Senioren- & Therapiezentrum Haus Burgwedel

BurgwedelBote

Ausgabe:
Juli bis September 2023

über 25 Jahre
Haus Burgwedel

„Zuhause ist dort, wo man Geborgenheit findet.

MD geprüft
08.09.2022
Keine oder geringe Qualitätsdefizite

Aktuelles und Interessantes aus dem Haus Burgwedel

www.haus-burgwedel.de

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	3	Rezept	20
Herzlich willkommen &		Gesundheitstipps	21
Geburtstagswünsche	4	Schmunzelseite	22
Portrait	5	Rätselseite	23
Informatives	6 - 7	Plattdeutsche Seite	24
Wochenüberblick	8	Jahreszeitliches	25
Senioren in Bewegung	9	Abschiede	26
Rückblick	10 - 17	Dienstleistungen	27
Veranstaltungen Juli-September	18 - 19		

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: 750 Stück

Begrüßung

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

die erste Hälfte des Jahres liegt bereits wieder hinter uns und es stellt sich die Frage, wie wohl die zweite Hälfte des Jahres aussehen wird.

In diesem Jahr war am 26. Juni der sogenannte Siebenschläfer und eine alte Bauernregel besagt, dass das Wetter an diesem Tag die nächsten sieben Wochen bestimmt. Lassen wir uns also überraschen, ob die alte Bauernregel in diesem Jahr Recht behält.
Zumindest ist der Sommer warm, manchmal zu warm und die Nächte bringen kaum Abkühlung. Die Natur stellt sich auf die Jahreszeiten ein, aber wichtig bei der ganzen Wärme ist, dass dann auch der Regen fällt, damit sich die Natur wieder erholen kann. Auch wenn wir in der ersten Jahreshälfte zumindest gefühlt viel Regen hatten, so ist es für die Natur nicht genug gewesen und deshalb braucht sie auch hier unsere Unterstützung.

Schönes Wetter wünsche ich uns allen für den 07. Juli, denn dann findet wieder unser gemeinsames Sommerfest statt. Wir haben für Sie ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, damit wir gemeinsam einen schönen Tag miteinander verbringen können.

Die einzelnen weiteren geplanten Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Einrichtungsleitung
Thomas Baganz

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

Es grüßt Sie herzlichst Ihr

T. 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 Juli, August und September sehr herzlich zu Ihrem Ehrentag und wünschen Ihnen alles Gute – vor allem Gesundheit und Zufriedenheit.

Nicht die Jahre in unserem Leben zählen,
sondern das Leben in unseren Jahren.
(Adlai Ewing Stevensen)

Bescheidenheit
Des Lebens Kunst ist leicht zu lernen und zu lehren.
Du musst vom Schicksal nie zu viel begehren.
Der, welchem ein bescheid'nes Los genügt,
hat einen Schatz, der nie versiegt.
Dem Unersättlichen in jeglichem Genuss,
wird selbst das Glück zum Überdruss.
Ludwig Bechstein

Kannst du das Schönste nicht erringen,
so mag das Gute dir gelingen.
Ist nicht der große Garten dein,
wird doch ein Blümchen für dich sein.

Blicke in dein Inneres!
Da drinnen ist die Quelle alles Guten,
die niemals aufhört zu sprudeln,
solange du nicht aufhörst
nachzugraben.
Marc Aurel (121 -180)

Unsere langjährigste Pflegehelferin im Haus Burgwedel auf dem Wohnbereich C

Frau Birgit Petzelt

Birgit Petzelt („Biggi") wurde am 30.04.1966 in Hamburg geboren, ist in Hamburg-Altona mit einer älteren Schwester und einem älteren Bruder aufgewachsen und dort zur Schule gegangen. Die Schulzeit hat sie 1980 mit dem Hauptschulabschluss abgeschlossen.
Nach dem Schulabschluss besuchte sie 3 Jahre lang eine Hauswirtschaftsschule, die sie als hauswirtschaftstechnische Betriebshelferin (HTB) abschloss.
Von 1983-1985 war sie als Küchenhelferin in einem Seniorenpflegeheim in Hamburg-Wandsbek tätig. Anschließend arbeitete sie in verschiedenen Berufsfeldern (z.B. in der Teppichweberei, im Hotelbereich.) 1993 wurde ihr Sohn geboren.
1995 bewarb sie sich erfolgreich auf eine ausgeschriebene Stelle als Pflegehelferin im Haus Burgwedel. Sie begann ihre Tätigkeit dort am 01.11.1995 auf dem Wohnbereich B.
1997 wechselte sie auf den Wohnbereich C, wo sie seitdem kontinuierlich mit Herz und Seele im Einsatz ist für unsere Senioren.
2006 heiratete Birgit Fechner und nahm dem Nachnamen ihres Mannes an – sie heißt seitdem Birgit Petzelt.
Birgit Petzelt zählt zu den langjährigen Mitarbeiterinnen der ersten Stunde im Haus Burgwedel, hat die Entwicklung des Hauses miterlebt, viele Senioren in ihrer ruhigen, liebevollen Art pflegen, betreuen und begleiten dürfen.
Zu ihren Hobbies in ihrer Privatzeit gehören Spazierengehen, Lesen von Romanen, Backen und Musikhören (Sie hört verschiedenste Musik, gern deutsche Schlager).

Informatives für Senioren und Angehörige

Neue Büroöffnungszeiten im Haus Burgwedel

Unsere Verwaltung ist ab sofort den gesamten Mittwoch für den Publikumsverkehr geschlossen.
Die Öffnungszeiten am Montag und Dienstag sowie am Donnerstag und am Freitag haben sich nicht geändert.

Die Verwaltung hat an diesen Tagen von 07.30 Uhr bis 12.30 Uhr und von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr für Sie und Ihre Anliegen geöffnet.

Thomas Baganz
Einrichtungsleitung

Die Einrichtungsleitung und das gesamte Mitarbeiter-Team arbeiten stets daran, die Lebensqualität unserer Senioren zu verbessern, so werden gern Anregungen, Ideen, Wünsche oder auch Kritik entgegengenommen.

Als Ansprechpersonen stehen die Leitungskräfte der verschiedenen Fachbereiche zur Verfügung:

Einrichtungsleitung: Herr Thomas Baganz

Verwaltung: Frau Nicole Pantelmann

Pflegedienstleitung: Frau Andrea Knoch

Betreuungsdienst: Frau Elke Meyer

Küchenleitung: Herr Tobias Neubeck

Haustechnik: Herr Peter Koch

Wäscherei: Frau Irena Diel

Reinigung: Frau Sabine Hüll

Interne Qualitätsbeauftragte: Frau Martje Lamott

Informatives

Dank an unsere langjährigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Herzliche Gratulation und lieben, großen Dank an langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihr engagiertes Wirken in den vielen Jahren ihrer Tätigkeit im Haus Burgwedel.

Betriebsjubiläen 2023

20 Jahre im Haus Burgwedel	Herr Mostafa Malekipour
15 Jahre im Haus Burgwedel	Frau Zebib Tsegay – Ghidey
10 Jahre im Haus Burgwedel	Frau Jasmin Fredenburg Frau Meike Lerida Moreno Herr Özkan Uslu
5 Jahre im Haus Burgwedel	Frau Nicole Marienberg Frau Nadine Thie Herr Peter Koch Frau Alina Büge Herr Michael Willner Frau Antonia Just Herr Sanel Tokovic Frau Nadja Giesch Herr Mehawi Tesfalem Frau Wenke Pein Frau Jennifer Albrecht Frau Jessica Kösters

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Abschlussprüfung:

Frau Rose-Camel Reveil hat im Juni 2023 nach ihrer Ausbildung ihre Abschlussprüfung zur Pflegefachfrau bestanden.

Regelmäßig stattfindende wöchentliche Aktivitäten:

Montag	09.15 Uhr	Musiktherapie auf dem WB:B mit Marieke Bothe
	10.00 Uhr	Bewegungsangebote
Dienstag	10.00 Uhr	Kreatives Gestalten
	11.15 Uhr	Kioskverkauf auf den Wohnbereichen
		Wechselnde Angebote auf den Wohnbereichen z.B.
	15.15 Uhr	Wunschmusik mit DJ Gerd Reinhard (2x mtl.)
	14.30 Uhr	Frau Magnussen kommt mit Besuchs-Pony Fridolin (zweimtl.)
	14.30 Uhr	Geburtstagsnachfeier bereichsübergreifend (vierteljährlich)
Mittwoch	10.00 Uhr	Heimfürsprechersitzung (zweimonatl.)
	15.00 Uhr	Musiktherapie auf den WB:D & E mit Alexandra Schäfer
	14.45 Uhr	Besuch der Begegnungsclowns Lucky & Blumina (zweimonatl.)
Donnerstag	10.00 Uhr	Ev. Gottesdienst (1x mtl.)
	15.30 Uhr	Kunsttherapeutisches Malen (2x mtl.)
	15.00 Uhr	Mode- und Schuhverkauf (ca. vierteljährlich)
Freitag	10.00 Uhr	Bingo
	11.15 Uhr	Kioskverkauf auf den Wohnbereichen
		Verschiedene Angebote:
	13.00 Uhr	Speiseplanbesprechung (1xmtl.)
	14.00 Uhr	Vorbereitungen für Feste
Samstag	10.00 Uhr	Musik auf den Wohnbereichen oder im Erdgeschoss (1x mtl.)
oder Sonntag	15.00 Uhr	Musik im Erdgeschoss oder auf der Terrasse im Sommer (1x mtl.)

- Änderungen vorbehalten -

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

Die Therapierobbe Paro

Paro ist ein ca. 60 cm langer Roboter, der einer Babyrobbe sehr ähnlich sieht mit seinem flauschigen Fell, den großen Augen und langen Wimpern. Paro ist unter seinem Fell mit taktiler Sensorik ausgestattet und kann wahrnehmen, wenn ein Mensch ihn streichelt. Über viele Sensoren kann der in Japan entwickelte Roboter Berührungen, Geräusche und Stimmen erkennen – und darauf reagieren. Wenn Paro angesprochen wird, dreht die Plüsch-Robbe ihren Kopf in Richtung der sprechenden Person. Paro gibt selbst Töne von sich, die denen eines Sattelrobbenjungen sehr ähneln. Durch sein niedliches Aussehen und Verhalten kann die Plüschrobbe Menschen emotional ansprechen, die aufgrund einer Krankheit überwiegend in sich gekehrt sind. Paro kann beruhigend wirken und Stress abbauen, aber auch zum Sprechen anregen und Erinnerungen wecken. Die Erfahrungen beim Einsatz mit Paro zeigen, dass dessen Einsatz den Zugang insbesondere zu Menschen mit Demenz und den Beziehungsaufbau unterstützen kann – als ein Bestandteil eines Gesamtkonzeptes der Dementenbetreuung. Paro ist ein Medium unter anderen zur Unterstützung der Kommunikation (er ersetzt keine menschliche Zuwendung). Die Kommunikation mit Menschen (mit fortgeschrittener Demenz) findet oft über Berührungen und Körperkontakt statt. Deshalb erscheint der Einsatz der Plüsch-Robbe Paro vertretbar, wenn dieses Medium Teil eines Gesamtkonzeptes ist und offensichtlich die Lebensqualität von Menschen mit Demenz verbessert und ihnen Freude in den Alltag bringt.

Rückblick

09.04./25.06.23 SCHLAGERNACHMITTAGE MIT DEM DUO TINA-LARRISSA & NORBERT

Senioren, Angehörige und Gäste genossen abwechslungsreiche Musiknachmittage mit dem GesangsDuo am Ostersonntag (im Erdgeschoss) und bei sommerlichen Temperaturen im Garten am 25.06.23.

28.04.23 MUSIK ZUM TANZ IN DEN MAI

Der lustige Elbmusikant Dietmar Peitzmeier kam mit einem abwechslungsreichen Programm nach coronabedingter Pause. Er erfreute die Anwesenden mit Gesang sowie Akkordeon- und Keyboardklängen. Das Publikum sang, schunkelte und tanzte begeistert mit.

13.05.23 DER SÄNGER CHRISTIAN ANDERSEN WAR ZU GAST IM HAUS BURGWEDEL

Das Publikum freute sich nach längerer Zeit den Sänger wiederzusehen und zu hören. Christian Andersen motivierte die Anwesenden mit beliebten Schlagermelodien aus allen Jahrzehnten zum Mitsingen, Mitschunkeln und Mittanzen. Das Publikum bedankte sich mit kräftigem Beifall und hofft auf ein baldiges Wiedersehen und Wiederhören.

28.05.23 MUSIKALISCHES PFINGSTVERGNÜGEN MIT OSCAR BENITO

Heitere, leicht beschwingte weltbekannte Melodien erklangen, als der Musiker und Sänger Oscar Benito auf seiner Gitarre und seiner Harfe musizierte. Mit den südamerikanischen Klängen wie auch mit den Evergreens aller Art begeisterte er das Publikum, welches spontan mit einstimmte, schunkelte und klatschte.

Rückblick

Rückblick

10.06.23 TEILNAHME AM STADTTEILFEST BURGWEDEL

Nach der coronabedingten Pause herrschte im Juni 2023 wieder buntes Treiben auf dem Roman- Zeller-Platz beim Stadtteilfest, wo Jung & Alt wieder gemeinsam eine schöne Zeit zwischen 15.00 und 20.00 Uhr verbringen konnten. Es wurden etliche Mitmachaktionen und Spiele für Kinder und Jugendliche organisiert, z.B. Kletterwand, Geschicklichkeitsspiele, sportliche Betätigungsmöglichkeiten am Stand vom TUS Germania Schnelsen.

Flohmarktstände

Es fand ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Musik, Gesang und Tanz statt. Stadtteilvereine nutzten die Gelegenheit, sich mit Informationsständen vorzustellen.

Das Haus Burgwedel war ebenfalls mit einem Stand vertreten, wo sich Bürger im ungezwungenen Rahmen über unser Haus informieren konnten. Gleichzeitig warb das Haus Burgwedel um ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen.
Dank des Organisations-Teams wurde für das Haus Burgwedel wieder ein Stand zentral vor dem Café Kolls ermöglicht, von wo aus unsere Senioren das Geschehen auf dem Platz und auf der Bühne verfolgen konnten. Auf der Bühne fand die Eröffnung, Kinder-Chorgesänge, Gesangs- und Tanzdarbietungen orientalischer & moderner Art statt.

Kinderchor bei der Eröffnung

Nach der Eröffnung mit Kinderchören folgten Auftritte einer Bauchtanzgruppe, von Jugendlichen mit Gesangs-und Tanz-Darbietungen, Musik-Band.
Für Essen und Trinken war auch gesorgt. An einem internationalen Bufett gab es Köstlichkeiten aus verschiedensten Ländern und einen Grillstand mit Würstchen, welche viele unserer Senioren wieder mit Genuss gegessen haben.

Nach einem erlebnisreichen Nachmittag kehrten unsere Senioren in Begleitung der BT-Mitarbeiter /-innen zum Abendbrot ins Haus Burgwedel zurück.

Publikum vor der Bühne

Stand TUS Germania Schnelsen &
Kletterwand

Rückblick

OSTERBASTELN

Kinder des Ev. Integrationskindergartens Nordstern bastelten mit den Erzieherinnen zur Freude unserer Senioren für jeden Wohnbereich einen Osterkranz mit selbstgefärbten Ostereiern und von den Kindern mit viel Mühe und an Kreativität gebastelten u. gemalten Osterhasen. Die liebevoll gestalteten Osterkränze wurden dann vor Ostern von zwei

Mitarbeiterinnen des Kindergartens im Haus Burgwedel überreicht. Die Leitung u. die Mitarbeiter-Teams auf den Wohnbereichen und die Senioren haben sich sehr gefreut über diese Überraschung und bedankten sich sehr herzlich mit vielen, lieben Grüßen und kleinen Geschenken für die Kinder.

ABWECHSLUNGSREICHE AKTIVITÄTEN MIT UNSEREN SENIOREN IM HAUS UND IM GARTEN

Ostereier färben –WB:E

Hauswirtschaftliche Aktivitäten, z.B. Wäsche sortieren und zusammen legen

Servietten falten

Rückblick

Erdbeeren putzen, klein schneiden, Törtchen damit belegen, mit Sahnehäubchen verzieren – WB:B

Poffertjes backen:
Teig herstellen, Erdbeeren vorbereiten, Poffertjes backen, die fertigen garnieren mit Erdbeeren und Vanille-Soße

Rückblick

Erdbeeren vorbereiten für den Genuss – WB:A
Frische Erdbeeren mit leckeren Eissorten genießen

Erdbeeren vorbereiten & später genießen beim Mensch-ärgere-Dich-nicht-Spiel im Garten

Aktivitäten im Freien: Kreatives Gestalten auf der Terrasse mit Acrylfarbe – WB:A

Rückblick

Aktivitäten im Garten verschiedener Art:

Eine Blumenkarre wird gestrichen und bepflanzt

Gemeinschaftliches Streichen einer Holzpalette

Blumentöpfe wurden bepflanzt

Aus der Holzpalette wurde ein kleines Kräuter-Hochbeet geschaffen.
Die bepflanzte Blumenkarre und das Kräuter-Hochbeet sind fertigt bepflanzt

Rückblick

Der Teich wird
gesäubert
& neu gestaltet

Die Pflanzen
wurden
regelmäßig
gewässert.

Spaziergänge & Ausflüge

z.B. in den Wassermann-Park, z.B. an die Elbe mit Bew. des WB:D

Viel Spaß beim Sitztanz mit Herrn
Leon Trox im Haus und im Garten

Musikveranstaltungen im Garten

Rückblick

Musiktherapie im Kaminzimmer
Spiele spielen

Freude am Tango – Tanzen
mit Herrn Fuchs und seiner Partnerin

Gemeinsames
Fußballschauen

**Freude an der
Bewegung: WB:D**
z.B. mit einem
Schwungtuch und
Luftballonen

BESONDERE BESUCHE IM HAUS BURGWEDEL, DIE UNSERE SENIOREN STETS ERFREUEN

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

Frau Jacumin mit
Besuchshündin Bella

Fr. Magnussen mit Besuchs-Pony Fridolin
Blumina & Lucky

Veranstaltungen

Besondere Veranstaltungen im Juli 2023

Di.	04.07.	15.15 Uhr	Wunschmusik mit DJ Gerd Reinhard
Fr.	07.07.	11.00 Uhr	Sommerfest im Garten (s. Extra –Programm)
Di.	11.07.	15.30 Uhr	Kunsttherapeutisches Malen mit Fr.Seipt
Do.	13.07.	10.15 Uhr	Ev.Gottesdienst mit Fr. Pastorin Stadtland & Kirchenmusikerin Fr. Eguchi
Di.	18.07.	14.30 Uhr	Fr. Magnussen kommt mit Besuchs-Pony Fridolin
Mi.	19.07.	15.30 Uhr	Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt
Sa.	22.07.	15.00 Uhr	Fröhlicher Musiknachmittag mit Mr. FunBo
Di.	25.07.	15.15 Uhr	Wunschmusik mit DJ Gerd Reinhard
Mi.	26.07.	14.45 Uhr	Die Begegnungsclowns Lucky & Blumina kommen

Besondere Veranstaltungen im August 2023

Di.	01.08.	11.00 Uhr	Der Streichelzoo der Familie Hölscher ist zu Gast im Garten
Di.	08.08.	15.15 Uhr	Wunschmusik mit DJ Gerd Reinhard
Mi.	09.08.	10.00 Uhr	Heimfürsprechersitzung
Fr.	11.08.	15.30 Uhr	Tangonachmittag mit Herrn Fuchs & Partnerin
Di.	15.08.	15.30 Uhr	Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt
Fr.	18.08.	15.00 Uhr	Modenverkaufsausstellung der Firma Uschi`s Modebasar
Sa.	19.08.	15.00 Uhr	Fröhlicher Musiknachmittag
Di.	22.08.	15.15 Uhr	Wunschmusik mit DJ Gerd Reinhard
Di.	29.08.	15.30 Uhr	Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt

Besondere Veranstaltungen im September 2023

So.	03.09.	15.00 Uhr	Musiknachmittag im Garten
Di.	05.09.	15.15 Uhr	Wunschmusik mit DJ Gerd Reinhard
Mi.	06.09.	15.00 Uhr	Schuhverkauf der Firma Sleutel
Do.	14.09.	10.15 Uhr	Ev. Gottesdienst mit Fr. Pastorin Stadtland & Kirchenmusikerin Fr. Eguchi
Sa.	16.09.	15.00 Uhr	Musik vergnügen
Di.	19.09.	14.30 Uhr	Fr. Magnussen kommt mit Besuchs-Pony Fridolin
Mi.	20.09.	15.30 Uhr	Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt
Di.	26.09.	15.15 Uhr	Wunschmusik mit DJ Gerd Reinhard
Mi.	27.09.	14.45 Uhr	Die Begegnungsclowns Lucky & Blumina kommen
Mi.	27.09.	15.30 Uhr	Kunsttherapeutisches Malen mit Fr. Seipt

– Änderungen vorbehalten –

Mehlbüddel mit Beerenkompott und Blauschimmelkäse

Zutaten: Für 2 Portionen

- 2 Eier
- 40 g Butter
- 25 g Zucker
- etwas Zitronen-Abrieb
- Salz
- 125 g Mehl
- 1/4 Päckchen Backpulver
- 65 ml Milch

Zutaten für das Kompott und Fertigstellung:

- 250 g Johannisbeeren
- 125 g Brombeeren
- 100 g Zucker
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Sternanis
- 50 g Speck
- zum Anbraten: etwas Butter
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 75 g halbfester Blauschimmelkäse

Die Zitrone auspressen, die Beeren waschen und Johannisbeeren von den Stielen zupfen. Einige Beeren zum Anrichten beiseitelegen, die restlichen mit Zucker und Sternanis in einen Topf geben und unter Rühren langsam erwärmen. Dann den Zitronensaft unterrühren.

Den Speck in Scheiben schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen. Den Blauschimmelkäse zerkleinern und die Sonnenblumenkerne rösten.

Den Mehlbüddel aus dem Tuch nehmen und vierteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlbüddel-Viertel goldbraun darin braten.
Vor dem Servieren den Sternanis aus dem Beerenkompott entfernen. Mehlbüddel mit Beerenkompott, Speck und dem Blauschimmelkäse anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen und frischen Beeren dekorieren.

Guten Appetit!

Gesundheitstipps

Fit im Kopf auch im Alter:

Das Gedächtnis kann man trainieren. Unabhängig vom Alter kann man seine geistige Leistungsfähigkeit trainieren und steigern.

Folgende Verhaltensweisen helfen dem Gedächtnis:

Stressvermeidung

Bei Stress wird vermehrt das Hormon Cortisol ausgeschüttet, welches das Merkvermögen hemmt. Daher ist es empfehlenswert, Stresssituationen mit Entspannungstechniken zu begegnen, um damit seinem Gedächtnis beim Lernen zu helfen.

Lernen mit Spaß

Emotionen, vor allem Freude und Spaß, aktivieren das limbische System des Gehirns und helfen, Informationen im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

Lernen im Team

Durch das Lernen mit anderen wird ebenfalls das limbische System aktiviert und damit auch das episodische Gedächtnis. Erlebnisse, die man mit anderen teilt, vor allem positive, werden unauslöschbar im episodischen Gedächtnis abgespeichert.

Aktivierung der Sinne

Wer seine Sinne beim Lernen aktiviert, lernt leichter, da das Gedächtnis Informationen mit anderen Gedächtnisinhalten verknüpft und dadurch leichter behalten kann.

Ausreichend Schlaf

Im Schlaf kann man zwar nicht lernen, aber ausreichend Schlaf hilft, Gelerntes besser zu verwerten, da das Gehirn im Schlaf das neu Erlernte mit schon Abgespeichertem verbindet.

Körperliche Aktivität

Mit Sport, der spielerische, kreative Elemente enthält, kann man sein Gedächtnis stärken. Daher dreimal pro Woche für mindestens eine halbe Stunde körperlich aktiv werden.

Musizieren hilf dem Gehirn

Musizieren aktiviert das Groß- und Kleinhirn und steigert dadurch die Gehirnfunktion. Doch es muss nicht unbedingt ein Musikinstrument sein, die eigene Stimme reicht zum Musizieren aus. Ob allein oder im Chor oder Orchester – musizieren Sie nach Herzenslust.

Ausgewogenes Essen und Trinken

Durch Nahrung kann man seine geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen. Eine ausgewogene Mischkost mit täglich fünf Portionen und Gemüse, wenig tierischen Fetten und einem hohen Anteil ballaststoffreicher Nahrungsmitteln wie Vollkornprodukten, Müsli sowie Obst und Gemüse unterstützen das Gehirn.
Eine ausreichende Vitaminversorgung ist wichtig für das Gehirn, da beispielsweise die B-Vitamine die Aufgaben von Botenstoffen, den sogenannten Neurotransmittern, übernehmen. Vitamin B2 unterstützt zusätzlich den Sauerstofftransport. Vitamin E, C und Beta-Carotin schützen die Zellen vor freien Radikalen.
Eine ausreichende Trinkmenge vermeidet einen Flüssigkeitsmangel, durch den das Blut eindickt und sich die Durchblutung des Gehirns verschlechtert.

LACH MAL WIEDER

HUMOR

Der Pfarrer ist unterwegs, um Hausbesuche zu machen. Er klingelt an der Tür, es tönt aus der Sprechanlage: „Engelchen, bist du's?“
Darauf der Pfarrer: „Nicht direkt, aber von derselben Firma…“.

„Warum kommen Sie denn in letzter Zeit so selten in die Kirche?“, fragt der Pfarrer den Familienvater. „Ja wissen Sie, meine Tochter hat seit kurzem Harfenunterrricht. Seither bin ich nicht mehr so sicher, ob es gut ist in den Himmel zu kommen.“

KINDERMUND

Der vierjährige Michael darf mit dem Papa eine längere Autofahrt unternehmen. Abends zu Hause fragt die Mutter: „Na, ihr zwei, wie war es denn?“
„Ganz toll! Wir haben einen Hornochsen, zwei Knallköpfe, sechs Armleuchter und einen Vollidioten überholt!“

„Fritzchen, gib der Tante Klara schön die Hand. Und wie sagt man, wenn lieber Besuch geht?“
„Gott sei Dank!“

Mutter: „Sag mal, Basti, warum heulst du denn?“
„Papa hat sich mit dem Hammer auf den Daumen gehauen.“ – „Aber deshalb muss du doch nicht weinen.“-
„Zuerst hab ich ja auch gelacht…“

„Mama, Mama, wo ist mein Hemd von gestern?“, ruft Rainer am frühen Morgen.“
In der Waschmaschine“ antwortet die Mutter.

„Dann ist es aus! Auf dem Ärmel standen alle deutschen Kaiser.
Und heute schreiben wir die Arbeit!“

„Papa, ich habe nicht gewusst, dass wir Pessimisten sind! Unsere Lehrerin hat gesagt, dass die Pessimisten immer schwarz sehen.“
„Warum sollen ausgerechnet wir Pessimisten sein?“ „Mutti sagt doch immer, du solltest den Fernseher anmelden, damit wir nicht immer schwarz sehen müssen!“

IM ZIRKUS

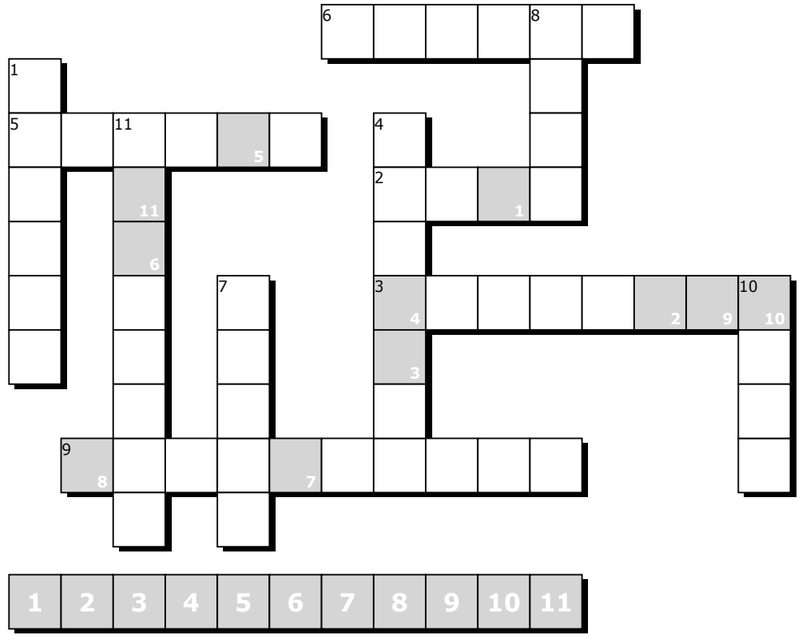
Die kleine Isabell ist mit ihrem Papa im Zirkus. Gerade tritt ein Zebra auf. Isabell flüstert: „Sieh mal Papa, was der Esel für einen lustigen Schlafanzug anhat!“

AUS DER SCHULE

Der Lehrer zur Klasse: „Und jetzt mal ohne Taschenrechner: Wie viel ist acht mal acht?“
Darauf Karlchen:
„Bis wann brauchen Sie das Ergebnis?“

KREUZWORTRÄTSEL

1. *Unterwegs sein*
2. *Sommerblume*
3. *Wochentag*
4. *Musikinstrument*
5. *Sommerliches Getränk*
6. *Wassersport*
7. *Niederschlag*
8. *Teilbetrag*
9. *Moment*
10. *Haustier*
11. *Sommerliche Kopfbedeckung*



Lösungswort:
Tageszeit im Sommer

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

GESUCHT WIRD…

eine Berufsbezeichnung, die vor die unten stehenden Begriffe gestellt wird. Mit der gesuchten Berufsbezeichnung entstehen neue sinnvolle Begriffe.

1. -PLATTE
2. -ECHT
3. -SALZ
4. -Mandl
5. -KURS

Kleine Hinweise:
1. *eine heiße Platte, die nicht in der Hitparade zu finden ist*
2. *Hinweis für das Waschen bunter Kleidungsstücke*
3. *ein Lebensmittel*
4. *regional für Pfifferling*
5. *Was hier gelehrt wird, geht durch den Magen*

FLIEGENDER WECHSEL

Von den untenstehenden Wörtern soll der erste Buchstaben gestrichen werden und dafür ein anderer Buchstabe angehängt werden, sodass neue sinnvolle Wörter entstehen. Die angehängten Buchstaben ergeben das Lösungswort.

HEUTE – BEIL – KUR – NERO – GRAT – REDE

Kreuzworträtsel: 1. Reisen, 2. Rose, 3. Mittwoch, 4. Trommel, 5. Eistee, 6. Rudern, 7. Regen, 8. Rate, 9. Augenblick, 10. Hund, 11. Strohhut , Lösungswort: Sommernacht
Gesucht wird…: Berufsbezeichnung: KOCH
Fliegender Wechsel: EUTER – EILE – URI – EROS – RATE - EDEN = REISEN

Plattdeutsche Seite

De goode ole Waschlappen

Nu sünd de Politiker dorbi uns to vertelln wi wi Energie sporen künnt. Ik kann mi kaputt lachen, wenn ik dat allens hör. Denkt de allen Ernstes wie sünd all so'n lütt beten wat beschüürt?
Wenn wi lüftet, hebbt Döörn un Fenster los… schüllt wi de Heizung afdrein. Ik meen dat weet doch intwüschen wiß jedereen, or?
Överall in't Huus blots noch LED Lüchten indreihn…ok dat is al lang bekannt.
Dat wi de Wäsche nu statt op 90 nu op 60 Grad waschen schüllt, hett sik ok al lang rüm snackt. Un dat wi bi't Afwaschen per Hand veel mehr Water verbrukt as wenn wi den Geschirrspöler anstellt, is ok nix nieges.
Avers wat ik nich wüß: Je grötter de Flimmerkasten is, je mehr Energie verbrukt he. Schüllt wi nu de groten Apparate gegen lütte ümtuuschen? Bi de Gelegenheit kurvelt wi de Wirtschaft nochmol so richtig an. Dat weer doch wat! Bi't Tehn putzen schall man den Waterhahn afdreihn. As wenn wi dat ni wüssen. Ach so, un noch wat ganz wichtiges; nich mehr jeden Dag duschen… un wenn denn öftens mol kolt…
Wi brukt för eenmol duschen ca. 10 Minuten un dorbi lopt eenhunderttwintig (120) Liter Water dörch den Abfluss.

Se wüllt uns den gooden olen Waschlappen wedder ansnacken. Man de weer bi mi noch nie weg, den benutz ik däglich un ik heff mi mol rumhört: Ik bün dat nich alleen. Wi dörpt nich vergeten, vun dat veele Duschen ward de Huut bös schrumpelig.
Noch een Vorschlag wi wi Energie sporn künnt: Mit den Nahver tohoopen duschen, dat sport ok. Och nee lot man. Denn betohl ik lever eenhunnert twintig Liter Water.

Eere Trina Rüüsch

VATERUNSER
Unse Vader in Himmel:
Laat hilligt warrn dienen Namen.
Laat kamen dien Riek.
Laat warrn dienen Willen,
so as in Himmel, so ok op de Eerd.
Uns dääglich Broot giff uns vundaag.
Un vergiff uns unse Schuld,
as wi de vergeben doot, de an uns schüllig sünd.
Un laat uns nich versöcht warrn.
Maak du uns los un frie vun dat Böse.
Denn dien is dat Riek un de Kraft
un de Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

JULI
Klingt im Wind ein Wiegenlied
Sonne warm hernieder sieht.
Seine Ähren senkt das Korn.
Rote Beete schwillt am Dorn.
Schwer von Segen ist die Flur -
Junge Frau, was sinnst du nur?

DIE SONNE
Täglich kommt die Sonne über den Hügel.
Schön ist der Wald, das dunkle Tier,
der Mensch; Jäger oder Hirt.
Rötlich steigt im grünen Weiher der Fisch.
Unter dem runden Himmel
fährt der Fischer leise im blauen Kahn.
Langsam reift die Traube, das Korn.
Wenn sich stille der Tag neigt,
ist ein Gutes und Böses bereitet.
Wenn es Nacht wird,
hebt der Wanderer leise die schweren Lider;
Sonne aus finsterer Schlucht bricht.

Georg Trakl

STILLES REIFEN
Alles fügt sich und erfüllt sich,
musst es nur erwarten können
und dem Werden deines Glückes
Jahr und Felder reichlich gönnen.
Bis du eines Tages jenen
reifen Duft der Körner spürest
und dich aufmachst und die Ernte
in die tiefen Speicher führest.

Christian Morgenstern
(1871-1914)

SEPTEMBERMORGEN
Im Nebel ruhet noch die Welt
noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmem Golde fließen.

Eduard Mörike
(1804 -1875)

Georg Trakl
(1887-1914)

Eduard Mörike
(1804 -1875)

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.

Besinnliches

Worte des Trostes

Groß ist die Mühe,
den Himmel zu ersteigen,
doch für die Seele ist
es eine Heimkehr.
(Lucius Annaeus Seneca
4v.Chr – 65 n.Chr.)

Wir sollten nicht trauern,
dass wir die Toten verloren haben,
sondern dankbar sein dafür,
dass wir sie gehabt haben,
ja auch jetzt noch besitzen;
denn wer heimkehrt zum Herrn ,
bleibt in der Gemeinschaft
der Gottesfamilie
und ist nur vorausgegangen.
Hieronymus
(347 – 420)

Die Zeit eines Menschen
ist von Anfang an begrenzt.
Wenn Gefühle und Liebe,
Sorge und Aufrichtigkeit
deren Inhalt waren,
bleibt Unglaubliches zurück.
(Unbekannt)

Was ein Mensch an Gutem
in die Welt hinausgibt,
geht nie verloren.
(Albert Schweitzer)
(1875 – 1965)

MED.FUSSPFLEGE
SYLVIA FOLKMANN
med.Fußpflegerin
(Hausbesuche)
Tel.: 040/256538
oder 0171/9975763

BLUMEN
ROSI'S BLUMENKUNST
Nach telefonischer
Vereinbarung
Mobil 0160/91984906

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: _____

INFO

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
- Dementenbetreuung
- 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 • www.haus-burgwedel.de