Senioren Residenz Uelzen



Residenz – Journal

November 2026

Unsere Leitung der Residenz!



„Jeder muss sich Zeit nehmen, sich hinzusetzen und zu beobachten, wie sich die Blätter verändern."
Elisabeth Lawrence 1922 - 2000

Heiner McNeil
Residenzleitung

„Damit das Mögliche entsteht muss immer wieder das Unmögliche versucht werden."
Hermann Hesse 1877 - 1962

Patrick Lichtenberg
Heimleiter



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

Der November hat seinen ganz eigenen Charme. Die bunten Farben des Herbstes leuchten noch in vielen Gärten und Parks, die Luft wird frischer und die Tage laden dazu ein, es sich drinnen gemütlich zu machen. Gerade jetzt gibt es viele schöne Gelegenheiten, gemeinsam Zeit zu verbringen, zu genießen und sich auf die bevorstehende Adventszeit zu freuen.
Wenn es draußen etwas früher dunkel wird, wird es drinnen umso gemütlicher. Ein Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, ein nettes Gespräch mit den Nachbarn oder ein gemeinsames Lachen – oft sind es die kleinen Dinge, die einen Novembertag besonders machen.



Und auch die ersten Vorboten der Weihnachtszeit lassen nicht mehr lange auf sich warten. Hier und da leuchten bereits die ersten Lichter, weihnachtliche Dekoration zieht ein und die Vorfreude auf die Adventszeit wächst. Auch bei uns

in der Residenz möchten wir den November nutzen, um gemeinsam schöne Stunden zu erleben.

Am 06. November ist das Duo DomraPiano mit Natalia Anchutina an der Domra und Lothar Freund am Flügel bei uns in der Residenz zu Gast.
Viele von Ihnen kennen das sympathische Duo bereits aus den vergangenen Jahren. Umso mehr freuen wir uns, die beiden Musiker auch in diesem Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit wunderschönen Klängen und guter Stimmung.

Auch unser Adventsmarkt am 28. November bietet eine schöne Gelegenheit, gemeinsam in die vorweihnachtliche Zeit zu starten. Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Freunde und Gäste sind herzlich eingeladen, bei uns zu verweilen, zu stöbern, sich auszutauschen und die besondere Atmosphäre zu genießen.

Der November muss also keineswegs grau und trist sein. Im Gegenteil: er schenkt uns viele schöne Momente und damit Zeit für Begegnungen, Musik, Genuss und gemeinsame Erlebnisse. Und während draußen der Herbst langsam dem Winter Platz macht, wächst bei uns schon die Vorfreude auf eine fröhliche und stimmungsvolle Adventszeit.



Viele herzliche Grüße,
Ihre Heimleitung

Patrick Lichtenberg

Nasser November

„Ziehen Sie die ältesten Schuhe an,
die in Ihrem Schrank vergessen stehen!
Denn Sie sollten wirklich dann und wann
Auch bei Regen durch die Straßen gehen.

Sicher werden Sie ein bisschen frieren,
und die Straßen werden trostlos sein.
Aber trotzdem: gehen Sie nur spazieren!...
Und, wenn´s irgend möglich ist, allein.

Müde fällt der Regen durch die Äste.
Und das Pflaster glänzt wie blauer Stahl.
Und der Regen rupft die Blätterreste.
Und die Bäume werden alt und kahl.

Abends tropfen hunderttausend Lichter
Zischend auf den glitschigen Asphalt.
Und die Pfützen haben fast Gesichter.
Und die Regenschirme sind ein Wald.

Ist es nicht, als stiegen Sie durch Träume?
Und Sie gehen doch nur durch eine Stadt!
Und der Herbst rennt torkelnd gegen Bäume.
Und im Wipfel schwankt das letzte Blatt.

Geben Sie ja auf die Autos acht.
Gehen Sie, bitte falls Sie friert, nach Haus!
Sonst wird noch ein Schnupfen heimgebracht.
Und, ziehn Sie sofort die Schuhe aus!“

Erich Kästner



Veranstaltungsplan November 2026

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

Montag, den 02. November

Seniorengymnastik -
im Gymnastikraum - Damen
- um 09:30 Uhr / um 10:20 Uhr
feste Gruppen



Zeitreise durch Deutschland -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr



Dienstag, den 03. November



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



Schlagerparty mit Cocktails -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 04. November

Mittagsfahrt -
Landgasthaus Grote in Klein Hesebeck
zum Enten und Gänseessen
Anmeldung an der Rezeption
- Abfahrt um 11:15 Uhr



Skatrunde -
in der Bibliothek
- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 05. November

Gymnastik -
im Gymnastikraum - Damen
- um 09:30 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. November

Technikrunde - Fragen zum Handy -
im Achtereck
- um 10:00 Uhr

Konzert -
DomraPiano
im Restaurant
- um 15:30 Uhr



Samstag, den 07. November

Jakkolo -
im Achtereck
- um 09:30 Uhr

Sonntag, den 08. November

Abschiedsgottesdienst
Frau Dr. Mecking -
in der Marienkirche
- um 15 Uhr
bitte Aushang beachten



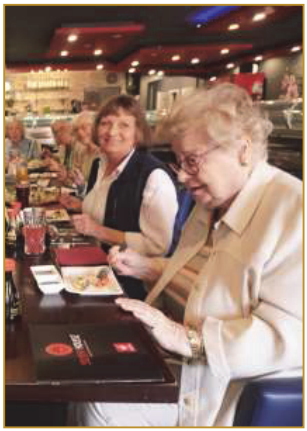
Montag, den 09. November



Seniorengymnastik -
im Gymnastikraum - Damen
- um 09:30 Uhr /
10:20 Uhr feste Gruppen

Zeitreise durch Deutschland -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr

Dienstag, den 10. November



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



Würfelspiele -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 11. November

Skatrunde -
in der Bibliothek
- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 12. November

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 13. November

Technikrunde - Fragen zum Handy -
im Achtereck
- um 10:00 Uhr



Spielenachmittag -
im Restaurant
- um 15:00 Uhr

Samstag, den 14. November

Jakkolo -
im Achtereck
- um 09:30 Uhr

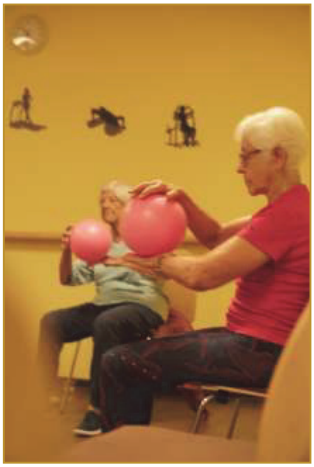


Sonntag, den 15. November

Volkstrauertag

Montag, den 16. November

Seniorengymnastik -
im Gymnastikraum - Damen
- um 09:30 Uhr /
10:20 Uhr feste Gruppen



Zeitreise durch Deutschland -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr



Dienstag, den 17. November

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



Filmnachmittag -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 18. November

Skatrunde -
in der Bibliothek
- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 19. November

Gymnastik -
im Gymnastikraum - Damen
- um 9:30 Uhr /um 10:20 Uhr feste Gruppen

Mittagsfahrt -
Landgasthaus Grote in Klein Hesebeck
zum Grünkohlessen
Anmeldung an der Rezeption
- Abfahrt um 11:15 Uhr



Aktiv und Fit -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr

Singkreis Kunterbunt -
im Achtereck
- um 19:00 Uhr



Freitag, den 20. November

Technikrunde -
Fragen zum Handy
im Achtereck
- um 10:00 Uhr

Spielenachmittag -
im Restaurant
- um 15:00 Uhr



Samstag, den 21. November

Jakkolo -
im Achtereck
- um 09:30 Uhr

Sonntag, den 22. November



Andacht zum Ewigkeitssonntag -
mit Herrn Gercken, Theologe
im Restaurant
- um 10:00 Uhr

Montag, den 23 November

Seniorengymnastik -
im Gymnastikraum - Damen
- um 09:30 Uhr / 10:20 Uhr feste Gruppen



Zeitreise durch Deutschland -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr



Dienstag, den 24. November



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



Bingo -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 25. November

Skatrunde -
in der Bibliothek
- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 26. November

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. November

Technikrunde -
Fragen zum Handy
im Achtereck
- um 10:00 Uhr

Spielenachmittag -
im Restaurant
- um 15:00 Uhr



Samstag, den 28. November

Adventsmarkt im Foyer

- ab 14:00 Uhr

Bitte Aushang beachten



Sonntag, den 29. November

1. Advent

Montag, den 30. November

Seniorengymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

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



Zeitreise durch Deutschland -

im Achtereck

- um 15:00 Uhr

Bitte achten Sie an allen Tagen auf unsere Aushänge!

Besuch im Landtag

Nach längerer Anlaufzeit hatten wir endlich einen Termin zur Besichtigung des Landtags in Hannover. Mit dem Zug machten wir uns auf den Weg, dieser hatte gleich einmal 20 Minuten Verspätung.



Aber die Sonne schien und als wir unsere Sitzplätze im Metronom eingenommen hatten, gab es erstmal das von der Küche zubereitete zweite Frühstück.





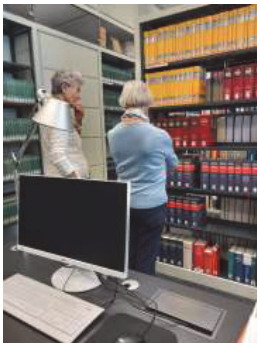
Der Niedersächsische Landtag ist im wunderschönen Leineschloss untergebracht. Hinter der historischen Fassade erwartete uns ein überraschend helles und modernes Gebäude.

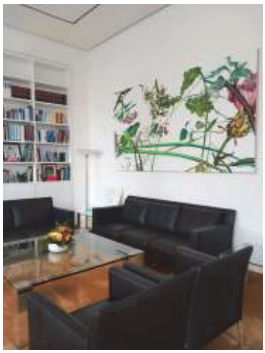




Der Landtagslotse Jona Schiephak führte uns durch das Gebäude und machte seine Sache mehr als hervorragend. Mit viel Empathie und auf unterhaltsame Weise vermittelte er uns Wissenswertes über den Landtag und beantwortet geduldig unsere zahlreichen Fragen.







Die Bibliothek des Landtags war imposant, obwohl der Großteil des Bestandes, für uns nicht sichtbar, im Kellergeschoss untergebracht ist.

Zum Abschluss unserer Führung besuchten wir den Plenarsaal. An diesem Tag fand dort leider keine Sitzung statt. Dadurch bot sich uns jedoch die besondere Gelegenheit, nicht nur auf der Besuchertribüne Platz zu nehmen, sondern auch einmal auf den Sitzen der Abgeordneten.





Dort bekamen wir Besuch von den beiden Uelzener Landtagsabgeordneten Jan Henner Putzier und Pascal Leddin. In einem persönlichen Gespräch konnten wir weitere interessante Einblicke in die Arbeit der Abgeordneten erhalten.



Die zweieinhalb Stunden vergingen wie im Flug. In der schönen Altstadt von Hannover ließen wir unseren Besuch ausklingen.

SUDOKU

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

Auflösung auf der vorletzten Seite

Testen Sie Ihr Wissen!



Welche Pflanze ist immergrün?

a. Hainbuche
b. Gemeiner Wacholder
c. Schwarzgrüner Liguster

Welche Pflanze gehört zu den Kaltkeimern?

a. Frauenmantel
b. Wald-Ziest
c. Kapuzinerkresse

Welches Gemüse erntet man im Winter?

a. Butterkohl
b. Wintererbsen
c. Zucchini

Welcher Gartenbewohner hält keinen Winterschlaf?

a. Haselmaus
b. Fledermaus
c. Maulwurf

Welcher Winterblüher ist hierzulande heimisch?

a. Zaubernuss
b. Winter-Schneeball
c. Christrose

Welchen Vogel trifft man im Winter nicht im Garten an?

a. Mönchsgrasmücke
b. Kleiber
c. Mauersegler



Welches Küchenkraut ist winterhart und mehrjährig?
a. Dill
b. Oregano
c. Koriander

Welcher Baum ist für seine schwarzen Winterknospen bekannt?
a. Esche
b. Bergahorn
c. Rosskastanie

Welche berühmte Feier findet vom 31. Oktober bis zum 02. November in Mexiko statt?
a. Dia de Muertos (Tag der Toten)
b. Dia de la Candelaria (Tag der Kerzen)
c. Dia de la Independencia (Tag der Unabhängigkeit)

Warum bildet sich im Herbst vermehrt Nebel?
a. weil die Tage kürzer werden
b. weil die Luft mehr Feuchtigkeit enthält als im Sommer
c. der Eindruck täuscht: Nebel gibt es rund um das Jahr

Der November beginnt immer mit welchem Tag?
a. er beginnt immer mit einem Mittwoch
b. er beginnt immer mit demselben Tag wie der März beginnt
c. er beginnt immer mit demselben Tag wie das Jahr beginnt

Auflösung auf der letzten Seite



Woher kommt der Winterblues?

Die Ursache für den Winterblues ist vor allem der Mangel an Tageslicht. Dadurch produziert der Körper weniger Serotonin, das für gute Laune sorgt, und mehr Melatonin, das sogenannte Schlafhormon. Experten empfehlen deshalb, täglich mindestens eine halbe Stunde draußen zu verbringen. Selbst bei bewölktem Himmel ist Tageslicht drei- viermal stärker als Zimmerbeleuchtung. Auch bestimmte Lebensmittel wie Nüsse, Amaranth, Quinoa, Weizenkeime, Haferflocken, Sojabohnen und Eier können helfen. Schokolade gehört leider nicht dazu!

Lachen macht glücklich: die Gelotologie untersucht, wie sich Lachen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirkt. Beim Lachen werden über hundert Muskeln aktiviert, die Bronchien belüftet und die Sauerstoffversorgung verbessert. Gleichzeitig entspannen sich die Muskeln, Herz und Kreislauf werden angeregt und Stresshormone abgebaut. Außerdem wird die Produktion von Serotonin gefördert.

Auch angenehme Gesellschaft und gute Gespräche tragen zum Glück bei. Ein Treffen zum Kaffee, ein schöner Abend mit Freunden oder gemeinsame Erlebnisse können die Stimmung verbessern und helfen den Winterblues zu vertreiben.



Auflösung SUDOKU

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

Testen Sie Ihr Wissen – Auflösung

Welche Pflanze ist immergrün?
Der gemeine Wacholder ist eine immergrüne Pflanze!

Welchen Vogel trifft man im Winter nicht im Garten an?
Den Mauersegler trifft man im Winter nicht im Garten an!

Welche Pflanze gehört zu den Kaltkeimern?
Der Frauenmantel ist ein Kaltkeimer!

Welches Gemüse erntet man im Winter?
Im Winter kann der Butterkohl geerntet werden!

Welcher Gartenbewohner hält keinen Winterschlaf?
Der Maulwurf hält keinen Winterschlaf!

Welcher Winterblüher ist hierzulande heimisch?
Die Christrose ist ein heimischer Winterblüher!

Welches Küchenkraut ist winterhart und mehrjährig?
Das Küchenkraut Oregano ist winterhart und mehrjährig!

Welcher Baum ist für seine schwarzen Winterknospen bekannt?
Die Esche ist bekannt für ihre schwarzen Winterknospen!

Welche berühmte Feier findet vom 31. Oktober bis zum 2. November in Mexiko statt?
Die berühmte Feier ist Dia de Muertos (Tag der Toten)!

Warum bildet sich im Herbst vermehrt Nebel?
Durch die kürzeren Tage vermehrt sich der Nebel im Herbst!

Der November beginnt immer mit welchem Tag?
Der November beginnt immer mit demselben Tag wie auch der März beginnt!

... 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