

## Hauswirtschaft und Betreuung

Brauchen Sie Unterstützung bei der Hausreinigung oder beim Einkaufen? Benötigen Sie Arztbegleitung oder Begleitung beim Spaziergang? Unser Team von der ambulanten Hauswirtschaft und Betreuung hat Kapazitäten frei.

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt von hauswirtschaftlichen Hilfeleistungen an, die auch über die Pflegekasse abgerechnet werden können. Unsere zuverlässigen und kompetenten Hauswirtschaftskräfte und qualifizierten Seniorenbegleiter unterstützen Sie gern.



Bei Fragen wenden Sie sich an  
Frau Raabe, Telefon: 0 25 06 / 30 38 10.

Im Notfall nur einen Knopfdruck entfernt.  
Das tellimed – Notrufsystem.

Mehr Sicherheit im Alltag? Haben Sie schon an ein 24 Stunden Notrufsystem gedacht?

Unsere Standardgeräte von "tellimed Home" eröffnen Ihnen Unabhängigkeit und Sicherheit. Den gewohnten Alltag leben und Ihren Angehörigen zugleich die Gewissheit geben, Sie in guten Händen zu wissen.

Unser Angebot an Sie! tellimed – immer erreichbar!

Während eines Beratungsgesprächs bei Ihnen zu Hause, sprechen Sie mit unserer Fachberaterin über Ihre Wünsche und Bedürfnisse.



Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Raabe,  
Telefon: 0 25 06 / 30 38 10



Ambulanter Pflegedienst  
Akticom GmbH

Dirk-von-Merveldt-Straße 47  
48167 Münster  
0 25 06/30 38 10

info@pflagedienst-akticom.de



- die Alternative zum  
Heimaufenthalt

Tagespflege Akticom GmbH

Twenhöfenweg 18  
48167 Münster  
0 25 06/300 75 57

info@tagespflege-akticom.de

www.pflagedienst-akticom.de



## Das Akticom Magazin

Frühling/Sommer 2022

Ambulanter  
Pflagedienst

Akticom

## Herzlich Willkommen beim Pflegedienst und der Tagespflege Akticom

Sie halten die erste Ausgabe unseres Akticom Magazins in den Händen. Zwei-/Dreimal im Jahr möchten wir Sie in Zukunft über unsere vielfältigen Angebote informieren.

Insbesondere das Thema Pflege wird immer komplexer und gerade die Pflege im häuslichen Umfeld fordert viel von Ihrer Zeit und Energie.

Wir haben uns darauf spezialisiert, Sie hierbei zu unterstützen und zu beraten und informieren Sie mit unserem Magazin über aktuelle Ereignisse und Veränderungen in der Pflege. Nehmen Sie unser Schnupperangebot an und verbringen Sie einen kostenfreien Tag in unserer Tagespflege.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken unserer umfangreichen Angebote.

Wir für Sie, Sie mit uns,  
eine gute Zusammenarbeit!

Ihr Manfred Greiwe (Geschäftsführer)

## Themen

### Willkommen

- Vorwort

### Auf dem aktuellen Stand

- Hauswirtschaft und Betreuung

### Neues in aller Kürze

- tellimed – Notrufsystem

### Gut begleitet unterwegs

- 10 Jahre Seniorenreisen
- Interview / Fragen an Frau Flaig

### Pflege gestalten und weiterentwickeln

- Betreuung in der Tagespflege

### Kostenfreie Pflegeberatung

- Möglichkeiten der pflegerischen Versorgung

### Was Sie immer schon über Ernährung wissen wollten

- Proteine als Energielieferanten und Baustoffe für Zellen

### Wir haben eine Mission

- Neues Projekt - Mittagstisch in der Tagespflege

## Gut begleitet unterwegs

### 10 Jahre Seniorenreisen

Seit 10 Jahren bietet Ihnen Akticom Seniorenreisen im traumhaften „Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer“ an. Der Nationalpark hat zu jeder Jahreszeit seinen besonderen Reiz.



### Für 2022 bieten wir Ihnen folgende Termine:

- Nordseeheilbad Cuxhaven / Ferienhotel Dünenhof
- 17. – 22. Juli
- 10. – 15. August
- 21. – 26. August

Da unser Angebot Ehepartner oder Interessierte mit einschließt, bieten wir unseren Mitreisenden auch die Möglichkeit, mit dem Ehepartner oder guten Freunden gemeinsam Schönes zu erleben.

### Was nehmen die Teilnehmer am Ende mit nach Hause?

Viele neue Eindrücke, die sie verarbeiten müssen. Neue Kontakte, bis hin zu Freundschaften. Und natürlich die Lust beim nächsten Mal wieder mit zu reisen. Wir haben in den letzten Jahren sehr viele Stammkunden für unsere Reiseangebote gewinnen können.

### Warum geht es immer zum Dünenhof?

Zum einen die Nähe zu Wasser und Strand, kurze Wege sind sehr wichtig. Dann ist das Hotel Dünenhof komplett barrierefrei und mit Pflegebetten ausgestattet. Es ist ruhig gelegen und doch nah zu allen Einrichtungen der Stadt Cuxhaven. Die Fahrzeit von gut 3 Stunden ist gut für unsere Mitreisenden zu bewältigen. Nicht zu vergessen das freundliche Mitarbeiterteam des Dünenhofs, das in den letzten Jahren viel für uns möglich gemacht hat und uns jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stand.

Unseren Kunden bietet das barrierefrei gestaltete Ferienhotel Dünenhof beste Voraussetzungen für einen entspannten und vielseitigen Urlaub. Begleitet von unseren ausgebildeten Mitarbeitern bieten wir Ihnen ideale Bedingungen für die Erholung von Körper und Seele.

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich an Frau Flaig,  
Telefon: 0 25 06 / 30 38 10

### Fragen an Frau Flaig

Frau Flaig, was begeistert Sie nach so vielen Jahren an unseren Seniorenreisen?



Älteren Menschen die Möglichkeit zu geben rauszukommen, die Seele baumeln zu lassen, sich an früher zu erinnern. Den Mitreisenden in netter Gesellschaft 5 wunderschöne Tage zu ermöglichen, erfüllt mich und das Team sehr. Das Leuchten in den Augen zu sehen, wenn es losgeht, ist immer wieder Motivation für uns!



# Betreuung in der Tagespflege

Wir blicken auf ein Jahr voller Herausforderungen zurück.



Coronabedingt mussten wir unsere Abläufe und Aktivitäten unter strengen Hygienemaßnahmen und Richtlinien anpassen.

Dank unserer engagierten Pflegekräfte haben wir trotz Einschränkungen und Lockdown sehr viele schöne Momente erlebt. Statt Singen und Wellnessstunden haben wir viel an der frischen Luft unternommen, wie Rikschafahrten oder Zoobesuche. Statt Ausflügen ins Café haben wir gemeinsam gekocht und viel gebacken.

Wir freuen uns auf das weitere Jahr und neue schöne Momente und Begegnungen, die wir mit unseren Tagesgästen erleben werden. Besonders auf unser neues Mittagstischprogramm, ganz im Sinne unseres Mottos „Sich wie zu Haus fühlen!“

Bei Fragen wenden Sie sich an  
Frau Altfrohne,  
Telefon: 0 25 06 / 300 75 57



*Danke  
und voller Zuversicht  
ins neue Jahr 2022*

## WUSSTEN SIE ...?

Das separate Budget für die Tagespflege verfällt, wenn es nicht monatlich in Anspruch genommen wird.

## Kostenfreie Pflegeberatung

Wenn Sie einen Pflegegrad haben, haben Sie einen Anspruch auf eine kostenlose Pflegeberatung.

Wir beraten Sie gerne zu allen Möglichkeiten der pflegerischen Versorgung zu Hause, den Leistungen Ihrer Pflegekasse, zur Hilfsmittelversorgung oder auch zur Wohnraumanpassung.

Wenn Sie es wünschen, kommen wir auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Bei Fragen wenden Sie sich an  
Herrn Boris Vogt  
(Diplom-Pflegewirt),  
Telefon: 0 25 06 / 30 38 10



## Ernährung im Alter

### Protein sind nicht nur für Bodybuilder

Während in der deutschen Bevölkerung Übergewicht durch falsche Ernährung ein mittlerweile großes Problem darstellt, steigt mit zunehmendem Alter das Risiko mangelernährt oder von Unterernährung betroffen zu sein. Denn um auch im hohen Alter ausreichend fit zu sein, bedarf es neben körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Muskulatur einer adäquaten Ernährung.

Proteine sind Energielieferanten und Baustoffe für Zellen, Gewebe, Enzyme und Hormone, sowie für Antikörper des Immunsystems.

(Quelle: altenpflege-online.net)



### Wichtige Proteinlieferanten sind:

Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Sojaprodukte, sowie tierische Eiweiße, Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch. (Quelle: apetito AG)

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung trägt dazu bei, das allgemeine Wohlbefinden auch im Alter zu erhalten.

Quelle: altenpflege-online.net



## Wir haben eine Mission

### Neues Projekt - Mittagstisch in der Tagespflege

Man kann auch im Alter gut essen und lecker kochen - es ist Zeit für Neues!

Es fällt Ihnen oft schwer, sich zum Kochen aufzuraffen, für sich und Ihren Partner etwas zuzubereiten oder womöglich für sich allein? Essen und Trinken gehen weit darüber hinaus, uns nur mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. In Gemeinschaft macht das Essen einfach mehr Freude.

„Die Jugend verschlingt nur, dann sauset sie fort; Ich liebe zu tafeln am lustigem Ort. Ich kost' und ich schmecke beim Essen.“  
(Johann Wolfgang von Goethe)

Bei Fragen zu unserem Mittagstisch wenden Sie sich an Frau Altfrohne, Telefon: 0 25 06 / 300 75 57

Jede Mahlzeit sollte ein kleines Fest sein: Frisch zubereitete Gerichte, mit Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt, regen den Appetit an. Liebevoll angerichtete Speisen wecken die Lust am Essen. Ein geschmackvoll gedeckter Tisch, Blumen oder Kerzen sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Dann macht Essen Freude!

Daher haben wir, die Betreiber der Tagespflege Akticom, das Angebot eines offenen Mittagstisches ins Leben gerufen. Damit wollen wir den Senioren und Seniorinnen das Leben leichter, geselliger und lebenswerter machen. Für alle, die beim Mittagessen nicht allein sein möchten und eine frischgekochte Mahlzeit in einer gemütlichen Runde genießen wollen.

Wir kochen täglich frisch mit regionalen Zutaten und gehen auf Ihre Essenswünsche ein.

Sie haben die Möglichkeit, unser Angebot entweder gelegentlich oder regelmäßig zu nutzen.

Täglich von Montag bis Freitag, außer an den Feiertagen.