



Hansablatt

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Hansapark

Februar · März · April 2026



pro  *seniore*

Grußwort

von Anke Grothe

Herzlich willkommen

Wir gratulieren

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

Erlebnisse

Alle Jahre wieder...

Neues Spiel sorgt für gute Laune

Adventszeit

Traditionelles Weihnachtsbasteln

Türkischer Tee und Baklava

Abschied und Dank

Generationsübergreifendes

Backvergnügen

Adventsbasar

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs



Wir nehmen Abschied

Unterhaltung

Rätsel

Märchenquiz

Sudoku

Impressum

„Hansablatt“

ist die Hauszeitung der Pro Seniore Residenz Hansa Park

V.i.S.d.P

Anke Grothe

Redaktion

Anke Grothe,
SKD-Team,
Christel Sperlich

Fotos

IMAGO,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Anke Grothe,
SKD-Team

Gestaltung und Produktion

Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck

O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 250

*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser!*

*DAS IST UNMÖGLICH. SAGT DIE ANGST.
ZU VIEL RISIKO, SAGT DIE ERFAHRUNG.
MACHT KEIN SINN“. SAGT DER ZWEIFEL
„VERSUCHS“, FLÜSTERT DAS HERZ.*

... und wir versuchen unsere Einrichtung stetig weiter zu entwickeln und uns immer wieder den neuen Herausforderungen zu stellen.

Wir werden im Wohnbereich 3 einen Vitalpflegebereich etablieren. Unsere „Clubs der schönen Momente“ werden ebenfalls fest im Rondell des oberen Wohnbereich angeboten.

Oberste Priorität haben jedoch immer Ihre Wünsche und Anregungen, die wir gern entgegen nehmen und versuchen umzusetzen. Es gibt bekanntlich für alles eine Lösung.

Wenn auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich ein Bild von unserer Einrichtung machen wollen, würde ich mich freuen, Sie in unserem Haus begrüßen zu dürfen.

Im Namen meines Teams herzliche Grüße

Ihre Anke Grothe





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.



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

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

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Januar

Fasching

Quarkbällchenbacken

Geburtstagsrunde mit der Kita „Spielkiste“



März

Frauentagsfeier

Waffelbacken

Osterbasteln



April

Thementag

Änderungen vorbehalten!
Die Räumlichkeiten und genauen Termine entnehmen Sie bitte aus unseren Veranstaltungsplänen und Aushängen.



Alle Jahre wieder ...

Nun ist es wieder soweit: Die kalte Jahreszeit hält sich bereit.

Auch wenn unsere schöne Gartensaison nun vorbei ist, werden wir uns im Winter spannende, wärmende, lustige und bleibende Momente und Erinnerungen schaffen.

In den nächsten Tagen werden wir traditionell viele Plätzchen backen und Marmelade einkochen, um uns für den Adventsbasar vorzubereiten. Es wird wieder einen Ausflug zur Lichterwelt geben.

Außerdem freuen sich die Bewohner auf die Quarkbällchenzeit oder auch mal einen Glühwein.

Wir machen es uns einfach muckelig in dieser kalten Jahreszeit.



Neues Spiel sorgt für gute Laune

Spiele haben im Seniorenheim einen wichtigen Platz im täglichen Miteinander. Sie fördern nicht nur geistige und körperliche Aktivität, sondern bringen auch Freude, Abwechslung und soziale Kontakte in den Alltag. Besonders Gruppenspiele geben jedem Bewohner die Möglichkeit sich aktiv einzubringen.

Unser neues Ballspiel „Ziel den Ball“ verbindet spielerisch Bewegung. Paarweise werden Bälle balanciert und versucht an ihre richtige Position zu bringen. Das neu gebaute Holzbrett liegt gut in den Händen und durch leichte Bewegung, Geschicklichkeit und Koordination sollen die bunten Bälle richtig in den Löchern platziert werden.

Unsere Senioren entwickelten Teamgeist und waren voller Ehrgeiz im Spielfieber.



Adventszeit

In der Senioren Residenz Hansapark duftet es in der Adventszeit nach Zimt, Orangenschalen und guter Laune. Gemeinsam sitzen unsere Senioren am großen Basteltisch, schneiden glitzernde Sterne aus, und dekorieren selbstgemachte Marmeladengläser für unseren bevorstehenden Adventsbasar.

Mit vorweihnachtlichem Enthusiasmus wurde Marmelade selbst gekocht, abgefüllt und dekoriert, jedes einzelne Glas wurde von unseren Bewohnern per Hand liebevoll verziert. Für Dekorationsschmuck wurde geklebt, gefaltet und eifrig Stück für Stück gebastelt.



Dabei entstanden nicht nur kleine Kunstwerke, sondern auch viele schöne Gespräche und Erinnerungen an frühere Feste. Durch so viele fleißige Hände wurde unser Seniorenheim zu einem lebendigen Ort der Gemeinschaft.

Basteln und Marmelade kochen verbindet Menschen und schenken ein Stück Wärme, das weit über die Feiertage hinaus wirkt.





Traditionelles Weihnachtsbasteln

Mit dem Weihnachtsbasteln wurde sich auf die beginnende Weihnachtszeit eingestimmt. Pünktlich zur Adventszeit war es bei uns wieder soweit. Beim traditionellen Adventsbasteln konnten die Bewohner ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Passend zur Vorweihnachtszeit wurde natürlich auch schon leckerer heißer Glühwein verkostet und Lebkuchen genascht. Es wurde viel gelacht, geplaudert und sich auf den Advent eingestimmt. Die Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Wir wünschten allen eine besinnliche Weihnachtszeit mit Freude, Familie und Liebe.





Türkischer Tee und Baklava

Unser monatliches Highlight im Oktober stand ganz im Zeichen orientalischer Genussmomente: Bei frisch aufgebrühtem türkischen Tee und süßem Baklava erlebten unsere Bewohner und Bewohnerinnen einen gemütlichen und stimmungsvollen Vormittag in unserer Seniorenresidenz.

Der kräftige Schwarztee wurde ganz traditionell in einer türkischen Teekanne serviert - ganz wie in einem türkischen Teegarten. Dazu gab es köstliches Baklava, gefüllt mit Nüssen

und getränkt in süßem Sirup – eine wahre Gaumenfreude! In entspannter Atmosphäre wurde erzählt, gelacht und gemeinsam genossen. Der Vormittag bot nicht nur kulinarischen Genuss, sondern auch schöne Gespräche und ein Gefühl von Gemeinschaft.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben.

Wir freuen uns schon auf das nächste Highlight!



Abschied und Dank

Nach sieben Jahren hier im Haus fällt es mir nicht leicht „Auf Wiedersehen“ zu sagen.

Die Zeit hier war für mich mehr als nur ein Job – sie war voller wertvoller Begegnungen, berührender Momente und lehrreicher Erfahrungen.

Ich möchte mich von ganzem Herzen bei allen bedanken – bei den Bewohnern und Bewohnerinnen und dem gesamten Team – für die schöne Zeit, das Vertrauen und die Zusammenarbeit.

Besonders die Bewohner des Hauses haben mir viel beigebracht: über Geduld, Lebensfreude, Stärke und das kleine Glück im Alltag. Ich hoffe, dass auch ich etwas wertvolles zurückgeben konnte und positive Spuren hinterlassen hab.



Ich nehme mir schöne Erinnerungen mit und wünsche allen für die Zukunft nur das Beste, Gesundheit, Zufriedenheit und viele liebevolle Momente.

Herzliche Grüße Mandy



Generations- übergreifendes Backvergnügen

Der gut gelaunte Nachwuchs der Kita „Spielkiste“ aus Sudenburg macht den Bewohnern in unserem Haus eine gelungene und leckere Überraschung in der Adventszeit.

Unsere Räumlichkeiten haben sich in eine Weihnachtsbackstube verwandelt. Unsere Senioren und die Kitakinder haben sich nämlich zum gemeinsamen Plätzchen backen verabredet. Weihnachtslieder erklingen, an der Garderobe hängen Kinderjacken, bunte Schals und Mützen. Schon im Foyer kitzelt einem der süße Geruch frisch gebackener Plätzchen in der Nase.

Blech für Blech wird in den Ofen geschoben und von klitzekleinen Kinderhänden dekoriert.

Zum Abschluss wurden einige der Plätzchen schon gemeinsam gekostet und in Weihnachtstüten verpackt. Natürlich konnte sich jedes Kind eine der Tüten mitnehmen. Unse-



re Senioren freuen sich schon auf die nächste Runde mit den Kitakindern.





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



Adventsbasar

Wie in jedem Jahr gab es natürlich auch 2025 wieder einen Adventsbasar in unserer Einrichtung. Nach dem Kaffeetrinken ging es für die Bewohner nach unten auf den Wohnbereich 1, auf dem bereits alle Stände aufgebaut waren und viele tolle Dinge zum Verkauf standen. Eröffnet wurde dieser besinnliche Nachmittag mit ein paar Worten und einem Weihnachtslied von unserer Leitung.

Danach konnte es losgehen und die Bewohner sowie ihre Angehörigen tummelten sich um die Verkaufsstände.

Es gab alles, was das Herz begehrt. Weihnachtsdekoration, Gestecke, Süßigkeiten, Imkerhonig und natürlich das wichtigste auf einem Adventsbasar: Glühwein, Stockbrot und Crêpes. Für jeden war etwas dabei. Dekorativ schmückte den Veranstaltungssaal ein wunderschön beleuchteter Weihnachtsstern.



Es wurde zusammen gegessen, Glühwein getrunken und genascht und gemeinsam mit Bewohnern und Angehörigen eine schöne Zeit verbracht. Unser Adventsbasar ist immer wieder ein Highlight Zur Weihnachtszeit.



Die Kraft des Vagusnervs

Ein „Wundernerv“ soll er sein. Ein Nerv mit besten Fähigkeiten. Noch weitestgehend unbekannt, spielt er eine wichtige Rolle für **innere Balance** und **Entspannung**.

Besonders eindrucksvoll beschreibt das der Physiologe und Chronobiologe Maximilian Moser: „So wie der Tausendfüßler nicht nachdenken muss, wie er seine bis zu 700 Beine bewegt, müssen wir Menschen, wenn wir gesund sind, nicht nachdenken, wie wir atmen, wie unser Herz schlägt, wie Hormone produziert werden oder unsere Verdauungsperistaltik anläuft.“ All das übernehme unser vegetatives Nervensystem. Der Vagusnerv ist Teil dieses Systems und steuert als längster Nerv des Parasympathikus lebenswichtige, autonom ablaufende Körperfunktionen – wie Verdauung, Stoffwechsel, Herzschlag und Atmung.

Der Vagusnerv sei „ein Wanderer“, folgt man der wörtlichen Übersetzung. Im Unterschied zu den sympathischen Nervenzellen, die sich im Rückenmark im mittleren Bereich der Wirbelsäule befinden, erstrecken sich Tausende von Vagusnervenfaser vom Hirnstamm über den Kopf- und Halsbereich bis in den Bauchraum. Durch seine feinen Verästelungen ist er mit vielen Organen wie der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen, der Lunge und den Nieren verbunden und an der Funktion fast jedes inneren Organs beteiligt. Er ist, vereinfacht gesagt, für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig.

Sympathikus und Parasympathikus werden oft als Gegenspieler bezeichnet. Reguliert das



sympathische Nervensystem die Organfunktionen in Stresssituationen oder bei Aktivität, sorgt das parasympathische Nervensystem für Entspannungsphasen. Zum parasympathischen Nervensystem zählt zudem auch das Nervengeflecht des Darms, das diesen weitgehend unabhängig reguliert.

Der Sympathikus erhöht bei lebensbedrohlichen Gefahren Herzschlag und Atemfrequenz und verbessert die Durchblutung. Das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die in Extremsituationen notwendig ist. Der Sympathikus ist also eine Art Warner in der Not, ein Aktivierungs- und Rettungssystem. Der Parasympathikus dagegen entspannt – und beruhigt Herz und Atmung. So ist der Vagus der eigentliche Heiler nach starken Stressbelastungen. „Unter seinem Einfluss erholt sich der Körper, zum Beispiel im Schlaf. Das Herz kann sich regenerieren und der gesamte Körper verjüngt sich“, meint Universitätsprofessor Maximilian Moser.

In seinem Buch „Die heilende Kraft des Vagus“ erklärt der Leiter des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, wie wichtig der Vagusnerv für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Psyche ist. So könne man den Vagusnerv auch als den „Steuermann des Schlafs“ bezeichnen. Ähnlich wie die rhythmischen

schen Wechsel zwischen der REM- und der Non-REM-Schlafphase sei auch seine Aktivität in Tiefschlafphasen durch solche rhythmischen Wechsel charakterisiert, die den Regenerationsprozess begleiten.

Es ist also ein Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Beide ergänzen und bedingen einander wie Yin und Yang. Stets kommen die Körperfunktionen zum Einsatz, die in der jeweiligen Situation am sinnvollsten sind. Also doch keine Gegenspieler, sondern eher Kooperationspartner, die den Körper in Balance halten.

Wer zu Dauerstress neigt, sollte seinen Vagusnerv aktivieren, rät auch die Münchener Schauspielerin Nicola Tiggeler, bekannt aus der TV-Erfolgsserie „Sturm der Liebe“. Für sie ist der Vagusnerv „eine Schaltzentrale in unserem Körper, die uns dabei helfen kann, aufzutanken, uns zu regenerieren und wieder mit Motivation ans Werk zu gehen“. Er verbinde Gehirn und Organe – vom Hirn zum Darm, von oben nach unten und von links nach rechts. „Ein Superheld. Die Soforthilfe für Stimme und Wohlbefinden“, da er neben seiner vegetativen Funktion auch an der Atmung und an der Steuerung von Kehlkopf, Stimme, Rachen und der oberen Speiseröhre beteiligt ist.

Die Stimmlehrerin hat einige Übungen und Techniken zur Stimulation des Vagusnervs zusammengestellt, um sich in gute Balance und Stimmung zu bringen. Kein Wunder, verläuft doch der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang und kann so durch Tönen aktiviert werden.

Atemübungen

Bewusst tief in den Bauch atmen. Herzschlag und Blutdruck sinken, der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem aktiviert. Entspannung entsteht. Versuchen Sie ohne An-

strengung auf etwa sechs Atemzüge pro Minute zu kommen. Atmen Sie anfangs durch die Nase ein und durch den Mund aus, so, als ob Sie Seifenblasen blasen.

- Kohärente Atmung: gleichmäßige Ein- und Ausatmung, beispielsweise fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen.
- Stressreduzierende parasympathische Atmung: mit verlängerter Ausatmung – vier Sekunden ein, sechs Sekunden ausatmen oder drei Sekunden einatmen und sechs Sekunden aus, eine Sekunde halten.

Tönen

Da der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang verläuft, können Sie ihn durch Tönen aktivieren. Lassen Sie beim Ausatmen ein leises, entspanntes „Ooooh“ oder „Aaaah“ ertönen. Entspannen Sie dabei die oberen Halswirbel. Singen oder summen Sie, spüren Sie die Resonanz in Ihrem Brustbein, Schädel und Brustkorb. Auch sanftes Gurgeln hilft.

Augenbewegungen

Rhythmische Augenbewegungen bewirken nachweislich Entspannung und entlasten die Augen. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie den Kopf ruhig. Bewegen Sie nur die Augen, jeweils fünfmal nach oben und unten, nach links und rechts sowie im Uhrzeigersinn. Fixieren Sie abwechselnd einen nahen und einen entfernten Punkt. Wichtig: Atmen Sie dabei entspannt.



Bewegung

Bewegung, gleich welcher Art, stimuliert nicht nur das Nervensystem, sondern sorgt bei überwiegender Bildschirmtätigkeit für den nötigen Ausgleich. Spaziergehen, schnelles Walken, Fitnesstraining, Yoga, Tanzen: Hauptsache regelmäßig und mit Freude. Auch kleine Einheiten über den Tag verteilt sind hilfreich.

Schlaf

Nicht nur der Parasympathikus, der gesamte Körper entspannt und regeneriert durch erholsamen Schlaf.

Lachen ist gesund

Selbst künstlich initiierte Lacheinheiten fühlen sich irgendwann echt an. Versuchen Sie morgens, abends oder zwischendurch einfach mal grundlos zu lachen.

Massage

Massagen können stimulieren und entspannen. Aktivieren Sie den Vagusnerv unter anderem mit einer sanften Selbstmassage am seitlichen Hals neben der Hauptschlagader. Wenig Druck genügt bereits. Auch Kopf-, Gesichts-, Hand- und Fußmassagen sowie Kieferlockerungsübungen sind wohltuend.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Solche mit dem Vagusnerv verbundenen Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren. Durch sanften Druck in der Mulde am Gehörgang sowie oberhalb des Gehörgangs, oder auch hinter der Ohrmuschel, wird der Vagusnerv aktiviert. Drücken Sie entsprechende Punkte mehrmals 30 Sekunden lang, indem Sie die Haut hin- und herschieben. Da der Vagusnerv links und rechts am Halswirbel verläuft, lässt er sich durch sanfte Nackenmassagen stimulieren. In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist der Vagusnerv

einer der bedeutendsten Meridiane, der die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen ermöglicht. Als Teil des autonomen Nervensystems schafft er ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang – und hält die Harmonie zwischen den Organen aufrecht. Durch die Förderung der Energiebalance kann er Beschwerden wie Verdauungsstörungen lindern. Auch Maximilian Moser empfiehlt mentale Übungen zur Stärkung des Vagusnervs und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit. Dazu gehören zum Beispiel Wut und Ärger zu regulieren, ein inneres Lächeln zu üben, Dankbarkeit zu praktizieren sowie eine wertfreie Tagesrückschau vor dem Einschlafen zu halten. Diese innere Distanz helfe dabei, die vagale Hemmung, die durch innere Anspannung entsteht, zu lösen und besser zu schlafen.

Dem Lärm der Welt entfliehen, in die Natur gehen, entschleunigen, Wellnesskuren oder Heilbäder auch zu Hause genießen – selbst eine kalte Dusche oder das Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser kann den Vagusnerv aktivieren. Bestimmte Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Qigong, Taiji oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) wirken beruhigend auf das Nervensystem und stimulieren den Vagusnerv.

In seiner Forschung entwickelte Maximilian Moser neue Methoden zur Messung des vegetativen Nervensystems. In seinem Buch beschreibt er, wie man den „Wundernerv“ und die Herzratenvariabilität messen und stärken kann. In der Medizin wird die Aktivierung des Vagusnervs bereits gezielt genutzt, zum Beispiel bei Depressionen.

Christel Sperlich

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Erinnert euch an mich,
aber nicht an dunklen Tagen.
Erinnert euch an mich
in strahlender Sonne,
wie ich war, als ich noch alles konnte.

Unbekannter Autor

Witze

Zwei Rentnerehepaare sind mit dem Auto in Deutschland auf der Autobahn unterwegs und fahren nicht mehr als 81 km/h. Ein Polizist hält das Auto an.

Der Opa fragt (leicht verunsichert) „Waren wir zu schnell?“

Polizist : „Nein, aber warum fahren Sie so langsam?“

Opa: (verwundert) „Darf man denn schneller fahren?“

Polizist: „Ich denke, 100km/h darf man ruhig fahren“

Opa: (erstaunt) „Aber auf dem Schild steht A81“

Polizist „Ja und? Was meinen Sie?“

Opa: (im Brustton der Überzeugung) „Na, da muss ich doch 81 km/h fahren.“

Polizist : „Nein, das ist doch die Nummer der Autobahn.“

Opa: „Ach so! Danke für den Hinweis.“

Der Polizist schaut auf die Rückbank des Autos und sieht zwei steif sitzende Omis mit weit aufgerissenen Augen. Da

fragt der Polizist fürsorglich die beiden Rentner:

„Was ist denn mit den zwei hinten los ? Ist den Damen nicht gut?“

Da kichert der andere

Opa:

„Doch, doch!
Nur, wir kommen gerade von der B 295!“

Eine Oma sitzt einem Mann im Zug gegenüber. Er kaut während der Fahrt Kaugummi. Die Oma sagt: „Es ist zwecklos auf mich einzureden, ich bin schwerhörig.“

Die Oma belehrt ihre kleine Enkelin: „Man darf niemals Tiere küssen, denn dabei können gefährliche Krankheiten übertragen werden.“ – „Ach so, deshalb ist wohl der Papagei von Tante Maria eingegangen“.

„Du, Oma, schmeckt dir das Bonbon?“

„Danke mein Kleiner, es schmeckt mir sehr gut.“

„Das ist aber komisch, der Hund hat es immer wieder ausgespuckt.“



Märchenquiz

Wer hat viele bekannte Märchen aufgeschrieben?

- 1) Karl Heinz Müller
 - 2) Gebrüder Grimm
 - 3) Friedrich Schulz
-



Wie fangen viele Märchen an?

- 1) Es war einmal
 - 2) Vor langer Zeit
 - 3) Irgendwann
-

Wer hat besonders lange Haare?

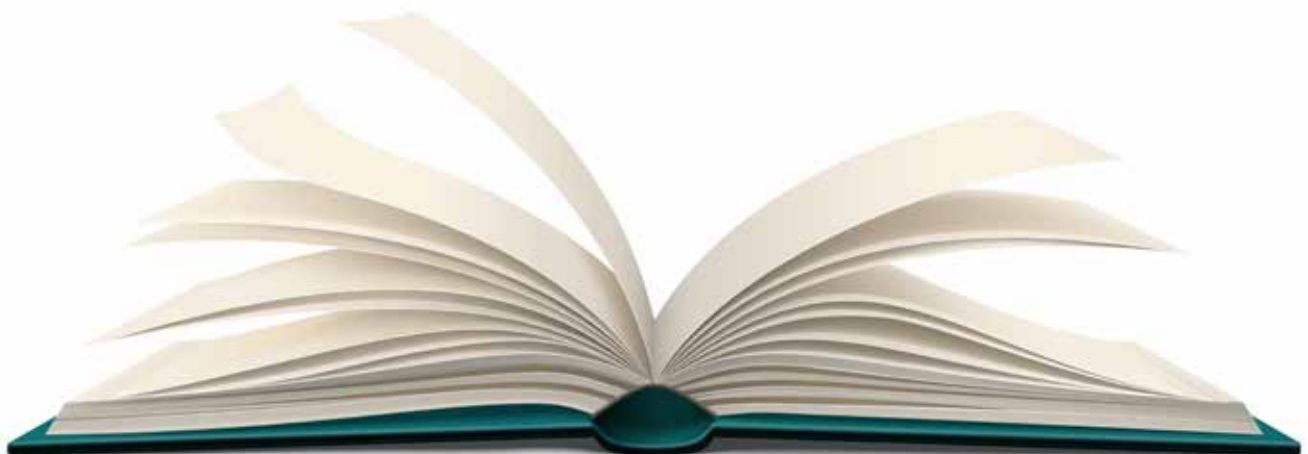
- 1) Rapunzel
 - 2) Dornröschen
 - 3) Schneewittchen
-

Was passiert, wenn Frau Holle die Betten aufschüttelt?

- 1) Es regnet
 - 2) Es hagelt
 - 3) Es schneit
-

In welchem Märchen gibt es eine Hexe?

- 1) die Prinzessin auf der Erbse
 - 2) Rotkäppchen
 - 3) Hänsel und Gretel
-



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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



Pro Seniore Residenz Hansa Park
Hansa Park 3 · 39116 Magdeburg
Telefon 0391 6365-004 · Fax 0391 6365-005
magdeburg@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de