



März 2021

## In dieser Ausgabe

- Vorwort von Ilona Peglau
- Neues aus dem Team
- In Sachen Corona
- Wissenswertes zu Vitamin D
- Aus unserer WG „Haus zur Weser“

---

Um Fragen oder organisatorische Belange zu klären, sind wir für Sie stets in „Griffnähe“!

**Telefonisch unter  
05532-99 582 66**

jeweils zu den Bürozeiten:

**Mo, Di, Do:**

**9:00 – 14:00 Uhr**

und **Mi, Fr:**

**9:00 – 12:00 Uhr**

---

## Impressum:

Sinnvoll Pflegen Mobil GmbH+Co KG  
Hagentorstraße 3  
37627 Stadtoldendorf

Geschäftsführerin: Ilona Peglau

Telefon: 05532-99 582 66

E-Mail: [mobil@sinnvoll-pflegen.org](mailto:mobil@sinnvoll-pflegen.org)

Webseite: [www.sinnvoll-pflegen.org](http://www.sinnvoll-pflegen.org)

## Neues aus Ihrem Pflegedienst

Liebe Kunden, liebe Angehörige und Interessierte,

guten Tag und herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe des Rundbriefs von Sinnvoll Pflegen Mobil GmbH + Co. KG. Aber zuerst: Herzlichen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen zu unserem ersten Newsletter im Februar – wir haben uns sehr darüber gefreut! (Und unser Kater auch, denn es trudelten einige Futterspenden bei uns ein – auch dafür herzlichen Dank!)

Heute gibt es Neuigkeiten aus unserem Büro, etwas über unsere Senioren-WG in Rühle und natürlich eine neue Geschichte unseres Katers Heinz Humpel.

## Neues aus dem Team

Nicht nur der Frühling naht und die ersten Blumen spießen, nein, auch unser Team wächst und gedeiht! Wir dürfen zwei neue Kolleginnen in unserem Pflegedienst begrüßen und freuen uns, dass wir nun noch mehr fröhliche Gesichter für die stetig zunehmende Zahl von Kunden haben.

Ob im ambulanten Dienst, in der WG in Rühle oder in der Werkstatt der Lebenshilfe – die Einsatzorte sind breit gefächert und dadurch können wir noch mehr Qualität in der Pflege und Betreuung bieten.

Liebe Kerstin, liebe Sina (in alphabetischer Reihenfolge 😊) – herzlich willkommen im Team, schön, dass Ihr da seid!



*Mit herzlichen Grüßen*

*Ilona Peglau (Geschäftsführerin)*

*und das Team von Sinnvoll Pflegen Mobil GmbH & Co. KG*



*Für Sie als Kunde läuft die Anmeldung zur Impfung und wir bleiben am Ball, sodass Sie sofort benachrichtigt werden, wenn die Impfungen für Sie parat stehen.*



*Vitamin D hat eine Sonderstellung unter den Vitaminen. Der Körper kann es mit Hilfe von Sonnenlicht selbst herstellen.*

*Bei Menschen, die regelmäßig draußen sind, produziert die Haut 80 - 90 % des Bedarfs an Vitamin D selbst. Dafür muss man sich nicht täglich lange in der Sonne aufhalten, sondern es genügt, Hände, Gesicht und Teile von Armen und Beinen bestrahlen zu lassen.*

*Ein ausgedehntes Sonnenbad ist also nicht notwendig, einen Sonnenbrand sollten Sie schon wegen der Hautkrebs-Gefahr vermeiden.*

(Quelle: Apothekenrundschau 7`2018)

## In Sachen Corona ...

gibt es Positives zu berichten. Ein Großteil des Teams hat die erste Impfung absolviert und wird in Kürze die zweite Impfung erhalten. Fünf Mitarbeitende sind bereits vollständig geschützt – zu Ihrer und unserer Sicherheit!

Wir sind stolz auf unser Team, das sich fast komplett für eine sofortige Immunisierung entschlossen hat, ohne Wenn und Aber.

Die Schutzmaßnahmen laufen natürlich weiter, aber die Chance zur Normalität wächst mit jeder Impfung. Lassen Sie sich nicht verunsichern, denn eine Impfung ist die wirksamste Waffe gegen diese moderne Seuche.

**Lassen Sie uns zusammenarbeiten – gemeinsam werden wir es schaffen!**

## Wissenswertes zu Vitamin D

Der März ist da und mit ihm kommt das Licht und die Verheißung auf den Frühling zurück. Sonnenlicht ist gut für die Gesundheit, denn es sorgt für die Bildung von Vitamin D.

Doch wofür benötigt der Körper dieses fettlösliche Vitamin? Unter anderem stärkt es Knochen und Muskeln und wirkt so Erkrankungen des Bewegungsapparats und damit Schmerzen bei der Bewegung und Muskelschwäche vor. Auch das Risiko für eine Osteoporose steigt bei Vitamin-D-Mangel an.

Diese Beeinträchtigungen können vermieden werden, indem die Bildung von Vitamin D unterstützt wird. Jetzt im Frühling heißt es daher: „Ab in die Sonne!“

Damit der Körper durch die Sonneneinstrahlung genügend Vitamin D produziert, reicht es in Deutschland in den Sommermonaten, dass ein Erwachsener 5 - 25 Minuten am Tag Sonne tankt (je nach Hauttyp, Monat und Tageszeit).

Einen Teil des Vitamin-D-Bedarfs deckt der Mensch über die Ernährung, am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele. Auch Leber, Eigelb und einige Speisepilze enthalten Vitamin D.

Ältere Menschen sind eher gefährdet, einen Mangel zu bekommen, da die Vitamin-D-Bildung mit den Jahren abnimmt. Außerdem Menschen, die sich nur selten draußen aufhalten oder ihren Körper dabei gänzlich bedecken. Unter Umständen müssen die Betroffenen Vitamin D in Tablettenform zuführen. Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie gern!

***Doch bei allen Pillen, nichts geht über eine Prise Sonne im Freien oder hinter einem geöffneten Fenster. Also hinaus in die Frühjahrssonne und Vitamin D tanken!***

## Aus unserer WG „Haus zur Weser“

Unsere Senioren-WG in Rühle ist ein wunderbarer Ort zum Leben, daher gibt es in der neuen Ausgabe des „Blickpunkts“ einen ausführlichen Artikel darüber. Holen Sie sich schnell ein Exemplar und erfahren Sie mehr über die Lebensqualität, die dort geboten wird!

Es wird gelebt, gelacht und gepflegt. Unsere freundlichen Mitarbeitenden sorgen für das Umfeld und geben Ihnen Raum zum Leben. Qualitativ hochwertige Versorgung in allen Lebenslagen, gepaart mit Individualität und Autonomie, das ist das Leitmotiv der WG. Das Team um Frau Sander kümmert sich liebevoll um die Bewohner, ohne dass eine „Heim-Atmosphäre“ mit ständiger Überwachung und Reglementierung entsteht.

Ganz bewusst gibt es Zeiten, in denen kein Mitarbeitender vor Ort ist (in einer kurzen Mittagspause und in der Nacht). Doch keine Sorge, die Bewohner werden nicht alleingelassen, denn es ist alles gut organisiert. Ein wertvoller Nebeneffekt dieser Regelung ist, dass die Bewohner sich untereinander unterstützen und für sich sorgen, frei nach dem Motto: „Einer für alle und alle für einen!“

Da bleibt kein Ruf unbeantwortet und Kleinigkeiten werden intern geregelt. Dies unterstützt die Autonomie der Bewohner und schenkt ihnen Zufriedenheit, da sie eigenverantwortlich bleiben und das Wort „Wohn-Gemeinschaft“ mit Leben füllen.

Wer von Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, jetzt neugierig geworden ist – wir haben noch einige wenige freie Zimmer, die auf Sie warten und ein knuffiges Mini-Appartement bietet sich ebenfalls an (für zwei Personen).

Noch ein kurzes Wort zur Finanzierung, denn das wird Sie sicher interessieren: Es ist wesentlich günstiger, als Sie denken! Da kann kein Pflegeheim mithalten!

**Fragen Sie uns, wir beraten Sie gern, denn wir möchten, dass Sie oder Ihre Lieben sich „Im Haus zur Weser“ wohlfühlen!**

PS: Liebe Angehörige, die Corona-Zeit ist sicher anstrengend und kräftezehrend für Sie. Damit auch Sie sich etwas erholen können, bietet die WG genügend Platz, um die sogenannte „Verhinderungspflege“ bei Ihrem zu Pflegenden zu übernehmen. Ihr Angehöriger wird bei uns liebevoll versorgt, während Sie sich eine Auszeit gönnen, um danach mit frischen Kräften weiterhin zu Hause pflegen zu können.

Sprechen Sie uns an – denn Sie haben ein Recht auf Erholung und die Kassen übernehmen die Kosten dafür!

### Senioren-Wohngemeinschaft „Haus zur Weser“



*Autonomes Leben mit liebevoller Pflege – kostengünstiger als ein Pflegeheim. Sprechen Sie uns einfach an!*



*Die Erreichbarkeit der Mitarbeiter, wenn sie nicht vor Ort sind, übernimmt eine zuverlässige Hausnotruf-Anlage. Sie sorgt für Sicherheit in der Nacht und in der Mittagspause. Bei Bedarf ist schnell ein Mitarbeitender vor Ort und hilft oder kümmert sich um ein Problem.*





## Neues vom Kater ...

Ein Kater kommt selten allein und gute Pflege spricht sich nicht nur bei Menschen herum. Unser Haus- und Hof-Kater Heinz Humpel hat Gesellschaft bekommen.

Ein zweites Katerchen hat sich auf den Hof und in unsere Herzen geschlichen: Paulchen! Wie berichtet, hat Heinz zum Winterbeginn ein neues Katzenhaus bezogen und so ist es nicht verwunderlich, dass sich Paulchen die alte verwaiste Hütte geschnappt hat. Ein unauffälliges Huschen, ein beherzter Sprung und schon war es passiert: Er kam, sah und futterte.

Erstaunlicherweise gab es keinen Zank um die gutgefüllten Futternapfe. Heinz teilte großzügig seine Rationen mit dem Neuankömmling und sah langmütig über die Hausbesetzung hinweg. Frei nach dem Motto: Es reicht für zwei – und wenn nicht, dann werden die Mitarbeiter von Sinnvoll Pflegen Mobil eben auf Trab gebracht und umgehend neues Futter angefordert. Es funktioniert tadellos! Beide Kater sind wohlgenährt und Frau Schlüter, unsere Stützpunktmanagerin und Assistenz der Geschäftsführung, sorgt für reibungslosen Futternachschub.

Wir alle sind Bewohner dieser Erde und es ist uns ein Anliegen, dass es allen gut geht – Mensch und Tier!

## Zu guter Letzt ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

das war es für heute. In der nächsten Ausgabe unseres Rundbriefs erfahren Sie etwas über die aktuelle Lage im Team, Wissenswertes zur häuslichen Pflege und natürlich Neues vom Kater.

Unser Pflegedienst steht Ihnen und Ihren Lieben gern zur Verfügung und wir freuen uns jederzeit über neue Kunden, denn wir haben die Möglichkeit, Sie umfassend und liebevoll zu betreuen.

Unter der Rufnummer 05532-99 582 66 stehen wir Ihnen jeden Montag, Dienstag + Donnerstag von 9:00 – 14:00 Uhr sowie Mittwoch und Freitag von 9:00 – 13:00 Uhr zur Verfügung.

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!**

Wir vom Team des Pflegedienstes Sinnvoll Pflegen Mobil bedanken uns für Ihr Interesse und wünschen Ihnen einen guten Tag mit viel Licht und Sonne! 😊

Wie immer mit gepflegten Grüßen

**Ihr Team von Sinnvoll Pflegen Mobil**



*Wenn den Mitarbeitenden mal ein ungehöriges Wort entschlüpft, kommt ein Euro in die Sammelbüchse für das Tierwohl, das hat im Pflegedienst Tradition.*

*So können wir etwas für notleidende Tiere tun und wenn wir unsere Sprache im Griff haben, wirft jeder mal freiwillig etwas in die Dose.*

*Sie steht auf dem Tresen und mahnt uns jeden Tag, auch an heimatlose Tiere zu denken.*

