



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

**Zella-Mehlis. Unser DRK Seniorenheim Zella-Mehlis liegt an einem ruhigen Fleckchen in einem langjährig bestehenden, gepflegten, aber auch vor Energie und Geschäftigkeit sprühenden Wohngebiet: in der Mehlißer Struth.**

Eine große Terrasse, schöne Außenanlagen mit bunten Blumenbeeten und vielen Sitzgelegenheiten schmücken das DRK Seniorenwohnheim.

Die Verbesserung der Lebensqualität unserer Senioren steht seit jeher im Mittelpunkt unseres Tuns und Handelns. Auch aus diesem Grunde haben wir im Jahr 2016 mit viel Mühe, Sorgfalt und Liebe einen Therapiergarten angelegt. Dazu wurde zunächst ein unmittelbar am Haus gelegenes Gartengrundstück käuflich erworben. Schon ein Jahr später bekam der neu gestaltete Therapiergarten, auf Initiative des Fördervereins Zella-Mehlis e.V. „Ein Herz für Zella-Mehlis - für ein schönes Stadtbild“, eine große Auszeichnung. Er erhielt das Prädikat „Schönster Garten“.

Unser Therapiergarten hat sich zu einer kleinen Oase des Wohlfühlens, der Ruhe und der Entspannung entwickelt. Im Sinne des Gleichgewichts dient der Garten aber auch der Unterstützung von Aktivität und Vitalität. Die heilsame Wirkung von Gärten für Körper und Seele ist schon seit vielen Jahrhunderten allgemein bekannt. Für Senioren, die unter einer beeinträchtigten Wahrnehmung leiden, ist eine Anregung der Sinne notwendig, um deren Lebensqualität und damit auch das Wohlbefinden zu steigern. Unser schöner Therapiergarten ist für all dies genau der richtige Ort.



## Willkommen in unserem wunderschönen Therapiergarten

Die Bewohner können sich dort selbstständig, barrierefrei und gefahrlos bewegen. Die Wegführung verläuft als Rundweg, sodass jeder Spaziergang am Ausgangspunkt endet. Eine Buchenhecke rund um das Grundstück erzeugt ein Gefühl der Sicherheit und verstärkt das angenehme Empfinden von Geborgenheit.

### In diesem Sinne: Hereinspaziert!

Zunächst führt der Weg zu unserem großen Insektenhotel für Käfer und Schmetterlinge. Blumen, manns hohe Gräser und blühende Hecken umrahmen das Bild. Ein

altes Fahrrad, Kantenhocker und niedrige Vegetation schließen sich an.

Unsere große Linde mit einer bequemen Sitzbank darunter, lädt zum Verweilen ein. Wenn man Glück hat, kann man spielenden Eichhörnchen zuschauen und heimische Vögel an der Vogeltränke beim Baden beobachten. Diese steht in einem riesigen Blumenbeet, in dem die Pflanzen je nach Jahreszeit naturbelassen blühen. Vor der kleinen, liebevoll gestalteten Gartenlaube befindet sich die Terrasse, die weitere Sitzmöglichkeiten bietet. Hier kann man gemütlich mit Angehörigen oder anderen Senioren sitzen, sich unterhalten oder einfach den Garten genießen. Auch die benachbarte Kindertagesstätte nutzt die Gelegenheit manchmal zum gemütlichen Frühstück in der Natur.

„Die Natur ist die beste Apotheke.“  
Sebastian Kneipp

Ein Hochbeet ist so angelegt, dass alle Bewohner es erreichen und selbstverständlich auch nutzen können. Den Mittelpunkt des Gartens bildet eine große Wiese. Dort wachsen fruchttragende Sträucher, wie Schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren und Blaubeeren, die zum Probieren einladen. Der Rest wird geerntet und



**Kreisverband Suhl e.V.**

später z. B. zu leckerem Kuchen verarbeitet.

Das Wasserplätschern an unserem Brunnen erzeugt eine angenehme und beruhigende Geräuschkulisse, die sehr entspannend wirkt. Auch das Fühlen von kaltem Wasser regt die Sinne an und weckt vielleicht so manche Kindheitserinnerungen.

Das Wichtigste bei all diesen Sinesindrücken ist es, vertraute Erlebnisse aus der Vergangenheit wieder zum Leben zu erwecken und die Erinnerung daran wachzuhalten. Dazu trägt unser Therapiergarten in hohem Maße bei.

### Kontakt Daten

**DRK Kreisverband Suhl e.V.  
Seniorenheim  
Feldgasse 24  
98544 Zella-Mehlis  
Telefon: 03682 4600-0**



Im Therapiergarten kann man spazieren gehen, verweilen und die Schönheit der Natur genießen.  
Fotos: DRK Kreisverband Suhl e.V.

### LEHRGÄNGE (UNTER VORBEHALT!)

**Erste Hilfe Grundkurs  
Suhl-Goldlauter**  
Haus des Ehrenamtes  
Bocksbergstraße 29  
17.8. von 8 bis 16 Uhr

**Fortbildung Erste Hilfe  
Suhl-Goldlauter**  
Haus des Ehrenamtes  
Bocksbergstraße 29  
20.8. und 9.9.  
jeweils von 8 bis 16 Uhr

**Pflegekurs Basis  
- kostenfrei -  
Suhl**

DRK Schulungszentrum  
Friedrich-König-Straße 13  
vom 1. bis 29.9.  
wöchentlich immer dienstags  
jeweils 16 bis 17.30 Uhr

### BERATUNG

**zu Pflege und  
Pflegebedürftigkeit  
Suhl** - je nach Bedarf  
unter 03681-7929-0

Bei Fragen zu Terminen,  
Anmeldungen, etc. stehen wir  
Ihnen jederzeit gerne  
telefonisch unter 03681/7929-0  
zur Verfügung.



## Im „Land der tausend Teiche“

**Suhl / Plothen.** Die DRK Ortsgemeinschaft Suhl führte vom 17. bis 19. Juli 2020 ihr diesjähriges Freizeitwochenende in der wunderschönen und toll gelegenen Jugendherberge Plothen durch.

Am Freitagabend stand die Anreise auf dem Programm. Nach einem reichhaltigen Frühstück ging es am Samstagvormittag an die Erkundung der Wanderwege rund um die „tausend Teiche“. Der Nachmittag verlief ein wenig ruhiger, es wurde z. B. Fußball und Volleyball gespielt. Andere nutzten die Gelegenheit zum Baden im Teich direkt vor der Jugendherberge. Aber auch die Jagd nach Pokémons auf den Waldwegen

in unmittelbarer Nähe zu unserer Unterkunft fand großen Anklang bei den Teilnehmern.

Am Sonntag hieß es dann zunächst: Zimmer auf- und beräumen. Nach dem Frühstück brach die Karawane, die dieses Jahr aus vier Fahrzeugen bestand, in Richtung Saalfeld auf. Unser Ziel waren die Feengrotten. Wir wurden durch das Bergwerk geführt. Hier gab's fantastische Höhlenwelten zu bestaunen und viel Wissenswertes über die weltbekannte Tropfsteinhöhle zu hören.

Nach einer kurzen Stärkung besuchten wir das Grottoneum. Den Abschluss sollten dann die sagenumwobenen und verschlungenen Pfade des Feenweltchens bilden,

auf denen man viele spannende Eindrücke gewinnen konnte.

Bevor wir uns auf den Heimweg machten, gab es im Café noch einen kleinen Imbiss für die Fahrt nach Suhl. Trotz einiger Abstriche aufgrund von Corona war es doch insgesamt ein gelungenes und

abwechslungsreiches Wochenende, das unsere Gemeinschaft nachhaltig gestärkt hat.

Das Freizeitwochenende bot viel Spaß und Kurzweil.

Fotos: DRK Ortsgemeinschaft Suhl

