Senioren Residenz Uelzen

Residenz – Journal

März 2024

Unsere Leitung der Residenz !

„Immer wieder kommt ein neuer Frühling, immer wieder kommt ein neuer März. Immer wieder bringt er neue Blumen, immer wieder Licht in unser Herz."
Rolf Zuckowski 1947-heute

Heiner Mc Neil
Residenzleitung

„Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters."
Kahlil Gibran 1883-1931

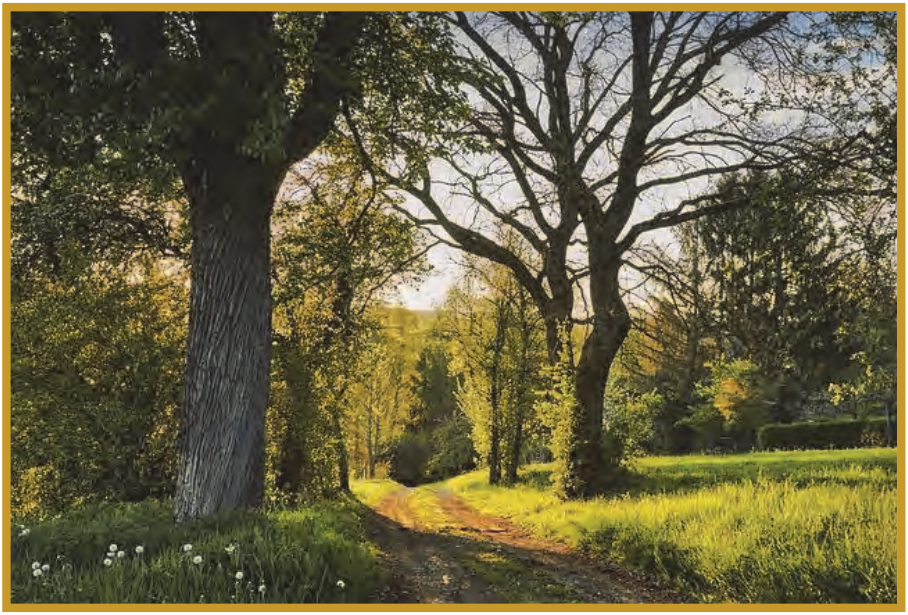
Patrick Lichtenberg
Heimleiter

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

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

Im März beginnt endlich der Frühling: Vorbei die kalten, dunklen Tage und die ersten Anzeichen sind nicht zu übersehen. Die Kraniche fliegen wieder und die ersten Kröten sind unterwegs. Auch die Pflanzenwelt erwacht aus dem Winterschlaf: Veilchen, Primeln, Buschwindröschen, Schlüsselblumen und Salweiden beginnen ihre Blüten der wärmenden Sonne entgegen zu strecken.
Ein schöner Monat.

Und haben Sie schon vom „Zieh-Dich-Raus-Tag“ im März gehört? Jeden ersten Freitag im März steht seit 2003 der „National Unplugging Day“ in Amerika an. Dieser Tag soll die Menschen wieder weg von Technik und Erreichbarkeit führen und zu Auszeiten und Krafttanken ermutigen. Sind Sie auch interessiert?



Folgende Punkte sollen Sie versuchen ganz oder teilweise in Ihren Tag einzubauen:

- Vermeide die Nutzung von Technik in jeglicher Form.
- Unternimm etwas mit Deinen Lieben.
- Tue etwas für Deine Gesundheit und kümmere Dich um Deinen Körper.
- Geh an die frische Luft und unternimm etwas draußen.
- Verzichte auf Kommerz und versuche nichts zu kaufen.
- Sorge für eine angenehme Atmosphäre und zünde eine Kerze an. (im Hause bitte nur elektrisch!)
- Genieße ein Glas Wein.
- Oder iss frisches Brot.
- Komm zur Ruhe und schalte ab.
- Gib etwas zurück.

10 Punkte an nur einem Tag? Das ist ja nicht machbar!

Ich sage: Doch!

Ich könnte Ihnen nun natürlich meine persönliche Kombination verraten, jedoch möchte ich Ihnen ein kleines Geschenk machen, indem ich eben das nicht, denn:
Nehmen Sie sich mal die Zeit und überlegen sich eine Möglichkeit, alle Punkte zu einer Unternehmung zu kombinieren. Studien haben gezeigt, dass alleine die Vorstellung oder Planung eines solchen Tages eine Ausschüttung von Glückshormonen hervorbringt, die merklich zu mehr Wohl-

befinden und sogar zu einem normalisierten Herz-Kreislauf-Verhalten führt.

Und wenn wir schon bei Gesundheit angekommen sind, denken Sie auch an den „Tag der gesunden Ernährung“ am 07. März.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wundervollen März, mit tollen Ereignissen, ob tatsächlich erlebt oder tatsächlich erdacht. Bleiben Sie gesund und genießen Sie das Leben in der Senioren Residenz!

Viele herzliche Grüße,
Ihre Residenzleitung
Heiner Mc Neil

Veranstaltungsplan März 2024

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

Freitag, den 01. März

Spielenachmittag - ●
Restaurant
- um 15:00 Uhr

Samstag, den 02. März

Jakkolo - ●
im Achtereck
- um 09:30 Uhr

Montag, den 04. März

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

Dienstag, den 05. März

Herren-Aktivgruppe -
für Kraft und Balance
im Gymnastikraum
- um 9:30 Uhr / um 10:30 Uhr feste Gruppen

Gedächtnistraining -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr

Mittwoch, den 06. März

Skatrunde -
in der Bibliothek
- um 14:00 Uhr

Donnerstag, den 07. März

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

Singen mit Herrn Kordes -
im Achtereck
- um 19:00 Uhr

Freitag, den 08. März

Spielenachmittag -
im Restaurant
- um 15:00 Uhr

Samstag, den 09. März

Jakkolo -
im Achtereck
- um 09:30 Uhr

Dienstag, den 12. März

Herren-Aktivgruppe -
für Kraft und Balance
im Gymnastikraum
- um 9:30 Uhr / um 10:30 Uhr feste Gruppen

Bingo -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr

Mittwoch, den 13. März

Skatrunde -
in der Bibliothek
- um 14:00 Uhr

Donnerstag, den 14. März

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

Singen mit Herrn Kordes -
im Achtereck
- um 19:00 Uhr

Freitag, den 15. März

Spielenachmittag -
im Restaurant
- um 15:00 Uhr

Samstag, den 16. März

Jakkolo -
im Achtereck
- um 09:30 Uhr

Montag, den 18. März

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

Dienstag, den 19. März

Herren-Aktivgruppe -
für Kraft und Balance
im Gymnastikraum
- um 9:30 Uhr / um 10:30 Uhr feste Gruppen

Musikalische Runde -
im Achtereck
- um 15:00 Uhr

Mittwoch, den 20. März

Skat -

in der Bibliothek

- um 14:00 Uhr

Donnerstag, den 21. März

Gymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

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

Singen mit Herrn Kordes -

im Achtereck

- um 19:00 Uhr

Freitag, den 22. März

Spielenachmittag -

im Restaurant

- um 15:00 Uhr

Samstag, den 23. März

Jakkolo -

im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Montag, den 25. März

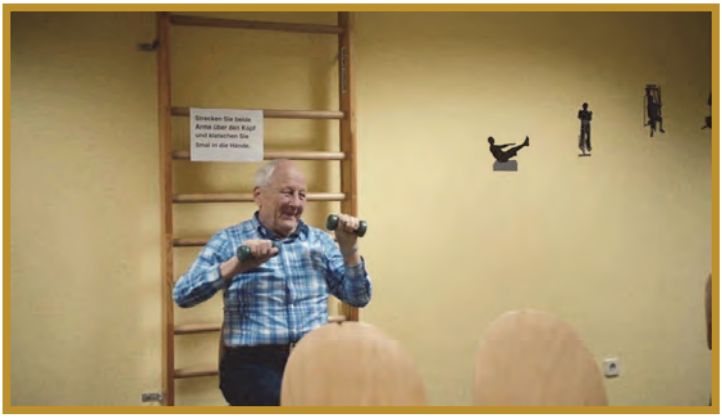
Seniorengymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

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

Dienstag, den 26. März

Herren-Aktivgruppe -
für Kraft und Balance
im Gymnastikraum
- um 9:30 Uhr / um 10:20 Uhr feste Gruppen



Erzählkaffee
- im Achtereck
- um 15:00 Uhr

Mittwoch, den 27. März

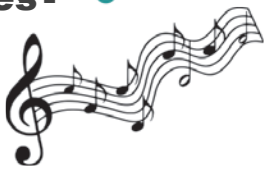
Skat -
im Achtereck
- um 14:00 Uhr

Konzert mit Matthias Bozò -
„MEIN KLEINER GRÜNER KAKTUS“-
ein Programm mit alten Schlagern + Gassenhauern
im Restaurant
- um 15:30 Uhr Eintritt frei

Donnerstag, den 28. März

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

Singen mit Herrn Kordes -
im Achtereck
- um 19:00



Freitag, den 29. März

Karfreitag

Samstag, den 30. März

Jakkolo -
im Achtereck
- um 09:30 Uhr

Sonntag, den 31. März

Ostersonntag

Bitte achten Sie an allen Tagen auf unsere Aushänge.

Bunte Kostüme, gute Laune und viel Spaß!

Ein gelungener Nachmittag mit viel Spaß, leckerem Fingerfood und einer ausgelassenen Stimmung war unser Rosenmontag in der Residenz.
Alleinunterhalter Martin Rau sorgte mit seiner Musik zum Mitsingen, Mitschunkeln und Mittanzen für gute Laune.

Büttenreden und Sketche durften nicht fehlen!

Tolle Kostüme- es war ein großer Spaß für alle Teilnehmenden!

SUDOKU

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

Auflösung auf der vorletzten Seite!

Testen Sie Ihr Wissen!

Welches Land ist der größte Inselstaat der Welt und befindet sich südöstlich von Asien?

a. Indien

b. Indonesien

c. Vietnam

Welches Land hat die meisten Einwohner der Welt?

a. Russland

b. China

c. Indien

Welches asiatische Land ist bekannt für seine Kirschblüten und den Berg Fuji?

a. Japan

b. Thailand

c. Brunei

Welches südamerikanische Land beheimatet den größten Teil des Amazonas-Regenwaldes?

a. Costa-Rica

b. Brasilien

c. El Salvador

In welchem Land befindet sich die historische Stadt Petra, die in den Felsen gehauen wurde?

a. Ägypten

b. Vietnam

c. Jordanien

Welches europäische Land hat die längste Küstenlinie?

a. Dänemark

b. Schweden

c. Norwegen

Welcher ist der größte Ozean der Welt?

a. Atlantischer Ozean

b. Indischer Ozean

c. Pazifischer Ozean

Wie heißt die Hauptstadt von Australien?

a. Sydney

b. Canberra

c. Melbourne

Auflösung auf der letzten Seite

Eine positive Nachricht die um die Welt ging!

In China ist die Zahl der in freier Wildbahn lebenden Pandabären laut Regierungsangaben gestiegen.
Mittlerweile gäbe es geschätzt fast 1900 Exemplare. In den 1980er Jahren seien es rund 1100 gewesen, teilte die chinesische Forstbehörde in Peking mit. Dadurch fällt der große Panda in der Kategorie der gefährdeten Arten auf die niedrigste von drei Stufen. Die schwarzweißen Bären sind nun demnach einem „hohen“ statt wie zuvor einem „sehr hohen“ Risiko ausgesetzt, in freier Wildbahn auszusterben.
In der Provinzhauptstadt Chengdu betreibt die Regierung eine Forschungsstation und ein Zuchtprogramm mit den paarungsmuffeligen Tieren. Ungefähr 230 Pandas leben dort. Für Peking sind sie so etwas wie Botschafter im Ausland und werden für viel Geld an andere Länder vermietet, darunter auch an den Berliner Zoo in Deutschland.
Quelle: Stern/DPA

Auflösung SUDOKU

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

Testen Sie Ihr Wissen – Auflösung

Welches Land ist der größte Inselstaat der Welt und befindet sich südöstlich von Asien?
Der größte Inselstaat südöstlich von Asien ist Indonesien!

Welches Land hat die meisten Einwohner der Welt?
Indien hat die meisten Einwohner der Welt!

Welches asiatische Land ist bekannt für seine Kirschblüte und den Berg Fuji?
Japan ist für seine Kirschblüte bekannt!

Welches südamerikanische Land beheimatet den größten Teil des Amazon-Regenwaldes?
Der größte Teil des Regenwaldes liegt in Brasilien!

In welchem Land befindet sich die historische Stadt Petra, die in den Felsen gehauen wurde?
In Jordanien. Die Felsenstadt gehört zu den „neuen sieben Weltwundern“.

Welches europäische Land hat die längste Küstenlinie?
Die längste Küstenlinie hat Norwegen!

Welcher ist der größte Ozean der Welt?
Der Pazifische Ozean ist der größte Ozean der Welt!

Wie heißt die Hauptstadt von Australien?
Die Hauptstadt von Australien ist Canberra!

...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