

Das sind wir

HAUSNACHRICHTEN



Gesundheits-
thema
**Cool
bleiben**
Seite 20

AUSGABE

APRIL
MAI
JUNI

2024



VICTOR'S RESIDENZ

MARGARETHENHOF



Impressum

„Das sind wir“

ist die Hauszeitung der
Victor's Residenz
Margarethenhof in Laatzen

Vi.S.d.P.:

Adrian M. Grandt,
Direktor

Redaktion:

Sozialkultureller Dienst,
dpa

Fotos:

IMAGO,
Sozialkultureller Dienst,
Tagespflege,
stock.adobe.com,
gettyimages.com

Gestaltung und Produktion:

Forum GmbH, Saarbrücken

Druck:

O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage: 1000



Grußwort

von Adrian M. Grandt, Direktor 3

Hausnachrichten

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Veranstaltungen 5

Wir nehmen Abschied 7

Rückblicke

Mit dem Reiseclub auf Tour 8

Auf musikalischer Zeitreise mit Klang und Leben 12

Adventszauber 14

Weihnachten 16

In der Weihnachtsbäckerei 19

Gesundheit

Cool bleiben 20

Erlebnisse

Karneval im Margarethenhof 23

In eigener Sache

Erste-Hilfe-Fortbildung für Mitarbeiter 26

Neues aus der Tagespflege

Neues aus der Tagespflege 27

Neues von Jule

Juli im Mai 28

Unterhaltung

Das etwas nostalgische Rätsel 29

Sudoku 30

Gesundheitsthema: Seite 20

Cool bleiben



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

*„Gesegnet sei der Gott,
der den Frühling und die Musik
erschuf.“*

(Richard Wagner)

Mit frühlingshaften Grüßen und einem herzlichen „Frohe Ostern“ begrüßen wir Sie in unserer aktuellen Ausgabe unserer Zeitschrift.

Der Monat Mai steht vor der Tür, und gemeinsam mit dem Erwachen der Natur möchten wir Ihnen eine bunte Mischung aus Geschichten, Informationen und Inspirationen präsentieren, die Ihre Frühlings- und Osterzeit bereichern sollen.

In dieser schönen Zeit „des Erwachens der Natur“ tauchen wir nicht nur in die blühende Pracht des Frühlings ein, sondern feiern auch das festliche Osterfest, das ein Symbol der Hoffnung, des Neubeginns und der Gemeinschaft ist. Möge dieses Osterfest für Sie von Freude, Liebe und Harmonie erfüllt sein.

Während die Natur sich mit bunten Blumen und grünen Wiesen schmückt, möchten auch wir Ihr Gemüt mit Geschichten aus vergangenen Zeiten, lebhaften Erinnerungen und wertvollen Tipps für einen aktiven Lebensstil erwärmen. Der Frühling und das Osterfest er-



innern uns daran, dass das Leben in stetigem Wandel begriffen ist, und wir laden Sie ein, diesen Wandel mit uns zu feiern.

Mögen die kommenden Seiten Ihrer Frühlings- und Osterzeit eine besondere Note verleihen und Ihr Herz mit Freude füllen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen nicht nur eine anregende Lektüre, sondern auch ein gesegnetes Osterfest und einen fröhlichen Start in den Monat Mai.

Herzlichste Grüße

Ihr

Direktor
Adrian M. Grandt

Herzlich willkommen!

Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und Bewohner unserer Residenz.

*Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern einen schönen Geburtstag. Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles Gute im neuen Lebensjahr.



Veranstaltungen

Wöchentliche Veranstaltungen für unsere Bewohner im Apartmentbereich

- Gesprächskreis
- Gymnastik
- Canasta- und Rommélunde
- Kegeln und Tänze im Sitzen
- Fahrt in das Leine-Einkaufs-Zentrum
- Gedächtnistraining
- Margarethenhof-Chor
- Wochenschlussandacht

Wöchentliche Veranstaltungen für Bewohner im Pflegebereich

- Bewegungsübungen
- Gedächtnistraining
- Zeitungsrunde
- Literaturkreis
- Spielrunde
- Kegeln
- Sitzgymnastik nach Musik
- Kreatives Gestalten
- Rätselrunden
- Fahrt in das Leine-Einkaufs-Zentrum
- Tagesausklang
- Wochenschlussandacht

Regelmäßig wiederkehrende Veranstaltungen

- Kulturelle Veranstaltungen
- Jahreszeitliche Feste
- Filmnachmittage
- Hallenabende
- Diavorträge
- Grillnachmittage
- Spaziergänge
- Geburtstagsrunden
- Musikabende
- Mal- und Kreativgruppen
- Gemeinsame Nachmittage mit unserem Pastor Lohse
- Kommunionfeier der katholischen Kirche (jeden ersten Freitag im Monat)
- Abschiedsandachten
- Koch- und Backgruppen
- Hundebesuchsdienste
- Besuche in Oma Gretchens Garten

Neben diesen Angeboten bieten wir allen unseren bettlägerigen Bewohnern individuelle, an ihre Biographie angepasste, Angebote an.



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner!

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorsorge- & AbschiedsPlaner
Ihr erfahrener Partner für
Vorsorgen, Bestatten,
Trauern & Gedenken

- Alle Bestattungsleistungen zum Festpreis
- Service & Hilfe vor Ort – von der Abholung bis zur Trauerfeier
- Hohe Qualitätsstandards bei allen Leistungen
- 24 h erreichbar

Nadine Weske,
Ihre Ansprechpartnerin
0177 8795217
30880 Laatzen
abschiedsplaner.online

SAVE THE DATE Vorschau auf Sonderveranstaltungen

April

24.04. 19.00 Uhr
Auf ein Wort mit:
unserem Bürgermeister Kai Eggert
Musik: André Rössig

29.04. 19.00 Uhr
Senioren disco –
unsere traditionelle ü-70 Party
ist wieder da!

Mai

08.05. 19.00 Uhr
Auf ein Wort mit:
Herrn Erwin Schütterle
Musik: Monika Swiechowicz
und Marta Gadzina

16.05.
Pflanzfest

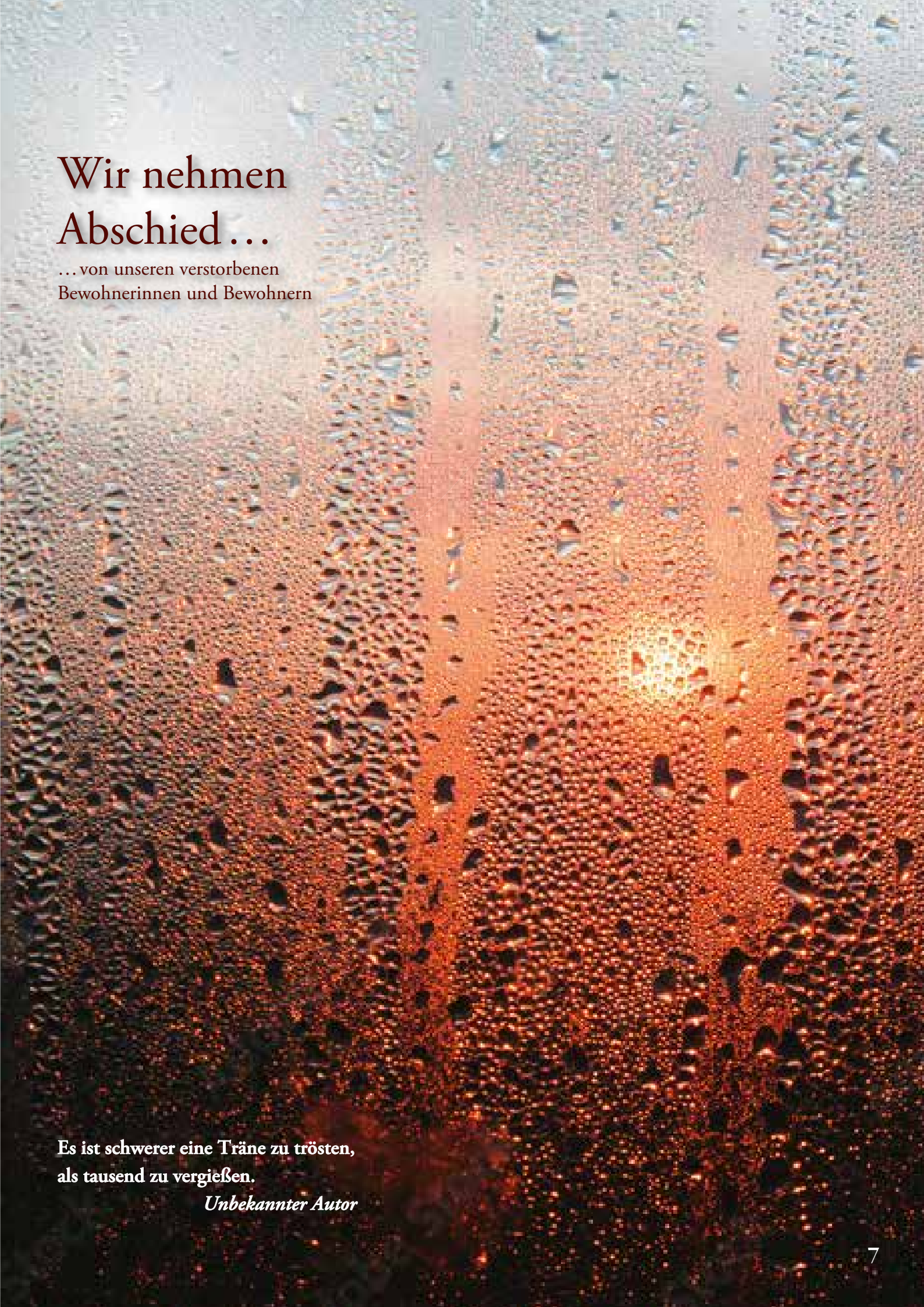
22.05. 15.00 Uhr
Lust auf ein wenig Musik am Nachmittag?
Eine nostalgische Klangreise –
vom Swing über den Bossa Nova z
um Jive, mit André Rössig

Juni

05.06. 19.00 Uhr
Auf ein Wort mit:
Herrn Jürgen Gansäuer
Musik: Monika Swiechowicz
und Witold Furmanowicz

19.06. 15.00 Uhr
Heut' liegt was in der Luft ...
Lust auf ein wenig Musik am Nachmittag?
Mit Stella Perevalova

Die genauen Termine, Uhrzeiten und Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte auch unseren Veranstaltungsplänen und Aushängen. Änderungen behalten wir uns vor!



Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Es ist schwerer eine Träne zu trösten,
als tausend zu vergießen.

Unbekannter Autor

Mit dem Reiseclub auf Tour ...

Die Clubs der schönen Momente bieten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Momente voller Freude, Abwechslung, Bewegung, Genuss und vieles mehr. Der Reise- oder auch Ausflugsclub genannt, erkundet einmal im Monat mit einer Gruppe interessierter Bewohner unseres Hauses Hannover und Umgebung.

Es folgt ein kleiner Rückblick der Ausflugsfahrten von August 2023 bis Januar 2024:

Im Sommermonat August besuchte der Reiseclub die Waldstation in der Eilenriede. Ein wunderbares Ziel bei hochsommerlichen Temperaturen, denn die alten Bäume spendeten den nötigen kühlen Schatten.

Die in der Waldstation lebenden Tiere, wie Waschbären oder Marder, durften, angeleitet von den Mitarbeiterinnen der Waldstation, gefüttert und gestreichelt werden.

Ein anschließendes Picknick auf einer Bank im Grünen mit mitgebrachten Lunchpaketen rundete den Ausflugstag ab.



Picknick im Wald



Besuch der Waldstation



Fütterung der Waschbären



Stöckener Friedhof

Im September ging unser Ausflug auf den Stöckener Friedhof. Das klingt für den einen oder anderen vielleicht etwas verwunderlich, wurde aber als Ziel gewünscht. Die imposante neugotische Kapelle am Haupteingang lud zu einem Rundgang über den Friedhof ein. Nach einem langen Spaziergang durch die schönen Baumalleen entlang einiger Mausoleen, kehrten wir in den Biergarten des Cafés „Anna Blume“ ein, um uns bei hausgemachter Limonade, einem Bierchen oder Eiskaffee zu erfrischen. Wenn man, wie wir, einmal dort gewesen ist, weiß man auch, warum dieser Friedhof als Ziel so beliebt ist.

Im Oktober waren wir in Hemmingen zu einem Rendezvous mit Alpakas verabredet. Leider machte uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Die Weide mit den Tieren, die wir



Bauerncafé



Im Biergarten „Anna Blume“

besuchen wollten, war aufgrund des Regens zu matschig für unsere Schuhe und Rollatoren, so dass wir den Tag „nur“ im Bauerncafé in Laatzen verbrachten und großartige Torten aßen. Das Treffen mit den Alpakas holen wir im Frühling oder Sommer nach.

Im November fuhren wir zu unserem wohl beliebtesten Ausflugsziel (im letzten Frühjahr waren wir auch schon dort), dem Wiesendachhaus in Alt-Laatzen. In diesem Monat stand Grünkohl auf der Speisekarte, den wollten wir nicht verpassen.



Wiesendachhaus



Im Dezember suchten wir das Café Edelweiß in Hemmingen auf. Maronensuppe oder hausgemachte Torte, jeder Reiseclubteilnehmer bestellte, was ihm beliebte. Gestärkt besuchten wir anschließend die wundervolle Adventsausstellung der Gärtnerei Stanze, die uns mit ihrem vielfältigen Angebot und dem weihnachtlichen Lichterglanz verzauberte. Lichterketten, Weihnachtssterne und Adventsgestecke fanden bei uns neue Besitzer. Im Eingangsbereich, wo sich ein kleiner Bauernmarkt befand, wurden dann noch Lebensmittel, wie Äpfel, saure Gurken und andere Köstlichkeiten von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern eingekauft.

Im Januar besuchten wir das Landesmuseum in Hannover. Besonders die Unterwasserwelt faszinierte uns. Rund 200 verschiedene Wassertierarten aus unterschiedlichen Lebensräumen sind dort zu sehen. Über 3000 leben-



Landesmuseum

de Tiere sind es insgesamt. Wir standen vor einigen Terrarien und suchten die wunderbar, dem Lebensraum entsprechend, getarnten Tiere. In der 1. Etage des Museums informierten wir uns über die Evolution des Menschen, anschaulich in Schaukästen dargestellt. Im Museumscafé „Schönwald's“ aßen wir nach den vielen Eindrücken noch zu Mittag, bevor wir mit unserem Bus die Heimfahrt antraten. Nun kommen wärmere Monate auf uns zu und unsere Ziele können wieder in der Natur unter freiem Himmel gewählt werden.

Bis zum nächsten Mal, wenn es wieder heißt ... Mit dem Reiseclub auf Tour ...

Sonja Lehmann



Café Edelweiß



Museumscafé Schönwald's



**FÜR EINE STARKE
UND STOLZE PFLEGE**



PROUD TO CARE BEDEUTET ...

- ... stolz zu sein, in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... stolz darauf zu sein, hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... stolz darauf zu sein, Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um der Pflege die Anerkennung zu verleihen, die sie wirklich verdient.

Unser Verein **proud to care e.V.** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen, um gemeinsam für ein besseres Image des Berufsfeldes zu kämpfen und so wieder mehr Menschen für die Pflege zu begeistern.

WE ARE PROUD TO CARE!
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

Auf musikalischer Zeitreise mit Klang und Leben

„Demenz kann uns mal.“ Ein starker Satz, der von Graziano Zampolin stammt. Er ist Krankenpfleger und Lehrer für Medizinalfachberufe und hatte 2013 zusammen mit Rainer Schumann die schöne Idee, in Seniorenheime zu gehen und mit den Bewohnern zu musizieren. Sie haben den Sänger Oliver Perau (Juliano Rossi, Terry Hoax, Grand Hill) gefragt, ob er nicht mitmachen wolle. Und er wollte. Das wunderbare Projekt „Klang und Leben“ war geboren. Was die Musiker von „Klang und Leben“, die bei uns als Trio, bestehend aus Oliver Perau, Karsten Kniep und Andreas Meyer auf-

traten, auf die Beine stellen, ist in Deutschland einzigartig. Sie verbreiten mit ihrer Musik, ihrer Spontanität und Warmherzigkeit so viel Lebensfreude, dass man einfach mitgerissen wird. Wer ein Klang-und-Leben-Konzert einmal erlebt hat, wird nicht so schnell vergessen, wie einige Bewohner regelrecht aufgeblüht sind. Oliver Perau hat zwischendurch mit unseren Bewohnerinnen geflirtet, zum Tänzchen aufgefordert und auch mal einen Schwank aus seiner wilden Jugendzeit, die er hier in Laatzten verbracht hat, zum Besten gegeben.





Die Stimmung nahm an Fahrt auf. Es wurde geschunkelt und geklatscht. Die Refrains der Schlager aus den 30ern, 40ern und 50ern, wurden von den meisten unserer Bewohner laut mitgesungen. Zudem erfüllen die Lieder aus der Vergangenheit einen Auftrag: Sie helfen demenzkranken Menschen, ihre Erinnerungen wieder lebendig werden zu lassen und sie geben ihnen ein Stück Lebensfreude zurück. Es sind Lieder aus der Vergangenheit. Aus ihrer Vergangenheit. „Wenn der weiße Flieder wieder blüht“ ist so eine Melodie. Oder „Lili Marleen“.

Aber auch Peter Alexanders Ohrwurm „Die Kleine Kneipe“. Diese und viele andere alte Schlager haben wir auf dem Konzernachmittag gehört. Einige unserer Bewohner schwangen sogar das Tanzbein. Und mittendrin eine

hochvergnügte Band, die mindestens genau so viel Spaß wie alle anderen hatte. Natürlich ließ es sich auch unser Direktor nicht nehmen, auf dem Tanzparkett oder gemeinsam mit den Musikern auf der Bühne für Stimmung zu sorgen. Und ehe wir uns versahen, war der Nachmittag wie im Fluge vergangen. Hochzufriedene, glücklich vor sich hineinlächelnde oder summende Bewohner verließen den Konzertsaal, um auf ihre Zimmer zurückzukehren.

Vielen Dank an alle, die es ermöglicht haben, dass dieses besondere Konzert bei uns im Margarethenhof stattfinden konnte.

Mit musikalischen Grüßen,
Stefan Sievers



Adventszauber in der Victor's Residenz Margarethenhof

Mit großer Liebe und Hingabe haben die Mitarbeiter der Victor's Residenz Margarethenhof, unter Leitung unseres Direktors Adrian Marius Grandt, die gesamte Residenz in ein festliches Adventsambiente getaucht, um allen Bewohnern und Besuchern eine zauber-

hafte Freude zu bereiten. Ein wahres Highlight war unser imposanter fünf Meter hoher Tannenbaum im Foyer, der täglich Bewohner, Besucher und Mitarbeiter gleichermaßen in seinen Bann zog.







Weihnachten in der Victor's Residenz Margarethenhof

Auch wenn jetzt schon der Frühling Einzug hält, so lohnt es sich doch noch einmal kurz zurück zu blicken, auf eine Zeit, die besonders viele schöne Momente und Herzlichkeiten bereithielt. Die Weihnachtszeit im Margarethenhof.

Zu Beginn der Adventszeit ist das ganze Haus vom Eingang bis zu den Wohngruppen in der dritten Etage weihnachtlich geschmückt. In der Halle ein Weihnachtsbaum der bis zu Decke reicht. Eine Nordmantanne mit einer Höhe von mehr als fünf Metern. Jede Woche gab es weihnachtliche

Aktionen wie z.B. Glühwein mit Keksen, das traditionelle Nikolauskonzert unseres Direktors, Plätzchenbacken mit Mitarbeitern und mit den Bewohnern, den Wunschbaum. Zudem gab es Weihnachtskonzerte von sowohl kleinen Künstlern aus Kindergärten und Schulen als auch von großen Künstlern, wie Herrn Frenzel, dem ältesten Chorleiter Niedersachsens (und vielleicht sogar der ganzen Welt) mit seinem Shantychor und viele andere kleinere und größere Weihnachtsaktionen, die Weihnachten in die Herzen der Menschen brachten und es erwärmten.





In dieser Zeit durften natürlich auch unsere Weihnachtsfeiern auf den Wohngruppen und für unsere Appartementbewohner nicht fehlen. In der letzten Vorweihnachtswoche fand für jede der fünf Wohngruppen eine eigene Weihnachtsfeier statt. Herr Frenzel und Herr Fernholz sorgten für weihnachtliche Musik. Im Café wurden die Tische festlich geschmückt, die Mitarbeiter waren weihnachtlich-festlich gekleidet. Bei warmen Apfelstrudel, Kaffee und später dem ein oder anderen Glas Wein



oder einem lütjen Eierlikör wurde ordentlich gefeiert, gesungen und geschunkelt. Bei solch einer ausgelassenen Weihnachtsstimmung ließ natürlich auch der heilige Nikolaus (denn er ist es, der traditionell die Weihnachtsgeschenke bringt) nicht lange auf sich warten. Er erschien mit seiner prall gefüllten Truhe (und nicht wie sonst üblich mit einem einfachen Sack), um jedem Bewohner eine schöne und liebe (im wahrsten Sinne des Wortes) Aufmerksamkeit zu überreichen.





Was war das für eine Freude, Herzenswärme und Flut von Erinnerungen, als der Nikolaus vor einem stand und ein paar nette und warme Worte und eine Umarmung für jeden hatte. Der ein oder andere hatte dann auch schon mal ein, seit Jahrzehnten schlummern-des, Weihnachtsgedicht parat oder äußerte den Wunsch, den Nikolaus mal am Bart ziehen zu dürfen – vielleicht bringt das ja Glück. Abschließend gab es dann ein besonderes weihnachtliches Abendbrot auf den Wohngruppen: schön dekorierte Fisch-, Wurst- und Käseteller, sowie Salate. Das erfreute, schmeckte sehr gut und rundete die Weihnachtsfeier ku-



linarisch ab. Es ist schon eine besondere Zeit, die Weihnachtszeit im Margarethenhof. Es gibt jedes Jahre so viele Aktionen, dass selbst der größte Weihnachtsmarkt blass aussehen würde. Über die Herzlichkeit und Wärme, die die Mitarbeiter den Bewohnern entgegen bringen, ist der Nikolaus sehr glücklich und kommt bestimmt auch nächstes Jahr wieder, wenn es heißt: Weihnachtszeit im Margarethenhof. Und jetzt freuen Sie sich über den Frühling und den Sommer. Weihnachten kommt schneller wieder als man denkt.

Daniel Görlich



In der Weihnachtsbäckerei



Kurz vor Weihnachten war es soweit. Plätzchen backen für Mitarbeiter und deren Kinder stand in Victor's Residenz Margarethenhof auf dem Programm. Während die Zutaten vorbereitet wurden, freuten sich Erwachsene und Kinder auf den bevorstehenden Spaß. Rührschüsseln klirrten, Lachen lag in der Luft, und schon bald war der Raum erfüllt vom Klang des Geplauders. Jeder hatte eine Aufgabe, sei es das Abmessen der Zutaten, das Rühren des Teigs oder das sorgfältige Verteilen des Keksteigs auf den Backblechen. Nicht nur die Kinder waren begeistert, auch so manchen Erwachsenen konnte man dabei beobachten, wie er heimlich Teig naschte.

Aber für die Kinder ging es nicht nur darum, Plätzchen zu backen, sondern auch darum, Zeit mit ihren Eltern zu verbringen und in einer lustigen und entspannten Umgebung einen Einblick in deren Arbeitsumfeld zu erhalten. Eifrig rollten sie den Teig aus, bestreuten



ihn mit Schokoladensplittern und beobachteten mit Spannung, wie sich ihre Kreationen im Ofen in goldbraune Plätzchen verwandelten. Letztendlich ist das Plätzchenbacken mit Mitarbeitern und ihren Kindern aber mehr als nur eine kulinarische Aktivität – es ist ein gemeinsames Erlebnis, das die Menschen einander näher bringt, die Beziehungen stärkt und ein Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb der Victor's Familie schafft.

Hinterher waren sich jedenfalls alle einig, dass man solch eine tolle Veranstaltung im kommenden Jahr auf alle Fälle wiederholen sollte.

Stefan Sievers



Cool bleiben

Eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen, einen Notfall-Lappen parat halten und eine Schüssel mit Eiswürfeln vor dem Ventilator positionieren. **Die wichtigsten Tipps** für die heißesten Sommertage.



Manchmal wäre es toll, der Sommer hätte eine Schattenseite. Dann, wenn die Temperaturen weit über 30 Grad steigen und selbst Regenschauer das Schwitzen nur verschlimmern. Mit diesen Tipps lässt sich die Hitze besser überstehen:

Trinken, trinken, trinken

Je mehr man schwitzt, desto mehr Flüssigkeit geht verloren. Daher sollte man etwa zwei bis drei Liter pro Tag trinken, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Idealerweise greift man dabei zu gekühltem Wasser, Tees ohne Zuckerzusatz und Saftschorlen. Am besten leert man jede Stunde ein Glas – und zwar auch dann, wenn sich kein Durst meldet. Denn der setzt erst ein, wenn der Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat. Wer nicht so oft ans Trinken denkt, sollte sich vielleicht einen Wecker stellen oder eine Erinnerung des Smartphones aktivieren.



Cool bleiben

Ein Weg, seinen Körper kühl(er) zu halten: Kleidung aus Viskose, dünner Baumwolle, Leinen oder Seide mit lockeren Schnitten. So kann laut BZgA die Luft zirkulieren und die Haut abkühlen. Wer schon mal in einem schwarzen Shirt in der prallen Sonne gesessen hat, weiß: Auch die Farbe zählt. An Sommertagen sind daher helle Kleidungsstücke die beste Wahl. Sie reflektieren das Sonnenlicht, während dunkle Farben seine Wärme aufnehmen und uns damit noch mehr schwitzen lassen.

Der Notfall-Lappen

In den dritten Stock gelaufen, kurz geradelt – und jetzt dampft der Körper? Linderung verschaffen kühle, feuchte Umschläge für Arme, Beine, Stirn oder Nacken. Auch die Handgelenke unter kühles, fließendes Wasser zu halten, kann Abhilfe schaffen. Und wer noch eine leere Sprühflasche zu Hause hat, füllt die mit Wasser. Anschließend einfach den Sprühnebel etwa aufs Gesicht, Arme und Dekolleté geben.



Sonnenschein aussperren

Eine Methode, um Schlafzimmer und Wohnräume an heißen Sommertagen kühl zu halten: Die Sonnenstrahlen tagsüber erst gar nicht in das Haus lassen – also Fenster und Türen schließen, Rollläden, Jalousien und dicke Vorhänge zuziehen. Wer die Wahl hat: Außen an der Scheibe liegender Sonnenschutz ist laut Verbraucherzentrale NRW besser als innenliegender.



Nachts lüften

Zum Lüften tagsüber gibt es verschiedene Ansichten. Viele Experten raten, über mehrere Stunden in der Nacht bis zum frühen Morgen zu lüften – ab dem Moment, wenn die Luft sich abgekühlt hat. Das geht am schnellsten und effektivsten durchs Querlüften durch gegenüberliegende Fenster. In einer Wohnung oder im Haus mit mehreren Etagen auch Fenster auf verschiedenen Etagen öffnen. Stehende Luft fühlt sich nämlich wärmer an als bewegte. Daher ist es bei großer Hitze im Zimmer für viele ein erlösender Reflex, die Fenster auch tagsüber aufzumachen und Durchzug zu erzeugen. Eine Alternative bieten Ventilatoren.

Eiswürfel und Ventilator

Nur ein über die Haut streichender Luftzug des Ventilators reicht nicht mehr für Abkühlung? Dann könnte dieser Hack nützlich werden: Eine Schüssel mit Eiswürfeln vor den Propeller stellen, empfiehlt die BzGA.

Wichtig: Laut den Experten sollten Ventilatoren nur bis zu Temperaturen von rund 35 Grad genutzt werden. Bei höheren Werten besteht laut BzGA Gefahr, dass die Luftbewegung von so heißer Luft die Überhitzung fördert.

Stecker ziehen

Es liegt auf der Hand: Wärmequellen, die man nicht unbedingt braucht, lässt man an heißen Tagen besser aus. Dazu zählen viele Elektrogeräte – jeder Computer, jeder Fernseher und jede Lampe trägt zur Erhitzung der Zimmer bei. Am besten zieht man laut Verbraucherzentrale auch den Stecker, denn viele Geräte bleiben sonst im Stand-by-Modus.

Hitzefrei für Backofen und Herd

Apropos warmes Gerät: Am besten kocht man an sehr heißen Tagen natürlich nichts, sondern isst kalt Zubereitetes wie Salate. Alternativ kann man die Laufzeiten von Herd und Backofen oft verkürzen. Laut Bundeszentrum für Ernährung können etwa Brot, Kuchen, Pizzen, Aufläufe, Braten und Schmorgerichte schon während der Aufheizphase in den Ofen kommen. Auch auf dem Herd reicht oft eine geringe Wärmezufuhr schon aus: Reis, Grieß, Couscous oder Bulgur können bei runter- oder ausgeschalteter Platte ausquellen. Und man kann die Nachwärme nutzen – also die Hitze, die noch im Garraum ist, nachdem der Ofen ausgestellt wurde. So lässt sich laut Ernährungsexperten der Ofen bei Gerichten, die länger als 40 Minuten garen müssen, in der Regel 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der angegebenen Zubereitungszeit abschalten.



Teppich wegräumen

Bewohner südlicher Länder machen es vor: Ihre Böden bestehen aus kühlen Fliesen oder angenehmen Holzbelägen, die eher nicht mit Teppichen belegt sind. Und das ist auch der Rat der BzGA: Wenn möglich im Sommer Läufer und Teppiche einrollen und einlagern. Denn sie sind Wärmespeicher.

Abkühlung im Auto

Das Auto ist total überhitzt? ADAC und GTÜ raten: Alle Türen, Kofferraumklappe und das Schiebedach aufmachen, um den Wagen gut durchzulüften. Das bringt schon nach wenigen Minuten angenehmere Temperaturen. Eine Klimaanlage stellt man bei einem überhitzten Auto am besten direkt nach dem Losfahren für kurze Zeit auf maximale Kühlleistung. Zusätzlich die Umlufttaste drücken. So wird zunächst die Luft im Innenraum gekühlt, statt gleich noch mehr warme Außenluft zu bekommen. Dann aber besser herunterregeln: Es drohen Erkältungen, wenn die Temperatur zu niedrig ist und die Düsen auf den Körper gerichtet sind. Ideal: 22 bis 25 Grad. Wer weniger als zehn Minuten fährt, schaltet die Klimaanlage aber besser nicht ein. Der Kurzzeitbetrieb bringe meist wenig und belaste den Kompressor sowie den Riemenantrieb durch das häufige An- und Abschalten, erläutert ein ADAC-Techniker.

Mit Wärmflasche ins Bett

Dieser Tipp ist kein schlechter Scherz: An heißen Tagen verschafft man sich Abkühlung, wenn man mit der Wärmflasche ins Bett geht. Allerdings gefüllt mit kaltem Wasser, so der Rat der BzGA. Auch kühle Tücher auf Stirn, Unterschenkeln oder Unterarmen können dem Körper Wärme entziehen und das Einschlafen erleichtern. Für mehr Abkühlung einfach Bettlaken und Schlafgewand kurz in einer Plastiktüte ins Eisfach legen.

dpa



Karneval im Margarethenhof

Im Margarethenhof gibt es viel Klamauk, es wird gesungen und gelacht, doch am 6. Februar 2024 um 16.33 Uhr gab es eine bunte und lachende Explosion. Die „Eugenesen“ haben sich daran erinnert, dass sie hier bei uns ein lachendes, fasching-feierndes, fantastisches Publikum vorfinden und sind zum zweiten Mal zum Feiern zu uns ins Haus gekommen. Also ein lautes „Alaaf“ und hoch die Hände! Reingebissen in den Krapfen! Herzlich willkommen Prinz Niklas I. (Prinzessin Gina I. war leider verhindert) und Kinderprinzessin Viktoria I. Sie eröffneten die Sitzung und die Faschingsfeier ging so richtig los. Die Prinzen-ehrengarde zeigte uns in tollen Kostümen ih-

ren beeindruckenden Schautanz und wirbelte über die Bühne. Die Mitglieder der Ehrengarde tanzten und sprangen umher, als gäbe es keine Schwerkraft – eine beeindruckende Darbietung. Darauf folgten, zwar noch etwas schüchtern, aber unter großem Applaus, die Jüngsten des Vereins.

Die zwei- bis fünfjährigen zeigten uns einen wunderbaren Fuchstanz und die kleinen Füchse eroberten die Herzen der Zuschauer im Sturm. Sie waren aber auch einfach zu niedlich. Zwischendurch gab es noch eine Gesangsaufführung von Sina, einer Sängerin der Eugenesen, die uns mit bekannten Hits verzauberte.





Dann wurde es bunt auf der Bühne. Die „Mega Girls“ zeigten uns ihren Showtanz. Eine Mischung aus leichtem Striptease und Beachparty der 80er und 90er Jahre. Es war eine coole und farbenfrohe Darbietung. Danach kam für viele der Brüller des Nachmittags – das Männerballett! Letztes Jahr waren sie noch Prinzessinnen und machten uns den sterbenden Schwan. Diesmal nahmen sie uns



tänzerisch mit auf ihre lange Reise nach Mallorca. Zwar flogen die Beine hier nicht ganz so hoch wie bei den Tanzmariechen, aber es gab schon ordentlich was zum Lachen. Danach wurde es etwas ruhiger und wir bekamen einen tänzerischen Einblick in das Leben von kleinen Mäusen. Es war schon interessant, was die kleinen Mäuse auf ihrer Suche nach einem Stückchen Käse so alles erlebten. Zwischendurch bekamen unser Direktor Adrian Grandt, sein Assistent Patrick Schönrich und unsere Hausdame Nelly Ates noch feierlich einen Karnevalsorden verliehen. Eine Büttenspreche durfte bei so einer Veranstaltung natürlich auch nicht fehlen. Lukas erzählte uns lustiges aus seinem Leben und verkündete die große Neuigkeit, dass er jetzt eine Freundin habe.





Beendet wurde die sehr schöne Karnevalsshow mit einem Mumientanz der „Aktiven Garde“ mit dem sie dieses Jahr zum wiederholten Male den Niedersachsenmeistertitel holten. Es war ein schaurig schöner Tanz der Mumien, der alle Anwesenden begeisterte. Hinterher stellten alle fest: Schon nicht leicht so ein Leben als Mumie ...

Da beißen wir doch lieber noch mal kräftig in den Krapfen, dass die Marmelade spritzt und freuen uns über dieses schöne Faschingsfest.



Es war eine fröhlich bunte Show der Eugenesen und wir bedankten uns mit einem lautstarken dreifachen „Eugenesen Alaaf“. Außerdem bekamen wir das Versprechen, dass sie nächstes Jahr wieder zum Fasching feiern kommen! Wo so gefeiert wird, wie in Victor's Residenz, möchte man ja auch gerne sein...

Daniel Görlich

P.S.: Wer hatte eigentlich den mit Senf gefüllten Krapfen?





Erste-Hilfe-Fortbildung für Mitarbeiter

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner!

Ich freue mich, Ihnen einen kurzen Rückblick auf unsere kürzlich stattgefundene Erste-Hilfe-Fortbildung zu geben. Als anerkannte Erste-Hilfe-Dozentin von der Berufsgenossenschaft hatte ich die Ehre, diesen Kurs zu leiten und unser Pflegeteam auf spezielle Notfallsituationen in einer Pflegeeinrichtung vorzubereiten.

In der Fortbildung lag der Fokus darauf, wie wir im Notfall älteren Menschen schnell und effektiv helfen können. Wir haben intensiv darüber gesprochen, wie wir erkennen können, was passiert ist, um dann die adäquaten Erste-Hilfe-Maßnahmen einzuleiten. Besondere Aufmerksamkeit wurde den thermischen Notfällen, wie Verbrennung und Verbrühung gewidmet.

Durch meine Dozenten-Anerkennung haben wir nun die Möglichkeit, alle Mitarbeiter in Erste Hilfe, speziell ausgerichtet auf die Pfl-



ge, auszubilden. Dieser Lehrgang ist eine "Investition" in die Zukunft und wird die Qualität der Pflege in unserem Haus nachhaltig verbessern.

Wir sind stolz darauf, ein Team zu sein, das stets bestrebt ist, sein Fachwissen zu erweitern und die bestmögliche Betreuung und Unterstützung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner zu gewährleisten.

Vielen Dank an alle, die an der Fortbildung teilgenommen haben und an das gesamte Pflegeteam für ihr Engagement und ihre Einsatzbereitschaft.

Mit herzlichen Grüßen

Julia Bianka Thommée
Residenzberaterin





Neues aus der Tagespflege

Das alte Jahr ist nun schon wieder Geschichte und 2024 ist laut und bunt in aller Welt begrüßt worden. Wir wünschen allen unseren Gästen der Tagespflege, Bewohnern von Victor's Residenz Margarethenhof und Mitarbeitern dieses Hauses ein gutes und gesundes neues Jahr!

Ich wollte eigentlich davon berichten, wie schön wir die Adventszeit gestaltet und erlebt haben. Mit einem wunderschön gewachsenen und geschmückten Weihnachtsbaum und dem Backen von Plätzchen. Mit Advents- und Weihnachtsgeschichten und Gesprächen darüber, wie Weihnachten früher war. Gespräche über Traditionen. Angefangen beim Weihnachtsessen bis hin zur Bescherung und wie bescheiden die Gabentische im Vergleich zu heute waren und wir uns trotzdem riesig gefreut haben.

Aber dann habe ich gespürt, dass ich noch etwas ganz persönliches sagen möchte: DANKE! Ich möchte mich an dieser Stelle, auch im Namen meiner Kolleginnen der Tagespflege und unserer Chefin, Frau Baumert, bei allen Kolleginnen und Kollegen dieses Hauses bedanken, die uns unterstützen, wenn es personell einmal eng ist und wir kurzfristig Hilfe benötigen. Bei allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Verwaltung, der Haustechnik und der Küche. Bei den Hausdamen, den Reinigungskräften sowie bei den zusätzlichen Betreuungskräften und den Mitarbeitern des SKD. Falls ich jemanden vergessen habe zu erwähnen, bitte ich um Entschuldigung. Mit Ih-

nen allen arbeiten wir toll zusammen. Es wird sich gegenseitig wertgeschätzt und unkompliziert unterstützt.

Neben unserer Eingangstür zur Tagespflege befindet sich ein Spruch in Großbuchstaben, der den Anspruch unserer Einrichtung fest schreibt:

„In diesem Haus wird gelebt, geben wir jedem eine zweite Chance, sagen wir bitte und danke, haben wir Spaß, werden Fehler gemacht, verzeihen wir, ist es mal laut und mal leise, geben wir unser Bestes, wird getanzt und gelacht, ist es bunt und lustig, wird geliebt, SIND WIR EINE FAMILIE!“

Danke Herr Grandt, danke an Sie/Euch alle, die mich jeden Tag erneut mit Freude zur Arbeit gehen lassen.

Kerstin Faeser
Betreuungskraft in der Tagespflege





Jule im Mai

Also Leute, endlich wird es wärmer. Endlich nicht mehr so viel Wind und Regen. Meine Herrchen sind wieder viel häufiger im Garten und ich natürlich auch. Ich liebe es. Ich genieße die laue Brise um die Nase. Das fröhliche Zwitschern der Vögel. Ich liebe es, über die Wiese hinter unserem Haus zu toben. Immer auf der Hut, dass vielleicht ein Reh im hohen Gras liegen könnte, das von mir gejagt werden möchte.

Ja, ich weiß, meine Herrchen lachen immer – ich habe ja noch nie etwas gefangen. Ja, ich weiß, ich habe noch nie etwas wirklich vertrieben. Ja, ich weiß auch, dass ich letztes Jahr mal wieder einem Reh in der falschen Richtung gefolgt bin und ja, ich weiß, dass mein lautes Bellen eher alle Tiere warnt, als dass es beim Jagen hilft. Egal, wenn alle Welt schmunzelt, ich bin trotz allem ein Jack Russel – und das sind begabte Jagdhunde – ich somit auch. Basta! Meine Herrchen harken und fegen und werkeln den ganzen Sonntag im Garten. Sollen sie nur. Es ist Sonntag!

Also lege ich mich in die Sonne, döse vor mich hin und muss doch tatsächlich eingeschlafen sein, als plötzlich ein Graureiher neben mir landet. Im ersten Moment war ich ganz erschrocken. Was für eine Spannweite seine Flügel haben – unglaublich! Und dann der Schnabel – riesig! Natürlich ist das mein Garten und ich habe das Sagen. Aber so von einem solch komischen Vogel aus dem Schlaf gerissen zu werden. Nein, ich war gar nicht erschrocken. Nur ein wenig. Ein ganz kleines bisschen. Ich



bin schließlich ein Jagdhund. Als er dann mit den Flügeln schlug – also das ist echt ein riesiges Tier, wie er da neben dem Wasserbecken stand. Und dann als er mit seinem Schnabel nach mir schnappt, war mir plötzlich ganz anders. Kennt Ihr das? Wenn plötzlich Dein ganzes Leben an Dir vorbei zieht? Ich war so erschrocken, dass ich zur Seite sprang und – plumps – im Wasserbecken landete.

Na, super. Ihr alle wisst, ich hasse Wasser. Noch dazu so kaltes. Als ich versuchte wegzuschwimmen, sah ich, dass der blöde Vogel gar nicht mich, sondern einen Frosch, der hinter mir quakte ins Visier genommen hatte. Na sauber. Aber egal, vom Fenster aus ist der Sommer auch schön. Also ich gehe jetzt rein.

Bleibt trocken und passt auf Euch auf

Eure Jule



Das etwas nostalgische Rätsel

1	2	3	4	5		6	7	8
	9			10	11	12		
13							14	
15		16				17		
18			19	20	21		22	
23				24		25		
26	27				28			29
30				31				
32		33			34		35	
36	37	38	39			40	41	
42				43	44			45
46		47				48		
49					50			

©Erwin Schütterle 2023



Waagerecht: 1. stand unterm Bett als es noch keine Toiletten gab 9. Foto, das man per Projektor „an die Wand werfen“ konnte 10. Anrufergegennehmer (Abk.) 12. englische Anrede 13. Langform von „Uschi“ 14. Kfz-Zeichen von Peine 15. „siegreicher“ alter männlicher Vorname, den auch eine Pflegeeinrichtung benutzt 17. mit MEIN könnte dieses Fingerhochhalten strafbar sein 18. Stadt südlich von Hannover 22. Initialen des Mickey Mouse-Erfinders 23. stand oben am Kreuze Jesu 24. englisch: es 25. schrieb den Hit „Über den Wolken...“ (Nachname) 26. passt gut zu Abfall und „im“ 28. passt gut zu -sinn, -witz, -fried 30. altes Raummaß für Holz 31. Waschraum der Bergleute 32. Ausruf der Überraschung 33. deutscher Kabarettist (1923-1989) Wolfgang ... 35. Abkürzung für Niederlande 36. fahrbare Sitzgelegenheit 42. Farbe der Hoffnung 44. ohne dieses Schwermetall gäbe es keine Atombomben 46. Teil der Bibel (Abk.) 47. blasierter Angeber 48. International Neuroscience Institute (Abk.) 49. Fischer benützen sie, Spinnen bauen sie 50. an der Stelle passend: das vom Lied/Rätsel

Senkrecht: 1. nicht alt 2. mit N wird dieser Mittelmeerteil zu einem männlichen Vornamen 3. Halbton über C 4. mit und Haaren 5. Gegenteil vom Berg 6. da geht die Sonne auf 7. so nennen (nicht nur) Kleinkinder 8. schrieb „Junge komm bald wieder“ (Vorname) 11. Nachtlokal 15. abgeschorenes Haarkleid des Schafes 16. für diese Spanierin schrieb Bizet eine ganze Oper 19. Lebewesen (Mz.) 20. Spielstätte von Roncalli, Knie, Busch, Krone u.a. 21. ungefähr 22. wenn die einsetzen, kommt gleich ein Mensch auf die Welt 25. alles andere als nostalgisch: „Nagetier“ am PC 27. Berg zwischen Weser und Leine 29. Spielvariante beim Skat 32. innerer Körperteil oder auch Parteiblatt 34. gemütlicher Wohnraum 37. mit AB wären diese Gemeinden Toiletten 38. „Das Wandern ist des Müllers“ 39. wer ist da, Veronika? 40. wenn der ungehindert (nicht in die Hose) fließt, freut sich der Mensch 43. saloppe Ablehnung 45. nicht ein einziges Mal

Alle vorherigen Rätsel (mit Lösungen) können von www.erwinschuetterle.de heruntergeladen werden.





SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

A

B

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

C

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



at the heart of healthcare

WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:

0 800-33 44 800

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de





VICTOR'S RESIDENZ

MARGARETHENHOF

Victor's Residenz Margarethenhof
Mergenthalerstraße 3 · 30880 Laatzen

Telefon 0511 9828-0

laatzen@victors-residenz.com

www.victors-residenz.com