



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-Jungleib-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:

<b>Montag</b>	10.00 Uhr	Bewegungs- u. Wahrnehmungsförderung mit Friederun Baudach-Jäger
<b>Dienstag</b>	10.00 Uhr	Kreatives Gestalten
	10.00 Uhr	Besuch von Frau Olszewski mit Hündin Raja (2x mtl.)
	11.15 Uhr	Kioskverkauf auf den Wohnbereichen <b>Wechselnde Angebote auf den Wohnbereichen z.B.</b>
	14.30 Uhr	Frau Magnussen kommt mit Besuchs-Pony Fridolin (zweimtl.)
<b>Mittwoch</b>	10.00 Uhr	Geburtstagsnachfeier bereichsübergreifend (vierteljährlich)
	14.30 Uhr	Besuch der Begegnungscloowns Lucky & Blumina (zweimtl.)
	14.45 Uhr	
	10.00 Uhr	Kreatives Gestalten mit Käthi Sorgatz
<b>Donnerstag</b>	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
<b>Freitag</b>	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)
<b>Samstag</b>	10.00 Uhr	Bingo
		<b>Verschiedene Angebote:</b>
	13.00 Uhr	Speiseplanbesprechung (1x mtl.)
<b>oder Sonntag</b>	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



# Rückblick

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.

# Rückblick

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

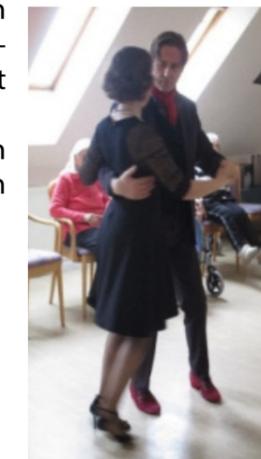


Wenn Herr Helmut Fuchs und seine Partnerin miteinander und mit den Senioren tanzen, wird deutlich, dass der Argentinische Tango ein ruhiger, improvisierter Tanz ist und von der gegenseitigen Achtsamkeit der Tanzenden, der Verbindung miteinander und mit der Musik lebt.

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.



## 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



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



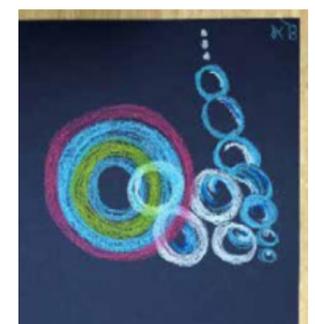
Blumen



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 Begegnungsclovnas 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 Besuchsspony 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 Begegnungsclovnas 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 spät abends 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 Aserbaidschan.“  
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

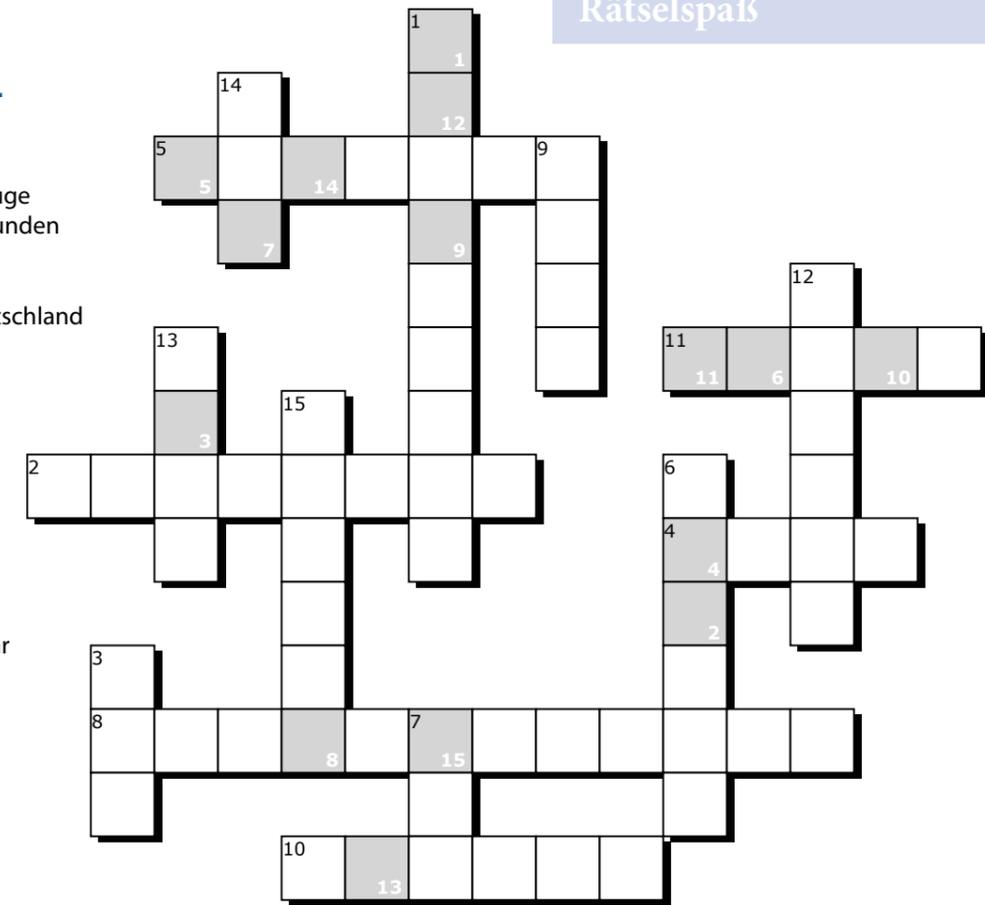
Die kleine Sabine fragt: „Oma bist du eine Schauspielerin?“ – „Nein, mein Kind. Warum fragst du?“ – „Papa sagt, wenn Oma kommt, geht das Theater los.“

„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. Pflaster, 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

Kreuzworträtsel: 1. Flughafen, 2. Pflaster, 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't!"  
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.*

**FUßPFLEGE**  
—Christine Klingenberg—

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-Jungleib-Straße 1 • 22457 Hamburg

Tel.: 040 559773-0 • Fax: 040 559773-99 • Mail: [info@haus-burgwedel.de](mailto:info@haus-burgwedel.de) • [www.haus-burgwedel.de](http://www.haus-burgwedel.de)