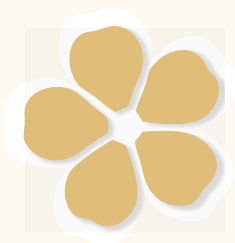


Senioren Residenz Uelzen



Residenz – Journal

März 2026

Unsere Leitung der Residenz!



*„Der Frühling ist die Zeit der Pläne,
der Vorsätze.“*

-Leo Tolstoi 1828-1910

*Heiner McNeil
Residenzleitung*



*„Wenn im März die Veilchen blühen,
im August schon oft die Schwalben
ziehn.“*

-Deutsche Bauernregel

*Patrick Lichtenberg
Heimleiter*



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

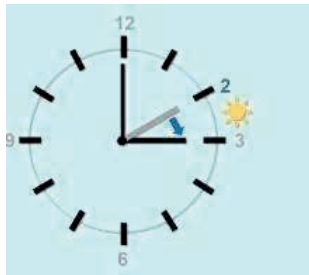
im März erwacht die Natur so richtig aus dem Winterschlaf: Die ersten Anzeichen sind nicht zu übersehen. Die Kraniche fliegen wieder und die ersten Kröten sind unterwegs. Auch die Pflanzen erwachen aus dem Winterschlaf: Veilchen, Schlüsselblumen, Buschwindröschen, Kornelkirsche, Salweide und Pestwurz blühen.

Auf dem Wochenmarkt in der Innenstadt kann man erste Pflanzen für Garten und Balkon erstehen und die schönen Frühlingsblumen für die Vase auf dem Tisch.



Im März beginnt vor allem die Stern-Magnolie (*Magnolia stellata*) mit ihren weißen Blüten als eine der ersten Arten zu blühen. Sie sind in vielen Gärten Uelzens mit ihrer Blütenpracht zu bewundern.

Der Frühling steht vor der Tür und biologisch betrachtet kurbelt die Sonne die Produktion des Glückshormons Serotonin an, was für Optimismus und neue Energie sorgt. Eine gute Möglichkeit, sich in gute Stimmung zu bringen, bietet das Duo Concerto mit Natalia Selber und Anna Sukalskaja. Am 20. März, pünktlich zum Frühlingsanfang, findet ihr Konzert mit frühlingshaften Melodien im Restaurant statt.



Und bitte eins nicht vergessen: In Deutschland beginnt die Sommerzeit: Am Sonntag, dem 29. März, werden die Uhren nachts von 02:00 Uhr auf 03:00 Uhr umgestellt, ich hoffe, es fällt Ihnen leicht sich darauf einzustellen und wünsche allen eine schöne Zeit!

Viele herzliche Grüße,
Ihre Heimleitung
Patrick Lichtenberg



Frühling auf Vorschuss

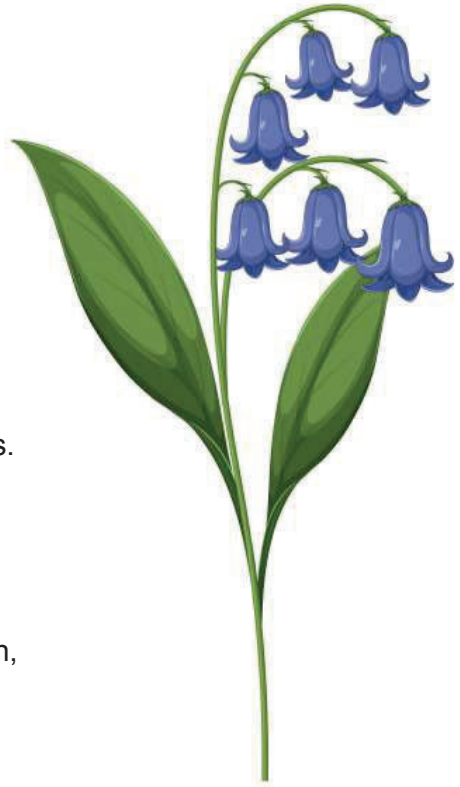
Im Grünen ist's noch gar nicht grün,
Das Gras steht ungekämmt im Wald,
als sei er tausend Jahre alt,
Hier also, denkt man, sollen bald
die Glockenblumen blüh'n?

Die Blätter sind im Dienst ergraut
und rascheln dort und rascheln hier,
als raschle Butterbrotpapier.
Der Wind spielt über'm Wald Klavier,
mal leise und mal laut.

Doch wer das Leben kennt, der kennt's.
Und sicher wird's in diesem Jahr
So, wie's in andern Jahren war.
Im Walde sitzt ein Ehepaar
und wartet auf den Lenz.

Man soll die beiden drum nicht schelten,
sie lieben die Natur
und sitzen gern im Wald und Flur.
Man kann's ganz gut verstehen, nur:
Sie werden sich erkälten!

Erich Kästner



Veranstaltungsplan März 2026

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

Montag, den 02. März

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. März

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 Achtereck

- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 04. März

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

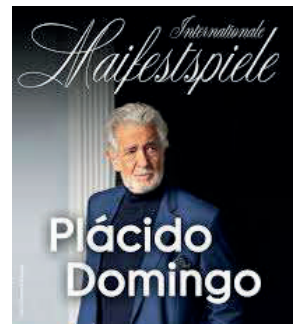
- um 14:30 Uhr

Plácido Domingo Gala - ●

Gala auf DVD -

im Achtereck

- um 15:30 Uhr



Donnerstag, den 05. März

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. März

Technikrunde - Fragen zum Handy -

im Achtereck

- um 10:00 Uhr

Spielenachmittag - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr

Fahrt zum Weltgebetstag der Frauen - ●

Anmeldung an der Rezeption

- Abfahrt um 17:00 Uhr

Bitte Aushang beachten



Samstag, den 07. März

Jakkolo - ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr



Montag, den 09. März

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. März

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. März

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr



Donnerstag, den 12. März

Gymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

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

Singkreis Kunterbunt - ●

im Achtereck

- um 19:00 Uhr



Freitag, den 13. März

Technikrunde - Fragen zum Handy -

im Achtereck

- um 10:00 Uhr

Spielenachmittag - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr

Weltschlaftag -

Pyjama-Party -

weitere Informationen laut Aushang

- um 18:00 Uhr



Samstag, den 14. März

Jakkolo - ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Montag, den 16. März

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 17. März

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. März

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr



Donnerstag, den 19. März

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. März

**Technikrunde -
Fragen zum Handy -**
im Achtereck

- um 09:30 Uhr



Konzert zum Frühlingsanfang - ●

Duo Concerto

im Restaurant

- um 15:30 Uhr

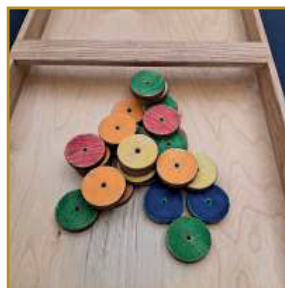


Samstag, den 21. März

Jakkolo - ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr



Montag, den 23. März

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. März

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



Frühlingsrunde -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 25. März

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 26. März

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 27. März

Technikrunde - Fragen zum Handy -

im Achtereck

- um 10:00 Uhr



Spielenachmittag - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr

Samstag, den 28. März

Jakkolo - ●

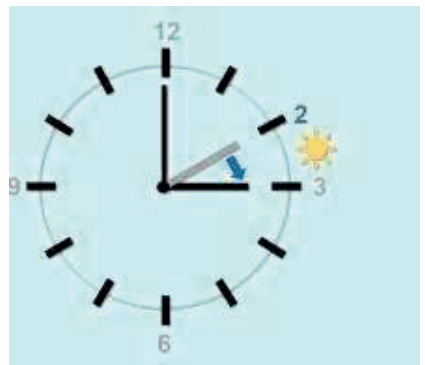
im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Sonntag, den 29. März

Zeitumstellung -

heute werden die Uhren nachts von 02:00 Uhr auf 03:00 Uhr vorgestellt und es beginnt die neue Sommerzeit.



Montag, den 30. März

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 31. März

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



Vorbereitung auf Seniorenwette:

Senioren gegen Bürgermeister - ●

- um 15:00 Uhr im Achtereck



Bitte achten Sie an allen Tagen auf unsere Aushänge!

Stadtrundgang im Winterwetter

In der Regel findet unser Stadtrundgang bei fast jedem Wetter statt. Auch in der kältesten Zeit fanden sich einige unerschrockene Bewohnerinnen trotz der Minusgrade zusammen. Dick angezogen mit Schal, Mütze und Handschuhen startete wir – und mussten an der ersten Ecke feststellen, dass der eisige Ostwind uns Tränen in die Augen trieb.



Da war es schnell beschlossene Sache, dass der Stadtrundgang an der nächsten Ecke in's warme Café führte. Bei heißem Cappuccino und guten Gesprächen war es dann doch ein schöner Vormittag.



Berliner Runde

Hier in der Seniorenresidenz kommen etliche Bewohner/-innen aus Berlin, sind dort geboren, haben dort länger gelebt oder die Stadt mehrfach besucht. Da bot sich eine Berliner Runde an. Ein kleiner Film zeigte Berliner Straßen in den 60er Jahren und heute im Vergleich. Das weckte natürlich viele, manchmal auch wehmütige Erinnerungen



Bei Kaffee und Berlinern, die der Berliner ja Krapfen nennt, wurden viele Erlebnisse ausgetauscht. Kleine Ampelmännchen aus Weingummi versüßten den Nachmittag abschließend, jedenfalls für heute. Denn dass dieses Thema noch eine Fortsetzung verlangt, war allen klar.



SUDOKU

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

Auflösung auf der vorletzten Seite

Testen Sie Ihr Wissen!

In welchem Land feiert man gleichzeitig das Frühjahrsfest als auch das neue Jahr?

- a. in Australien
- b. in China
- c. in der Schweiz

Wie lautet der Spitzname für Frühling?

- a. Frischlingszeit
- b. Kleiner Sommer
- c. Lenz

Gibt es überall auf der Welt Frühling?

- a. Ja, er beginnt überall am 20. März
- b. Ja, aber zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr
- c. nein, nur in den gemäßigten Zonen

Welche dieser Frühlingsblumen sind giftig?

- a. Schneeglöckchen
- b. Maiglöckchen
- c. Alpenveilchen

Wie erkennen Pflanzen den Frühling?

- a. an der Bodenbeschaffenheit
- b. an der Taglänge oder Temperatur
- c. an der Feuchtigkeit oder der Temperatur



Was kann an den Punkten vom Marienkäfer abgelesen werden?

- a. das Alter
- b. das Geschlecht
- c. die Käferart



Welche Vögel kehren als erste aus dem Winterquartier im Süden zurück??

- a. Trauerschnäpper, Kuckuck, Mehlschwalbe, Wiedehopf
- b. Braunkehlchen, Uferschwalbe, Pirol, Mauersegler
- c. Rotmilan, Kiebitz, Ringeltaube, Star

Welcher Vers stammt aus einem berühmten Frühlingsgedicht?

- a. Der Frühling trägt sein Maienkleid, als ob es Sommer wär
- b. Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte
- c. Im Frühling blüht's, im Frühling sprießt's

Warum sind Frühblüher wichtig für die Natur?

- a. die bunten Farben machen gute Laune
- b. ihre Blüten sind eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten
- c. sie sind der Startschuss für alle Pflanzen

Welches Tier erwacht zwischen März und April aus dem Winterschlaf?

- a. Siebenschläfer
- b. Igel
- c. Fledermaus



Auflösung auf der letzten Seite

Gute Nachrichten aus allen Teilen der Welt! Scheue Pallaskatze im indischen Himalaja entdeckt

Im indischen Hochgebirge ist WWF-Forscher:innen eine spektakuläre Entdeckung gelungen: Erstmals konnten sie dort die scheue Pallaskatze fotografieren. Außerdem verzeichneten sie neue Rekorde zu Wildkatzen in dem Gebiet.

kaum eine Katzenart ist so wenig erforscht wie die Pallaskatze – sie ist extrem scheu und gut getarnt. Eine neue Studie über Wildtiere im indischen Bundesstaat Arunachal Pradesh hat nun für eine Überraschung gesorgt: Zum ersten Mal wurde dort die Pallaskatze fotografiert. Die Sichtung erweitert das bekannte Verbreitungsgebiet der Art im östlichen Himalaja erheblich und geht über die Nachweise in Sikkim, Bhutan und Ost-Nepal hinaus.

Zwischen Juli und September 2024 installierte der WWF Indien mit den lokalen Gemeinden 136 Wildtierkameras an 83 Standorten auf einer Fläche von rund 2.000 Quadratkilometern. Es war eine der größten Wildtierstudien, die je in dieser Region durchgeführt wurden. Die Teams mussten tagelang durch steile, unwegsame und abgelegene Gebiete wandern und Kälte, Schnee, Regen, dünner Luft und schwieriger Logistik trotzen. Acht Monate lang waren die Wildtierkameras im Einsatz und lieferten spektakuläre Ergebnisse. Sie zeigen, wie wenig wir über das Leben in den Hochlagen des Himalajas wissen. Die Ergebnisse der Studie unterstreichen, dass Arunachal Pradesh ein Hotspot der Artenvielfalt ist – und sich hier Investitionen in Forschung und Naturschutz ganz besonders lohnen
Quelle WWF



Auflösung SUDOKU

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

Testen Sie Ihr Wissen – Auflösung

In welchem Land feiert man gleichzeitig das Frühlingsfest als auch das neue Jahr?

In China wird das Frühlingsfest gemeinsam mit dem neuen Jahr gefeiert!

Wie lautet der Spitzname für Frühling?

Der Spitzname für Frühling ist Lenz!

Gibt es überall auf der Welt Frühling?

Nur in den gemäßigten Zonen gibt es einen Frühling!

Welche dieser Frühlingsblumen sind giftig?

Das Maiglöckchen ist ein giftiger Frühblüher.

Wie erkennen Pflanzen den Frühling?

Der Frühling wird an der Taglänge und den Temperaturen erkannt.

Was kann an den Punkten vom Marienkäfer ablesen?

Die Käferart kann an den Punkten erkannt werden!

Welche Vögel kehren als erste aus dem Winterquartier zurück?

Rotmilan, Kiebitz, Ringeltaube und Star kehren als erste Vögel zurück!

Welcher Vers stammt aus einem Frühlingsgedicht?

Der Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte
ist ein Vers aus einem Frühlingsgedicht!

Warum sind Frühblüher wichtig für die Natur?

Die Blüten sind eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten!

Welches Tier erwacht zwischen März und April aus dem Winterschlaf?

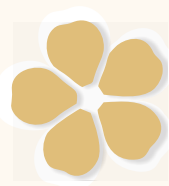
Der Siebenschläfer erwacht aus dem Winterschlaf.

... 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