Seele. Es war einfach herrlich zu sehen, wie Sie sich entspannten und sich verwöhnen ließen.

Mit einem Lächeln im Herzen denken wir an diesen wundervollen Tag zurück und freuen uns auf viele weitere Momente voller Wohlbefinden und Freude.





Kaffeeklatsch



Jeden Monat freuen wir uns in der Residenz Ambiente Erfurt auf einen ganz besonderen Tag: unseren Kaffeeklatsch.

Dieser Nachmittag ist ein fester Bestandteil unseres Zusammenlebens, bei dem sich unsere Bewohnerinnen bei Kaffee und Leckereien austauschen und gemeinsam lachen können.

Der Gemeinschaftsraum füllt sich mit Leben, sobald der Duft von frisch gebrühtem Kaffee und süßen Lieblingen in der Luft liegt. Es ist die Zeit, in der man zusammenkommt, um Neuigkeiten zu teilen, Geschichten von früher zu erzählen oder einfach die Gesellschaft der anderen zu genießen.



Bei unserem Kaffeeklatsch geht es um mehr als nur Kaffee trinken. Es ist eine Gelegenheit, bei der jeder willkommen ist, sich zu entspannen und Teil unserer großen Familie zu sein.

Die Gespräche sind herzlich und offen und oft hört man ein fröhliches Lachen durch den Raum schallen.

Wir laden alle Bewohnerinnen ein, an diesem gemütlichen Beisammensein teilzunehmen. Es spielt keine Rolle, ob man schon lange in der Residenz wohnt oder neu dazugekommen ist, der Kaffeeklatsch ist der perfekte Ort, um Freundschaften zu pflegen und neue zu knüpfen.

Kommen Sie vorbei, um gemeinsam mit uns schöne Stunden zu verbringen. Genießen Sie die Leckereien, den aromatischen Kaffee und die warme Atmosphäre, die unser Zusammenleben so besonders macht. Wir freuen uns auf Sie und darauf, gemeinsam schöne Momente zu erleben.





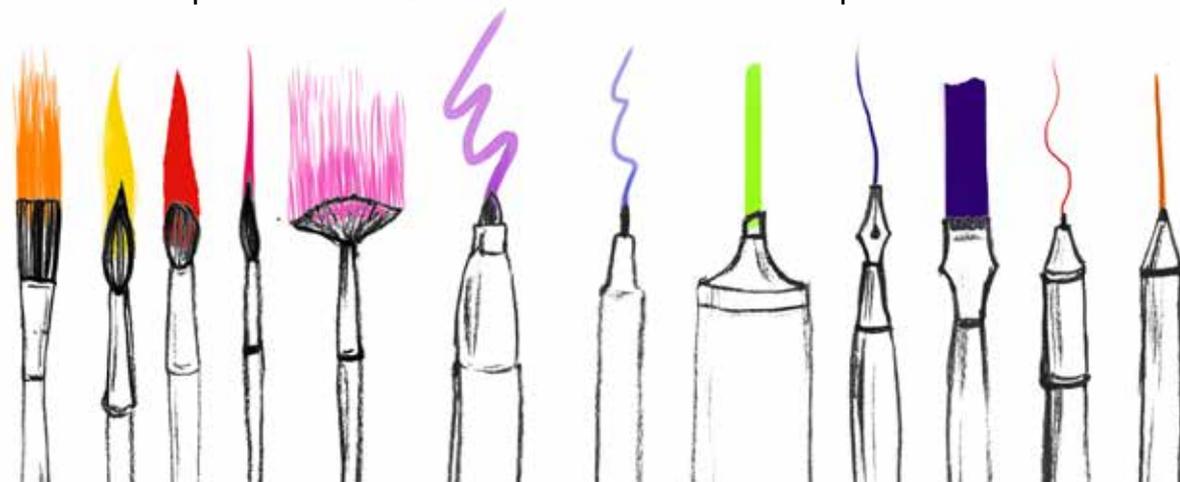
Kreativität ohne Ende

Am 24. Januar 2024 verwandelte sich die Residenz Ambiente in ein wahres Kreativitätsparadies. Beim Kreativnachmittag hatten die Bewohner die Gelegenheit, ihre künstlerischen Talente zu entfalten und ihre eigenen einzigartigen Meisterwerke zu schaffen. Stoffbeutel, Socken und Schals wurden zu leeren Leinwänden, die darauf warteten, mit Farben, Mustern und Ideen zum Leben erweckt zu werden. Von bunten Designs bis hin zu persönlichen Motiven war der Kreativität keine Grenze gesetzt.

Inmitten von Lachen, Gesprächen und inspirierender Atmosphäre konnten die Bewohner ihre Fantasie ausleben und stolz ihre individuellen Kunstwerke präsentieren. Der Kreativ-



nachmittag war aber nicht nur eine Gelegenheit zum Malen, sondern auch ein Moment der Freude, der Gemeinschaft und des Ausdrucks der persönlichen Kreativität.



Erfurt Helau!



Am 12. Februar 2024 herrschte in Erfurt ausgelassene Faschingsstimmung, denn es hieß: „Erfurt Helau!“

Die Erfurter Karnevalskanonen und das bezaubernde Prinzenpaar führten die Feierlichkeiten an und versprühten mit ihren flotten Tänzen der Garde und der „jung oldies“ pure Lebensfreude. Doch nicht nur auf der Bühne wurde für Stimmung gesorgt – auch das Publikum mischte kräftig mit. Passend zum Motto „bunt“ hatten sich die Bewohner, die Verwaltung, die Leitung und das SKD-Team in schillernde Kostüme geworfen, die die Vielfalt und Fröhlichkeit des Faschings widerspiegelten. Gemeinsam wurde gelacht, getanzt und das bunte Treiben genossen, während die Klänge der Musik durch die Luft wirbelten und die Herzen zum Schwingen brachten.

Es war ein Tag voller Spaß, Gemeinschaft und unvergesslicher Erinnerungen, ein Fasching, der der Residenz Ambiente noch lange in Erinnerung bleiben wird!“



Männerstammtisch

Am 31. Januar 2024 trafen sich die Mitglieder des Männerstammtischs erneut zu einem geselligen Beisammensein. In gemütlicher Runde kamen sie zusammen, um bei Bier und deftiger Bockwurst gemeinsame Zeit zu verbringen.

Doch neben dem kulinarischen Genuss stand vor allem der Austausch im Mittelpunkt. An diesem Abend fanden viele gute Gespräche statt, in denen man sich über die verschiedensten Themen austauschte – von aktuellen Ereignissen bis hin zu persönlichen Geschichten.

Doch damit nicht genug, denn auch spannende Partien Mensch ärgere dich nicht sorgten für Unterhaltung und ließen den Abend in fröhlicher Atmosphäre ausklingen. Der Männerstammtisch bewies einmal mehr, dass



es nicht nur um das gemeinsame Trinken und Essen geht, sondern vor allem um die Freundschaft und die wertvolle Zeit miteinander.



Kochgruppe

Am 13. Februar 2024 versammelte sich die Kochgruppe der Residenz Ambiente zu einem gemütlichen Beisammensein, bei dem sowohl der Gaumen als auch das Herz reichlich beschenkt wurden. An diesem besonderen Tag standen die Bewohner vor einer köstlichen Entscheidung: Eierkuchen mit Apfelmus für die Süßspeisenliebhaber und Heringsalat für jene, die es lieber herzhaft mochten. Mit großem Eifer und in gemeinschaftlicher Harmonie wurde geschnippelt, gebraten und schließlich alles bis zum letzten Krümel verspeist. Die Kochgruppe bewies einmal mehr, dass das Zubereiten von Mahlzeiten weit mehr als nur



Nahrungszubereitung ist – es ist die Zeit der Gemeinschaft, der Freude und des gemeinsamen Genießens.





FÜR EINE STARKE
UND STOLZE PFLEGE



PROUD TO CARE BEDEUTET ...

- ... stolz zu sein, in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... stolz darauf zu sein, hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... stolz darauf zu sein, Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um der Pflege die Anerkennung zu verleihen, die sie wirklich verdient.

Unser Verein **proud to care e.V.** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen, um gemeinsam für ein besseres Image des Berufsfeldes zu kämpfen und so wieder mehr Menschen für die Pflege zu begeistern.

WE ARE PROUD TO CARE!
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

Cool bleiben

Eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen, einen Notfall-Lappen parat halten und eine Schüssel mit Eiswürfeln vor dem Ventilator positionieren. **Die wichtigsten Tipps** für die heißesten Sommertage.



Manchmal wäre es toll, der Sommer hätte eine Schattenseite. Dann, wenn die Temperaturen weit über 30 Grad steigen und selbst Regenschauer das Schwitzen nur verschlimmern. Mit diesen Tipps lässt sich die Hitze besser überstehen:

Trinken, trinken, trinken

Je mehr man schwitzt, desto mehr Flüssigkeit geht verloren. Daher sollte man etwa zwei bis drei Liter pro Tag trinken, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Idealerweise greift man dabei zu gekühltem Wasser, Tees ohne Zuckerzusatz und Saftschorlen. Am besten leert man jede Stunde ein Glas – und zwar auch dann, wenn sich kein Durst meldet. Denn der setzt erst ein, wenn der Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat. Wer nicht so oft ans Trinken denkt, sollte sich vielleicht einen Wecker stellen oder eine Erinnerung des Smartphones aktivieren.



Cool bleiben

Ein Weg, seinen Körper kühl(er) zu halten: Kleidung aus Viskose, dünner Baumwolle, Leinen oder Seide mit lockeren Schnitten. So kann laut BZgA die Luft zirkulieren und die Haut abkühlen. Wer schon mal in einem schwarzen Shirt in der prallen Sonne gesessen hat, weiß: Auch die Farbe zählt. An Sommertagen sind daher helle Kleidungsstücke die beste Wahl. Sie reflektieren das Sonnenlicht, während dunkle Farben seine Wärme aufnehmen und uns damit noch mehr schwitzen lassen.

Der Notfall-Lappen

In den dritten Stock gelaufen, kurz geradelt – und jetzt dampft der Körper? Linderung verschaffen kühle, feuchte Umschläge für Arme, Beine, Stirn oder Nacken. Auch die Handgelenke unter kühles, fließendes Wasser zu halten, kann Abhilfe schaffen. Und wer noch eine leere Sprühflasche zu Hause hat, füllt die mit Wasser. Anschließend einfach den Sprühnebel etwa aufs Gesicht, Arme und Dekolleté geben.



Sonnenschein aussperren

Eine Methode, um Schlafzimmer und Wohnräume an heißen Sommertagen kühl zu halten: Die Sonnenstrahlen tagsüber erst gar nicht in das Haus lassen – also Fenster und Türen schließen, Rollläden, Jalousien und dicke Vorhänge zuziehen. Wer die Wahl hat: Außen an der Scheibe liegender Sonnenschutz ist laut Verbraucherzentrale NRW besser als innenliegender.



Nachts lüften

Zum Lüften tagsüber gibt es verschiedene Ansichten. Viele Experten raten, über mehrere Stunden in der Nacht bis zum frühen Morgen zu lüften – ab dem Moment, wenn die Luft sich abgekühlt hat. Das geht am schnellsten und effektivsten durchs Querlüften durch gegenüberliegende Fenster. In einer Wohnung oder im Haus mit mehreren Etagen auch Fenster auf verschiedenen Etagen öffnen. Stehende Luft fühlt sich nämlich wärmer an als bewegte. Daher ist es bei großer Hitze im Zimmer für viele ein erlösender Reflex, die Fenster auch tagsüber aufzumachen und Durchzug zu erzeugen. Eine Alternative bieten Ventilatoren.

Eiswürfel und Ventilator

Nur ein über die Haut streichender Luftzug des Ventilators reicht nicht mehr für Abkühlung? Dann könnte dieser Hack nützlich werden: Eine Schüssel mit Eiswürfeln vor den Propeller stellen, empfiehlt die BzGA.

Wichtig: Laut den Experten sollten Ventilatoren nur bis zu Temperaturen von rund 35 Grad genutzt werden. Bei höheren Werten besteht laut BzGA Gefahr, dass die Luftbewegung von so heißer Luft die Überhitzung fördert.

Stecker ziehen

Es liegt auf der Hand: Wärmequellen, die man nicht unbedingt braucht, lässt man an heißen Tagen besser aus. Dazu zählen viele Elektrogeräte – jeder Computer, jeder Fernseher und jede Lampe trägt zur Erhitzung der Zimmer bei. Am besten zieht man laut Verbraucherzentrale auch den Stecker, denn viele Geräte bleiben sonst im Stand-by-Modus.

Hitzefrei für Backofen und Herd

Apropos warmes Gerät: Am besten kocht man an sehr heißen Tagen natürlich nichts, sondern isst kalt Zubereitetes wie Salate. Alternativ kann man die Laufzeiten von Herd und Backofen oft verkürzen. Laut Bundeszentrum für Ernährung können etwa Brot, Kuchen, Pizzen, Aufläufe, Braten und Schmorgerichte schon während der Aufheizphase in den Ofen kommen. Auch auf dem Herd reicht oft eine geringe Wärmezufuhr schon aus: Reis, Grieß, Couscous oder Bulgur können bei runter- oder ausgeschalteter Platte ausquellen. Und man kann die Nachwärme nutzen – also die Hitze, die noch im Garraum ist, nachdem der Ofen ausgestellt wurde. So lässt sich laut Ernährungsexperten der Ofen bei Gerichten, die länger als 40 Minuten garen müssen, in der Regel 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der angegebenen Zubereitungszeit abschalten.



Teppich wegräumen

Bewohner südlicher Länder machen es vor: Ihre Böden bestehen aus kühlen Fliesen oder angenehmen Holzbelägen, die eher nicht mit Teppichen belegt sind. Und das ist auch der Rat der BzGA: Wenn möglich im Sommer Läufer und Teppiche einrollen und einlagern. Denn sie sind Wärmespeicher.

Abkühlung im Auto

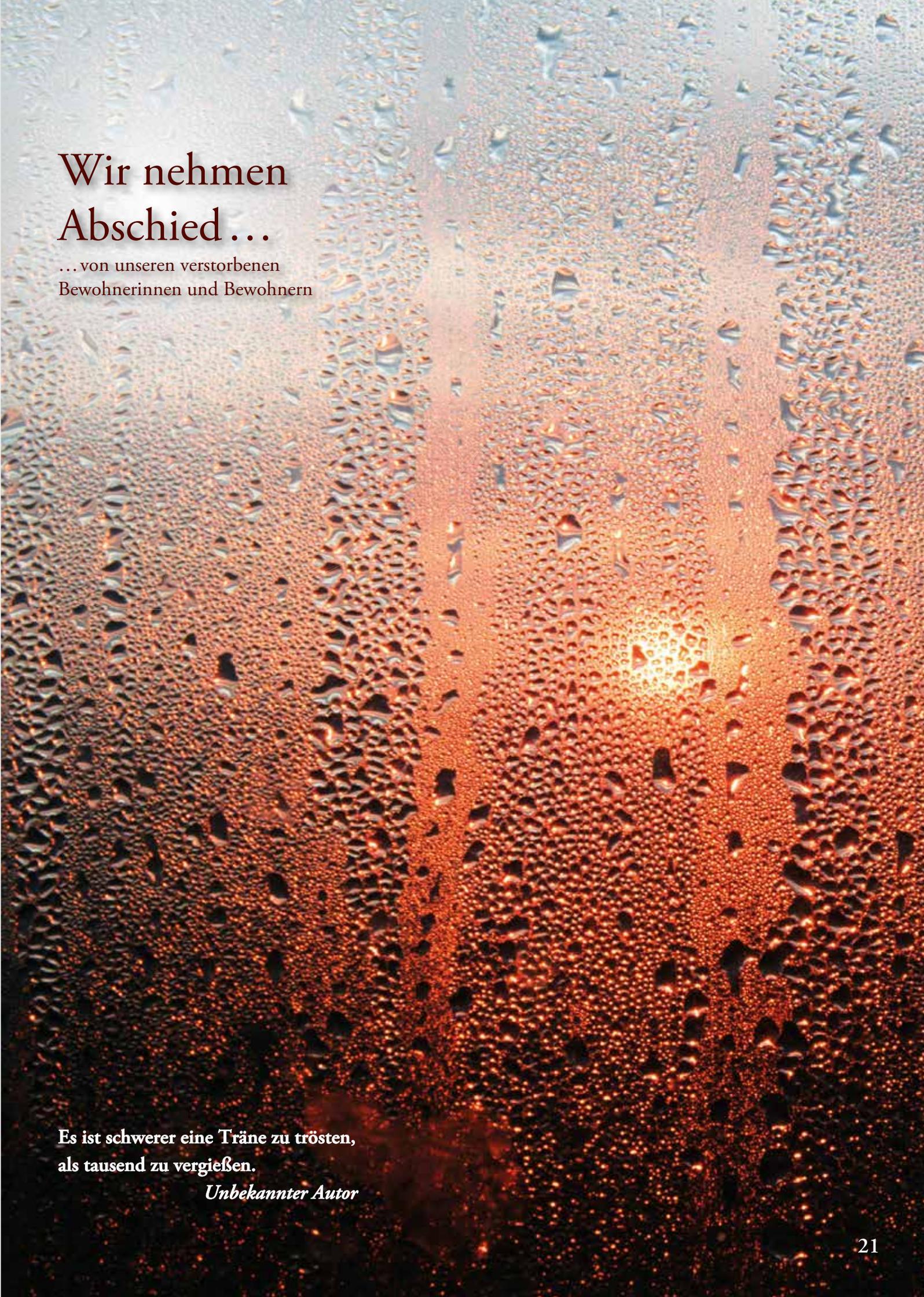
Das Auto ist total überhitzt? ADAC und GTÜ raten: Alle Türen, Kofferraumklappe und das Schiebedach aufmachen, um den Wagen gut durchzulüften. Das bringt schon nach wenigen Minuten angenehmere Temperaturen. Eine Klimaanlage stellt man bei einem überhitzten Auto am besten direkt nach dem Losfahren für kurze Zeit auf maximale Kühlleistung. Zusätzlich die Umlufttaste drücken. So wird zunächst die Luft im Innenraum gekühlt, statt gleich noch mehr warme Außenluft zu bekommen. Dann aber besser herunterregeln: Es drohen Erkältungen, wenn die Temperatur zu niedrig ist und die Düsen auf den Körper gerichtet sind. Ideal: 22 bis 25 Grad. Wer weniger als zehn Minuten fährt, schaltet die Klimaanlage aber besser nicht ein. Der Kurzzeitbetrieb bringe meist wenig und belaste den Kompressor sowie den Riemenantrieb durch das häufige An- und Abschalten, erläutert ein ADAC-Techniker.

Mit Wärmflasche ins Bett

Dieser Tipp ist kein schlechter Scherz: An heißen Tagen verschafft man sich Abkühlung, wenn man mit der Wärmflasche ins Bett geht. Allerdings gefüllt mit kaltem Wasser, so der Rat der BzGA. Auch kühle Tücher auf Stirn, Unterschenkeln oder Unterarmen können dem Körper Wärme entziehen und das Einschlafen erleichtern. Für mehr Abkühlung einfach Bettlaken und Schlafgewand kurz in einer Plastiktüte ins Eisfach legen.

dpa





Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Es ist schwerer eine Träne zu trösten,
als tausend zu vergießen.

Unbekannter Autor

SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

					4			
7		9				1		5
		5	7					9
5				1	6			
1						8		2
2	9	6				5		
	1		9	8				
	5							4
	6	8						3

B) leicht

4						5		
3	7				8			
					3	2	9	
				9			1	
	3			6			4	2
5	8			3				
		8	7					6
			1					
		6					5	4

C) mittelschwer

6		9						5
		4	6		8			
5			1		7			6
	7		8		2			3
3	6			7			9	
				3				8
				5		6	1	
							2	
2	4	7						

Lösungen

A

9	6	8	4	7	5	2	3	1
3	5	7	1	6	2	9	4	8
4	1	2	9	8	3	6	5	7
2	9	6	8	4	7	5	1	3
1	7	4	3	5	9	8	6	2
5	8	3	2	1	6	7	9	4
6	3	5	7	2	1	4	8	9
7	4	9	6	3	8	1	2	5
8	2	1	5	9	4	3	7	6

A

B

2	1	6	3	8	9	7	5	4
7	5	3	1	4	6	9	2	8
9	4	8	7	2	5	1	3	6
5	8	4	2	3	1	6	7	9
1	3	9	5	6	7	8	4	2
6	2	7	8	9	4	3	1	5
8	6	5	4	1	3	2	9	7
3	7	2	9	5	8	4	6	1
4	9	1	6	7	2	5	8	3

C

2	4	7	3	1	9	5	8	6
1	5	6	7	8	4	2	3	9
8	9	3	5	2	6	1	4	7
4	2	1	9	3	5	6	7	8
3	6	8	4	7	1	9	2	5
9	7	5	8	6	2	4	1	3
5	3	2	1	9	7	8	6	4
7	1	4	6	5	8	3	9	2
6	8	9	2	4	3	7	5	1



at the heart of healthcare

WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:

0 800-33 44 800

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de



Residenz Ambiente Erfurt
Häßlerstraße 19/21 · 99096 Erfurt
Telefon 0361 64480 · Fax 0361 6448599
erfurt@residenz-ambiente.de
www.residenz-ambiente.de