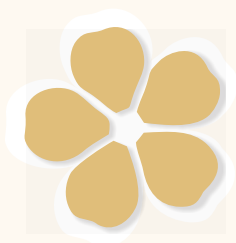


Senioren Residenz Uelzen



Residenz – Journal

November 2024

Unsere Leitung der Residenz !



„Es ist nicht wichtig, wie langsam
Du gehst, solange Du nicht stehen
bleibst.“

Konfuzius 551 v. Chr. – 479 v. Chr.

*Heiner Mc Neil
Residenzleitung*



„Verbringe nicht die Zeit mit der Suche
nach einem Hindernis – vielleicht ist
keines da!“

Franz Kafka 1883 - 1924

*Patrick Lichtenberg
Heimleiter*



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

der November ist ein Monat des Übergangs, der uns auf sanfte Weise von der farbenfrohen Fülle des Herbstes in die stille Einkehr des Winters führt. Die Tage werden kürzer, die Natur scheint sich zurückzuziehen, und wir spüren die ersten frostigen Vorboten des Winters.

Doch der November hat eine ganz eigene, oft unterschätzte Schönheit. In der Stille dieses Monats liegt die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, uns zu sammeln und neue Kraft zu schöpfen.

Es ist die Zeit, in der wir uns auf das Innere besinnen können- sei es, um dankbar auf das Vergangene zu blicken oder uns innerlich auf das Kommende vorzubereiten.



Die kühle Luft lädt zu achtsamen Spaziergängen ein, bei denen wir die letzten Blätter fallen sehen, während drinnen die Wärme von Kerzen und Tee uns behaglich umgibt, während die Abenddämmerung immer früher einsetzt. Ein Wohlgefühl stellt sich ein.

Zugleich ist der November ein Monat, der uns auf besondere Weise mit der Vergänglichkeit des Jahres und dem Kreislauf des Lebens verbindet. Die Natur zeigt uns, wie sie sich zurückzieht, um neue Energie für den Frühling zu sammeln. Auch wir können diese Zeit nutzen, um uns von Altlasten zu befreien und Platz für Neues zu schaffen. Es ist ein Monat der Reflexion, aber auch der leisen Vorfreude auf das, was kommt.

Wie der Schriftsteller Sir Walter Scott einst sagte:
„Der November ist der Tag der Ruhe nach dem Sturm, ein Monat der Stille und Besinnung, in dem das Herz zur Ruhe kommen darf.“



So wollen wir den November nicht als dunklen, tristen Monat betrachten, sondern als Zeit der Erneuerung, in der die Natur und wir selbst innehalten, um Kraft für den nächsten Abschnitt zu sammeln. Jeder Tag bringt uns ein wenig näher zur inneren Klarheit und zu den Lichtern, die schon am Horizont der Adventszeit zu sehen sind. Denn in dieser Ruhe liegt die Schönheit des Neubeginns verborgen.

Es ist so wichtig Kraft zu schöpfen, um dem Alltag zu begegnen und den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Kein Monat eignet sich hierzu so gut, wie der November.



Ich wünsche Ihnen eine ruhige, kraftschöpfende Zeit, mit vielen tollen Momenten – vielleicht nur für sich, aber auch mit anderen lieben Menschen in Ihrem Umfeld. Ich freue mich schon jetzt auf ein tolles, neues Jahr mit Ihnen. Es ist nicht mehr lange hin.

Viele herzliche Grüße,
Ihre Residenzleitung
Heiner Mc Neil

Veranstaltungsplan November 2024

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

Freitag, den 01. November

Spielenachmittag - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr

Samstag, den 02. November

Jakkolo- ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Montag, den 04. November

Seniorengymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

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

Zeitgeschehen im

Wochenrückblick

im Achtereck

- um 10:00 Uhr



Dienstag, den 05. November

Stadtrundgang - ●

Treffen im Foyer

- um 09:30 Uhr

Herren-Aktivgruppe -
für Kraft und Balance
im Gymnastikraum

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

Erzählrunde -
im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 06. November

Kaffeefahrt -

ins Wiesencafé „Hof Haram“ in Natendorf

Anmeldung an der Rezeption

- Abfahrt um 14:30 Uhr



Skatrunde - ●
im Achtereck

- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 07. November

Gymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

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

Aktiv und Fit -
im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Herrentreff – ●
im Achtereck

- um 16:00 Uhr

Singkreis Kunterbunt- ●
im Achtereck

- um 19:00 Uhr



Freitag, den 08. November

Klassisches Konzert - ●

„Frauen sind die Musik des Lebens...“

Quartett „I musici die Oma“

von den Beatles bis J. S. Bach

im Restaurant

- um 15:30 Uhr



Samstag, den 09. November

Jakkolo - ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr



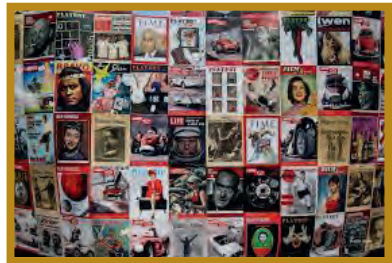
Montag, den 11. November

Seniorengymnastik -
im Gymnastikraum - Damen

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

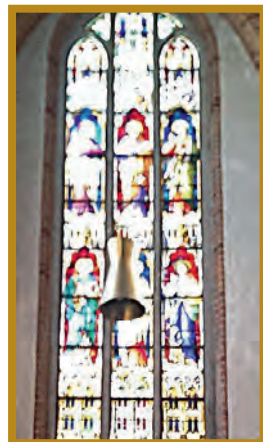
Zeitgeschehen im
Wochenrückblick-
im Achteck

- um 10:00 Uhr



Andacht-
mit Frau Dr. Mecking, Pastorin ●
im Restaurant

- um 15:00 Uhr



Dienstag, den 12. November

Stadtrundgang - ●

Treffen im Foyer

- um 09:30 Uhr



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 13. November

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr

Weihnachtliche Bastelrunde-
im Achteck

- um 15:00 Uhr



Donnerstag, den 14. November

Gymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

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

Aktiv und Fit -

im Achteck

- um 15:00 Uhr

Singkreis Kunterbunt - ●

im Achteck

- um 19:00 Uhr

Freitag, den 15. November

Spielenachmittag - ●

im Restaurant

- um 15:00 Uhr

Samstag, den 16. November

Jakkolo - ●

im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Montag, den 18. November

Seniorengymnastik -

im Gymnastikraum - Damen

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

Zeitgeschehen im

Wochenrückblick-

im Achtereck

- um 10:00 Uhr



Dienstag, den 19. November

Stadtrundgang - ●

Treffen im Foyer

- um 09:30 Uhr



Herren-Aktivgruppe -
für Kraft und Balance
im Gymnastikraum

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

Erzählrunde -
im Achtereck

- um 15:00 Uhr



Mittwoch, den 20. November

Mittagsfahrt -

Enten- und Gänseessen

„Landhaus Grote“ in Klein Hesebeck

Anmeldung an der Rezeption

- Abfahrt um 12:00 Uhr



Skatrunde - ●

im Achtereck

- um 14:30 Uhr



Donnerstag, den 21. 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 22. November

Konzert- ●

Sbrutsch - Musik und Tanz aus der Ukraine
im Restaurant

- um 15:30 Uhr



Samstag, den 23. November

Jakkolo - ●

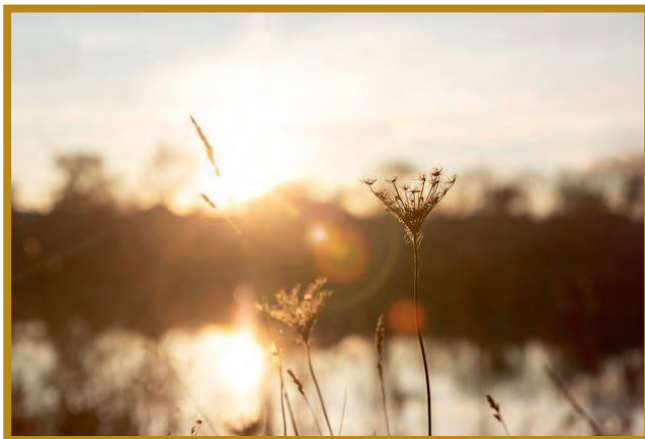
im Achtereck

- um 09:30 Uhr

Sonntag, den 24. November

Andacht zum Ewigkeitssonntag-
mit Herrn Gercken, Theologe
im Restaurant

- um 10:00 Uhr



Montag, den 25. November

Seniorengymnastik -
im Gymnastikraum - Damen

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

Zeitgeschehen im
Wochenrückblick-
im Achtereck

- um 10:00 Uhr



Dienstag, den 26. November

Stadtrundgang - ●

Treffen im Foyer

- um 09:30 Uhr



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 27. November

Skatrunde - ●

in der Bibliothek

- um 14:30 Uhr

Donnerstag, den 28. 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



Samstag, den 30. November

Adventsmarkt - ●

im Foyer

- ab 14:00 Uhr



Bitte achten Sie an allen Tagen auf unsere Aushänge!

Olympische Spiele der besonderen Art

Die internen olympischen Spiele in der Senioren Residenz sind schon eine Weile her, die Medaillengewinner/-innen aber immer noch fit.



Das stellten unsere Bewohner/-innen Frau Backeberg, Frau Trikowski, Herr Arnschink und Herr Ihn nun unter Beweis.

Herausgefordert waren unser Bürgermeister Herr Jürgen Markwardt, der Landtagsabgeordnete Jan Henner Putzier und unsere Geschäftsführer Heiner Mc Neil und Patrick Lichtenberg.



Alle waren hochkonzentriert bei der Sache.



Die Teilnehmenden wurden von allen Seiten angefeuert.



Es blieb spannend.



Sportliche Leistungen und ein gutes Geschick waren erforderlich.

Die Disziplinen Hochsprung, Weitsprung, Hockey und Fußball waren seniorenrecht abgewandelt, dennoch auch für die vier gegnerischen Herren nicht einfach.

Im Zuge der ausgleichenden Gerechtigkeit gab es für die Teilnehmenden einen Altersbonus, so dass trotz eingeschränkter Leistungsfähigkeit das Team der Senioren Residenz gewann - und von den Gegnern fair beglückwünscht wurden.



SUDOKU

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

Auflösung auf der vorletzten Seite

Testen Sie Ihr Wissen!

In welchem Jahr sagte John F. Kennedy den berühmten Satz „Ich bin ein Berliner“?

- a. 1945
- b. 1961
- c. 1963

Wann wurde die Berliner Mauer errichtet?

- a. 13.08.1961
- b. 17.08.1965
- c. 12.06.1962

Welcher dieser Stadtteile lag in Ost-Berlin?

- a. Wedding
- b. Prenzlauer Berg
- c. Charlottenburg

Wie lang war die Berliner Mauer insgesamt?

- a. 93,7 km
- b. genau 300 km
- c. 156,4 km

Wie schwer ist die Kuppel vom Reichstag?

- a. 200 Tonnen
- b. 650 Tonnen
- c. 800 Tonnen



Was passierte mit den Häusern, die direkt an der Ostseite der Berliner Mauer standen?

- a. Sie wurden abgerissen
- b. Sie wurden für geheime Sitzungen der Stasi genutzt
- c. Die Fenster zur Mauerseite wurden zugemauert

Wie viele DDR-Bürger übersiedelten bis zum Fall der Berliner Mauer nach Westdeutschland?

- a. 1,96 Millionen
- b. 3,8 Millionen
- c. 574.000

Wer sagte vor dem Bau der Mauer: "Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten"?

- a. Walter Ulbricht
- b. Erich Honecker
- c. John F.Kennedy

Warum hat der Westen den Bau der Berliner Mauer nicht verhindert?

- a. Die West-Mächte verfügten über zu wenig Militär
- b. Die USA befürchteten den Ausbruch eines Atomkrieges
- c. Die Mauer verlief nicht auf West-Gebiet



Auflösung auf der letzten Seite

Eine gute Nachricht für den Klimaschutz!

Nachhaltige Fernkälte: mit Wasser Städte kühlen.

Gute Nachrichten aus München – hier wird ein innovatives System entwickelt und eingesetzt. Dies soll künftig als nachhaltigere Alternative zu einer traditionellen Klimaanlage dienen. Diese Entwicklung nennt sich Fernkälte und verwendet kaltes Wasser aus einem Stadtbach. Dieses wird durch große Rohre rund um die Stadt gepumpt. Im Vergleich zu Klimaanlage, die oft sehr heiße Luft abkühlen müssen und dafür viel Energie brauchen, ist das Fernkältewasser bereits kühl. Das Netz ist ca. 28 Kilometer lang und kühlt rund hundert große Gebäude in der Innenstadt. 25000 Tonnen CO² pro Jahr sollen mit diesem neuen System eingespart werden. Es gibt bereits Pläne, die Fernkälte auch in anderen deutschen Städten einzusetzen.

Quelle: GREENFORCE



Auflösung SUDOKU

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

Testen Sie Ihr Wissen – Auflösung

In welchem Jahr sagte John F. Kennedy den berühmten Satz „Ich bin ein Berliner“?

Dieser berühmte Satz wurde 1963 gesagt!

Wann wurde die Berliner Mauer errichtet?

Die Berliner Mauer wurde am 13.08.1961 errichtet!

Welcher dieser Stadtteile lag in Ost-Berlin?

In Ost-Berlin lag der Stadtteil Prenzlauer Berg!

Wie lang war die Berliner Mauer insgesamt?

Die Länge der Berliner Mauer betrug 156,4 km!

Wie schwer ist die Kuppel vom Reichstag?

Die Kuppel vom Reichstag wiegt 800 Tonnen!

Was passierte mit den Häusern, die direkt an der Ostseite der Berliner Mauer standen?

Die Fenster zur Mauerseite wurden zugemauert!

Wie viel DDR-Bürger übersiedelten bis zum Fall der Mauer nach Westdeutschland?

3,8 Millionen Menschen!

Wer sagte vor dem Bau der Mauer:“ Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten“?

Die Aussage stammt von Walter Ulbricht!

Warum hat der Westen den Bau der Berliner Mauer nicht verhindert?

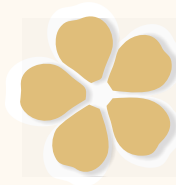
Die Mauer verlief nicht auf West-Gebiet!



...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