

77



UNSERE THEMEN:

HAUTSCHUTZ IM ALTER

MEHRTAGESFAHRT KARO FAHRTENSERVICE

HERZBLATT

Nr. 45

JULI | AUGUST | SEPTEMBER



INHALTSVERZEICHNIS

HERZBLATTJULI - AUGUST - SEPTEMBER

WIR GRATULIEREN

Unsere Geburtstagskinder im Mai, Juni, Juli

04

GESUNDHEITSTIPP

Hautpflege im Alter

05 - 07

BUNTE SEITE

08

MEHRTAGESFAHRT

10 | 11

ERZÄHLUNG VON URSULA WIRTH

12

ELTERNZEIT FÜR EMMA

13

PFLEGE IST UNSERE BERUFUNG

14

HUNDERTJÄHRIGER KALENDER

17

... UND IM NÄCHSTEN HEFT

Vorschau auf die Ausgabe 46

18



SEHR GEEHRTE LESERINNEN UND LESER DES HERZBLATTES,

herzlich willkommen zur Sommerausgabe unserer Seniorenzeitung! Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen eine Ausgabe voller sommerlicher Aktivitäten, inspirierender Geschichten und nützlicher Informationen.

Der Sommer ist eine Zeit der Wärme, des Lichts und der Erneuerung. In dieser Ausgabe möchten wir Sie mit unserem Bericht über die diesjährige Mehrtagesausfahrt ermutigen, die Schönheit der Natur zu genießen und das Beste aus der warmen Jahreszeit herauszuholen.

Außerdem haben wir in dieser Ausgabe einen Gruß unserer lieben Mitarbeiterin Anika Bochmann aus der Personalabteilung, die sich aktuell in Elternzeit befindet.

Natürlich dürfen auch praktische Ratschläge zur Gesundheitsvorsorge im Sommer nicht fehlen. So finden Sie wertvolle Informationen zur Hautpflege, um den Sommer in vollen Zügen genießen zu können.

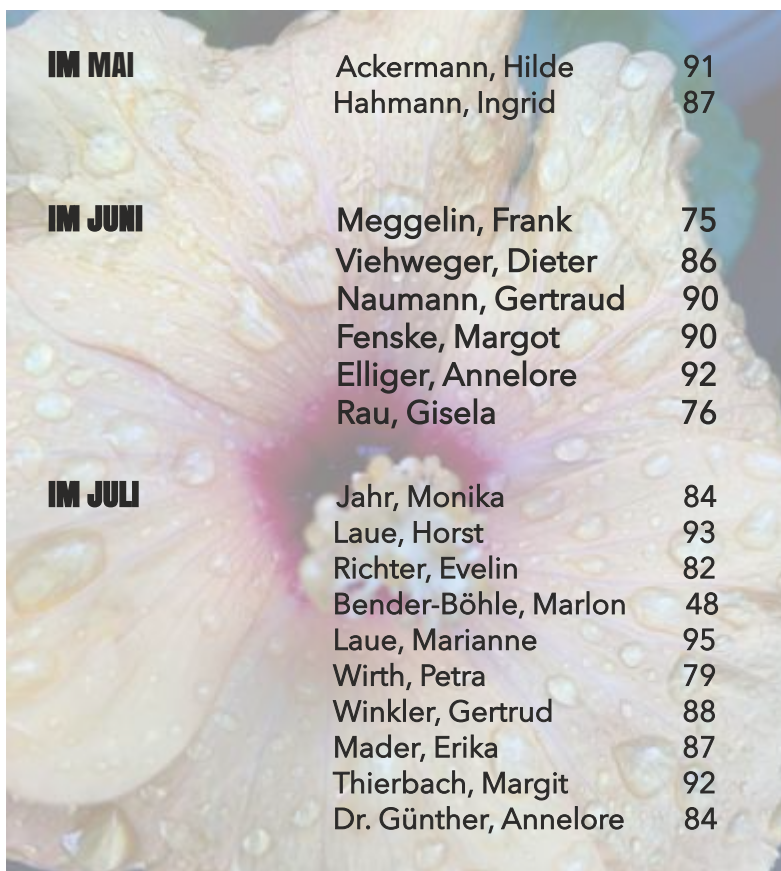
Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe der Seniorenzeitung Freude bereitet und Sie mit interessanten Informationen versorgt. Vielen Dank für Ihre Treue und das Interesse an unserem Magazin!

Ihr Dirk Schellenberger

DAS PFLEGETEAM MIT HERZ GRATULIERT ...

„Vergangenheit ist Geschichte,
Zukunft ist Geheimnis,
aber jeder Augenblick ist ein
Geschenk“.

Ina Deter



IM MAI	Ackermann, Hilde	91
	Hahmann, Ingrid	87
IM JUNI	Meggelin, Frank	75
	Viehweger, Dieter	86
	Naumann, Gertraud	90
	Fenske, Margot	90
	Elliger, Annelore	92
IM JULI	Rau, Gisela	76
	Jahr, Monika	84
	Laue, Horst	93
	Richter, Evelin	82
	Bender-Böhle, Marlon	48
	Laue, Marianne	95
	Wirth, Petra	79
	Winkler, Gertrud	88
	Mader, Erika	87
Thierbach, Margit	92	
Dr. Günther, Annelore	84	

SOMMER, SONNE, WAS PASSIERT MIT UNSERER HAUT?



Wenn wir älter werden, verändert sich unsere Haut. Sie wird dünner, trockener und anfälliger für verschiedene Hauterkrankungen. Daher ist es besonders wichtig, dass ältere Menschen ihre Haut richtig pflegen und

schützen. In diesem Artikel wollen wir auf die Bedeutung des Hautschutzes im Alter eingehen und praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Haut gesund und strahlend erhalten können.

Warum ist Hautschutz im Alter wichtig? Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers und erfüllt viele wichtige Funktionen. Mit zunehmendem Alter wird die Haut jedoch empfindlicher und verliert an Elastizität. Die natürliche Produktion von Ölen und Feuchtigkeit lässt nach, was zu trockener Haut führen kann. Außerdem kann die Hautbarriere geschwächt werden, was das Risiko von Infektionen und Hauterkrankungen erhöht. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass ältere Menschen ihre Haut schützen und pflegen.





Tipps für einen effektiven Hautschutz:

1. **Tägliche Hautpflege:** Reinigen Sie Ihre Haut sanft mit milden, pH-neutralen Produkten und verwenden Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Achten Sie darauf, dass die Produkte keine reizenden Inhaltsstoffe enthalten.
2. **Sonnenschutz:** Schützen Sie Ihre Haut vor schädlichen UV-Strahlen, indem Sie immer einen breitbandigen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Tragen Sie ihn großzügig auf Gesicht, Hals, Armen und anderen exponierten Körperteilen auf.
3. **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihre Haut von innen heraus mit Feuchtigkeit zu versorgen. Dehydrierte Haut neigt dazu, trocken und schuppig zu werden.
4. **Rauchen aufhören:** Rauchen schadet nicht nur den inneren Organen, sondern auch der Haut. Es führt zu vorzeitiger Hautalterung, Faltenbildung und einem ungesunden Teint. Durch das Aufhören des Rauchens können Sie Ihre Hautgesundheit deutlich verbessern.



5. Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die reich an Antioxidantien ist, kann dazu beitragen, die Hautgesundheit zu erhalten. Verzichten Sie auf eine übermäßige Aufnahme von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln, da diese Entzündungen begünstigen können.
6. Vermeidung von übermäßigem Alkoholkonsum: Alkohol kann die Haut austrocknen und zu Hautrötungen führen. Begrenzen Sie daher Ihren Alkoholkonsum und trinken Sie moderat.

Fazit: Eine gute Hautpflege im Alter ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen. Durch regelmäßige Hautpflege und einfache Schutzmaßnahmen können Sie das Risiko von Hautproblemen verringern und Ihre Haut gesund und strahlend erhalten. Bei speziellen Hautproblemen oder Fragen sollten Sie immer einen Dermatologen aufsuchen, der Sie individuell beraten und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen kann.



Eines der beliebtesten Logikrätsel der Welt ist Sudoku! Ein Sudoku besteht aus drei mal drei Quadraten, die jeweils wieder dreimal drei Felder haben. In jedem dieser Neuner-Quadrate, aber auch in jeder Zeile und jeder Spalte müssen alle Zahlen von 1 bis 9 vorkommen. Der Rest ist Logik und viel Ausprobieren.
Viel Spaß!

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

Auflösung aus Heft 44

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

Lustige Sprüche:

Fragt Klein Fritzchen seinen Vater:

"Du, Papi, wie kommt es eigentlich, dass der liebe Gott die Welt in sieben Tagen erschaffen hat?"

"Tja, mein Sohn, er war eben nicht auf Beamte und Handwerker angewiesen!"



"Herr Wachtmeister, jemand hat mein Auto gestohlen!"

"Können sie eine Beschreibung des Täters geben?"

"Das nicht, aber ich habe mir beim Wegfahren das Kennzeichen aufgeschrieben!"



Physiotherapie Praxis

Cathleen Großer-Mehmert

Ditoeopathie · Gerüsttraining

Oberfrohnaer Straße 107
09117 Chemnitz / OT Roberstein
Tel. 0371 / 850477

Hepferstraße 4
09117 Chemnitz / OT Siegnar
Tel. 0371 / 8109433

www.ergo-physio-chemnitz.de

Ergotherapie Praxis

Cathleen Großer-Mehmert

Oberfrohnaer Straße 107
09117 Chemnitz / OT Roberstein
Tel. 0371 / 850477

Behandlungen nach Verordnung
Montag bis Donnerstag 7.00 Uhr - 11.00 Uhr
Freitag 7.00 Uhr - 15.30 Uhr
Nachbesuche nach deutscher Verordnung



Sanitätshaus

rehatechnik
arnold



wir sind für Sie da

Oberfrohnaer Str. 111
09117 Chemnitz

Tel. 0371 / 33 789 33
Fax 0371 / 33 789 32

Mo. - Fr. 9:00 - 17:00

Email: rehatechnik-arnold@web.de
Info: rehatechnik-arnold.de



wir machen mobil...

MEHRTAGESFAHRT ERLEBNIS BAYERISCHER WALD

Wir haben unseren ersten mehrtägigen Ausflug für das Jahr 2023 gehabt.

Im April ging es für 5 Tage in den Bayerischen Wald. Mehrere Teilnehmer sind zum wiederholten Male mitgefahren. Das zeigt, wie beliebt unsere Mehrtagesfahrten sind.



Am Montag den 24.04.2023 ging es los mit unserem Stammfahrer René, ganz entspannt fuhren wir zum Ferienhotel „Kollmerhof“ Rimbach.

Am ersten Tag haben wir den angrenzenden Ort erkundet und einen Dorfladen entdeckt, der bei allen gleich gut ankam und fleißig eingekauft wurde.



Am Dienstag fuhren wir gemütlich zum Mittagessen ins Gasthaus und machten anschließend eine Erkundungstour durch den Bayerischen Wald. Zum krönenden Abschluss ging es für alle in die Schnapsbrennerei. Was für ein gelungenes Erlebnis!

Zum Bergfest gab es den schönen Ausflug ins Glasdorf.

Bei der Ausstellung und dem zusätzlichen Verkauf haben viele ein Andenken gekauft. Es war eine große Freude für alle. Am vorletzten Tag fuhren wir zum schönsten Baumwipfelpfad Deutschlands. Mitten im Bayerischen Wald steht ein wunderschöner Aussichtsturm.



Auf dem Weg zur Aussichtsplattform zeigt der Turm Runde für Runde einen neuen Blickwinkel auf den Baumbestand und den umliegenden Nationalpark. Er ist so angelegt, dass auch Rollstuhlfahrer und Familien mit Kinderwagen ihn bequem erklimmen können. Das freut uns natürlich alle und macht den Aufstieg umso leichter. Als Überraschung wartet im Inneren eine große Rutsche.

Oben angekommen, wird man mit einem unglaublichen Panorama belohnt: über die Berge Rachel und Lusen, das sattgrüne Meer des Bayerischen und Böhmisches Waldes und an klaren Tagen sogar bis zum nördlichen Alpenhauptkamm.



Mit vielen Erinnerungen und Souvenirs fuhren wir am letzten Tag wieder nach Hause. Wir bedanken uns für die tolle Woche, hatten viel Spaß mit allen Teilnehmern und erinnern uns gerne an die abwechslungsreichen Ausflüge und den großen Spaß beim täglichen Kegelabend.

URSULA WIRTH

GETRENNTE WEGE

Meike schaute zufällig auf den Kalender. Der Tag war nicht rot angestrichen. Und doch war es ein besonderer Tag. Irene feierte Geburtstag. Den 65sten.

Seit sich ihre Bekannte vor fünf Jahren in den Ruhestand verabschiedet hatte, war der sporadische Kontakt ganz zum Erliegen gekommen. Während der gemeinsamen Studienzeit hatten sie verabredet, sich als Rentner zum Kaffee zu treffen. Sie kicherten bei der Vorstellung, die erste käme mit Rollator, die zweite mit Blindenstock und die dritte ohne Hörgerät, weil ihre Eitelkeit ihr verbot, eines zu tragen. Damals waren sie trotz des Altersunterschiedes ein eingeschworenes Trio, drei Frauen aus der gleichen Stadt, die sich erst durch das Studium kennengelernt hatten. Sie lernten gemeinsam, teilten Prüfungsangst und so manche Flasche Wein. Aber das war lange her.

Meike griff zum Telefon. Sie kramte in ihrem Gedächtnis nach der Telefonnummer ihrer ehemaligen Freundin. Woanders hatte sie die sechs Ziffern nicht gespeichert. Während sie sich an die Eselsbrücke erinnerte, die ihr Irene damals gebaut hatte, schoss ihr die Frage durch den Kopf: Was, wenn sie unter diesem Anschluss nicht mehr zu erreichen war?

Meike fiel der letzte Anruf von Irene ein. Er hatte einen traurigen Anlass, denn die Dritte und zugleich Jüngste in ihrem Bund war verstorben.

Meike schob den Gedanken beiseite. Mit Bedacht wählte sie die Nummer und lauschte gespannt. Als sich Irene meldete, hörte Meike an ihrer Stimme, dass sie wusste, wer anrief. Es stellte sich heraus, dass Irene die Nummer von Meike in ihrem Telefon gespeichert hatte.

Nachdem Meike ihre Glückwünsche ausgesprochen hatte, fragte sie: „warum hast du dich nie gemeldet?“

Einen Moment war Stille. Dann kam die Antwort: „du hast ja auch nicht angerufen. Ich werde mich bessern. Aber jetzt muss ich los. Tschüß.“

Als Meike auf den roten Hörer drückte, um das Gespräch zu beenden, fühlte sie, dass sich damit die längst getrennten Wege für immer trennten.

Mordelt FAHRZEUGTECHNIK

Mordelt Fahrzeugtechnik GmbH • Jagdschänkenstraße 27 / 27a • 09117 Chemnitz
Tel.: (0371) 850414 • Fax: (0371) 853117

Qualität mit Brief und Siegel.

- Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008 •

Ihr kompetenter Partner in der PKW-Werkstatt:



- PKW-Reparaturen
- Durchsichten
- Hauptuntersuchung (HU)
- Abgasuntersuchung (AU)
- Ölwechsellservice
- Reifenservice
- Unfallgutachten
- Klimatechnikservice PKW

Waschanlage:

- PKW, Transporter ...




www.ambrosia-bestattungen.de

Ambrosia Bestattungen

Chemnitzer Existenzgründer
Inhaber Frank Blumstein

In Würde
den Kreislauf
des Lebens beenden.

Tag und Nacht
 (0371) 85 04 10



ELTERNZEIT FÜR EMMA

UNSER FAMILIENGLÜCK

Liebe Kunden, Angehörige und Mitarbeiter des Pflegedienstes,



heute melde ich mich aus der Elternzeit. Am 26.8. wurde unsere Tochter Emma geboren und seitdem stellt sie unsere Welt auf den Kopf und hält uns auf Trab. Mittlerweile kann sie meistens ohne Unterstützung

sitzen, auch wenn sie manchmal noch hinfällt (was uns oft zum Lachen bringt). Inzwischen hat sie sich auch an den Brei gewöhnt, so dass sie mit uns am Tisch sitzen und essen kann. Die erste große Reise nach Bayern hat sie vor kurzem gut gemeistert und viele neue Gesichter und Dinge kennengelernt. Die nächste große Herausforderung wird sicher das Krabbeln und Laufen sein. Ab Ende August wird sie in den Kindergarten gehen und dort ihren großen Bruder ablösen, der dann in die Schule kommt. Ab 1.9. bin ich also wieder an meinem Arbeitsplatz und kann mich wieder voll in den Pflegedienst einbringen. Genießen Sie die Zeit bis dahin und einen hoffentlich schönen Frühling und Sommer.

Bleiben Sie gesund und bis bald,

Ihre Anika Bochmann

PFLEGE IST UNSERE BERUFUNG

WIR MÖCHTEN AUCH FÜR SIE DA SEIN

Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, pflegebedürftige Menschen mit Herz zu unterstützen. Ob in der Grundpflege, der Behandlungspflege oder auch in der

Hauswirtschaft, unser Team steht Ihnen als zuverlässiger Partner zur Seite und hilft Ihnen bei den Aufgaben des täglichen Lebens.

Derzeit haben wir freie Kapazitäten in unserer Sozialstation.

Unsere Einzugsgebiete sind: Siegmars, Schönau, Reichenbrand, Rabenstein, Rottluff, Altendorf, Kaßberg und Flemming.



Auch unsere Wohngemeinschaft in Limbach-Oberfrohn sucht noch Mitbewohnerinnen und Mitbewohner. Dort bieten wir abgeschlossene 1- und 2-Zimmer-Appartements inkl. Bad sowie Gemeinschaftsräumen und einem großen Außenbereich an.

Jede Wohnung verfügt über einen Balkon oder Wintergarten. Die Wohnungen sind barrierefrei und haben behindertengerechte Sanitäreinrichtungen sowie einen eigenen Telefon- und Internetanschluss. Gerne können Sie die Wohnungen nach Ihren individuellen Wünschen gestalten.

Wenn Sie für sich oder einen pflegebedürftigen Angehörigen Unterstützung wünschen, können Sie sich gern telefonisch oder per E-Mail an uns wenden und sich beraten lassen. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage.

<https://pflagedienst-mit-herz.com>



Physiotherapie
Jana Rother

manuelle Therapie
& Lymphdrainage

Annaberger Straße 109
09120 Chemnitz

TEL 0371 / 53 00 961
FAX 0371 / 53 00 962

WAS ICH FÜR SIE TUN KANN



VORGESPRÄCH IN VERTRAUETER ATMOSPHERE
BEI IHRE ZEHNERE

TRÄUMEREGALITÄT

WÜRDIGOLLE UND PERSONLICHE TRÄUMERIDE
DES VERFORMEN IN IHRE INDIVIDUALITÄT

ANFORDERUNG DER HIZKALISCHEN BARBERE

GLEBT ZER LETZTEN BEKESAPTE

Robert Giesert

www.hausmaler-giesert-chemnitz.de

0174 / 6367922



**STEFFI
SCHRÖTER**

KOSMETIK

NAGELSTUDIO
KOSMETIK
FUSSPFLEGE
SOLARIUM

FRIEDRICHSTRASSE 7
09217 BURGSTÄDT

TELEFON
03724 / 14110
0157 / 57353952



WOHNEN ...

- /// mit hoher Lebensqualität
- /// in modernen, individuellen Wohnungen
- /// in den schönsten Lagen von Chemnitz
- /// für jede Generation

Wohnungsbaugenossenschaft Chemnitz West eG
www.wcw-chemnitz.de • Vermietungshotline: 0371 81500-70

GEMEINSAM. BESSER. LEBEN.



Mit eigener Spareinrichtung: www.wcw-spareinrichtung.de

... IM JULI

01. - 11. grosse Hitze, bei Tag und bei Nacht,
welche Brände verursachen kann,
auch Hagelschläge sind möglich
12. - 21. trübe und etwas kühles Wetter mit Regen
22. - 27. klar und warm
28. - 31. Regenwetter

... IM AUGUST

01. - 31. es ist herrlich schön und warm, trocken,
mitunter heiss, zwischen durch auch
etliche Gewitter

... IM SEPTEMBER

01. - 13. herrlich schön, warmes Wetter
14. - 20. kühleres, herbliches Wetter mit Regen
21. - 26. schönes lustiges Wetter
27. - 30. es fällt Regen, trübe

... erscheint Ende September 2023,
u. a. mit den Themen:

- > Berufsausbildung wir bilden unseren Nachwuchs aus
- > Sommerfest in der Sozialstation
- > und vieles mehr

Wünschen Sie eine Beratung
zu Pflege und Betreuung?
Benötigen Sie Hilfe bei Anträgen?
Wir freuen uns, wenn wir
Ihnen helfen können.
Rufen Sie uns an!

Herausgeber:

Pflege mit Herz GmbH
GF Dirk Schellenberger
Keplerstr. 10, 09117 Chemnitz
Telefon: 0371 / 80 00 78 0
Fax: 0371 / 80 00 77 9
E-Mail: info@pflegedienst-mit-herz.com
Internet: www.pflegedienst-mit-herz.com



--- Artikel --- Recherchen --- Fotos ---
Dirk Schellenberger, Antje Trapp,
Uwe Schellenberger, Anika Bochmann,
Melissa Richter

Satz, Gestaltung und Druck
DART Werbeagentur



- ◆ Tagesfahrten
- ◆ Mietwagen
- ◆ Behindertenfahrten
- ◆ Dienstleistungen

Für Sie in Bewegung

UNSERE AUSFAHRTANGEBOTE

FÜR DEN AUGUST 2023:



- | | | |
|-----|------------|--|
| Mi. | 02.08.2023 | Kurbad Schlema |
| Mi. | 09.08.2023 | Kaffeetrinken auf der Alpaka-Farm in Frohburg |
| Mi. | 16.08.2023 | Besuch der Therme in Staffelstein |
| Do. | 17.08.2023 | Kaffeefahrt auf der Elbe von Pirna nach Rathen |
| Mi. | 23.08.2023 | Silbertherme Wolkenstein |
| Do. | 24.08.2023 | Kremserfahrt durch die Niederlausitzer Heide bei Hohenleipisch |
| Mi. | 30.08.2023 | Besuch Klein-Erzgebirge Oederan |





PFLEGE MIT HERZ GMBH
GF DIRK SCHELLENBERGER

Keplerstraße 10
09117 Chemnitz

Telefon: 0371 | 800 07 80
Telefax: 0371 | 800 07 79
info@pflagedienst-mit-herz.com

www.pflagedienst-mit-herz.com