



Senioren- & Therapiezentrum Haus Burgwedel

BurgwedelBote

Ausgabe:
April bis Juni 2024



„Zuhause ist dort, wo man Geborgenheit findet.“



Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|--|-------|-------------------------------------|----|
| Inhalt , Impressum | 2 | Veranstaltungen im April, Mai, Juni | 19 |
| Grußwort | 3 | Rezept | 20 |
| Herzlich willkommen & Geburtstagswünsche | 4 | Gesundheitstipps | 21 |
| Porträt: Unser Koch | 5 | Schmunzelseite | 22 |
| Informatives | 6-7 | Rätselseite | 23 |
| Wochenüberblick | 8 | Plattdeutsche Seite | 24 |
| Rückblick | 09-16 | Jahreszeitliches | 25 |
| Frühling | 17 | Abschiede | 26 |
| Gedichte | 18 | Dienstleistungen | 27 |

Unsere Hauszeitung erscheint dreimonatlich. Wir freuen uns über jeden aktiven Beitrag zu dieser Zeitung.
 Wer von den Senioren, Angehörigen oder Lesern Freude und Interesse hat, daran mitzuarbeiten, ist herzlich eingeladen. Ansprechperson für die Hauszeitung ist Elke Meyer (Sozialpädagogin/ Altentherapeutin).

Impressum

Herausgeber: Senioren- und Therapiezentrum Haus Burgwedel GmbH
 Walter-Junglieb-Straße 1, 22457 Hamburg
 Tel.: 040-559773-0
 Fax: 040-559773-99
 E-Mail: info@haus-burgwedel.de
 Internet: www.haus-burgwedel.de

Redaktion: Elke Meyer
 Satz + Layout: JanusVerlag, www.janusverlag.de
 Bildquellen: Haus Burgwedel, JanusVerlag, pixabay.com
 Auflage: 500 Stück



Begrüßung

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Leserinnen und Leser,

die ersten drei Monate des neuen Jahres liegen bereits wieder hinter uns und der Frühling möchte endlich durchstarten.

Leider bestand der letzte Winter eher aus Regen, als aus Schnee und es war viel zu warm für die Jahreszeit. Aber jetzt erwacht die Natur wieder, die ersten Frühlingsblüher schmücken die Wege und Gärten und es kommt endlich wieder Farbe in die Natur.

Die Vögel begrüßen uns am Morgen mit ihrem Gesang und wenn uns dann noch die ersten Sonnenstrahlen an der Nase kitzeln, lässt uns das den neuen Tag mit einem ganz anderen Gefühl beginnen. Die Sonne tut einfach unserer Seele gut und wir wollen, dass es Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, gut geht und sie jeden Tag mit einem Lächeln aufwachen und sich auf den Tag freuen.

Dafür haben wir uns wieder für Sie, liebe Bewohnerinnen

und Bewohner, ein buntes Programm einfallen lassen, welches Sie auf den nächsten Seiten nachlesen können.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern unserer Hauszeitung viel Spaß beim Studieren der aktuellen Ausgabe.

Es grüßt Sie herzlichst Ihr

T. Baganz



Einrichtungsleitung
 Thomas Baganz



Herzlich Willkommen / Geburtstagswünsche

Herzlich willkommen an alle Neueingezogenen

Die Einrichtungsleitung und das Mitarbeiter-Team des Hauses Burgwedel wünschen Ihnen, dass Sie sich – nach einer anfangs mit vielem Ungewohnten verbundenen – Eingewöhnungszeit gut bei uns einleben und sich wohl fühlen in unserem Haus.

Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen – sprechen Sie uns bitte an.
Wir helfen Ihnen gern.

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern...

der Monate April, Mai und Juni sehr herzlich zu Ihrem Ehrentag und wünschen Ihnen alles Gute – vor allem Gesundheit und Zufriedenheit.



Unser Koch Hendrik Carlsen



Hendrik Carlsen wurde am 27.12.1986 in Hamburg geboren. Er ist in Hamburg aufgewachsen und zur Schule gegangen. An die Grundschulzeit schloss sich der Besuch der Gesamtschule an. Nach seinem Realschulabschluss absolvierte er eine Ausbildung zum Koch. Nach seinem erfolgreichen Abschluss als Koch arbeitete er noch ca. ein Jahr in seinem Ausbildungsbetrieb. Danach folgten Tätigkeiten in verschiedenen Einrichtungen z.B. ca. 18 Monate im Restaurant „Locks“ an der Poppenbütteler Schleuse, 3 Monate in der Kantine der Firma Mont Blanc und im Hofbräuhaus. Seine berufliche Tätigkeit wurde unterbrochen durch den neunmonatigen Wehrdienst bei der Bundeswehr. Nach Ableistung seines Wehrdienstes hat Hendrik zunächst seine Tätigkeit als Koch im Hofbräuhaus fortgesetzt. Dann entschied er sich, über die einjährige Tätigkeit in einer

Zeitarbeitsfirma die Arbeit als Koch in unterschiedlichen Einrichtungen wie z.B. Restaurants, Caterings, Messen, Kinderkrankenhäuser, kennenzulernen.

Im Anschluss war er ca. 7 Jahre im Restaurant / Ho-

tel Ribling in Hamburg im Einsatz.

Nach einer Tätigkeit im Il Gusto, folgte sein allumfassender Einsatz im Restaurant „Naya“, welches von Grund auf renoviert, umgebaut und schließlich neu eröffnet wurde.

Im Sommer 2023 bewarb sich Hendrik dann im Haus Burgwedel, wo ein Koch gesucht wurde. Seit dem 15.09.2023 gehört er nun zum Küchen-Team des Hauses Burgwedel, das mit Freude für das leibliche Wohl der Menschen in diesem Hause sorgt.

In seiner Freizeit spielt Hendrik beim TSV Hasloh Fußball. Gern hört er auch Musik (Deutsch-RAP) oder trifft sich mit Freunden.



Informatives aus dem Haus Burgwedel

Herzlichen Glückwunsch

zu bestandenen Abschlussprüfungen am 14.02.2024 zur Leitenden Pflegefachkraft.

Frau Antje Wirtz



Frau Lara-Sophie
Griese



SENIOREN IN BEWEGUNG DIE TERMINE

Die Termine der Einzel- und Kleingruppenbetreuungen auf den Wohnbereichen durch unsere BT-Mitarbeiterinnen werden aktuell im Tagesblättchen und in den Aushängen am Fahrstuhl bekanntgegeben.

Betreuung auf den Dementenwohnbereichen:

Auf den Dementenwohnbereichen findet in der Woche von Montag bis Freitag jeweils vormittags und nachmittags sowie am Wochenende eine spezielle Dementenbetreuung statt, die in den Wochenaktivitätsplänen der Dementenwohnbe-

reiche B, D, E ersichtlich ist. Einmal wöchentlich findet Musiktherapie mit einer/m Musiktherapeutin/en statt. Die Therapie-Robbe Paro kommt ebenfalls zum Einsatz.



Informatives aus dem Haus Burgwedel

Maßnahmen zur Sturzprävention / Sturzprophylaxe im Haus Burgwedel 2024

SPEZIALGYMNASTIK ZUR STURZPRÄVENTION

(Geh-, Kraft- und Balancetraining) mit Fitnesstrainer Edmont Jäger:
donnerstags 14.30 bis 16.30 Uhr in der Dachstube

SITZGYMNASTIK, BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSFÖRDERUNG

mit Gymnastik-Übungsleiterin Frau Baudach-Jäger:
montags 10.00 - 11.00 Uhr in der Dachstube

STURZPROPHYLAXE ALS EINZELANGEBOT

durch unsere Ergotherapeutinnen Frau Albrecht und Frau Frenzel
findet individuell nach Bedarf auf den Wohnbereichen statt

SITZGYMNASTIK UND / ODER EIN BEWEGUNGSANGEBOT

auf den Wohnbereichen als Gruppenangebot oder Einzelangebot
findet regelmäßig wöchentlich für Senioren statt.

IN PLANUNG:

Sitztanzen als Gesundheits-Präventionsmaßnahme mit Herrn Leon Trox – Projektleiter cco netzwerke GmbH Institut für Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung

(in Planung: 6 Termine jeweils
1 Stunde pro Woche
im August / September 2024
-> genaue Termine werden noch
bekannt gegeben,
sobald diese feststehen).



Wochenplan

Regelmäßig stattfindende wöchentliche Aktivitäten:

| | | |
|---------------------|-----------|---|
| Montag | 10.00 Uhr | Bewegungs- u. Wahrnehmungsförderung mit Friederun Baudach-Jäger |
| Dienstag | 10.00 Uhr | Kreatives Gestalten |
| | 10.00 Uhr | Besuch von Frau Olszewski mit Hündin Raja (2x mtl.) |
| | 11.15 Uhr | Kioskverkauf auf den Wohnbereichen Wechselnde Angebote auf den Wohnbereichen z.B. |
| | 14.30 Uhr | Frau Magnussen kommt mit Besuchs-Pony Fridolin (zweimtl.) |
| Mittwoch | 10.00 Uhr | Geburtstagsnachfeier bereichsübergreifend (vierteljährlich) |
| | 14.30 Uhr | Besuch der Begegnungsclowns Lucky & Blumina (zweimtl.) |
| | 14.45 Uhr | |
| | 10.00 Uhr | Kreatives Gestalten mit Käthi Sorgatz |
| Donnerstag | 10.00 Uhr | Heimfürsprechersitzung (zweimonatl.) |
| | 10.30 Uhr | Musiktherapie auf dem WB:B mit Alexandra Schäfer |
| | 14.45 Uhr | Musiktherapie auf dem WB:D mit Alexandra Schäfer |
| | 15.45 Uhr | Musiktherapie auf dem WB:E mit Alexandra Schäfer |
| Freitag | 10.00 Uhr | Ev. Gottesdienst (1x mtl.) |
| | 14.30 Uhr | Spezialgymnastik /Gehsicherheitstraining zur Sturzprophylaxe mit Eddi Jäger |
| | 15.30 Uhr | Kunsttherapeutisches Malen (2x mtl.) |
| | 15.00 Uhr | Mode- und Schuhverkauf (ca. vierteljährlich) |
| Samstag | 10.00 Uhr | Bingo |
| | | Verschiedene Angebote: |
| | 13.00 Uhr | Speiseplanbesprechung (1x mtl.) |
| oder Sonntag | 14.00 Uhr | Vorbereitungen für Feste |
| | 10.00 Uhr | Musik auf den Wohnbereichen oder im Erdgeschoss (1x mtl.) |
| | 15.00 Uhr | Musik im Erdgeschoss oder auf der Terrasse im Sommer (1x mtl.) |

- Änderungen vorbehalten -



24.12.23 WEIHNACHTLICHES MUSIZIEREN AUF DEN WOHNBEREICHEN

Der Musiker Ralf Steltner erfreute mit Gesang & Akkordeonspiel unsere Senioren und deren Angehörige auf den Wohnbereichen mit Weihnachtsliedern, die spontan mitgesungen wurden. Die Anwesenden genossen die stimmungsvolle Atmosphäre am Heiligabendnachmittag.

26.12.23 WEIHNACHTSFEIER MIT DEM DUO ROMANTIC

Einen stimmungsvollen 2. Weihnachtstag bereitete das Duo Romantic den Anwesenden mit bekannten Weihnachtsliedern wie auch mit gefühlvollen Liebesliedern. Das Duo in seiner festlichen Kleidung war wieder ein Augenschmaus. Mit viel Applaus wurde das Duo und ihr Tontechniker mit seiner Frau verabschiedet.



31.12.2023 SILVESTERFEIER MIT DEM TRIO SCHLAGERSAHNE



Einen abwechslungsreichen Silvestertag erlebten Senioren, Angehörige und Gäste mit Gesang und toller Stimmungsmusik des sympathischen Trios „Schlagersahne“, welches mit Evergreens, Hits und Schlagern das Publikum begeisterte und es mit viel Schwung und beliebten Melodien zum Mitsingen und Mitschunkeln motivierte.

Nach einem fröhlichen Nachmittag folgte ein köstliches Abendessen mit besonderen Leckereien für alle, das viel Lob erhielt. Ab 18.45 Uhr wurde im Garten von unserem Verwaltungsmitarbeiter Patrick Hauswirth ein farbenfrohes Feuerwerk gezündet, für das es viel Applaus gab. Anschließend wurde im Erdgeschoss eine gemütliche Runde bei Stimmungsmusik aus dem Fernsehen, Knabberereien, Sekt und Berlinern und



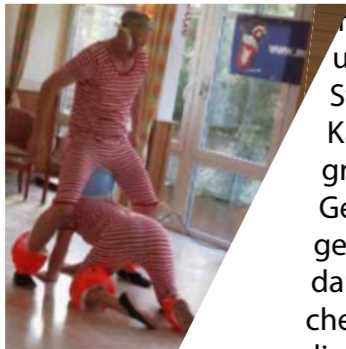
Gesprächen und Überraschungen mit Knall-Bonbons angeboten. Jedoch zogen sich die meisten Senioren nach dem Feuerwerk in ihre Zimmer zurück. Sie waren nach einem aufregenden Nachmittag mit viel Abwechslung und Musik so erschöpft, dass sie nach dem Genuss des Abendessens & Feuerwerk ruhebedürftig waren. Wer um Mitternacht noch wach war, konnte ein buntes Feuerwerk im Stadtteil Burgwedel rund um das Haus Burgwedel erleben.

13.01.24 NEUJAHRSKONZERT MIT JURAJ SIVAK

Der sympathische Pianist aus Bratislava begeisterte mit heiteren Klängen auf dem E-Piano und mit Gesang. Es erklangen beliebte Melodien z.B. von Lehár, Kálman, Chopin, Schubert wie auch beliebte Schlagermelodien von damals und heute.



27.01.24 KARNEVALSFEIER MIT DEN MOORREGER KARNEVALISTEN

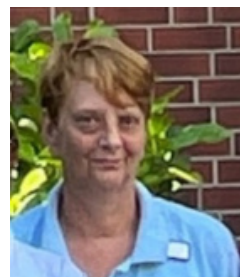


Die Moorreger Karnevalisten begeisterten Jung und Alt mit ihrer närrischen Veranstaltung voller Musik, Tanz, Gesang, Comedy, Akrobatik und viel Stimmung. Nach dem Einmarsch der Zeremonienmeisterin, Standarte, Jugendprinzessin und Blauer Garde eröffnete Präsident Kai-Uwe Egger die närrische Sitzung. Dies war zugleich der Beginn der großen Show.

Gemeinsam wurde das Moorreger Lied gesungen. Es folgte Musik mit den „Zwischentönen“, danach tanzte zur Freude aller das Tanzmariechen Sina-Marie. Es folgte der Sketch „Badespaß“, die Vorstellung der Jugendprinzessin, Milena Leyla, eine Laudatio und die Ordensverleihung.



Unser Senior Hans-Joachim Körting (freundlich, humorvoll, aufmerksam beobachtend, gut zuhörend, aufgeschlossen und geistig rege) erhielt einen Orden für sein ehrenamtliches Engagement. Er bereichert die monatlich stattfindenden Speiseplanbesprechungen mit wertvollen Tipps aus seiner 45-jährigen Erfahrung als Koch. Hr. Körting kann vielen Menschen ein Vorbild sein, Mut und Hoffnung geben – trotz Schwerem im Leben – in seinem Falle trotz Amputationen beider Unterschenkel – den Kopf nicht hängen zu lassen und soweit es geht eigenständig zu bleiben. Er bezeichnet sich „als Realisten, der trotz allem positiv denkt“.



Einen Orden erhielt auch in Abwesenheit unsere langjährige Mitarbeiterin Marianne Lenz-Friemuth (seit 01.11.2011 als ex. Altenpflegerin im Haus Burgwedel) und seit vielen Jahren zuständig als Praxisanleiterin für Ausbildung und Anleitung der Auszubildenden, Betreuung und Begleitung / Vorbereitung auf sämtliche Prüfungen unserer Auszubildenden in der Pflege. Derzeit sind 15 Auszubildende im Haus Burgwedel. Marianne steht den Auszubildenden mit Rat & Tat zur Seite mit ihrer fachlichen Kompetenz und ihrer Lebenserfahrung. Sie ist sehr hilfsbereit, hat stets ein offenes Ohr für Senioren, Mitarbeiter/-innen und

Angehörige – kurz für ihre Mitmenschen. Ihr wurde gedankt für ihren jahrelangen, wohnbereichsübergreifenden Einsatz im Haus Burgwedel.

Nach der Ordensverleihung folgte Musik mit den „Zwischentönen.“ Die Blaue Garde begeisterte mit einem Schautanz (Marsch). Nachfolgend tanzte die Gruppe „Steht noch nicht fest“ – „eine bunt gemischte Gruppe aus ehemaligen Tänzerinnen der Girlfriends, des Männerballetts und noch ein paar anderen Mädels, die Lust haben zu tanzen“. Abschließend folgte das Finale mit allen Akteuren, die gemeinsam mit allen Anwesenden „In Hamburg sagt man Tschüüüß“ sangen.



Jugendprinzessin Milena Leyla verlieh Herrn Körting den Karnevalsorden.



Blaue Garde



Die „Steht noch nicht fest“-Gruppe

02.02.24 TANGONACHMITTAG

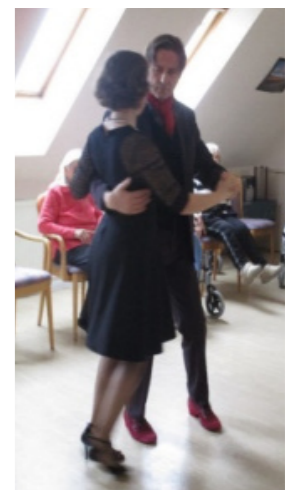


Wenn Herr Helmut Fuchs und seine Partnerin miteinander und mit den Senioren tanzen, wird deutlich, dass der Argentinische Tango ein ruhiger, improvisierter Tanz ist und von der gegenseitigen Achtsamkeit der Tanzenden, der Verbindung miteinander und mit der Musik lebt.

Das Tango-Tanzpaar tanzt mit allen Tanzbegeisterten – mit Mobilen, mit Rollstuhlfahrern, Schlaganfallpatienten, demenziell erkrankten Senioren wie auch mit anderweitig mobil Beeinträchtigten.

Teilnehmende erleben – mit den Worten von Herrn Fuchs formuliert, „dass der Genuss an der Musik, am eigenen Körper, an der Bewegung, an der Kommunikation und an der

Verbindung mit dem Tanzpartner im Vordergrund steht.“ Interessierte können gern auch nur zuschauen und sich an den schönen Tangomelodien von früher und heute erfreuen.



Rückblick

10.02.24 KARNEVALSMUSIK MIT MR.FUNBO

Mit Gesang und Keyboard gestaltete der Musiker und Sänger Mr.FunBo (Dieter van Bocksen) einen heiteren Musiknachmittag zum Karneval mit abwechslungsreichen Melodien. Mit freundlicher Ansprache & Moderation & bekannten, karnevalistischen Stimmungsliedern motivierte er die Anwesenden zum Mitsingen, Mitsingen und Tanzen



13.03.24 AUSFLUG INS CAFÉ KOLLS

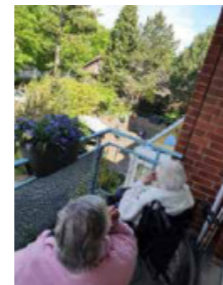
Nachdem unsere Senioren bei einem Spaziergang die frische Luft genossen hatten, freuten sie sich auf den leckeren Kuchen, Torten, den aromatisch duftenden Kaffee in dem kleinen Café, von dem aus das Geschehen auf dem Roman-Zeller-Platz beobachtet werden konnte. Vor allem genossen sie das gesellige Beisammensein in wohliger Wärme.



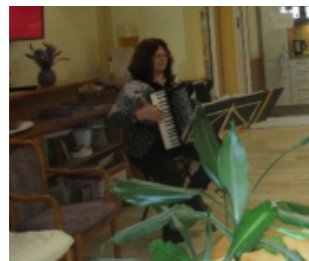
16.03.24 MUSIK ZUM FRÜHLINGSBEGINN MIT MICHAEL KLEPPIN

Mit Gesang, Keyboard und Akkordeon stimmte der Musiker Michael Kleppin unsere Senioren auf den Frühlingsbeginn ein. Mit freundlicher, humorvoller Ansprache und einfühlsamer Moderation motivierte er die Anwesenden zum Mitsingen, Mitschunkeln.

Aufenthalte im Freien



Besondere Besuche im Haus Burgwedel, die unsere Senioren stets erfreuen



Musiker / Musikerinnen z.B. Frau Lindstädt

Sitztanz



Rückblick

Begegnungscloowns Lucky, Blumina und Bella sowie Frau Magnussen mit Pony Fridolin und Frau Jacumin mit Hündin Bella & Frau Olszewski mit Hündin Raja bringen Freude und Abwechslung in den Alltag. Sie alle sind unterwegs auf den Wohnbereichen und in den Zimmern.

Begegnungscloowns Lucky, Blumina und Bella



Besuchs-Pony Fridolin



Besuchshündin Bella



Besuchshündin Raja



HAUSWIRTSCHAFTLICHE AKTIVITÄTEN

z.B. Wäsche zusammen legen – WB:D



Ballspiele - WB:D



HAUSWIRTSCHAFTLICHE AKTIVITÄTEN:

Speisen zubereiten auf allen Wohnbereichen

Beispiele:

- Salate zubereiten
- Spiegeleier braten
- Apfelmus kochen
- Kuchen backen

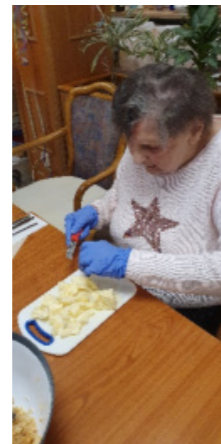


Waffeln backen

Äpfel schälen: WB:A



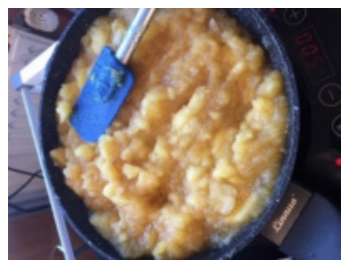
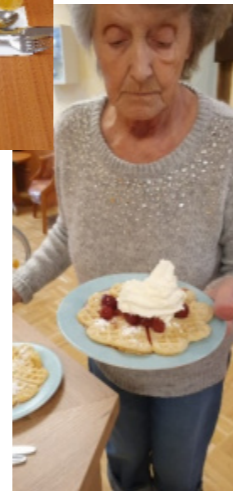
Waffeln backen



Apfelmus kochen auf WB:E



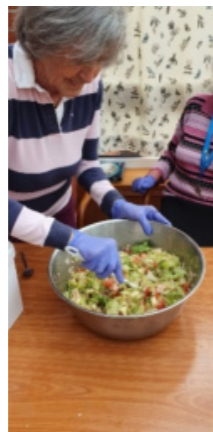
WB: A und B



Salate zubereiten



Spiegeleier braten



GEMEINSAMES FUSSBALLSCHAUEN



MUSIKTHERAPIE



KUNSTTHERAPEUTISCHES MALEN MIT FRAU SEIPT

Themen- Beispiele: Werke unserer Senioren

Stilleben



Spiralen



Blumen



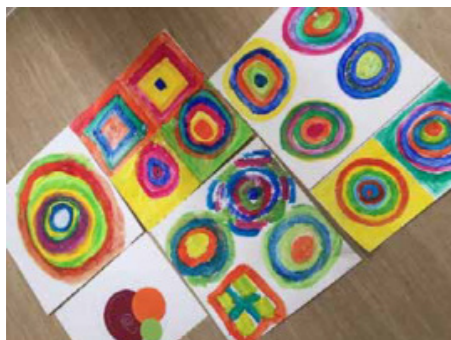
Leuchtturm



Seifenblasen



Rückblick



Kreise



Bewegungsspiele



Kegeln



Spiele



Oster-Dekoration herstellen



und Dekorieren für Ostern



Frühling

Lob des Frühlings

Saaten grün, Veilchenduft,
Lerchenwirbel, Amselschlag,
Sonnenregen, linde Luft!
Wenn ich solche Worte singe,
braucht es dann noch große Dinge,
dich zu preisen, Frühlingstag?
Ludwig Uhland (1787 - 1862)

APRIL

Das ist die Drossel, die da schlägt,
der Frühling, der mein Herz bewegt:
ich fühle, die sich hold bezeigen,
die Geister aus der Erde steigen.
Das Leben fließet wie ein Traum-
Mir ist wie Blume, Blatt und Baum.
(Theodor Storm (1817 -1888))

Der Mai

Der Nachtigall reizende Lieder
ertönen und locken wieder
die fröhlichen Stunden ins Jahr.
Nun singet die steigende Lerche,
nun klappern die reisenden Störche,
nun schwatzt der gaukelnde Star.
Nun heben sich Binsen und Keime,
nun kleiden die Blätter die Bäume,
nun schwindet des Winters Gestalt;
nun rauschende lebendige Quellen
und tränken mit spielenden Wellen
die Triften, den Anger, den Wald.
(Friedrich von Hagedorn)(1708-1754)

Gedicht zu Pfingsten

Gottes Sturm, komm,
 breche über uns herein,
 hebe unsere Trägheit auf,
 blase weg den Staub in Getriebe,
 die Sandkörner der Müdigkeit,
 und bring uns in Bewegung.

Jesu Geist, komm,
 wecke uns zum Leben,
 heraus aus dem Dornröschenschlaf
 und aus allen Schneckenhäusern,
 mach uns Beine,
 und rüttle unsere Liebe wach.

Gottes Atem, komm,
 erfülle unsere Häuser
 und erfreue die ganze Welt
 mit frischer Luft und neuem Leben,
 damit wir genügend Puste haben
 und Kraft finden für alles.

Jesu Geist, komm,
 treibe uns zum Frieden
 in unserer zerstrittenen Welt
 und zur Suche nach Gerechtigkeit
 schon heute unter uns,
 und ermutige, einander zu verstehen.

Gottes Feuer, komm,
 tilge alles Schuld,
 schmelze den Schnee der Kälte,
 die Trostlosigkeit und den Hass,
 wärme uns mit deiner Nähe
 und vertreibe alle Finsternis.

(Verfasser unbekannt)



Besondere Veranstaltungen im April 2024

Di. 02.04. 10.00 Uhr
 Sa. 06.04. 10.00 Uhr
 Mi. 10.04. 15.30 Uhr
 Do. 11.04. 10.00 Uhr
 Fr. 12.04. 15.30 Uhr
 Di. 23.04. 14.45 Uhr
 Mi. 24.04. 15.30 Uhr
 Fr. 26.04. 15.00 Uhr
 Sa. 27.04. 15.00 Uhr

Fr. Olszewski kommt mit Besuchshündin Raja
 Musikvergnügen auf den Wohnbereichen mit
 dem Sänger & Musiker Rüdiger Blohm
 Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt
 Ev. Gottesdienst mit Frau Pastorin Stadtland &
 Kirchenmusikerin Fr. Eguchi
 Tangonachmittag mit Herrn Fuchs & Partnerin
 Die Begegnungscloowns Lucky & Blumina kommen
 Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt
 Modenverkaufsausstellung der Firma Delkhosh
 Musik mit Tanz in den Mai

Besondere Veranstaltungen im Mai 2024

Do. 04.05. 10.00 Uhr
 Mi. 07.05. 15.30 Uhr
 Sa. 11.05. 10.00 Uhr
 So. 19.05. 15.00 Uhr
 Di. 21.05. 14.30 Uhr
 Di. 28.05. 15.30 Uhr

Ev. Gottesdienst mit Frau Pastorin Stadtland &
 Kirchenmusikerin Fr. Eguchi
 Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt
 Musik zum Muttertag
 Musikalisches Pfingstvergnügen
 Fr. Magnussen kommt mit Besuchspopy Fridolin
 Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt

Besondere Veranstaltungen im Juni 2024

Sa. 01.06. 10.00 Uhr
 Sa. 08.06. 14.00 Uhr
 Di. 11.06. 15.30 Uhr
 Do. 13.06. 10.00 Uhr
 Di. 18.06. 15.30 Uhr
 Sa. 22.06. 14.00 Uhr
 Di. 25.06. 14.45 Uhr

Musikvergnügen auf den Wohnbereichen
 Teilnahme am Stadtteilstadt Burgwedel
 auf dem Roman-Zeller-Platz
 Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt
 Ev. Gottesdienst mit Frau Pastorin Stadtland &
 Kirchenmusikerin Fr. Eguchi
 Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt
 Sommerfest mit dem Streichelzoo der Familie Hölscher
 Die Begegnungscloowns Lucky & Blumina kommen

- Änderungen vorbehalten -

Frikadellen mit Gurken-Radieschen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln
 1 Salatgurke
 ca. 16 Radieschen
 6 EL Aceto Balsamico Bianco
 Salz, Pfeffer
 16 EL Olivenöl
 8 Stiele Dill
 2 Scheiben Toastbrot
 120 ml Schlagsahne
 2 weiße Zwiebeln (à 50 g)
 600 g Rinderhackfleisch
 2 Eier (Kl. M)
 2 TL scharfer Senf
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 40 g Butter



Zubereitung

Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen die Gurke längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und grob schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und grob schneiden. Essig, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. 3 Stiele Dill fein schneiden. Gurken, Radieschen und Dill unter das Dressing rühren.

Das Toast in Sahne einweichen. Die Zwiebeln klein schneiden. Das Hackfleisch mit Toast, Ei, Senf, Zwiebeln, Paprika, 1/2 TL Salz und Pfeffer

mischen. Die Frikadellen daraus formen. Restliches Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundum braun braten. Inzwischen die Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen. Zimmerwarme Butter zugeben. Mit Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Abgedeckt warm stellen.

Kartoffelstampf mit Salat und Frikadellen anrichten. Mit den restlichen abgezupften Dillspitzen bestreuen.

Guten Appetit!

Gesundheitstipps

Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit



Die Tage werden länger, es wird wärmer. Doch wir fühlen uns müde und schlapp, haben vielleicht Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden oder depressive Verstimmungen? Dann können das in der Frühlingszeit Anzeichen von Frühjahrsmüdigkeit sein.

Was können Ursachen sein?

Im Winter, wenn die Tage kurz sind und wir die Sonne selten sehen, werden der Hormonhaushalt und der Tag-Nacht-Rhythmus vermehrt durcheinander gebracht. Im Winter produziert der Körper vermehrt das Hormon Melatonin, das uns dann gut schlafen lässt, im Frühjahr aber bewirkt es, dass wir uns tagsüber müde fühlen. Unser Körper ist sehr gefordert bei der Umstellung auf die veränderten Temperaturen und Lichtverhältnisse.

Wenn durch die länger werdenden Tage mehr Licht auf unseren Körper wirkt, wird weniger Melatonin produziert. Wenn wir mehr Zeit im Freien bei Licht verbringen, produziert der Körper mehr vom Glückshormon Serotonin. Auch der Wärmehaushalt muss sich erst wieder umstellen im Frühjahr. Erwärmt sich der Körper in der Frühlingszeit, erweitern sich unsere Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt. Folge: Wir fühlen uns müde und schlapp. Vielleicht belasten uns auch noch eine Gewichtszunahme durch das vermehrte Essen in der Winterzeit bei gleichzeitig geringerer Bewegung? Aktivität und Bewegung im Freien sind jetzt wünschenswert.

Um der Frühjahrsmüdigkeit entgegen zu wirken, sollten wir möglichst oft nach draußen an die frische Luft gehen. Bewegung, z.B. bei längeren Spaziergängen, vertreibt unsere

Antriebslosigkeit und gibt neuen Schwung. Sie kurbelt den Stoffwechsel an und versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Durch die Bewegung werden Glücksbotsstoffe freigesetzt und Stresshormone vermindert – das alles führt zu besserer Laune und das hebt die Stimmung. 30 Minuten Bewegung am Tag soll auch das Herz schützen.

Das UV-Licht fördert die Bildung von Vitamin D, welches die Immunabwehr in seiner Aufgabe stärkt. Am effektivsten soll dies sein, wenn Sonnenlicht mindestens 20 Minuten auf Gesicht, Handrücken und Unterarme gelangt. Förderlich für die Gesundheit sind außerdem ausreichend Flüssigkeit (z.B. Wasser und Säfte) sowie Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Zudem kann man sein Herz-Kreislauf-System mit morgendlichen Wechselduschen stärken.

Mehr Lebensfreude kann man erreichen zum Beispiel

- durch bewusste Wahrnehmung der aufkeimenden Natur (z.B. zwitschernde Vögel, sprießende Blumen, Düfte des Frühlings), Wahrnehmung von Sonnenstrahlen auf der Haut,
- durch Wahrnehmen und Genießen schöner Augenblicke im Alltag,
- durch vermehrt positives Denken, z.B. sich öfter an positiv erlebte Situationen im Leben zu erinnern und diese bewusst negativen Gedanken entgegenzusetzen;
- durch vermehrte Kontakte zu lebensfrohen, zufriedenen Menschen – das wirkt sich positiv auf die eigene Stimmung aus,
- durch Ausprobieren von etwas Neuem, das einem gut tut – das kann die Laune verbessern.

LACH MAL WIEDER

VERKEHR

Ein Kleinwagen kommt in die Autowerkstatt. „Ich brauche dringend größere Räder“, sagt der Fahrer. „Weshalb denn?“ „Weil es mich stört, dass immer die Dackel durchs Seitenfenster schauen.“

KUNST

„Papa, warum setzen die Maler ihre Namenszeichen immer unten auf die Bilder?“ – Ist doch klar, damit jeder weiß, wie man das Bild aufhängen muss!“



ARBEIT

Der Bauführer zu seinen Männern: „Nehmt euch ein Beispiel an der Konkurrenz, die feiert nicht so schnell krank. Wenn da einer Schüttelfrost hat, dann meldet er sich sofort zum Sandsieben!“

Er kommt völlig erschöpft nach Hause „Was für ein Tag“, stöhnt er, „unser Computer ist ausgefallen und wir mussten selber denken!“

TIERISCH

Stöhnt die Känguru-Mutter: „Hoffentlich hört es bald auf zu regnen. Es macht mich ganz krank, wenn die Kinder dauernd drinnen spielen.“

Kommen zwei Flöhe spätabends aus der Kneipe. Fragt der eine: „Sollen wir zu Fuß nach Hause laufen oder nehmen wir einen Hund?“

Treffen sich zwei Hunde. Fragt der eine: „Na, wie heißt du denn?“ – „Ich bin mir nicht ganz sicher“, grübelt der andere, „aber ich glaube, ich heiße „Sitz“!“

AUS DER SCHULE

Lehrer zum neuen Schüler: „Aus welchem Land kommst du?“ „Aus Aserbajdschan.“
Lehrer: „Buchstabiere das bitte mal für uns.“
Schüler: „Obwohl, wenn ich es mir recht überlege, ich bin doch in Russland geboren!“

Im Musikunterricht fragt die Lehrerin, was das Kreuz vor einer Note bedeute. Darauf Anke: „Dass man davor beten soll!“

KINDER

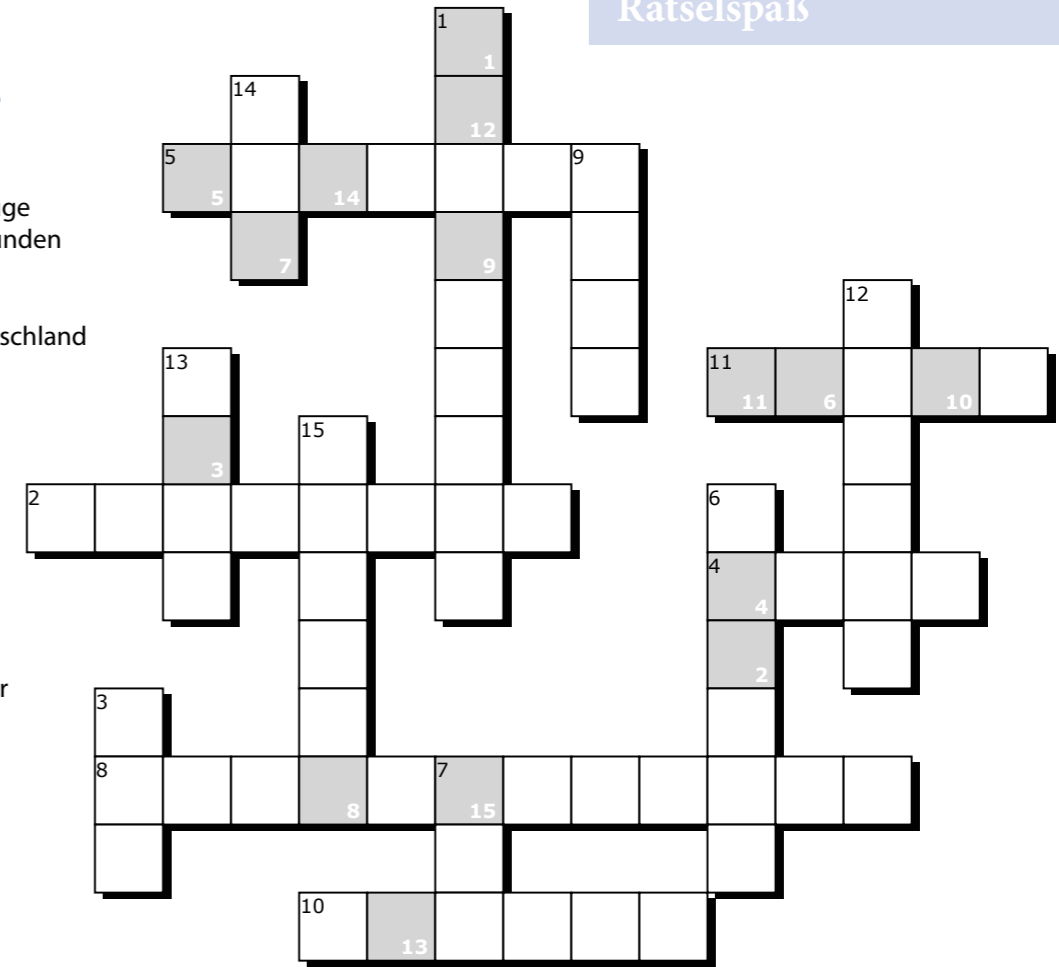
Die kleine Sabine fragt: „Oma bist du eine Schauspielerin?“ – „Nein, mein Kind. Warum fragst du?“ – „Papa sagt, wenn Oma kommt, geht das Theater los.“

„Amanda möchtest du jetzt dein Brüderchen sehen, das uns der Klapperstorch gebracht hat?“ fragt die Mutter. „Nein, aber den Storch!“

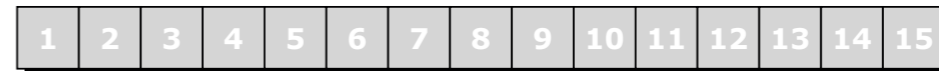


KREUZWORTRÄTSEL

1. Landeplatz für Flugzeuge
2. Abdeckmaterial für Wunden
3. Zeitmessgerät
4. Lasttier
5. Großstadt in Norddeutschland
6. Zugvogel
7. Kalte Nachspeise
8. Blume
9. Gegenteil von klein
10. Gewürz
11. Gesichtsfarbe
12. sich schnell vorwärts bewegen
13. Nachtvogel
14. Wonnemonat
15. Christl. Fest im Frühjahr



Lösungswort:
Jahreszeitlich Blühendes



ANFANGSWORT GESUCHT:

Gesucht wird ein bestimmtes Wort, dass vor alle nachfolgend genannten Begriffe gesetzt wird, so dass die zusammengefügte Wörter neue sinnvolle Wörter ergeben.

1. -ZUNGE
2. -JÄGER
3. -ART
4. -STRICH

Hinweise zur Lösung:

1. Hier kann man rechts und links Wasser sehen
2. Eine Dauerwurst
3. Eine moderne Kunstrichtung
4. Umschreibt die Begriffe Gebiet und Gegend

WELCHE ZAHL SETZT DIE REIHE FORT?

1 – 2 – 5 – 10 – 20 – 50 – 100 – 200 – ?

Lösung: Frühlingssblume, Anfangswort: Land, Gesuchte Zahl: 500

Kreuzworträtsel: 1. Flughafen, 2. Pfaster, 3. Uhr, 4. Esel, 5. Hamburg, 6. Lerche, 7. Eis, 8. Hornveilchen, 9. groß, 10. Muskat, 11. blass, 12. laufen, 13. Eule, 14. Mai, 15. Ostern

MIEN MODERSPRAK

Mien Modersprak, wa klingst du schön!
Wa büst du mi vertrut!
Wär ook mien Hart as Stahl un Steen,
du dreevst den Stolt herut.

Du bögst mien stieve Nack so licht
as Moder mit ehr'n Arm,
du fichelst mi um't Angesicht,
un still is alle Larm.

Ick föhl mi as en lüttjet Kind,
de ganze Welt is weg.
Du pust' mi as en Vörjahrswind
De kranke Bost torecht.

Mien Obbe folt mi noch de Hand'n
un seggt to mi: "Nu be'tl!"
Un „Vaderunser“ fang ick an,
as ick wull fröher dä.

Un föhl so deep: Dat ward verstahn,
so sprickt dat Hart sick ut.
Un Rauh vun'n Himmel weiht mi an,
un all'ns is wedder gut!

Mien Modersprak, so slicht un recht,
du ole frame Red!
Wenn blot en Mund „mien Vader“ seggt,
so klingt mi't as en Bed'.

So herrli klingt mi keen Musik
un singt keen Nachtigall;
mi loopt je glik in'n Oogenblick
de hellen Tran'n hendal.

(Klaus Groth)
(1819 - 1899)

SOMMER

Singe, meine liebe Seele,
denn der Sommer lacht.
Alle Farben sind voll Feuer,
alle Welt ist eine Scheuer,
alle Frucht ist aufgewacht.

(Otto Julius Bierbaum)
(1865 - 1910)

SCHÖNE JUNITAGE

Mitternacht, die Gärten lauschen,
Flüsterwort und Liebeskuss,
bis der letzte Klang verklungen,
weil nun alles schlafen muss -
Flußüberwärts singt eine Nachtigall.

Sonnengrüner Rosengarten,
sonnenweiße Stromesflut,
sonnenstiller Morgenfriede,
der auf Baum und Beeten ruht -
Flußüberwärts singt eine Nachtigall.

Straßentreiben, fern , verworren,
reicher Mann und Bettelkind,
Myrtenkränze, Leichenzüge,
tausendfältig Leben rinnt -
Flußüberwärts singt eine Nachtigall.

Langsam graut der Abend nieder,
milde wird die harte Welt,
und das Herz macht seinen Frieden,
und zum Kinde wird er Held -
Flußüberwärts singt eine Nachtigall

(Detlev von Liliencron)
1844 - 1909)



Abschiede

In stillem Gedenken



*Wir gedenken unserer verstorbenen Senioren,
die in den vergangenen drei Monaten von uns gegangen sind.
Wir werden sie stets in guter Erinnerung behalten
und ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.*

*Unsere Anteilnahme gilt den Angehörigen,
Freunden und Bekannten der Verstorbenen.*



Nachruf

zum Abschied von DJ Gerd Reinhard

**Mit tiefer Betroffenheit erfuhren wir vom Tode Gerd Reinhard's.
Er starb am 18.01.2024
im Alter von 86 Jahren nach Monaten schwerer Krankheit.**



Wir erinnern uns an viele Musiknachmittage mit Herrn Reinhard im Haus Burgwedel.
Es war ein beliebtes Programmangebot bei uns: „Die Wunschmusik mit DJ Gerd Reinhard“.

Herr Reinhard erfüllte mit Hilfe seines Laptops Musikwünsche aller Art aus allen
Jahrzehnten des vergangenen Jahrhunderts bis in die heutige Zeit im Haus Burgwedel.

Gern hörten unsere Senioren zu, sangen, schunkelten mit und schwelgten in
Erinnerungen. Kurz vor Weihnachten las Herr Reinhard oder seine Frau
heiter-besinnliche Kurzgeschichten vor. Zwischendurch sangen alle Anwesenden
beliebte Weihnachts- und Winterlieder.

Diejenigen, die Herrn Reinhard und seine Wunschnachmittage geschätzt haben,
vermissen ihn. Wir werden Gerd Reinhard in guter Erinnerung behalten und ihm ein
ehrendes Andenken bewahren. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau und seiner Familie.

*Die Einrichtungsleitung und das Mitarbeiter – Team des Hauses Burgwedel
sowie Senioren und Angehörige, die gern an den Musiknachmittagen
von Gerd Reinhard teilgenommen haben und sich ihm verbunden fühlten.*



Termine nach Vereinbarung
Tel.: 040 - 74 32 26 68
Mobil 0163 - 71 84 84 6

ROSI'S BLUMENKUNST
Nach telefonischer
Vereinbarung
Mobil 0160/91984906

BLUMEN



IHR PERSÖNLICHER BERATUNGSCOUPON

**Senioren- und Therapiezentrum Haus Burgwedel GmbH
Haus Burgwedel
Walter-Jungleib-Straße 1
22457 Hamburg**

Die Einrichtungsleitung und ihr Mitarbeiter-Team stehen Ihnen täglich, gern auch an Sonn- und Feiertagen, für eine unverbindliche Information zur Verfügung. Auf Wunsch beraten wir Sie auch bei Ihnen zu Hause. Wir sind Vertragspartner der Pflegekasse und der öffentlichen Kostenträger. Sie haben Fragen oder Wünsche? Einfach Coupon ausfüllen und an uns zurücksenden.

- Bitte senden Sie mir Informationsmaterial
- Ich wünsche einen Beratungstermin
- Ich wünsche eine Beratung bei mir Zuhause

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Wunschtermin: _____



Senioren- & Therapiezentrum

Haus Burgwedel



DAS HAUS

Am 22.11.1995 wurde das „Haus Brugwedel“ eröffnet. Es liegt im Stadtteil Burgwedel, ca. zwei Minuten vom Geschäftszentrum entfernt und verfügt über eine sehr gute Bus- (Metrobus Nr. 5) und Bahnanbindung (AKN Nr. 1)

DIE LEISTUNGEN

- Betreuung der Pflegegrade 1-5
- Demenxbetreuung
- Kurzzeitpflege
- Beschäftigungstherapie
- Ärztliche Betreuung durch den eigenen Hausarzt
- Seelsorgerische Betreuung
- Krankengymnastik
- Ergotherapie
- Snoezelen
- Hauseigene Wäscherei
- Friseur und Fußpflege
- Freies WLAN

DIE AUSSTATTUNG

Wohnliche voll- oder teilmöblierte Ein- und Zweibettzimmer mit Bad.

FREIZEITGESTALTUNG

- Ausflüge & Festlichkeiten
- Musikveranstaltungen
- Gymnastikstunden
- Singkreise
- Kreatives Gestalten
- Plattdeutscher Gesprächskreis
- Bingo
- Diavorträge
- Geburtstagsfeiern
- Gedächtnistraining
- Spielenachmittage u.v.m.

Senioren- und Therapiezentrum Haus Burgwedel GmbH

Walter-Junglieb-Straße 1 • 22457 Hamburg

Tel.: 040 559773-0 • Fax: 040 559773-99 • Mail: info@haus-burgwedel.de • www.haus-burgwedel.de