

HAUS SONNENSCHEN

Das Magazin der Senioren-Residenz

Muster-Ausgabe
Auszug aus einem 28-seitigen Hausmagazin

Gemeinsam. Aktiv. Mittendrin.

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Freunde unseres Hauses,

wenn ich in diesen Tagen durch unser Haus gehe, begegnet mir überall noch ein Nachklang des Sommers: ein Foto an der Pinnwand, ein Lied, das jemand vor sich hin summt, ein Lächeln beim Erinnern.

Unser Sommerfest im Garten war für mich – und ich glaube, für uns alle – einer der schönsten Tage des Jahres.

Bei strahlendem Wetter saßen wir zusammen an gedeckten Tischen, es gab kühle Getränke, gute Gespräche und viel Gelächter.

Den musikalischen Höhepunkt des Nachmittags setzte unsere hauseigene „Rentnerband“, die mit Gitarre, Gesang und spürbarer Spielfreude die Terrasse in eine kleine Bühne verwandelte. Von Schlagern bis zu Klassikern war alles dabei – und spätestens beim dritten gemeinsam gesungenen Lied stand fest: Musik verbindet, egal in welchem Alter.



Ein herzliches Dankeschön an unsere Band für die wunderbare Stimmung, die sie uns geschenkt hat! Solche Momente sind es, die „Haus Sonnenschein“ für mich ausmachen: das Gefühl, mittendrin zu sein, gemeinsam zu lachen und den Alltag mit kleinen und großen Höhepunkten zu füllen.

Genau davon möchten wir Ihnen in diesem Magazin erzählen – von unserem Haus, unserem Team und den Menschen, die hier leben und wirken. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und freue mich, wenn wir uns bald wieder persönlich begegnen – vielleicht schon beim nächsten Fest.

Herzlichst,
Christina Prinz
Leitung „Haus Sonnenschein“

In dieser Ausgabe: Neues entdecken, gemeinsam erleben, neugierig bleiben.

Haus Sonnenschein sowie Personen, Termine und Kontaktdaten dieser Muster-Ausgabe sind fiktiv.

2

Herzlich willkommen!

Grüße von Christina Prinz

4–5

Alt? Das kommt darauf an.

Wie Erwartungen das Älterwerden prägen

6–7

Ihre Mitbewohner stellen sich vor

Interessante Geschichten und Lebensläufe

8–9

Schön war's!

Unser Sommerfest im Haus Sonnenschein

10–11

Ein Gruß aus der Küche

Das Küchenteam öffnet die Töpfe

12–13

Fit im Kopf

Rätsel & Denksport

14–15

Termine & Neuigkeiten aus unserem Haus

Nichts mehr verpassen ...

16–17

Ich bin für Sie da

Daniela aus dem Pflegeteam stellt sich vor

18–19

Bonjour, buongiorno, bom dia

Mit KI spielerisch Sprachen auffrischen

20–21

Madeira auf dem Teller

Eine kleine kulinarische Reise

22–23

Wenn ein Duft Erinnerungen weckt

Wie Düfte unseren Geist steuern

24–25

Gemeinsam einsam?

Vertrautheit im neuen Zuhause

26–27

Auf hoher See

Sehnsucht Meer - mit 78 auf große Fahrt

28

Rundgang durch den Garten

Was gerade alles blüht



Alt? Das kommt darauf an. *Wie unsere Erwartungen das Älterwerden prägen.*



Wie wir über das eigene Älterwerden denken, beeinflusst auch, was wir uns noch zutrauen und welche Möglichkeiten wir wahrnehmen. Negative Altersbilder können so zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung werden. **Positiv denken – und alles wird gut?** Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Krankheiten, körperliche Einschränkungen oder Schicksalsschläge lassen sich nicht wegdenken. Auch eine optimistische Einstellung macht aus einem schmerzenden Knie kein neues Gelenk. Die Psychologin und Altersforscherin Jana Nikitin warnt deshalb vor einem unrealistischen „Man muss nur positiv denken“. Entscheidend ist vielmehr eine andere Haltung:

Was kann ich beeinflussen – und was kann ich trotz einer Einschränkung weiterhin tun?

Vielleicht ist der lange Bergweg heute nicht mehr möglich, aber der Spaziergang am Meer sehr wohl. Vielleicht braucht man zum Lesen eine stärkere Brille, entdeckt dafür aber mit 75 noch ein neues Interessengebiet. Vielleicht fährt man nicht mehr selbst durch halb Europa, kann aber mit einem Tablet Museen besuchen, eine Sprache auffrischen oder mit Menschen auf der anderen Seite der Welt sprechen. Altern bedeutet nicht nur Verlust. Es kommen auch Erfahrungen hinzu, Gelassenheit, Fähigkeiten und häufig eine klarere Vorstellung davon, was einem wirklich wichtig ist. Im Durchschnitt berichten ältere Menschen von größerer emotionaler Stabilität und einer bewussteren Auswahl ihrer sozialen Beziehungen.



Altsein beginnt manchmal im Kopf

Interessant ist auch, wie selbstverständlich negative Altersbilder in unserer Sprache stecken. „Du siehst aber viel jünger aus!“ gilt als Kompliment. Doch weshalb eigentlich? Dahinter verbirgt sich unbewusst die Botschaft: **Jung aussehen ist gut – alt aussehen eher nicht.** Ähnlich ist es mit dem Satz „Ich fühle mich zehn Jahre jünger“. Warum dürfen wir uns nicht einfach mit 70 wohlfühlen, ohne daraus gedanklich 60 machen zu müssen? Vielleicht geht es deshalb weniger darum, sich möglichst jung zu fühlen. Spannender wäre die Frage:

Wie möchte ich mich in meinem jetzigen Alter fühlen?

Neugierig vielleicht. Verbunden mit anderen. Interessiert. Nützlich. Gelassen. Oder mutig genug, noch etwas auszuprobieren, von dem man bisher dachte: „Das ist nichts mehr für mich.“

Und wie ist das bei Ihnen?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten.

Welche Vorstellung vom Älterwerden möchte ich nicht einfach übernehmen?

Was kann ich heute, das ich vor zehn oder zwanzig Jahren noch nicht konnte?

Was würde ich gern noch lernen, ausprobieren oder besser verstehen?

Was tut mir heute gut – auch wenn es vielleicht etwas anderes ist als früher?

Was würde ich tun, wenn ich mein Alter für einen Augenblick vergessen würde?

Vielleicht fällt die Antwort überraschend aus.

Denn älter werden wir ohnehin.

Wie wir mit diesem Alter leben, ist zumindest zum Teil noch offen.



Was im Oktober los ist



Neu im Team: Marcus Jennewein

Ihr Ansprechpartner für spezielle Diätrezepte

Herzlich willkommen, lieber Marcus!



O'zapft is ... Freitag, 2.10.2026
Oktoberfest im Haus Sonnenschein
 ab 15 Uhr auf der Rosenwiese

Jahresausflug am 20.10.2026

Bald ist es wieder soweit!

Wir treffen uns um 9 Uhr an der Rezeption.

Dieses Jahr geht es nach Coburg.

Für Essen und Getränke ist gesorgt.



Was gibt es Neues bei uns?

Digital-Café

Workshop:

ChatGPT als Gesprächspartner (Smartphone oder Tablet mitbringen)

Bewegt in den Tag

Neue Vormittagsgymnastik montags + donnerstags

Swinging Tea-Time

jeden Freitagnachmittag

Tee, Musik und Tanz

Gute Laune ist mitzubringen!

Kurz notiert:

Neue Bücher in der Bibliothek

Neue Sitzecke im Garten mit Schachspiel

Wir gratulieren!

Maria Regner zum 85. Geburtstag.

Herzlichen Glückwunsch!

Ich bin für Sie da. *Daniela aus unserem Pfl egeteam stellt sich vor.*



Heute möchten wir Ihnen unsere Pflegefachkraft Daniela Weber vorstellen. Daniela ist seit 12 Jahren bei uns tätig und die Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich immer, sie zu sehen. Kurzum: Daniela ist unser Sonnenschein!

Damit Sie Daniela noch etwas besser kennenlernen, haben wir sie heute im Büro besucht und ihr einige Fragen gestellt.

„Hallo, liebe Daniela, danke, dass Du uns etwas über Dich erzählst. Was magst Du besonders an Deiner Arbeit?“

Die Nähe zu den Menschen. Ich kenne die Geschichten unserer Bewohnerinnen und Bewohner, ihre kleinen Marotten und ihre Lieblingslieder.

Das ist etwas völlig anderes als ein Job, bei dem man einfach nur seine Aufgaben abarbeitet – hier begleitet man wirklich ein Stück Leben mit.

„Was bringt Dich im Arbeitsalltag zum Lachen?“

Herr Bergmann aus Zimmer 14, ganz klar. Der hat für jede Situation einen Spruch parat, meistens einen, den er schon vor zwanzig Jahren erfunden hat, aber jedes Mal so vorträgt, als wäre es das erste Mal. Ich glaube, ich habe seinen "Kaffee ohne Bohnen ist wie ein Tag ohne mich" jetzt schon hundertmal gehört – und lache trotzdem jedes Mal.

„Was machst Du, wenn Du nicht im Haus Sonnenschein bist?“

Dann bin ich meistens draußen unterwegs, am liebsten mit dem Rad, oder ich verbringe Zeit mit meiner Familie. Ganz ehrlich: Manchmal koche ich abends auch einfach die Rezepte nach, die ich tagsüber mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern in der Küche ausprobiert habe.



„Gibt es einen Moment aus 12 Jahren bei uns, der Dir besonders in Erinnerung geblieben ist?“

Da fällt mir sofort der 90. Geburtstag von Frau Hartmann letztes Jahr ein. Ihre ganze Familie war da, sogar die Enkelkinder aus Hamburg sind extra angereist. Als dann alle gemeinsam ihr Lieblingslied gesungen haben, hatte ich Tränen in den Augen – und ich war nicht die Einzige im Raum. Solche Momente zeigen mir jeden Tag aufs Neue, warum ich diesen Beruf gewählt habe.

„Gibt es ein Ritual oder eine kleine Geste, die Dir im Alltag besonders wichtig ist?“

Ich versuche, mir für jede Bewohnerin und jeden Bewohner morgens kurz Zeit zu nehmen, auch wenn es nur zwei Minuten sind – ein "Guten Morgen, wie haben Sie geschlafen?", bei dem ich wirklich zuhöre. Das kostet fast nichts, macht aber für den ganzen Tag einen Unterschied.

„Was möchtest Du Bewohnern und Angehörigen mitgeben?“

Dass sie sich jederzeit trauen dürfen, Fragen zu stellen oder auch mal etwas einzufordern. Dafür bin ich ja da. Und den Angehörigen möchte ich sagen:

Sie dürfen auch mal loslassen. Wir kümmern uns!

Sie möchten mit Daniela sprechen?

Danielas Büro liegt im Erdgeschoss, gleich neben der Rezeption.

Schauen Sie gern vorbei, wenn Sie eine Frage haben oder etwas besprechen möchten.

Daniela Weber in Kürze:



Am liebsten draußen mit dem Rad



Zeit mit der Familie



Rezepte aus der Hausküche nachkochen



Madeira auf dem Teller

Eine kleine kulinarische Reise



Die Küche Madeiras ist einfach und bodenständig – und dabei voller Geschmack, Charakter und Geschichten. Essen ist hier weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme: Es ist Gesprächsstoff, Kultur und Lebensfreude.

Die Inselbewohner lieben es, über Kulinarisches zu plaudern, Rezepte auszutauschen, Erinnerungen an große Familienessen oder die beste Espetada ihres Lebens zu teilen – oft begleitet von einem Gläschen Poncha und einem herzhaften Lachen.

Doch was kommt auf Madeira eigentlich auf den Tisch? Die Antwort ist so vielfältig wie die Insel selbst: Frischer Fisch aus dem Atlantik, herzhafte Fleischgerichte, tropische Früchte, duftende Kräuter und süße Verführungen – vieles gewürzt mit Knoblauch, Lorbeer, Kreuzkümmel und einer großen Prise Hingabe.

Madeiras Küche ist aus dem entstanden, was die Insel hergab: aus dem Meer vor der Haustür, aus kleinen Gärten und Feldern und aus Rezepten, die über Generationen weitergegeben wurden. Zugleich brachten Seefahrer und Händler neue Zutaten und Aromen mit. So steckt in vielen Gerichten bis heute ein kleines Stück Inselgeschichte.

Doch welches Gericht ist besonders typisch für Madeira? Bei Touristen und Einheimischen beliebt ist der Schwarze Degenfisch, der Espada. Obwohl der Tiefseefisch optisch furchteinflößend wirkt, ist sein Fleisch weiß, zart und mild.

Für die Zubereitung von „Espada com Banana“ wird das Fischfilet in Panade gebraten und mit einer gebratenen Banane sowie einer süß-säuerlichen Maracuja-Soße serviert.

Diese Kombination aus salzigem Fisch und süßer Frucht ist eines der bekanntesten Gerichte auf Madeira. Bom apetite!

Bolo do Caco – das warme, weiche Fladenbrot aus Weizenmehl und Süßkartoffeln. Traditionell wurden die fluffigen Fladenbrote auf heißen Basaltsteinen, den „Cacos“, gebacken. Das Brot wird warm mit Knoblauchbutter und Petersilie als Vorspeise serviert.

Die flüssigen Schätze Madeiras

Da ist an erster Stelle der weltweit bekannte **Madeira-Wein**. Durch ein spezielles Reifungsverfahren erhält er seinen einzigartigen Geschmack und ist nahezu unbegrenzt haltbar. Und er bereichert ein Essen auf vielfältige Weise: Trocken als Aperitif (Sercial-Traube) bis hin zu einem sehr süßen Dessertwein (Malvasia).



Verlockend gold-gelb, aber nicht ungefährlich: Der **Poncha** ist das traditionelle Volksgetränk. Der Hauptbestandteil ist Zuckerrohrschnaps (Aguardente), der mit frischem Zitronen- oder Orangensaft und Honig angereichert und mit einem Holzquirl vermischt wird.

Im 15. und 16. Jahrhundert begründete der Zuckerrohranbau als „weißes Gold“ den Reichtum der Insel. Heute dient das Zuckerrohr vor allem der traditionellen Herstellung von hochwertigem Rum und Zuckerrohrsirup (*Mel de Cana*).

Während der Zuckerrohr-Ernte von März bis Mitte Mai kann man den süßlichen Duft des frischen Zuckerrohrsaftes in der Umgebung der Brennereien wahrnehmen.

Poncha ist das Getränk für alle Fälle – wohl bekomm's!

Blütenzeit im Garten

Botanischer Rundgang durch den Garten

7. Oktober 2026 | 14 Uhr

Treffpunkt an der Rezeption

- Gäste sind herzlich willkommen -



Senioren-Residenz Haus Sonnenschein

Parkstraße 10
12345 Ober-Holzhausen

Telefon: 02115 - 12 235 | E-Mail: info@haus-sonnenschein.de