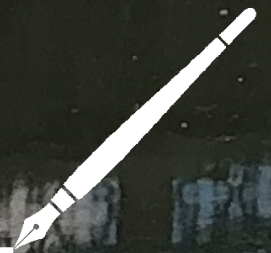


Heimzeitung des NürnbergStift

01/Frühjahr 2026

STIFTLA



Lied: Wann wird's mal wieder richtig Sommer

Wir brauchten früher keine große Reise,
wir wurden braun auf Borkum und auf Sylt,
doch heute sind die Braunen nur noch Weiße,
denn hier wird man ja doch nur tiefgekühlt.

Ja, früher gab es hitzefrei,
das Freibad war schon auf im Mai,
ich saß bis in die Nacht vor unsrem Haus,
da hatten wir noch Sonnenbrand und Riesenquallen an den Strand und Eis,
und jeder Schutzmann zog die Jacke aus.

Wann wirds mal wieder richtig Sommer,
ein Sommer wie er früher einmal war.
Ja, mit Sonnenschein von Juni bis September
und nicht so nass und so sibirisch wie im letzten Jahr.



Und was wir da für Hitzewellen hatte,
Pulloverfabrikanten gingen ein,
da gab es bis zu vierzig Grad im Schatten,
wir mussten mit dem Wasser sparsam sein.
Die Sonne knallte ins Gesicht,
da brauchte man die Sauna nicht,
ein Schaf war damals froh wenn man es schor,
es war hier wie in Afrika, wer durfte machte FKK,
doch heut, heut summen alle Mücken laut im Chor.

Wann wirds mal wieder richtig Sommer,
ein Sommer wie er früher einmal war.
Ja, mit Sonnenschein von Juni bis September
und nicht so nass und so sibirisch wie im letzten Jahr.

(Berühmter deutscher Schlager von Rudi Carrell aus dem Jahr 1975)

Liebe Leserinnen und Leser,

mit frischen Frühlingsfarben und Sommerlaune begrüßen wir Sie zur neuen Ausgabe unseres Stifftla! Dieses Mal nehmen wir Sie mit in unsere Tagespflegen – Orte des Lebens, Lachens und Miteinanders. Außerdem blicken wir zurück auf die fröhlichen Faschingstage, die uns mit ihren bunten Momenten noch lange in Erinnerung bleiben werden.

Ganz besonders freuen wir uns darüber, dass das NürnbergStift mit dem Nürnberger Pflegepreis ausgezeichnet wurde – für unser innovatives Hausgemeinschaftskonzept mit der MAKS-s-Therapie. Das ist eine wunderbare Anerkennung für das Engagement unserer Mitarbeitenden, die täglich mit Herz und Kompetenz für unsere Bewohner:innen da sind.

Natürlich darf auch in dieser Ausgabe ein köstliches Rezept aus unserer Küche nicht fehlen, ebenso wie Rätselspaß, Wissenswertes und ein neues Gewinnspiel, bei dem sich Mitmachen wieder lohnt.

Ein herzliches Dankeschön geht an die ehrenamtlichen Helferinnen von Siemens, die uns bei der Entstehung dieser Zeitung wiederum tatkräftig unterstützt haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Miträtseln – und eine sonnige, erholsame Frühlings- und Sommerzeit!



(Foto: Harry Bellach)

Ihre
Melanie Miermeister
Zweite Werkleiterin NürnbergStift
Geschäftsführerin NürnbergStift Service gGmbH



Inhalt

Lied	2
Editorial	3
Termine im NürnbergStift	5
Einblicke in die Tagespflege	7
Gericht aus der Küche	9
Fasching im NürnbergStift.....	10
Kalenderblätter	12
Pflegepreis für MAKS®-s.....	18
Rätselecke	20
Rätselecke-Gewinnerin.....	23
Anzeige.....	24
Bewegung im Frühjahr.....	25
Des Rätsels Lösung	26
Wir für Sie	27
Impressum	28

Auf einen Blick:**Die Einrichtungen des NürnbergStift**

Senioren-Wohnanlage
Heilig-Geist-Spital (Foto
Ulrich Matz)



Senioren-Wohnanlage
St. Johannis (Foto Ulrich Matz)



Senioren-Wohnanlage
Platnersberg (Foto Ulrich Matz)



Sebastianspital
(Foto Ulrich Matz)



August-Meier-Haus (Foto
Nadine Heinrich)

Termine Sebastianspital

April	Mai	Juni	Juli	August	September
08.04.26 Mode Mobil	05.05.26 Ausflug mit Wirtschaftsschule	19.06.26 Ökumenischer Erinnerungsgottesdienst	04.07.26 Sommerfest	04.08.26 Konzert Fränkische Mundart	26.09.26 Mitsing-Konzert mit Anna Kaminska
13.04.26 Konzert: Tim Mohr	10.05.26 Muttertag-/Vatertags-Konzert der	20.06.26 Mitsing-Konzert mit Anna Kaminska	07.07.26 Konzert der Hochschule für Musik	28.08.26 Italienischer Nachmittag	28.09.26 Fest der Nationen
15.04.26 Konzert: Tim Mohr	16.05.26 Mitsing-Konzert mit Anna Kaminska	22.06.26 Intergeneratives Musizieren und Ge-	20.07.26 Friedensfest		
20.04.26 Intergeneratives Musizieren und Gestalten mit dem Hort	18.05.26 Intergeneratives Musizieren und Gestalten mit dem Hort	23.06.26 Konzert der Hochschule für Musik	25.07.26 Mitsing-Konzert mit Anna Kaminska		
22.04.26 Kochen mit Wirtschaftsschule		29.06.26 Konzert der Hochschule für Musik			
25.04.26 Mitsing-Konzert mit Anna Kaminska					
30.04.26 Tanz in den Mai					

Termine August-Meier-Haus

April	Mai	Juni	August	September
04.04.26 Osterfest	10.05.26 Kaffe & Kuchen zu Muttertag	18.06.26 Sommerfest	14.08.26 Internationales Kulturfest / Mart der Sinne	11.09.26 Kärwa
14.04.26 Ausflug Frühlingsfest	14.05.26 Vesper am Abend zu Vatertag	28.06.26 1. Generationenfest	29.08.26 Ausflug aufs Volksfest	25.09.26 Oktober-Fest
30.04.26 Tanz in den Mai				



Termine Senioren-Wohnanlage Platnersberg

April	Mai	Juni	Juli	September
14.04.26 Märchenerzähler	06.05.26 Musikgeragogik	09.06.26 Märchenerzähler	08.07.26 Musikgeragogik	09.09.26 Musikgeragogik
15.04.26 Musikgeragogik	12.05.26 Märchenerzähler	10.06.26 Musikgeragogik	17.07.26 Sommerfest	23.09.26 Musikgeragogik
20.04.26 Märchenerzähler	19.05.26 Märchenerzähler	16.06.26 Bunter Nachmittag	22.07.26 Musikgeragogik	29.09.26 Zirkus Frankordi
21.04.26 Theater aus der True	20.05.26 Musikgeragogik	24.06.26 Musikgeragogik	30.07.26 Ökumenischer Gottesdienst	
29.04.26 Musikgeragogik				

Termine Senioren-Wohnanlage St. Johannis

April	Mai	Juni
02.04.26 Ökumenischer Ostergottesdienst	05.05.26 Sitztanz	02.06.26 Sitztanz
07.04.26 Sitztanz	07.05.26 Maifest	11.06.26 Eisfest
09.04.2026 Frühlingsfest	28.05.26 Konzert der Musikhochschule	
21.04.26 Kleiderverkauf		
30.04.26 Konzert der Musikhochschule		

Tagespflege im NürnbergStift: Gemeinschaft erleben und gut versorgt sein

Wenn Angehörige älter werden, verändern sich oft auch die Anforderungen im Alltag. Viele Familien wünschen sich Unterstützung, die entlastet, Sicherheit gibt und gleichzeitig die Selbstständigkeit bewahrt. Die Tagespflege des NürnbergStifts bietet genau diesen Raum: einen Ort der Begegnung, der Struktur und der Lebensfreude – und am Abend geht es wieder zurück nach Hause.

Das NürnbergStift ist vielen als Träger hochwertiger stationärer Pflegeangebote bekannt. Doch das Leistungsspektrum geht weit darüber hinaus: Mit Ambulanten Diensten, Tagespflege und weiteren unterstützenden Angeboten werden hier Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen begleitet. Die enge Verzahnung dieser Bereiche ermöglicht individuelle, passgenaue Unterstützung – aus einer Hand.

Die Tagespflege-Einrichtungen des NürnbergStifts im August-Meier-Haus und im Sebastianspital werden seit Anfang 2026 gemeinsam von Swetlana Schubert-Beyer geleitet, die vielen bereits als Pflegedienstleitung der Ambulanten Dienste bekannt ist. Mit der Übernahme beider Tagespflegen wurden die Angebote bewusst angeglichen und weiterentwickelt. So bietet das NürnbergStift heute ein einheitliches, hochwertiges Angebotsportfolio – unabhängig vom Standort, aber immer nah an den Bedürfnissen der Menschen. Ältere Menschen sowie Menschen mit körperlichen oder seelischen Beeinträchtigungen werden hier montags bis freitags von 08:30 bis 16:30 Uhr liebevoll begleitet. Für viele der Gäste ist die Tagespflege ein fester Bestandteil ihres Wochenrhythmus. Und für Angehörige bedeutet sie vor allem Entlastung und das beruhigende Gefühl, ihre Liebsten tagsüber gut umsorgt zu wissen.

Viel Abwechslung, Gemeinschaft und Freude

Der Tag beginnt ruhig und herzlich. Ab 8:30 Uhr öffnen sich die Türen und die Gäste treffen ein. Manche werden von Angehörigen gebracht, andere zuverlässig von unseren Fahrdiensten abgeholt. Schon beim Ankommen ist spürbar: Hier kennt man sich, hier wird jeder gesehen. Beim gemeinsamen Frühstück entstehen Gespräche, Erinnerungen werden geteilt – der Tag beginnt in Gemeinschaft statt in Einsamkeit.



Bewegung gehört ganz selbstverständlich zum Vormittag. Spaziergänge im Garten oder in der näheren Umgebung, sanfte Gymnastik, Sitztanz oder kleine Bewegungsspiele fördern Mobilität und Wohlbefinden. Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt: Jede und jeder macht so viel mit, wie es guttut. Freude, nicht Leistung, ist das Ziel.

Im weiteren Verlauf des Tages wird es kreativ und lebendig: Basteln, Backen, Singen, Musizieren, Gesellschaftsspiele oder Gedächtnistraining sorgen für Abwechslung und aktivieren Körper und Geist. Die Angebote sind vielseitig und flexibel – Wünsche und Anregungen der Gäste werden gerne aufgegriffen. Auch spezielle Einzel- und Gruppenangebote für Menschen mit Demenz sind fester Bestandteil des Alltags in der Tagespflege. Thementage und jahreszeitliche Feste bringen zusätzliche Höhepunkte und schaffen schöne gemeinsame Erinnerungen.

Ein zentraler Moment des Tages ist das gemeinsame Mittagessen: Frisch gekocht und abwechslungsreich mit Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse und Unverträglichkeiten. Am Tisch wird erzählt, gelacht und erinnert. Essen wird hier zum sozialen Erlebnis, das verbindet.



Nach dem Mittagessen folgt eine ruhigere Phase. Wer möchte, zieht sich zurück, ruht sich aus oder hört Musik. Andere bleiben lieber aktiv, lösen Rätsel, nutzen interaktive Angebote oder genießen Gespräche in kleiner Runde. Die Mitarbeitenden nehmen sich Zeit für persönliche Zuwendung – oft sind es diese ruhigen Momente, die besonders wertvoll sind.

Am Nachmittag lädt dann der Duft von Kaffee und Kuchen zum gemütlichen Beisammensein ein. Selbstgebackene Köstlichkeiten sorgen für gute Laune, Rezepte werden ausgetauscht, Geschichten aus früheren Zeiten erzählt. Der Tag klingt gemeinsam aus – in einer Atmosphäre von Vertrauen und Wertschätzung.

Für die Mitarbeitenden ist die Tagespflege ein ebenso abwechslungsreiches wie sinnstiftendes Arbeitsfeld. Nähe, Beziehung und Individualität prägen den Alltag. Jeder Tag ist anders, jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit – genau das macht die Arbeit so besonders.

Am Nachmittag heißt es, Abschied zu nehmen. Die Gäste treten ihre Heimreise an – mit neuen Eindrücken, schönen Begegnungen und oft schon der Vorfreude auf den nächsten Besuch. Für Angehörige bleibt vor allem eines: das gute Gefühl, sich auf das Nürnberg-Stift verlassen zu können.

Tagespflege im August-Meier-Haus
Regensburger Str. 394, 90480 Nürnberg
Kontakt: 0911 – 231 – 37900

Tagespflege im Sebastianspital
Veilhofstr. 38, 90489 Nürnberg
Kontakt: 0911 – 21531 – 171

Öffnungszeiten: jeweils Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr.



Kürbisgnocchi mit Paprika, Hirtenkäse und Estragonsoße (Für 5 Portionen)

Das heutige Gericht der NürnbergStift Service GmbH sind feine Kürbisgnocchi mit einer würzigen Soße. Einfach zuzubereiten und doch besonders – ein Rezept, das Freude macht und Lust auf gemeinsame Stunden am Tisch weckt.

Gnocchipfanne:

1000g Kürbisgnocchi TK
 500g Paprikawürfel bunt
 250g Hirtenkäse
 Salz
 Pfeffer
 Estragon

Soße:

Gemüsebrühe
 1 Zwiebel
 Butter
 250 ml Weißwein
 200 ml Sahne
 Mehl
 Gewürze

Zubereitung

Gnocchi und Paprika kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen.

Anschließend Gnocchi, Paprika und Hirtenkäse mit etwas Butter vermengen und bei 120 °C Heißluft für ca. 15 Minuten in den Ofen.

Für die Soße Zwiebeln glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen.

Sahne und Brühe zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Estragon und Gemüsebrühe abschmecken und mit dem Pürierstab mixen

Viel Spaß beim Nachkochen und „Guten Appetit“!



Faschingstreiben im NürnbergStift

Die 5. Jahreszeit ist jedes Jahr ein besonderer Höhepunkt im Veranstaltungskalender unserer Häuser. Mit viel Musik, bunten Kostümen und guter Laune bringt der Fasching Farbe und Freude in unseren Alltag. Dank der großartigen Unterstützung der Faschingsgesellschaften in und um Nürnberg erleben unsere Bewohnerinnen und Bewohner immer wieder ein wahres „karnevalistisches Feuerwerk“. Die stimmungsvollen Auftritte, Tänze und Büttensreden zaubern vielen ein Lächeln ins Gesicht und wecken schöne Erinnerungen. Und auch unsere Mitarbeitenden haben sich in Schale geworfen. In dieser Saison durften wir unsere besondere Ehrung „Prinzenpaar der Herzen“ gleich zweimal verleihen. Mit großer Freude haben wir das Prinzenpaar der Schwabanesen, das extra aus der Schweiz angereist ist, zu unseren Trägern ernannt. Als zweites Prinzenpaar der Herzen durften wir das Prinzenpaar zu Narrenberg ehren, das es sich nicht nehmen ließ, alle unsere Veranstaltungen persönlich zu besuchen.

Wir danken allen aktiven Mitgliedern der Faschingsgesellschaften von Herzen für ihre kostenfreien Auftritte und ihr Engagement. Schon heute freuen wir uns auf die nächste Faschingssaison 2026/2027 – wenn es wieder heißt: NürnbergStift Ahaa!





APRIL 2026



Bamberg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

02.04.2026 GRÜNDONNERSTAG
 03.04.2026 KARFREITAG
 05.04.2026 OSTERSONNTAG
 06.04.2026 OSTERMONTAG



MAI 2026



Blumenbeet

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

01.05.2026 TAG DER ARBEIT
24.05.2026 PFINGSTSONNTAG
14.05.2026 CHRISTI HIMMELFAHRT
25.05.2026 PFINGSTMONTAG



JUNI 2026

Frühlingsgerüchle

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

04.06.2026 FRONLEICHNAM

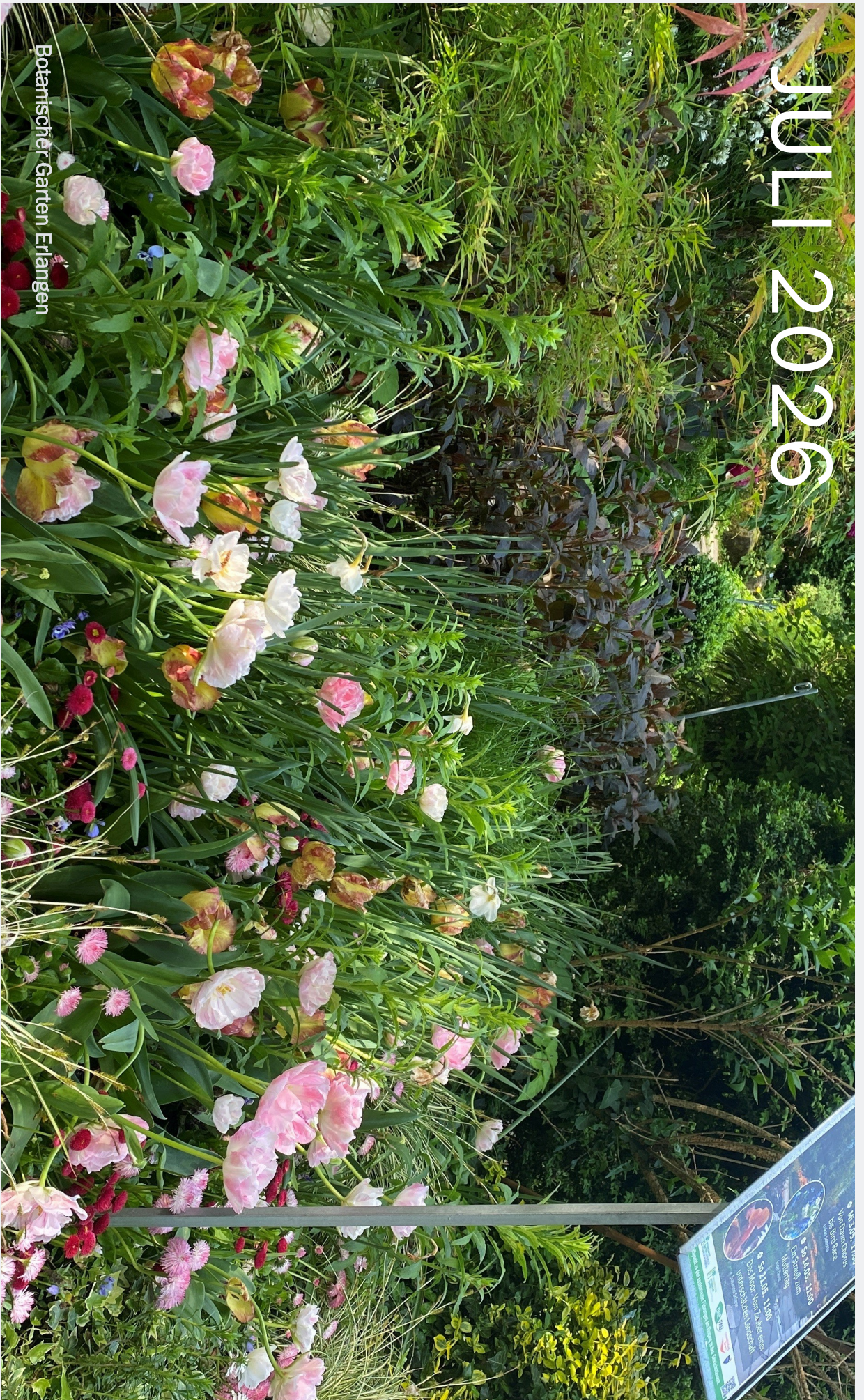




JULI 2026

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

Botanischer Garten Erlangen



AUGUST 2026



Apfelernte

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

15.08.2026 MARIÄ HIMMELFAHRT



SEPTEMBER 2026



Bauernhof

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30



Ausgezeichnete Pflege - Der Pflegepreis geht an das Sebastianspital

Eine besondere Anerkennung hat das Sebastianspital Ende 2025 erhalten: Das Pflegezentrum des NürnbergStift wurde mit dem ersten Platz des Nürnberger Pflegepreises ausgezeichnet. Diese Auszeichnung würdigt die tägliche Arbeit vieler Menschen, die sich im Sebastianspital mit Herz und Fachwissen für das Wohl von Bewohner:innen mit Demenz einsetzen.

Für das Team ist der Preis mehr als nur eine Urkunde: Er steht für gelebte Menschlichkeit, Geduld und Wertschätzung im Umgang miteinander. „Gute Demenzbetreuung entsteht dort, wo Herz und Kompetenz zusammenkommen“, sagt die Einrichtungsleitung. Der Pflegepreis ist somit Anerkennung und Motivation zugleich – für Mitarbeitende, Angehörige und Bewohner:innen, die gemeinsam zeigen, wie lebendig und familiär Pflege sein kann.



Zusammenleben wie in einer großen Familie

Ausgezeichnet wurde das besondere Hausgemeinschaftskonzept für Menschen mit mittelschwerer und schwerer Demenz, das eng mit der sogenannten MAKS®-s Therapie verbunden ist. MAKS®-s steht für motorisch, alltagspraktisch, kognitiv, sozial – eine nicht-medikamentöse Mehrkomponenten-Gruppenintervention, die Bewegung, kognitive Anregung und alltagspraktische Aufgaben mit einem sozial-kommunikativen Einstieg verbindet.

Im Sebastianspital leben derzeit 74 Menschen mit Demenz in sechs Hausgemeinschaften. Hier geht es familiär zu: Es wird gemeinsam gefrühstückt, gekocht und gegessen, der Tisch wird gedeckt, und wer möchte, hilft beim Abspülen oder Blumen gießen. Was zählt, ist das Miteinander – und dass jede und jeder tun kann, was möglich und angenehm ist.

Angehörige sind ausdrücklich Teil dieser Gemeinschaft. Viele kommen regelmäßig zum Frühstück, begleiten Spaziergänge rund um den See oder bereichern das Haus mit eigenen Ideen und Aktivitäten. Diese Offenheit sorgt für ein vertrautes Miteinander und stärkt das Gefühl, zu einer großen Gemeinschaft zu gehören.

Bewegung, Begegnung und ein klarer Tagesrhythmus

Die MAKS®-s-Therapie gibt Struktur und Orientierung im Alltag. Mehrmals pro Woche treffen sich kleine Gruppen der Bewohner:innen zu rund einstündigen Einheiten. Der Ablauf ist immer gleich: Zuerst steht die soziale Einstimmung im Mittelpunkt, dann folgen Bewegungsübungen, kognitive Anregungen und alltagspraktische Aufgaben. Ergänzend dazu gibt es tägliche Spaziergänge und kleine Bewegungsrituale im Freien. Dieses Vorgehen hilft, Fähigkeiten zu erhalten, den Tag-Nacht-Rhythmus zu stabilisieren und das körperliche wie seelische Wohlbefinden zu fördern.



Dass der Ansatz wirkt, zeigt sich auf vielen Ebenen: Viele der Bewohner:innen sind aktiver, ausgeglichener und zufriedener. Herausfordernde Verhaltensweisen treten seltener auf, und auch die Zahl der Psychopharmaka konnte deutlich reduziert werden – ohne Einbußen bei Sicherheit oder Betreuung. Kleine Fortschritte, gemeinsames Lachen und spürbare Lebensfreude gehören im Sebastianspital heute selbstverständlich dazu.

Anerkennung und Ansporn für das Team

Für die Mitarbeitenden bedeutet der Pflegepreis nicht nur Stolz, sondern auch Verantwortung. Die Leitung beschreibt ihn als „Auftrag und Schutz zugleich“. Die Werte, für die das Sebastianspital steht – Würde, Respekt und Achtsamkeit – sollen bewahrt und zugleich weiterentwickelt werden. Pflege- und Betreuungskräfte erleben die MAKS®-s-Therapie als Bereicherung: Sie schafft positive Erlebnisse im Alltag, fördert Nähe und Verständnis und stärkt das Vertrauen zwischen Bewohner:innen, Angehörigen und Team.

Eine ergotherapeutische Fachkraft begleitet als Multiplikatorin die Umsetzung der MAKS®-s-Therapie, schult neue Mitarbeitende und sorgt dafür, dass die Qualität überall gleichbleibend hoch ist. So bleibt das Konzept lebendig und wird zugleich stetig weiterentwickelt, um den Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden.

Ausblick: Ein Konzept mit Zukunft

Der Pflegepreis stärkt das Sebastianspital und zeigt, dass zeitgemäße Betreuung von Menschen mit Demenz erfolgreich sein kann, wenn Fachlichkeit und Menschlichkeit Hand in Hand gehen. Dieses Modell soll künftig auf alle Einrichtungen des Nürnberg-Stifts übertragen werden. So können noch mehr Menschen von den positiven Erfahrungen profitieren.



Die Frankenschau berichtete über die Umsetzung der MAKS®-s-Therapie im Sebastianspital. Nutzen Sie den QR-Code oder finden Sie den Beitrag hier: <https://go.nuernberg.de/jwlpajH4>



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

So geht's:

Füllen Sie die leeren Quadrate mit Zahlen von 1 bis 9.

Jede Zahl darf dabei nur genau einmal pro Zeile, pro Spalte und pro Kästchen vorkommen.

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



Sommer – SUCHSEL (Finde die versteckten Wörter)

R	F	D	O	Q	N	E	K	L	O	W	V	D	E	N	E	I	R	E	F	S	E	E	H	U	Q	E	N	A	P
H	N	R	E	C	N	G	L	ü	H	W	ü	R	M	C	H	E	N	T	A	P	E	L	N	E	S	R	E	B	T
Y	A	E	Y	K	T	O	K	J	N	I	E	H	C	S	N	E	N	N	O	S	E	L	E	I	I	B	M	K	Z
W	V	O	K	X	L	A	A	E	S	L	T	H	N	H	B	Z	X	C	V	W	F	E	T	B	E	G	M	ü	B
S	C	H	W	I	M	M	B	A	D	K	P	X	W	L	A	L	D	S	H	E	F	W	T	U	T	R	I	H	T
X	T	C	U	H	O	H	H	W	V	K	E	P	A	Y	D	O	S	S	C	A	A	E	A	A	F	I	W	L	L
Z	D	R	U	Z	B	D	X	J	D	F	N	A	S	H	E	O	J	S	J	O	K	Z	H	L	O	L	H	U	E
U	F	Q	L	K	R	Z	V	M	K	G	N	T	S	J	S	P	J	R	Y	X	S	T	C	R	S	L	C	N	F
I	N	Y	S	E	A	B	I	K	I	N	I	S	E	L	E	P	T	U	G	K	I	S	U	M	E	S	G	F	
A	D	N	E	N	E	I	B	V	B	X	R	X	R	Z	E	A	K	K	O	Y	E	H	P	Y	A	N	A	I	D

Sonnenschein

Schwimmbad

Schwimmen

Hitzewelle

Wasser

Bikini

Schatten

Abkühlung

Softeis

Wolken

Bienen

Grillen

Badesee

Glühwürmchen

Eiskaffee

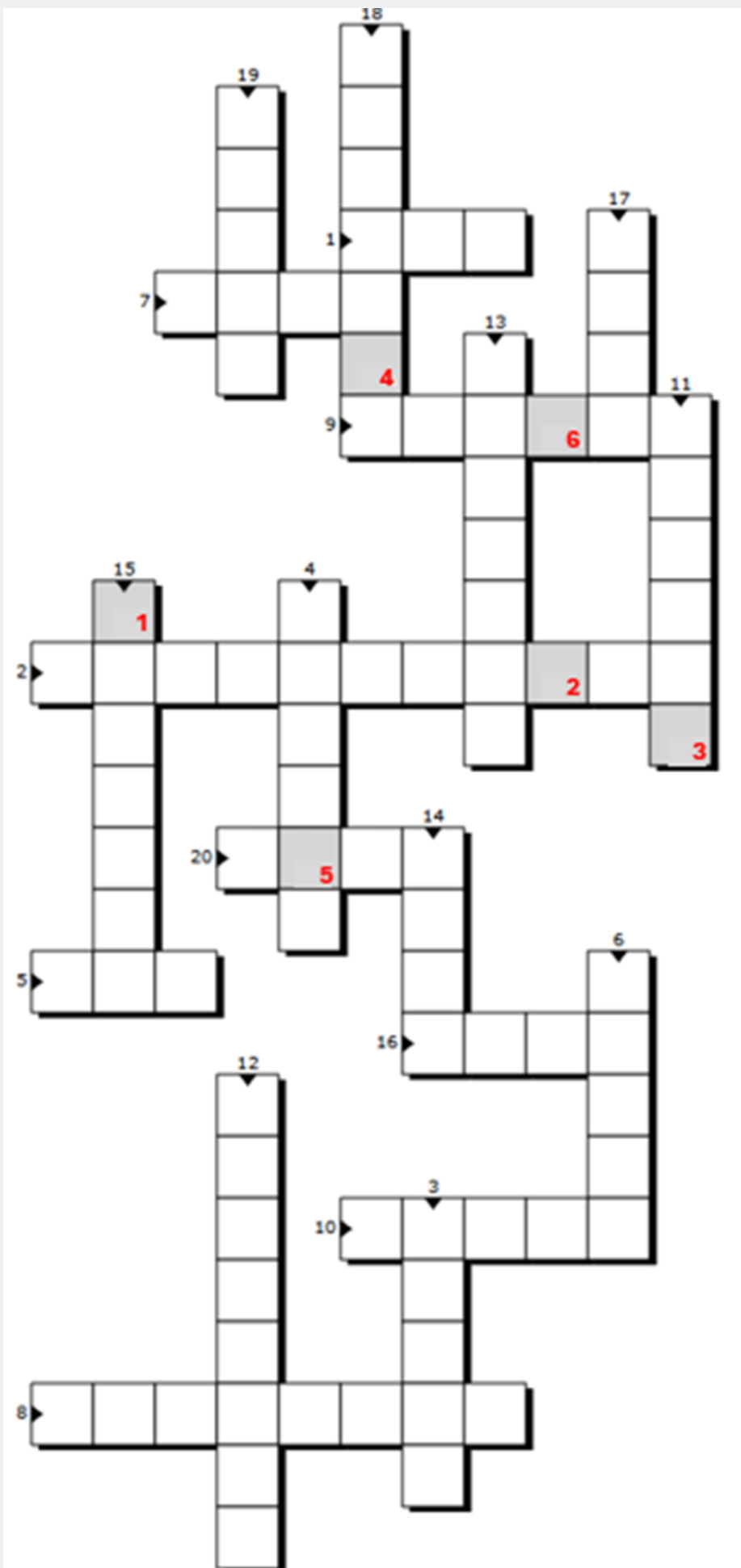
Pool

Ferien

Urlaub

Im rechten Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen.
Vergleichen Sie die beiden Bilder und kreisen Sie die Fehler ein!





1. Kaltes Dessert
2. Hautschutz
3. Weltreligion
4. Himmelsrichtung
5. Futtergras
6. Halsschmuck
7. Alkoholisches Getränk
8. Hauptstadt von Polen
9. Tropisches Obst
10. Organ
11. Jahreszeit
12. See in Deutschland
13. Deutsche Stadt
14. Eine der Gezeiten
15. Deutscher Schriftsteller
16. Vermächtnis
17. Weltraumbehörde
18. Staat in Afrika
19. Dünner Ast
20. Traubenernte

LÖSUNG



Die Gewinnerin der letzten Ausgabe

Herzlichen Glückwunsch – zu einem Korb voller italienischer Köstlichkeiten!



Über einen wunderbaren Gewinn durfte sich Frau Inge Piludu aus dem Heilig-Geist-Spital freuen: ein liebevoll zusammengestellter Geschenkkorb, randvoll mit italienischen Spezialitäten, die direkt Urlaubsgefühle aufkommen lassen. Bei der Auslosung der letzten Ausgabe des Stiftla hatte sie das sprichwörtliche Quäntchen Glück auf ihrer Seite und wurde aus allen Einsendungen gezogen.

Wir wünschen viel Freude beim Probieren – buon appetito!

(v.l.n.r.) Die Gewinnerin Inge Piludu mit Paula Schwab, Einrichtungsleiterin Heilig-Geist-Spital, und Nadine Heinrich, Koordinatorin Ehrenamt & Marketing. (Foto: Nicole Mühl)

Das können Sie dieses Mal gewinnen!

Neues Gewinnspiel: Es geht nach Griechenland!

Machen Sie auch dieses Mal beim Gewinnspiel mit – es lohnt sich! Als Gewinn erwartet Sie ein Geschenkkorb mit Köstlichkeiten aus Griechenland – eine kleine kulinarische Reise ans Mittelmeer, die nach Sonne, Olivenhainen und frischer Meeresbrise duftet.

So nehmen Sie teil:

Um an der Auslosung teilzunehmen, senden Sie das Lösungswort des Kreuzworträtsels bis zum 30.06.2026 per E-Mail an: nadine.heinrich@stadt.nuernberg.de

Alternativ können Sie auch eine Postkarte mit dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an folgende Adresse senden: Nadine Heinrich, NürnbergStift, Regensburger Straße 388, 90480 Nürnberg.

Viel Spaß beim Rätseln und viel Glück bei der Auslosung!





Stationäre Pflege

Ambulante Pflege

Tagespflege

Kurzzeitpflege



Wir pflegen ausgezeichnet

NürnbergStift – Gewinner des
Nürnberger Pflegepreises 2025/26

Komm in unser starkes Team!

Mehr Info unter Tel. 0911 231 66800



- Bezahlung nach Tarif
- Jahressonderzahlung
- betriebliche Altersvorsorge



- Fahrkartenzuschuss
- Fahrradleasing
- beste Anbindung an Öffis



- Mitarbeiterrabatte
- Gesundheitsangebote
- Fortbildungsmöglichkeiten



Jetzt bewerben!

www.nuernbergstift.de



Bewegung im Frühjahr: Kleine Schritte – große Wirkung

Wenn die Tage heller werden und der Sommer vor der Tür steht, ist das eine gute Gelegenheit, Körper und Geist wieder sanft in Schwung zu bringen. Schon wenige Minuten Bewegung können dabei helfen, sich wohler, wacher und ausgeglichener zu fühlen. Leichte Bewegung sorgt dafür, dass unser Körper besser durchblutet wird – und davon profitiert vor allem auch unser Gehirn. Viele Menschen spüren danach, dass sie:

- klarer denken können,
- sich besser erinnern,
- weniger gestresst sind,
- und sich insgesamt lebendiger fühlen.

Das Schöne daran: Es braucht keine anstrengenden Sporteinheiten. Bereits 1 bis 5 Minuten lockerer Aktivität können einen spürbaren Unterschied machen. Einige Beispiele:

Mini-Übungen (30–60 Sekunden)

Perfekt zwischendurch – im Sitzen oder Stehen:

- Sanftes Schulterkreisen
- Arme langsam über den Kopf strecken
- Leicht den Nacken lösen
- Bewusst tief ein- und ausatmen
- Kurz Aufstehen und wieder Hinsetzen



Kurze Aktivierungen (1–3 Minuten)

Ein bisschen mehr Bewegung, aber weiterhin leicht und angenehm:

- Langsames Knieheben im Stand
- Sanftes Dehnen der Arme und Beine
- Ein paar Schritte im Flur oder im Aufenthaltsraum



Kleiner Frühlingsspaziergang (5 Minuten)

Wenn das Wetter es zulässt:

- Ein kurzer Weg in den Garten
- Ein paar Schritte auf der Terrasse
- Ein kleiner Rundgang im Innenhof



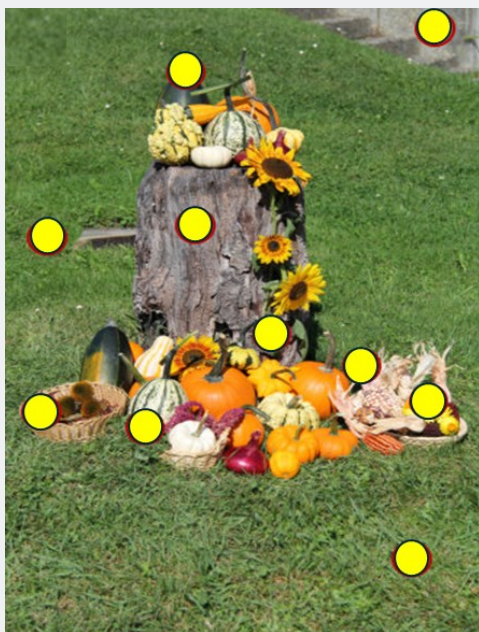
Tipp: Versuchen Sie, **alle 60–90 Minuten** für einen kurzen Moment in Bewegung zu kommen. Das können eine kleine Übung, ein paar Schritte oder einfach tiefes Durchatmen sein. So wird Bewegung zu einem lieb gewonnenen Teil des Tages – ganz ohne Anstrengung.



Lösung für das Sommer – Suchsel

R	F	D	O	Q	N	E	K	L	O	W	V	D	E	N	E	I	R	E	F	S	E	E	H	U	Q	E	N	A	P
H	N	R	E	C	N	G	L	ü	H	W	ü	R	M	C	H	E	N	T	A	P	E	L	N	E	S	R	E	B	T
Y	A	E	Y	K	T	O	K	J	N	I	E	H	C	S	N	E	N	O	S	E	L	E	I	I	B	M	K	Z	
W	V	O	K	X	L	A	A	E	S	L	T	H	N	H	B	Z	X	C	V	W	F	E	T	B	E	G	M	ü	B
S	C	H	W	I	M	M	B	A	D	K	P	X	W	L	A	L	D	S	H	E	F	W	T	U	T	R	I	H	T
X	T	C	U	H	O	H	H	W	V	K	E	P	A	Y	D	O	S	S	C	A	A	E	A	A	F	I	W	L	L
Z	D	R	U	Z	B	D	X	J	D	F	N	A	S	H	E	O	J	S	J	O	K	Z	H	L	O	L	H	U	E
U	F	Q	L	K	R	Z	V	M	K	G	N	T	S	J	S	P	J	R	Y	X	S	T	C	R	S	L	C	N	F
I	N	Y	S	E	A	B	I	K	I	N	I	S	E	L	E	P	T	U	G	K	I	I	S	U	M	E	S	G	F
A	D	N	E	N	E	I	B	V	B	X	R	X	R	Z	E	A	K	K	O	Y	E	H	P	Y	A	N	A	I	D

Lösung Fehlersuchbild



Lösung: Sudoku 1

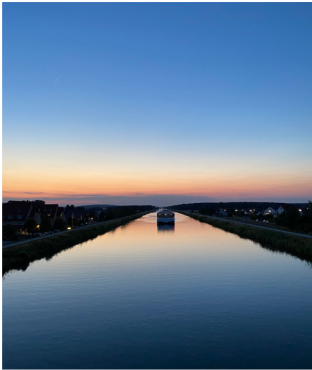
4	7	5	9	6	2	1	8	3
8	3	1	4	7	5	9	6	2
9	2	6	1	3	8	4	5	7
6	4	3	2	5	9	8	7	1
2	8	9	7	1	4	6	3	5
5	1	7	3	8	6	2	9	4
1	5	8	6	4	3	7	2	9
3	9	4	8	2	7	5	1	6
7	6	2	5	9	1	3	4	8

Lösung: Sudoku 2

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



Wir für Sie – worauf wir uns im Frühling freuen



Im Frühjahr freue ich mich ganz besonders darauf, dass der Himmel nicht mehr grau ist, sondern sich in farbenfrohen Schattierungen zeigt. Meine liebste Tageszeit im Frühling ist die „blaue Stunde“ kurz nach Sonnenuntergang, wenn der Himmel ein tiefes, intensives Blau annimmt. Dann blicke ich gerne den Schiffen hinterher, die auf dem Main-Donau-Kanal unterwegs nach Bamberg sind. (Alexandra)



Ich freue mich auf die frischen Farben des Frühlings und beobachte fasziniert, wie alles wieder aufblüht. Die warmen Sonnenstrahlen tun Körper und Seele gut und vertreiben die dunkle Jahreszeit. Besonders genieße ich es, morgens auf meinem Balkon zu frühstücken und die Sonne zu spüren. In diesen Momenten erfüllt mich der Frühling immer mit neuer Energie und Tatendrang. (Janina)



Ich freue mich auf den Frühling, weil die Tage endlich wieder länger und heller werden, die ersten warmen Sonnenstrahlen richtig gute Laune machen, überall frisches Grün und bunte Blumen sprießen, man draußen wieder Kaffee trinken kann, ohne zu frieren und die Luft so schön nach Frühling duftet. Der Frühling bedeutet Neuanfang – auch für mich beginnt im Mai ein neuer Lebensabschnitt außerhalb der Siemens AG. (Britta)



Ich freue mich sehr auf die ersten Blüten an den Bäumen, besonders die Kirschblüten und lange Spaziergänge in der lauen Frühlingssonne. Auf schöne Abende im Biergarten und sonnige Momente im Café. Auf Radtouren durch den Wald und entlang dem Kanal. Auf leuchtende Kinderaugen, wenn die Ostereier gefunden und danach verspeist werden. (Christina)

Gemeinsam als Team arbeiten wir nicht nur an der Erstellung dieser Zeitung, sondern sind auch Kolleginnen des Strategie Teams der Siemens Mobility Customer Services und der Digital Industrie Customer Services in Erlangen.

Diese Heimzeitung wurde von uns in enger Zusammenarbeit mit dem NürnbergStift für das NürnbergStift erstellt.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit im Frühling und Sommer!



NürnbergStift

NürnbergStift
Regensburger Str. 388
90480 Nürnberg

Telefon: 0911 / 231 - 66800

E-Mail: nuest@stadt.nuernberg.de

<https://www.nuernbergstift.de>

