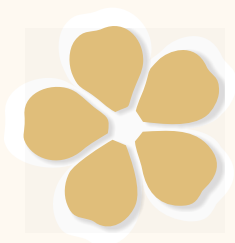


Senioren Residenz Uelzen



Residenz – Journal

Februar 2026

Unsere Leitung der Residenz!



„Ist der Februar trocken und kalt,
kommt im März die Hitze bald.“

-Deutsche Bauernregel

Heiner McNeil
Residenzleitung



„Wenn´s im Februar nicht schneit,
schneit´s in der Osterzeit.“

-Deutsche Bauernregel

Patrick Lichtenberg
Heimleiter



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, sehr geehrte Leserinnen und Leser des Residenz-Journals,

Der Februar ist bekannt als der „fröhliche Freund“, der mit Konfetti und Narrenkappe daherkommt und trotz eisiger Kälte auch den ersten Frühlingsboten im Gepäck hat. Er ist die Zeit des Fastens und der Reinigung, denn das Wort „Februlare“ bedeutet Reinigung.



Somit können wir festhalten, dass wir diesen Monat dazu nutzen sollten, nicht nur unsere Wohnungen und Häuser, mit dem so stressigen Frühjahrsputz zu versehen, sondern vielmehr auch uns selbst einer Reinigung zu unterziehen.

Damit meine ich natürlich nicht, dass jeder von uns mal wieder eine Dusche vertragen kann, sondern vielmehr eine Reinigung unserer negativen Gedanken und Gefühle, die sich in der dunklen Jahreszeit angesammelt haben könnten.

„Halte Dich nicht an Dingen fest, die Du nicht gebrauchen kannst!“, heißt ein Zitat von Miyamoto Musashi (1584-1645), der sowohl ein japanischer Schwertkämpfer, als auch Philosoph und Schriftsteller war.

Suchen Sie sich regelmäßig Rituale, um mit den negativen Gefühlen und Gedanken umzugehen.

Beispielsweise könnten Sie sich täglich 10-15 Minuten Zeit nehmen, um sich geplant Sorgen zu machen und den restlichen Tag verbieten Sie sich das Grübeln. So trainieren Sie Ihren Geist und können Ihre Gedanken neu strukturieren und steuern.

Oder schreiben Sie sich die Gefühle von der Seele und schließen Sie diese danach in eine Schublade.

Ein lustiges Geschenk, welches gleichzeitig auch einen wirklichen Mehrwert für meine Tochter brachte, war der „Sorgenfresser“. Ein süßes Kuscheltier mit Reisverschluss tasche, mit dem sie ihre Ängste und Sorgen in Form von eingelegten Bildern oder Sätzen aus ihrem Kopf bekommen konnte. Auf wundersame Weise (Tipp: Mama und Papa) war der Zettel am nächsten Morgen zerrissen oder nicht mehr da. Und damit auch die Ängste und Sorgen verschwunden. Wie schön ist doch die Kindheit!



Auch Musik, regelmäßige Treffen mit Freunden und Bekannten sind Garanten dafür, sich langfristig besser zu fühlen. Sammeln Sie die guten Nachrichten aus den Zeitungen, bei den Sie schmunzeln mussten und schauen

Sie sich diese öfter mal an. Es gibt die guten Nachrichten noch, glauben Sie mir. Manchmal muss man suchen, aber wenn man Sie dann gefunden hat, verdrängen sie so manch negativen Satz aus unseren Köpfen.



Genießen Sie den Übergang in den Frühling, lassen Sie sich von der ersten Frühlingssonne küssen und nehmen Sie sich Zeit für sich. Immer mit einem Lächeln, denn das Leben ist schön.

Viele herzliche Grüße,
Ihre Residenzleitung
Heiner McNeil

Die Schneemann-Parade in Hamburg

Eisige Kunstwerke wie diese sind nicht in jedem Winter zu sehen: Auf zwei Brücken an der Außenalster thronen Dutzende winzige Schneemänner – und die ungewöhnliche Freiluft-Galerie wird immer größer.

Manche sind winzig und mit Ästen dekoriert, andere fast einen halben Meter hoch. Ein besonders liebevoll gestaltetes Exemplar hat Augen aus Blaubeeren, ein Blatt als Schal und auf dem Kopf steckt eine Babysocke. Die weiße Truppe, von Passanten auf der Krugkoppelbrücke und der Fernsichtbrücke aufgereiht, kann sich sehen lassen!

Diese schöne Tradition, hier zig Mini-Schneefiguren aufzureihen, gibt es bei Anwohnern und Spaziergängern bereits seit einigen Jahren.

Quelle MOPO



IMAGO/BREUEL-BILD

Veranstaltungsplan Februar 2026

Bei Angeboten mit einem ● handelt es sich um kostenfreie Aktivitäten.

Montag, den 02. Februar

Seniorengymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

- um 09:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen



Zeitgeschehen im Wochenrückblick-

im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Dienstag, den 03. Februar

Stadtrundgang - ●

Treffen im Foyer

- um 9:30 Uhr

Herren-Aktivgruppe -

für Kraft und Balance
im Gymnastikraum

- um 9:30 Uhr feste Gruppe



Muskelfunktionstraining für Damen -

im Gymnastikraum

- um 10:30 Uhr feste Gruppe



Erzählrunde -

im Achteck

- um 15:00 Uhr



Mittwoch , den 04. Februar

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 05. Februar

Gymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

- um 9:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen

Aktiv und Fit -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr

Singkreis Kunterbunt - ●

im Achtereck

- um 19:00 Uhr

Freitag, den 06. Februar

Technikrunde - Fragen zum Handy -

im Achtereck

- um 10:00 Uhr

Konzert - ●

mit Frau Sanja Uhde –

Lyrik, Nostalgie und Tanz

im Restaurant

- um 15:30 Uhr

Samstag, den 07. Februar

Jakkolo - ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr



Montag, den 09. Februar

Seniorengymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

- um 09:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen

Zeitgeschehen im Wochenrückblick -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr

Dienstag, den 10. Februar

Stadtrundgang - ●

Treffen im Foyer

- um 9:30 Uhr

Herren-Aktivgruppe -

für Kraft und Balance

im Gymnastikraum

- um 9:30 Uhr feste Gruppe



Muskelfunktionstraining für Damen -

im Gymnastikraum

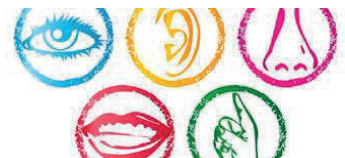
- um 10:30 Uhr feste Gruppe



Mit allen Sinnen -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 11. Februar

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 12. Februar

Gymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

- um 9:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen

Andacht mit Frau Dr. Mecking, Pastorin - ●

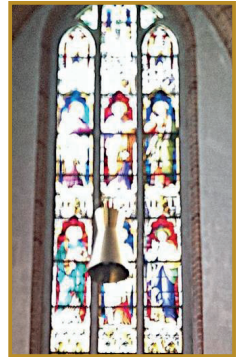
im Restaurant

- um 15:00 Uhr

Singkreis Kunterbunt - ●

im Achtereck

- um 19:00 Uhr



Freitag, den 13. Februar

Technikrunde - Fragen zum Handy -

im Achtereck

- um 10:00 Uhr

Spielenachmittag - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr



Samstag, den 14. Februar

Jakkolo - ●

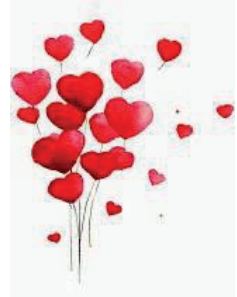
im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Bingo zum Valentinstag - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr



Montag, den 16. Februar

Seniorengymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

- um 09:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen

Fasching mit DJ Jana - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr



Dienstag, den 17. Februar

Stadtrundgang - ●

Treffen im Foyer

- um 9:30 Uhr



Herren-Aktivgruppe -

für Kraft und Balance

im Gymnastikraum

- um 9:30 Uhr feste Gruppe

Muskelfunktionstraining für Damen -

im Gymnastikraum

- um 10:30 Uhr feste Gruppe



Tanzen im Sitzen -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 18. Februar

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 19. Februar

Gymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

- um 9:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen

Aktiv und Fit -

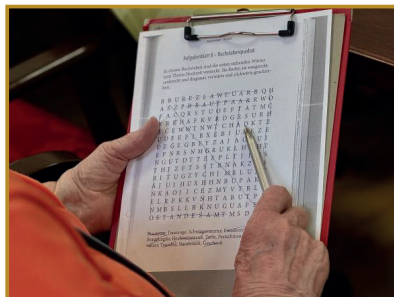
im Achtereck

- um 15:00 Uhr

Singkreis Kunterbunt - ●

im Achtereck

- um 19:00 Uhr



Freitag, den 20. Februar

Technikrunde - Fragen zum Handy -

im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Spielenachmittag - ●

Lernen Sie neue Kartenspiele kennen -

im Restaurant

- um 15:00 Uhr



Samstag, den 21. Februar

Jakkolo - ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Montag, den 23. Februar

Seniorengymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

- um 09:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen

Zeitgeschehen im Wochenrückblick -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Dienstag, den 24. Februar

Stadtrundgang - ●

Treffen im Foyer

- um 9:30 Uhr

Herren-Aktivgruppe -

für Kraft und Balance

im Gymnastikraum

- um 9:30 Uhr feste Gruppe



Muskelfunktionstraining für Damen -

im Gymnastikraum

- um 10:30 Uhr feste Gruppe



Uelzener Geschichten -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 25. Februar

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr



Donnerstag, den 26. Februar

Gymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

- um 9:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen

Aktiv und Fit -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Singkreis Kunterbunt - ●

im Achtereck

- um 19:00 Uhr



Freitag, den 27. Februar

Technikrunde - Fragen zum Handy -

im Achtereck

- um 10:00 Uhr



Spielenachmittag - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr



Samstag, den 28. Februar

Jakkolo - ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr



Bitte achten Sie an allen Tagen auf unsere Aushänge!

Neujahrsempfang in der Residenz

Zum Neujahrsempfang lud die Leitung der Residenz alle Bewohnenden ein. "Ein neues Jahr ist ein glückliches Jahr" – stimmte Residenzleiter Heiner McNeil alle Anwesenden auf ein hoffnungsvolles 2026 ein.



Mit einem Jahresrückblick über die gemeinsamen Aktivitäten des vergangenen Jahres reimte Ergotherapeutin Anna Agha sich gekonnt durch die vielen Erlebnisse und erinnerte an das Eisverteilen im Jugendzentrum im Sommer und die letztjährige (leider verlorene) Bürgermeisterwette als Jakkolo-Turnier auf der Dachterrasse. Eine Revanche ist in Planung.



Einen Termin für die Spendenübergabe aus den Einnahmen des Adventsmarkts an den Kinderschutzbund Uelzen wurde bereits verabredet.



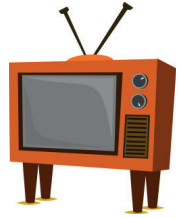
Ein „herzliches Dankeschön“ gab es von unserer Bewohnerin Frau Schrader für die vielen großen und kleinen Dinge, die täglich von allen Mitarbeitenden geleistet werden.



Anschließend erfreute Adrian Bartels mit seinen schwungvollen Melodien alle Gäste und lud zum Mitsingen ein.



Zeitgeschichte



Passend zum kalten und schneereichen Wetter in der letzten Woche wurde gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern der stationären Pflegestation die Dokumentation „Der Norden versinkt im Schnee“ über die Schneekatastrophe 1978/1979 in Deutschland angesehen.



Der Film weckte viele Erinnerungen an diesen außergewöhnlichen Winter. Lebhaft erzählten alle im Anschluss von ihren eigenen Erlebnissen, Herausforderungen und besonderen Momenten aus dieser Zeit.

SUDOKU

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

Auflösung auf der vorletzten Seite

Testen Sie Ihr Wissen!

Bienenelfen-Männchen sind die kleinsten Vögel der Welt. Wie viel wiegt solch ein Männchen?

- a. Unter 2 Gramm
- b. Etwa 4 Gramm
- c. Etwa 6 Gramm



Welcher Vogel klettert kopfüber an Bäumen?

- a. Kiebitz
- b. Bergfink
- c. Kleiber

Welcher Vogel baut sein Nest gerne im Kuhstall?

- a. Taube
- b. Meise
- c. Schwalbe

Wie werden die einzelnen Elemente des Vogelgesanges bezeichnet?

- a. Silben
- b. Sätze
- c. Takte

Auf welche Geschwindigkeit bringt es ein Wanderfalke im Sturzflug?

- a. 220 km/h
- b. 320 km/h
- c. 420 km/h



Wie oft brüten Amseln pro Jahr in der Regel?

- a. Einmal
- b. Zweimal
- c. Dreimal

Welcher flugfähige Vogel hat die größte Flügelspannweite?

- a. Wanderalbatros
- b. Steinadler
- c. Andenkondor

Woraus besteht der Schnabel der meisten Vogelarten?

- a. Knochen
- b. Horn
- c. Knorpel

Welcher Vogel ist kein Raubvogel?

- a. Bussard
- b. Specht
- c. Adler

Wie bezeichnet man die Flugform der Kolibris, bei der die Tiere regelrecht in der Luft stehen bleiben?

- a. Schwirrflug
- b. Flatterflug
- c. Standflug



Auflösung auf der letzten Seite

Gute und kurze Nachrichten, aus allen Teilen der Welt!

Pandas gelten nicht mehr als vom Aussterben bedroht. Ein historischer Erfolg für den weltweiten Artenschutz.

Norwegen hat etwas fast Unglaubliches erreicht: Es ist das erste Land der Welt, das vollständig auf Abholzung verzichtet.

Niederländische Ingenieure haben den größten Meeresreiner der Welt entwickelt. Ein 600 Meter langes System, das Plastik aus den Ozeanen entfernt und marinen Lebensräumen neues Leben schenkt.

Portugal bereitet die ersten großen Elefantenschutzgebiete Europas vor. Dort finden Tiere aus Zirkussen und Zoos ein neues, artgerechtes Zuhause.

Kanada hat ein Gesetz verabschiedet, das die Haltung von Menschenaffen und Elefanten in Gefangenschaft verbietet.

Die grüne Meeresschildkröte gilt nicht mehr als akut vom Aussterben bedroht.



Auflösung SUDOKU

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

Testen Sie Ihr Wissen – Auflösung

Bienenelfen-Männchen sind die kleinsten Vögel der Welt. Wie viel wiegt solch ein Männchen?

Die Männchen der Bienenelfen wiegen unter 2 Gramm!

Welcher Vogel klettert kopfüber an Bäumen?

Der Kleiber klettert kopfüber an Bäumen!

Welcher Vogel baut sein Nest gerne im Kuhstall?

Die Schwalbe baut ihr Nest gerne im Kuhstall!

Wie werden die einzelnen Elemente des Vogelgesanges bezeichnet?

Die einzelnen Elemente werden als Silben bezeichnet.

Auf welche Geschwindigkeit bringt es ein Wanderfalke im Sturzflug?

Der Falke auf eine Geschwindigkeit von 420km/h im Sturzflug!

Wie oft brüten Amseln pro Jahr in der Regel?

Amseln brüten in der Regel bis zu dreimal im Jahr!

Welcher flugfähige Vogel hat die größte Flügelspannweite?

Die größte Flügelspannweite hat der Wanderalbatros!

Woraus besteht der Schnabel der meisten Vogelarten?

Der Schnabel besteht bei den meisten Vogelarten aus Horn!

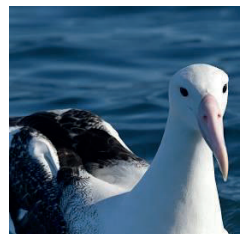
Welcher Vogel ist kein Raubvogel?

Der Specht ist kein Raubvogel!

Wie bezeichnet man die Flugform der Kolibris, bei der die Tiere regelrecht in der Luft stehen bleiben?

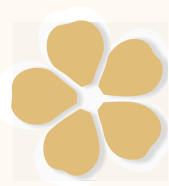
Die Flugform wird als Schwirrflug bezeichnet!

... na, alles gewusst?





**Zuhause im Leben
& aktiv dabei**



**Senioren Residenz
Uelzen**

Achterstraße 13-19 29525 Uelzen Tel. (0581) 9 73 70

www.seniorenresidenz-uelzen.de