



Loisachauen-Blad'l

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Oberau

April · Mai · Juni 2025



pro  *seniore*

Grüßwort

von Christian Gallist

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

5

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

6

Persönliches

Seniorenassistentin stellen sich vor

8

Erlebnisse

Weihnachtsessen der Bewohner

9

Aonntag, den 15. Dezember 2024

10

Heiligabend 24. Dezember 2024

11

Weihnachten in der Pflege

12

Bierverkostung im Bauernstüberl

14

Start ins neue Jahr 2025

15

Gesundheit

Kräuterkunde für Einsteiger

16



Wir nehmen Abschied

19

Rezept

One Pot Pasta mit Blattspinat

21

Unterhaltung

Sudoku

22

Impressum

„Loisachauen-Blad'l“
ist die Haus-
zeitung der Pro
Seniore Residenz
Oberau

V.i.S.d.P
Christian Gallist,
Naira Demuth

Redaktion
Christian Gallist,
Naira Demuth,
Melanie Malik,
Sabrina Teske

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Christian Gallist,
Naira Demuth,
Beate Jaeger

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 300

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Der Frühling steht schon vor den Türen unserer Residenz. In der Natur blühen die Wiesen, Bäume und alles erwacht schön langsam aus dem Winterschlaf. Diese Jahreszeit ist einfach wunderschön, vor allem wenn die Sonnenstunden immer mehr werden.

Man kann auch sagen, dass sich alles im Wandel befindet. Das Thema greife ich auch gerne auf um Ihnen vom Wandel in unserer Residenz zu berichten. Mit schweren Herzen schreibe ich mein letztes Grußwort an Sie, denn ich werde den Standort Oberau verlassen, aber nicht die Victor's Group, wozu die Pro Seniore Residenz Oberau gehört.

Wie bereits im vergangenen Jahr erfahren konnten, bin ich ein Mentor im sogenannten Onboarding Team geworden. Hier schulen 20 unternehmensweite Experten die neuen Residenzberatungen aber auch die Residenzleitungen. Das ist für mich eine spannende Aufgabe geworden und eine große Ehre zugleich, denn so ein Vertrauen ausgesprochen zu bekommen ist keine Selbstverständlichkeit.

Ich werde zukünftig als mobile Residenzberatung bundesweit an verschiedenen Standorten, in unterschiedlichen Residenzen eingesetzt. Das heißt aber nicht, dass ich ganz verschwunden oder aus der Welt bin. Meine dienstliche Handynummer behalte ich selbstverständlich. Wo ein trauriges Auge zu finden ist, gibt es aber auch immer ein lachendes Auge.

Dies werden Sie in meiner Nachfolgerin, Frau Melanie Metscher, sehen können. Frau Met-



scher hat mir schon einmal einen Tag über die Schulter geschaut und sich ursprünglich für einen anderen Standort beworben. Unsere Residenz hatte ihr damals bereits so gut gefallen, dass sie gerne als meine Assistentin bleiben wollte.

Jetzt darf sie sich freuen, meine Arbeit, die ich mit ihnen vor 4 1/2 Jahren begonnen habe, weiterzuführen. Ich möchte mich bei allen Bewohnerinnen und Bewohnern, bei allen Kollegen, Partnern und auch Freunden unserer Residenz recht herzlich für die sehr gute Zusammenarbeit aber auch für das Vertrauen, welches Sie mir entgegengebracht haben, recht herzlich bedanken.

Ein letztes Mal a recht herzliches pfür Gott

Herzlichst Ihr
Christian Gallist, Residenzberater



Herzlich willkommen!

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

*Ich wünsche, dass
dein Glück
sich jeden Tag erneure,
dass eine gute Tat
dich jede Stunde erfreue!
Und wenn nicht eine Tat
so doch ein gutes Wort,
das selbst im Guten wirkt,
zu guten Taten fort.
Und wenn kein Wort,
doch ein Gedanke schön
und wahr,
der dir die Seele mach
und rings die Schöpfung klar.*



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.

Im April

Frau Wilks
Frau Müller
Frau Seidel
Frau Angerer
Frau Krammer
Frau Zitzmann

Im Mai

Herr Bubach
Herr Noack
Herr Kurz
Frau Geier
Frau Koch
Frau Weber

Im Juni

Frau Jaeger
Frau Kossak
Herr Prof. Dr. Dr. Plitz
Herr Bentley
Frau Wittich
Frau Rost
Frau Schwarz
Frau Vogel
Herr Meier
Frau Gengenbach
Frau Drax
Herr Lindner
Frau Gädicke
Frau Mann
Frau Leubner



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

April

DO 03.04. 10.30–11.00 Uhr
*Katholischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

DO 03.04. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

MI 09.04. 14.00–15.00 Uhr
Appartementforum

MI 16.04. 14.00–15.30 Uhr
Osterfeuer / Osterfest

MI 23.04. 15.00–16.00 Uhr
Stammtisch / Tag des dt. Bieres



DO 24.04. 10.30–11.00 Uhr
*Evangelischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

DI 29.04. 14.00–15.30 Uhr
Welttanztage im Zugspitzsaal

Mai

MI 07.05. 14.00–15.30 Uhr
Maifest im Zugspitzsaal

DO 08.05. 10.30–11.00 Uhr
*Katholischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

FR 09.05. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

MI 14.05. 10.00–11.30 Uhr
Muttertagsbrunch im Foyer

DO 15.05. 15.00–16.30 Uhr
Stammtisch im Bauernstüberl

DI 20.05. 14.00–15.30 Uhr
Weltbienentag im Bauernstüberl

MI 21.05. 10.30–12.00 Uhr
Wurstsalatessen im Zugspitzsaal

DO 22.05. 10.30–11.00 Uhr
*Evangelischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

FR 23.05. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

DI 27.05. 14.00–15.00 Uhr
Weltblutspendetag

FR 30.05. 14.30–15.30 Uhr
Geburtstagskaffee

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



Juni

MI 04.06. 10.00–11.30 Uhr
Vatertagsbrunch im Foyer

MI 04.06. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal

DO 05.06. 10.30–11.00 Uhr
*Katholischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

MI 11.06. 16.00–18.00 Uhr
Pfingstfest

MI 18.06. 14.00–15.30 Uhr
Bayerischer Nachmittag

MI 25.06. 16.00–18.00 Uhr
Johannifeuer

DO 26.06. 10.30–11.00 Uhr
*Evangelischer Gottesdienst
im Zugspitzsaal*

DO 26.06. 15.00–16.30 Uhr
Stammtisch im Bauernstüberl

Mo 30.06. 14.00–15.00 Uhr
Bingo im Zugspitzsaal



Seniorenassistentin stellt sich vor:

Seniorenassistenz/Alltagsbegleitung „KatharinenZeit“ in Murnau und Umgebung

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Angehörige!

Gerne möchte ich mich bei Ihnen als neue Seniorenassistentin in den Landkreisen Garmisch und Weilheim vorstellen:

Mein Name ist **Katharina Rabätje**, ich lebe in Murnau, bin 55 Jahre jung und Mutter dreier erwachsener Kinder. Nach einer langen Zeit als Innenarchitektin, habe ich meinem Berufsleben im letzten Jahr eine neue Richtung gegeben und eine Ausbildung zur „Expertein & Gesellschafterin in der Seniorenassistenz“ an der HELP-Akademie in München abgeschlossen. Ausschlaggebend für den Berufswechsel war unter anderem meine Nebentätigkeit als Patientenbegleiterin im UKM Murnau, die ich seit 2023 mit sehr viel Engagement und Freude ausübe. Da Angehörige oft wenig Zeit haben oder zu weit weg wohnen, fehlt hier und da ein Ansprechpartner im Alltag. Um Ihre Lebensqualität im eigenen Zuhause oder auch im Seniorenheim so lange wie möglich zu erhalten, würde ich Sie gerne mit folgenden Angeboten unterstützen:

- Gespräche und Zuhören
- Haushaltsführung/Einkauf
- Begleitung bei Arztbesuchen
- Korrespondenz und Büroarbeiten
- Freizeitgestaltung, Spaziergänge und Ausflüge
- Auszeiten für pflegende Angehörige, vor allem bei Demenz
- Wohn- und Einrichtungsberatung



Falls ich Ihr Interesse geweckt habe, wäre es schön, von Ihnen zu hören.

Rufen Sie mich gerne an, um ein kostenloses und unverbindliches Kennenlernen zu vereinbaren.

Mobil: 0170 - 49 36 105

Festnetz: 08841 - 67 81 011

Oder schreiben Sie mir eine Mail:
info@seniorenassistenz-katharinenzeit.de

Auf meiner Homepage erhalten Sie weitere Informationen – auch zu den Konditionen:
www.seniorenassistenz-katharinenzeit.de

Ihre Katharina Rabätje

Weihnachtsessen der Bewohner

Die größte unserer Veranstaltungen für die Bewohner ist das Weihnachtsessen. Auch letztes Jahr war es wieder so weit und wir durften sie am 3. Adventssonntag bei uns im festlich eingedeckten Zugspitzsaal zu einem wunderbaren 4 Gang Menü begrüßen.

Das Essen wurde durch unsere liebe Küchencrew sehr liebevoll angerichtet.

Die strahlenden Gesichter unserer Bewohner beim Sektempfang zeigten unseren Servicekordinatorinnen Naira und Melanie, dass sich die lange Planungs- und Vorbereitungszeit gelohnt hatte.

Umrandet wurde der Nachmittag von Sabine Osterwind die mit ihrer Zither, den weihnachtlichen Geschichten eine wirklich wunderbare Weihnachtsstimmung zauberte.



Unserer leckerer Hauptgang

Die Hauptüberraschung waren ihre acht Engerl die mit viel Herzblut und guter Laune musizierten und sangen.

Wir danken allen Mitarbeitern die an diesem Tag im Einsatz waren und uns tatkräftig unterstützt haben. Vielen Dank.



Küchencrew

15



7

5



10



19



11



22



16



20

Erlebnisse

21



24

Sonntag, den 15. Dezember 2024



Die Ruhe vor dem Sturm



Die Bewohner trudeln ein



Die Stimmung ist spitze



Unsere Engels Überraschung



Frauenpower

10



Die Männer an der Theke



Blaskapelle Oberau

Heiligabend 24. Dezember 2024

Auch dieses Jahr an Heiligabend war es wieder soweit: Unser jährlicher Besuch der Oberauer Blasmusik stand an. Diese besuchten uns an unserem Haupteingang im Innenhof. Mit weihnachtlichen Liedern läuteten die Musikanten, unsere Bewohner und Herr

Ulrich das Weihnachtsfest an. Unsere Bewohner und auch viele Angehörige lauschten gespannt im Warmen und erfreuten sich an der weihnachtlichen Stimmung, die die Oberauer Musikanten zauberten. Zum Abschluss gab es noch eine runde Schnaps zum Wärmen.



Weihnachtliche Klänge



Die fleißigen Zuhörer

Weihnachten in der Pflege

Ho, Ho, Ho ... hörte man es auch aus dem Zugspitzsaal ertönen. Am Weihnachtstag feierte der Pflegebereich eine kleine Weihnachtsfeier mit den Bewohnern und einigen Angehörigen. Neben Lebkuchen, Plätzchen und allerlei sonstigen süßen Köstlichkeiten in dieser Zeit, wurden warmer Glühwein und Punsch gereicht.

Die Pflegedienstleitung Frau Müller stimmte mit ihrem Team die vielseitigsten Weihnachtslieder an. Zur musikalischen Untermalung des Programms und den Liedern „Stille Nacht, Heilige Nacht“, „Alle Jahre wieder“ und „Oh Tannenbaum“ unterstützte tatkräftig Herr Jung mit seinem Keyboard.

Der feierliche Höhepunkt der Veranstaltung war selbstverständlich der Weihnachtsmann mit seinem Rentier der etwas anderen Art. Gegen Ende bekamen alle Bewohner ein Geschenk.



Mutter und Tochter



Gemütliche Runde



Die Pflege Engel



Das Weihnachtsteam



Geschenkeverteilung



GEMEINSAM STARK IN DER PFLEGE



Ich bin **STOLZ DARAUF**

- ... in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.
- ... einen Teil dazu beizutragen, dass die Pflege genau die Anerkennung bekommt, die sie verdient.

Ich bin **PROUD TO CARE.**

Unsere Initiative proud to care 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.

WIR SIND PROUD TO CARE!
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

Bierverkostung im Bauernstüberl

Bayern ist ja bekanntlich die Heimat des Bieres und auch das bayerische Reinheitsgebot von 1516 besagt:

„Ganz besonders wollen wir, dass forthin allenthalben in unseren Städten und Märkten und auf dem Lande zu keinem Bier mehr Stücke als allein Gersten, Hopfen und Wasser verwendet und gebraucht werden sollen“.

Aus diesem Anlass haben Residenzberater Christian Gallist und Service-Koordinatorin Naira Demuth ein Bierprobe veranstaltet, welche die wahren Bierkenner zum Vorschein brachte. Aus sieben verschiedenen Biersorten konnten die Bewohner in eine Liste ihre Vermutungen eintragen. Es gab auch reichlich Auswahl in Form von Helles, Radler, Dunkles und Pils. Es war klar zu erkennen, dass die Bewohner sehr viel Spaß dabei hatten und die Atmosphäre im Bauernstüberl mehr als ausgelassen war. Um sich zwischendrin gut zu



stärken, haben die Bewohner selbst Brotzeitbrettl auf die Tische gezaubert.

Der Sieger war am Ende Herr Schulz, der von sieben Sorten fünf erkannte und die letzten beiden Biere miteinander vertauscht hat. Darauf kann man nur sagen, Prost!



Erlesene Auswahl



G'schmeckt hat's

Start ins neue Jahr 2025

Wie im Fluge verging das letzte Jahr und jeder fragte sich, wo ist denn nur die Zeit geblieben. Bei jedem Jahreswechsel denkt wohl jeder über das vergangene Jahr etwas nach. Die schönen Erlebnisse, welche man sich gerne ins Gedächtnis ruft oder leider auch an negativen Ereignisse, die man erlebt hat in dieser Zeit. Das neue Jahr wurde in der Pro Seniore Residenz mit einem Gläschen Sekt begrüßt. Selbstverständlich gehören zu dieser Veranstaltung, auch die Sternsinger. Sie brachten neben den klassischen Geschenken Gold, Weihrauch und Myrrhe, den Segensspruch und Schriftzug 20*C+M+B*25. Residenzberater Christian Gallist begrüßte mit war-



Prost

men und motivierenden Worten, auch im Namen aller Kollegen, das Jahr 2025.



Lustige Vorsätze fürs Jahr



Spendensammlung



Geheime Gespräche



Alle zusammen

Kräuterkunde für Einsteiger

Bei einem unbedachten Spaziergang über Feld und Wald merkt manch einer gar nicht, was so Schönes wächst am Wegesrand. „Dagegen ist kein Kraut gewachsen“, oder doch? Das breite Feld der Kräuterkunde hält uraltes Wissen zur **Linderung vieler Beschwerden** bereit.

Inzwischen gibt es neben Büchern und ganzen Webkatalogen auch spezielle Wanderungen, die dem Thema Kräuterkunde gewidmet sind. Ein Bereich, den jeder selbst erleben kann, denn die bunten Wiesenhelfer wachsen überall. Fehlt nur noch das Wissen um die Wirkung der unterschiedlichen Blätter, Blüten, Wurzeln und Samen. Den Anfang macht das Erkennen und damit die Erkenntnis, dass das, was da wächst, hilfreich ist und deshalb unbedingt mit nach Hause kommen sollte.

Besonders gut fündig werden Interessierte in den Frühlings- und Sommermonaten. Dann blühen zum Beispiel die feinen, weißen Blüten der Schafgarbe (*Achillea millefolium*). Sie hilft unter anderem bei Magen-Darmproblemen. Dazu Stängel und Blüten trocknen und daraus einen Tee bereiten. Zwei Esslöffel Blütenpulver mit einem Liter Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken. Oder einen warmen Wickel bereiten und ihn auf schmerzende Gelenke legen. Schon ist Linderung spürbar. Bleiben Stängel übrig, schmecken die auch vorzüglich auf dem Grillfleisch oder zur Eierspeise.



Die Möglichkeiten sind vielfältig! Ebenso wie beim echten Johanniskraut. Das wurde nicht zufällig im Jahr 2015 zur „Pflanze des Jahres“ gekürt. Es hilft nicht nur bei körperlichen Beschwerden wie Migräne und Schmerzen, Johanniskraut kann auch die Seele beruhigen und die Konzentration fördern. Dabei werden die sonnengelben Knospen nicht nur verwendet, sondern in Form von Tees oder Ölen. Wer Johanniskrautöl selbst herstellen möchte, der sollte in einem sauberen Gefäß die Blüten sammeln und diese mit hochwertigem Olivenöl bedecken. Das Ganze einige Zeit in



der Dunkelheit stehen lassen und schon kann das selbst gemischte Öl seine positive Wirkung entfalten.

Schade ist das Wissen, wie dieses im Laufe der letzten Jahrzehnte immer mehr verloren geht. Dabei wussten die Menschen schon vor 3.000 Jahren, wie ihnen Kräuter dabei helfen können, gesund zu werden. Inzwischen nutzen wir überwiegend die moderne Medizin und mit ihr einhergehend chemisch hergestellte Tabletten, Salben und Säfte. Dabei geht das auch anders. Kostenlos und doch gewinnbringend.

.....
**Schon vor 3.000 Jahren
 wussten die Menschen
 um die heilende Wirkung
 von Pflanzen und Kräutern**

Deshalb ist es vielen Kräuterkundlern ein großes Anliegen, das Wissen um den Schatz aus der Natur wieder mehr in die Köpfe der Menschen zu bringen, damit wir es bewahren und erleben können.

Ein neuer Ansatz ist dabei nicht nur, die vielen unterschiedlichen Pflanzen zu nehmen und dabei immer genau darauf zu achten, noch etwas zurückzulassen, damit sich die vielen Arten wieder erholen können und auch für künftige Wanderungen in voller Blüte erstrahlen. Es geht darum, die Kräuter bewusst bis in die eigenen Gärten, auf die Balkone und Fensterbänke zu bringen. Dort sehen sie nicht nur wunderbar aus und verströmen ihren Duft, sie können existieren und sich verbreiten, um zu verhindern, dass irgendwann nicht allein das Wissen um die Kräuterkunde selbst, sondern auch die Heilpflanzen von Feldern, Wiesen und Wäldern verschwinden.

Bis dahin lohnt es sich, verbrauchsgerechte Mengen an Wildkräutern zu pflücken, diese zu trocknen und dann zu Tees, Salben, Tinkturen und Ölen zu verarbeiten. Dazu warten Kundige am liebsten bis zum zunehmenden Mond. Dann wird den Gewächsen die größte Heilkraft zugesprochen. Wer unsicher ist, welches Kraut wogegen hilft und wie es aussieht, der kann sich eine Kräutertafel anschaffen und diese auf den ersten Touren einfach mitnehmen.

Sabrina Teske

GARTENKRÄUTER IM ÜBERBLICK

Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis*)

Wird im Spätsommer geerntet und macht mit großen gelben Blüten auf sich aufmerksam. Aus ihnen lässt sich Tee aufbrühen, der bei Blasen- und Nierenschmerzen hilft.

Nelkenwurz (*Geum urbanum*)

Im Spätherbst wird die Wurzel ausgegraben, denn sie enthält Eugenol, ein ätherisches Öl ähnlich dem der Gewürznelke. Es lässt sich als Tee zubereiten und hilft gegen Halsschmerzen und Unterleibsbeschwerden.

Baldrian (*Valeriana*)

Verwendung finden die Wurzeln der Pflanze in getrocknetem Zustand.

Hilft bei Angstzuständen, Nervosität, Erschöpfung, Einschlafstörungen und Muskelverspannungen. Aus einem

Stück Wurzel einen Tee bereiten und diesen mindestens 10 Minuten ziehen lassen oder in Baldrian baden.

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Wächst mit rostbraun-gelblichen Blüten fast unbemerkt am Wegesrand. Ist bekannt für seine Hilfe bei bekannten Frauenleiden, hilft aber auch bei der Fettverbrennung und gegen müde Beine. Dazu die Blätter und Blüten mit warmem Wasser übergießen und die Füße darin baden.

Augentrost (*Euphrasia spp.*)

Wächst in höheren Gebirgslagen und steht mit seinen weiß-lilafarbenen Blüten teilweise unter Naturschutz. Hilft bei Augenleiden wie der Bindehautentzündung und dem Gerstenkorn.

Dost (*Origanum vulgare*)

Die kleine Pflanze mit den purpurnen Blüten kommt an Waldwegen vor. Sie ist verwandt mit dem italienischen Oregano und wird ebenso verwendet zum Würzen von Pizza, Pasta und Fleisch. Darüber hinaus hilft ein Tee aus den getrockneten Blüten bei Verdauungsbeschwerden und Magenleiden.

Beinwell (*Symphytum*)

Schon seit der Antike gilt Beinwell als Heilpflanze. Seine Blätter helfen pur zerkaut gegen Gelenkschmerzen. Bei Brüchen, Prellungen und Stauchungen ist eine warme Auflage auf die entsprechende Stelle lindernd. Da die Blätter einen pelzigen Geschmack entfalten, ist es ratsam, diese zuvor einige Minuten abzukochen.

Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

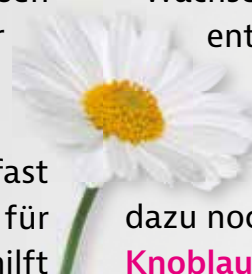
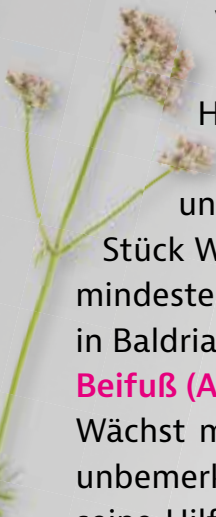
Wachsen auf jeder Wiese. Die Blüten wirken entwässernd, beruhigend, blutreinigend und entzündungshemmend. Sie können roh im Salat oder auf dem Gemüse verzehrt werden und machen dazu noch optisch einen tollen Eindruck.

Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*)

Wächst am Wegesrand und zeichnet sich durch seine brennnesselähnlichen Blätter und zarten weißen Blüten aus. Wirkt antibakteriell, speziell bei Entzündungen im Rachenraum. Kann auch bei Insektenstichen zum Einsatz kommen. Dazu einfach Blüten und Blätter zerdrücken und sofort verwenden.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Ihn kennt jeder von Feld und Wiese. Die Blüten kräftigen und helfen bei Hautkrankheiten und Völlegefühl. Die Blätter sind roh verzehrt eine leckere Beilage zu Risotto oder Salat.



Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Sterben ist kein ewiges Getrenntwerden;
es gibt ein Wiedersehen an einem helleren Tag.

Michael Faulhaber



Senior-Experten und „Erzähler“ gesucht (m/w/d)

Weil das Leben die schönsten Geschichten schreibt

Senior-Experten – das sind Menschen, die ihre Lebenserfahrung und Erlebnisse mit unseren Bewohnern teilen möchten.

Ob Reise, Beruf, Familie oder Hobby: Erzählen Sie uns Ihre Geschichte! Auch wenn Sie ein Instrument spielen oder ein besonderes Talent besitzen, wäre das prima!

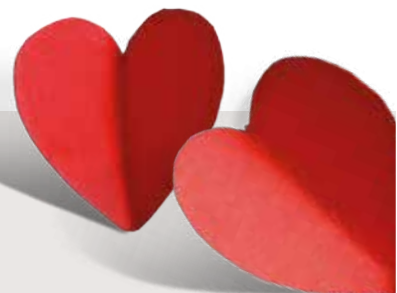
Haben Sie Interesse und/oder auch eigene Ideen, die Sie einbringen möchten? Kontaktieren Sie uns am besten gleich unter Telefon **08824 913-09** oder per E-Mail an **oberau@pro-seniore.com**

*„Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“
(Albert Schweitzer)*


pro(seniore)

Residenz Oberau

Loisachauenstraße 5 · 82496 Oberau
Telefon 08824 913-09 · oberau@pro-seniore.com · oberau.pro-seniore.de



One Pot Pasta mit Blattspinat

Zutaten:

- 500 g Nudeln nach Wahl
- 400 g Blattspinat, TK
- 400 ml Sahne
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack
- 2 EL Öl zum Braten
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- etwas Parmesankäse

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten. Knoblauchzehen hacken oder pressen und kurz mitbraten.

Spinat und rohe Nudeln hinzugeben, gleich mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und nach Belieben würzen.



Kurz aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind, bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Nach dem Anrichten etwas Parmesankäse darüber reiben und servieren.



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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



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



Pro Seniore Residenz Oberau
Loisachauenstraße 5 · 82496 Oberau
Telefon 08824 913-09 · Fax 08824 913-499
oberau@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de