



PFLEGE

Reinfeld

NEWSLETTER
AUSGABE
HERBST 2026



MIT HERZ. FÜR MENSCHEN. FÜR REINFELD.

AKTUELLES & WISSENSWERTES

aus der Pflege Reinfeld



*Gemeinsam
für ein Leben in
Würde und Geborgenheit*



New! 
Jetzt jedes Quartal!



AMBULANTE
PFLEGE REINFELD
MITTEN IN STORMARN

Herbstliche Grüße von Ihrer ambulanten Pflege Reinfeld



**Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige und Freunde
unserer Pflege Reinfeld,**



langsam steht der Herbst vor der Tür, die Tage werden wieder kürzer, die Blätter färben sich bunt und die Natur zeigt sich noch einmal von ihrer besonders schönen Seite.



Diese Jahreszeit lädt dazu ein, einen Moment innezuhalten, es sich zuhause besonders gemütlich zu machen und die kleinen schönen Dinge des Alltags zu genießen.



Auch wir möchten den Herbst zum Anlass nehmen, Ihnen von Herzen für Ihr Vertrauen zu danken.



Wir freuen uns, dass wir Sie jeden Tag mit Engagement, Fachlichkeit und viel Herz in Ihrem eigenen Zuhause gut betreuen und versorgen können.



Unser Team der Pflege Reinfeld ist auch in der kommenden Jahreszeit zuverlässig für Sie da.

Ob Unterstützung im Alltag, individuelle pflegerische Versorgung oder ein offenes Ohr für Ihre Anliegen – **Ihr Wohlbefinden steht für uns an erster Stelle.**



Danke ♥

für Ihr Vertrauen
und Ihre Treue.
Wir sind gerne
für Sie da!

*Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne,
bunte und gemütliche Herbstzeit!*



Herzliche Grüße

Ihre Ambulante Pflege Reinfeld



So kommen Sie *sicher und gut gelaunt* durch die dunkle Jahreszeit:



• Tageslicht tanken:

Gehen Sie möglichst täglich für mindestens 30 Minuten nach draußen, auch wenn die Sonne nicht scheint. Denn selbst der bedeckte Himmel bietet mehr Lux als künstliches Licht in Innenräumen und sorgt für mehr Wohlbefinden.



• Ans Fenster setzen:

als schöne Alternative, wenn man nicht nach draußen gehen mag oder kann, bietet es sich an, sich ans Fenster zu setzen und nach draußen zu schauen. Machen Sie doch ein festes Ritual daraus, sich täglich ans Fenster zu setzen und zu schauen, wie das Wetter ist, regnet es oder scheint die Sonne? Sind Leute auf den Straßen unterwegs? Sind vielleicht noch Vögel zu sehen? Denn Tageslicht hilft auch gegen schlechte Laune, selbst wenn es durch eine Scheibe fällt.



• Blick in die Ferne:

Wenn Sie aus dem Fenster schauen hat das einen weiteren positiven Effekt: Ihre Augenmuskeln entspannen sich automatisch etwas, wenn Ihr Blick in die Ferne schweift.



• Lichttherapie nutzen:

Spezielle Tageslichtlampen können im Wohnraum das Sonnenlicht imitieren und gegen trübe Stimmung helfen.



• Gemütlichkeit:

Endlich ist der Herbst da und damit auch wieder Zeit für einen schönen Tee oder Kaffee und Plätzchen.



• Gute Beleuchtung schaffen:

Es wird nun wieder früher dunkler, daher ist gute Beleuchtung wichtig! Sorgen Sie mit Bewegungsmeldern, Nachtluchtern oder hellen Lampen auf Fluren und Treppen für bessere Orientierung.



• Hilfsmittel winterfest machen:

Lassen Sie Ihren Rollator oder Rollstuhl auf herbstliche Tauglichkeit prüfen und bei Bedarf vielleicht auch einen Hausnotruf installieren lassen. (wir stellen gerne den Kontakt zum Hausnotruf Mebo her, sprechen Sie uns gerne an.)



• Schuhwerk anpassen:

Schuhe mit groben Profil helfen Stürze bei Nässe, rutschigem Laub und Glatteis zu verhindern



• Sichtbarkeit:

Helle Kleidung und Reflektoren an Jacken und Taschen helfen, um von anderen Verkehrsteilnehmern in der Dämmerung frühzeitig erkannt zu werden.



• Begleitung suchen:

Bei schlechtem Wetter oder Unsicherheit lieber Wege gemeinsam mit Angehörigen oder Nachbarn erledigen. Sicherheit geht immer vor!



*Wir sind jetzt
auf Instagram! ♥*



AMBULANTE
PFLEGE REINFELD
MITTEN IN STORMARN



Ab sofort sind wir auch auf Instagram unter „**Pflege Reinfeld**“ aktiv und möchten ein Stück von unserem Pflegealltag zeigen.



Dabei haben wir Unterstützung von einem ganz besonderen neuen Teammitglied: **unserer kleinen „Schwester Agatha“!**

*Mit Herz und
Kompetenz für Sie da.*



Schwester Agatha begleitet unsere Pflege- und Hauswirtschaftskräfte künftig immer mal wieder bei ihren Einsätzen und zeigt dann, was bei der **Ambulanten Pflege Reinfeld** so alles passiert.



Und das Schönste: **Auf Wunsch besucht „Schwester Agatha“ auch unsere Patientinnen und Patienten gemeinsam mit unseren Pflege- und Hauswirtschaftskräften.**



Natürlich entstehen Fotos und Einblicke nur, wenn dies ausdrücklich gewünscht und erlaubt ist.



So möchten wir euch auf liebevolle und persönliche Weise zeigen, wie vielfältig unser Pflegealltag ist – mit kleinen Geschichten, schönen Begegnungen und besonderen Momenten.



Folgt uns, wer es hat, gerne auf Instagram und begleitet Schwester Agatha auf ihren kleinen und großen Abenteuern! ♥



Instagram:
Pflege Reinfeld



AMBULANTE PFLEGE REINFELD
MITTEN IN STORMARN

Gemeinsam wohnen. Gemeinsam leben. ♥

Selbstständig. Sicher. Miteinander.

AMBULANTE
PFLEGE REINFELD
MITTEN IM STORMARN

Ein Zuhause
mit Herz
und Perspektive



Gemeinsam
genießen ...



... gemeinsam
aktiv sein.

Wir möchten Ihnen gerne das
Service Wohnen Reinfeld
im **Kaliskaweg 2f** vorstellen:



Dort sind **54 barrierefreie Mietwohnungen**
für Menschen ab **55 Jahren** entstanden.



Die Wohnungen bieten ein **selbstbestimmtes Leben**
in den eigenen vier Wänden – mit zusätzlicher Sicherheit
und Unterstützung bei Bedarf in der Pflege und
Hauswirtschaft durch uns.



Das Haus verfügt außerdem über **zwei Aufzüge**,
eine **Tiefgarage** mit direktem Zugang, einen Gemeinschaftsraum,
eine gemeinschaftlich nutzbare Dachterrasse sowie
Grünflächen und Spazierwege.



Die Wohnungen sind etwa **53 bis 94 m²** groß.



Gemeinsam gestalten wir schöne abwechslungsreiche
Aktivitäten – zum Beispiel **Ausflüge, gemütliche Bingoabende**
und gesellige Treffen. Dabei bleibt immer auch Zeit für
Gespräche, gemeinsames Lachen und neue Erinnerungen.



Bei Interesse
kontaktieren Sie uns gerne.



Die Vermietung erfolgt durch
Schröder + Fischer.


Schröder + Fischer

Gemeinschaft.
Lebensfreude.
Zuhause. ♥

Schön,
dass Sie da sind! ♥

Fit im Herbst - Bewegung tut Körper und Seele gut!



Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung im Sitzen fit hält und auch vor Stürzen schützen kann? Außerdem werden dabei jede Menge Glückshormone ausgeschüttet! Also schnappen Sie sich einen Stuhl oder trainieren vom Sessel aus, beides ist möglich.

Wir haben dazu tolle Übungen für Sie, probieren Sie das gerne mal aus:



Musik anmachen: Spielen Sie während der Gymnastik doch einfach Ihre Lieblingslieder von früher – Musik steigert die Laune und gibt gleich auch den Takt vor.



Für den Oberkörper & die Arme *(bringt gleich Energie)*



Der Apfelpflücker: Greifen Sie abwechselnd so weit wie Sie schaffen und es sich gut anfühlt mit dem linken und rechten Arm nach oben, fast so als ob man reife Äpfel von einem hohen Baum pflücken möchte.



Schulterkreisen: Kreisen Sie langsam und groß nach hinten erst mit beiden Schultern gleichzeitig und dann noch abwechselnd langsam nach hinten.



Die Box-Übung: Bei dieser Übung einfach die Fäuste vor der Brust halten und abwechselnd kraftvoll, aber kontrolliert nach vorne in die Luft boxen. Wer mag, kann dabei auch jedes Mal laut „Hah“ rufen.



Für die Beine & die Koordination *(macht auch munter)*



Fahrrad fahren in der Luft: Halten Sie sich mit den Händen seitlich am Stuhl fest und heben Sie die Beine abwechselnd langsam an, als wenn man gemütlich in die Pedale tritt.



Der Beinstrecker: Auch hier gilt wieder, gut am Stuhl oder Sessel festhalten. Strecken Sie nun jeweils ein Bein langsam nach vorne aus und beugen dann den Fuß Richtung Körper, kurz Halten und dann das Bein behutsam wieder absenken. Danach ist das andere Bein dran.



Fersen-Spitzen-Wechsel: Das ist eine tolle Übung zur Förderung der Durchblutung. Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und strecken Ihren Rücken so gut es geht gerade durch. Dann stellen Sie beide Füße im Wechsel auf die Fersen und danach wieder auf die Fußspitze. (Als wenn man Wassertreten macht)



Gehirnjogging & Koordination *(bringt einen auch zum Lächeln)*



Daumen & Zeigefinger: Beide Hände zur Faust schließen. Dann mit der rechten Hand mit dem Daumen nach oben zeigen und gleichzeitig mit der linken Hand den Zeigefinger nach vorne strecken. Dann abwechselnd die Handzeichen wechseln. (Das ist ganz schön schwierig)



Überkreuz-Tippen: Berühren Sie immer abwechselnd mit der rechten Hand das linke Knie und danach mit der linken Hand das rechte Knie. (aktiviert beide Gehirnhälften).

Herbstzeit –



AMBULANTE
PFLEGE REINFELD
MITTEN IN STORMARN

Zeit für Wärme, Gesundheit und gute Zutaten!

Eine warme Suppe tut Körper und Seele gut
und stärkt das Immunsystem.

Kartoffelsuppe – gut für das Immunsystem



Gut für Ihr Immunsystem!

Kartoffeln, Lauch und Petersilie
liefern wichtige Vitamine und
Mineralstoffe.

Vitamin C trägt zu einer
normalen Funktion des
Immunsystems bei. 

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 kleine Möhre
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Majoran oder frische Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frische Petersilie
- Nach Wunsch: ein kleines Stück Ingwer

 **Tipp: Ingwer und frische Kräuter unterstützen auf natürliche Weise unser Immunsystem.**



Zubereitung

- 1 Kartoffeln, Möhre, Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
- 3 Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 4 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Lauch und Gemüswürfel dazugeben und kurz mitdünsten.
- 5 Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 6 Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Mit frischer Petersilie bestreuen und genießen.



Unser Tipp für gemütliche Herbsttage:

Genießen Sie Ihre Suppe mit einem Vollkornbrötchen und einer Tasse Kräutertee – so stärken Sie sich von innen und fühlen sich rundum wohl.



Der Herbst ist wie eine Umarmung

Er bringt die Farben der Freude,
die Wärme der Geborgenheit
und die Ruhe für das, 
was wirklich zählt.



**AMBULANTE
PFLEGE REINFELD**
MITTEN IN STORMARN

Mit Herz und Kompetenz für Sie da. 



Wir sind für Sie da:

04533 - 61152

www.pflege-reinfeld.de



Wir sind
mit Herz
für Sie da.

