Herbst 2025: Unsere Bewohner-Zeitung

Metropol Seniorenzentrum

Der Herbst – Eine Zeit der Ruhe und der Farben

Der Herbst ist eine besondere Jahreszeit. Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen langsam sinken, zieht eine stille Schönheit durchs Land. Die Bäume kleiden sich in warme Farben – leuchtendes Rot, sattes Orange und goldgelbes Laub schmücken Wälder, Alleen und Gärten. Es ist, als würde die Natur vor dem Winter noch einmal in voller Pracht erstrahlen.

Spaziergänge durch raschelndes Laub, ein gutes Buch oder eine Tasse Tee – das alles gehört nun dazu. Die Abende werden länger, und oft denkt man in dieser Jahreszeit besonders gern zurück: an vergangene Herbstfeste, an Kastaniensammeln mit den Enkeln oder an gemütliche Nachmittage mit selbst gebackenem Apfelkuchen.

Gerade für ältere Menschen kann der Herbst auch eine Zeit des inneren Friedens sein. Man nimmt sich Zeit für Gespräche, Erinnerungen und das Miteinander. Viele spüren deutlicher denn je: **Jeder Tag ist ein Geschenk – besonders, wenn man ihn bewusst erlebt.**

Ein Herbstgedicht

Herbstzeit

Blätter fallen, leise, sacht,
der Herbst zieht ein mit stiller Pracht.
Die Sonne lacht im goldnen Kleid,
der Tag wird kürzer - still die Zeit.

Ein warmer Tee, ein guter Klang,
Erinnerungen - lebenslang.
Der Herbst, er sagt in seinem Tun:
Jetzt darf das Herz in Ruhe ruh'n.

Wintervorbereitungen:

So bleiben Sie fit & sicher in der kalten Jahreszeit

Der Winter bringt nicht nur frostige Temperaturen und Schnee, sondern auch einige Herausforderungen für die Gesundheit und Sicherheit. Doch mit den richtigen Vorbereitungen kann die kalte Jahreszeit angenehm und ohne Sorgen genossen werden.

Gesundheit & Wohlbefinden

Kälte, Wind und weniger Sonnenstunden können das Immunsystem schwächen. Um gesund durch den Winter zu kommen, ist es wichtig, das Immunsystem zu unterstützen:

- **Ausgewogene Ernährung**: Frisches Obst und Gemüse mit vielen Vitaminen helfen, die Abwehrkräfte zu stärken.
- **Bewegung:** Auch im Winter sollten Sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen, um das Immunsystem fit zu halten. Kurze Spaziergänge an der frischen Luft oder unsere Morgengymnastik sind ideal.

Sturzprophylaxe – Sicherheit im Winter

Im Winter steigt das Risiko, auf rutschigen Straßen oder Wegen zu stürzen. Besonders bei Schnee und Eis ist Vorsicht geboten. Hier sind ein paar hilfreiche Maßnahmen:

- **Gutes Schuhwerk:** Tragen Sie rutschfeste, wasserdichte Schuhe mit einer dicken, profilierte Sohle. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe im Winter genügend Halt bieten.
- **Salz und Streugut**: Rund um das Metropol Seniorenzentrum streuen bei Glätte Salz oder Streugut, um die Gehwege rutschfrei zu halten.
- **Aufmerksames Gehen:** Gehen Sie langsamer und vorsichtiger, um Stürze zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Blick auf den Boden zu richten, um rutschige Stellen rechtzeitig zu erkennen.

Mentale Gesundheit im Winter

Die dunkle Jahreszeit kann zu Stimmungsschwankungen oder gar Winterdepressionen führen. Hier sind einige Tipps, um die mentale Gesundheit zu unterstützen:

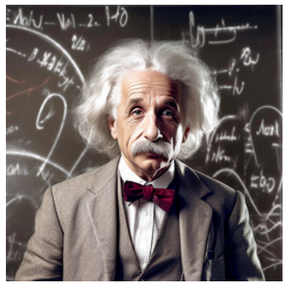
- **Tageslicht nutzen:** Auch wenn es kürzer hell ist, sollten Sie möglichst viel Tageslicht tanken. Nutzen Sie sonnige Tage für Spaziergänge oder setzen Sie sich in der Nähe eines Fensters, um das natürliche Licht zu genießen.
- **Soziale Kontakte:** Der Winter ist auch die Zeit, in der soziale Isolation zu einem Thema werden kann. Versuchen Sie, regelmäßig Kontakt zu Freunden, Familie oder Nachbarn zu halten, sei es durch Telefonate, Videoanrufe oder persönliche Treffen.

Rätselseite

Was gehört nicht dazu?

Antwort: Die Autos, da es kein Pflanzen- oder Naturobjekt

Kennen Sie die Namen dieser Persönlichkeiten?



_ _

_ . _ . _

Die Buchstaben in den farbigen Kästchen ergeben das Lösungswort: _ _ _ _ _ _ _ _

Im Verwaltungsbüro erhalten Sie für das Erraten des Lösungswortes ein kleines Geschenk!

Was bin ich?

„Ich bin leicht wie eine Feder, aber selbst der stärkste Mann kann mich nicht für lange halten. Was bin ich?“

Antwort: Atem
Erklärung: Der Atem ist etwas, das leicht ist, aber nicht lange gehalten werden kann.

„Ich bin immer hungrig, muss immer essen, aber ich werde nie satt. Was bin ich?“

Antwort: Feuer
Erklärung: Feuer „frisst“ ständig Holz oder Brennstoffe, aber wird nie satt.

Interessantes aus Bad Waldliesborn

Ein einmaliges Naturerlebnis

Der Nebelweg in Bad Waldliesborn ist ein außergewöhnliches Erlebnis und bietet dem Besucher eine einzigartige Mischung aus Natur und Ruhe. Bei einem Spaziergang durch die parkähnliche Anlage wird man von einem zarten Nebel umhüllt, der sanft durch die Luft schwebt. Dieser feine Wasserschleier sorgt nicht nur für eine erfrischende Abkühlung an warmen Tagen, sondern unterstreicht auch die zauberhafte Atmosphäre der Gärten.

Wie funktioniert der Nebelweg Bad Waldliesborn?

Diese Installation stellt eine Mischung aus fortschrittlicher Technologie und durchdachtem Design dar, um Besucher und Anwohner mit einem besonderen Erlebnis zu verzaubern. Das Highlight: Zahlreiche Düsen, die in hohe Metallstelen integriert sind, versprühen einen feinen Wassernebel, der sich unter dem Blätterdach der Bäume verteilt.

Bad Waldliesborn bietet im Kurpark Wohltaten für Körper und Geist

Der Nebelweg bietet nicht nur eine willkommene Abkühlung, sondern hat noch weitere positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Pollenallergiker können im Kurort Bad Waldliesborn aufatmen, da das Wasser des Nebels die Luft reinigt und die Pollenbelastung reduziert. Zudem wirkt das feuchte Klima beruhigend und entspannend.

Geburtstage

16.09. Gertrud Hötte
20.09. Manfred Kammler
01.10. Gerd Felstau
04.10. Marianne Lobemeier
06.10. Elisabeth Stallmeister
16.10. Hannelore Schenk
18.10. Rolf Henning
19.10. Agnes Striethorst
27.10. Isolde Freitag
08.11. Siegfried Baer
14.11. Jutta Adamczyk
14.11. Christel Buschhoff
24.11. Heinz Mies

Mitarbeiter-Vorstellung

Name
Michelle Kinder

Position / Abteilung
Pflegedienstleitung

Was gefällt dir an der Arbeit am meisten?
Die kreativen Herausforderungen
und das tolle Team.

Hobbys / Interessen
Kochen, Flohmärkte, Reise, Musik