

DIT & DAT

MÄRZ 2026

**SENIORENMAGAZIN FÜR
HUDE UND BOOKHOLZBERG**

Wohnpark am Sonnentau & Ellerbäke



ALA WOJDASIEWICZ



Am Sonnentau
& Ellerbäke

AUSGABE 96

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der März ist ein Monat des leisen Aufbruchs. Im März haben wir den Frühlingsanfang oder anders gesagt: wenn neues Leben erwacht. Mit dem Frühlingsanfang hält eine ganz besondere Stimmung Einzug. Nach den dunklen und oft stillen Wintermonaten kehren Licht, Farbe und Bewegung in unseren Alltag zurück. Die Tage werden spürbar länger, die Sonne gewinnt an Kraft, und die Natur beginnt, sich neu zu entfalten. Überall zeigen sich erste Knospen, Vögel stimmen ihre Lieder an, und die Luft fühlt sich frischer und lebendiger an.

Der Frühling ist eine Zeit des Neubeginns. Er erinnert uns daran, dass jeder Wandel Chancen bereithält – unabhängig vom Alter. Viele Menschen verspüren jetzt den Wunsch, wieder mehr nach draußen zu gehen, alte Wege neu zu entdecken oder kleine Vorhaben anzugehen, die lange geruht haben. Schon ein kurzer Spaziergang, das Beobachten der Natur oder ein paar Minuten Sonne im Gesicht können neue Energie schenken. Vielleicht nutzen Sie die milderen Tage für einen gemütlichen Rundgang über den Wochenmarkt, für ein Gespräch auf der Bank vor dem Haus oder für einen Ausflug zu einem vertrauten Ort. Die Gemeinden Hude und Ganderkesee bieten viele Plätze, die Erinnerungen wecken und gleichzeitig Raum für neue Begegnungen schaffen.

Der März steht auch für Gemeinschaft. Ob beim Seniorennachmittag, im Verein oder bei einer Tasse Kaffee mit Nachbarn – das Miteinander ist ein wertvoller Teil unseres Alltags. In einer Zeit, die sich schnell verändert, geben vertraute Gesichter und regionale Verbundenheit Halt und Sicherheit. Gerade hier vor Ort zeigt sich, wie wichtig Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind.

Der Frühling bringt nicht nur wärmere Tage, sondern auch Zuversicht und Lebensfreude. Nutzen wir diese besondere Jahreszeit, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun, Begegnungen zu pflegen und die kleinen Wunder des Alltags bewusst wahrzunehmen. Denn mit jedem Frühling beginnt ein neues Kapitel – leise, aber voller Kraft.

IHR MAIK DRIELING



INHALTSÜBERSICHT

Neues aus dem Wohnpark 4-5

Was bringt der März 6-7

Wissenswertes 8-9

Humor 10

Gedichte 11

Rezepte 12

Horoskop 13

Rätsel 14-15

IMPRESSUM

Ausgabe 96
Auflage 500

Herausgeber
Wohnpark Sonnentau
& Ellerbäke

Am Sonnentau 41
27798 Hude

Tel. 04408 92 50

Veröffentlichung
01.03.2026

Layout & Druck
Media 73

Bildmaterial
Adobe Stock, Unsplash,
Pexels & interne Bilder

MONATSÜBERSICHT
MÄRZ 2026

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEIERTAGE & EVENTS

08. März
Int. Frauentag

20. März
Frühlingsanfang

29. März
Palmsonntag



= MOIN =

Ich bin Ala Wojdasiewicz und ich möchte mich heute einmal bei euch vorstellen!

Ich bin Ala Wojdasiewicz und bin 43 Jahre alt. Seit 15 Jahren bin ich nun verheiratet und habe zwei wundervolle Kinder, sowie zwei Hunde. Meine Kinder sind 15 und 13 Jahre alt und besuchen beide das Gymnasium. Meine beiden Hunde sind Mischlinge und mittelgroß. Ebenfalls sind beide eher ängstlicher und zurückhaltender, sind dabei aber neugierig. Bestechlichkeit mit Leckerlies besteht aber zu jeder Zeit. Ebenfalls sind beide Couch-Potatoes und sind 10 Jahre und 6 Jahre alt.

Ich arbeite seit dem Jahr 2024 als Pflegeassistentin im Wohnpark an der Ellerbäke in Bookholzberg. Es macht mir viel Spaß mit meinem netten Team, das immer bereit ist zu helfen, dort zu arbeiten. Ich mag meine Arbeit sehr gerne und bin immer sehr motiviert dorthin zugehen.

In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meinen Kindern und meinen Hunden. Wenn ich etwas mehr Zeit habe, mache ich gerne Sport. Am liebsten gehe ich joggen.



ROSEN MONTAG AM SONNENTAU & AN DER ELLERBÄKE



Am Rosenmontag wehte ein Hauch von Heiterkeit und guter alter Karnevalstradition durch den Wohnpark am Sonnentau. Bunte Girlanden schmückten die Wände, hier und da blitzten Luftschlangen auf, und so manches Hütchen sorgten schon beim Ankommen für ein Schmunzeln. Es war wieder so weit: Unser Faschingsnachmittag bei Kaffee und Berlinern – für viele ein fester Termin im Kalender.

Bei duftendem Kaffee und frisch gebackenen Berlinern – manche sagen auch Krapfen oder Pfannkuchen – ließen es sich unsere Bewohner gutgehen. Puderzucker auf der Serviette, ein Klecks Marmelade im Inneren und dazu eine gute Tasse Kaffee: Was braucht es mehr für einen gelungenen Start in den bunten Nachmittag?

Einige Bewohner erschienen sogar kostümiert – ob mit einem bunten Schal, einer Clownsnase oder einem Hut. Dafür gab es viel Applaus. Doch ganz gleich ob verkleidet oder nicht: Im Mittelpunkt stand das Beisammensein. Die fröhliche Atmosphäre steckte an, und so mancher Fuß wippte im Takt der Musik.

Am Ende waren sich alle einig: Dieser Rosenmontag war ein voller Erfolg. Mit guter Laune, tollen Aufführungen, süßen Leckereien und vielen schönen Gesprächen wurde der Fasching gebührend gefeiert. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Treffen – denn wie heißt es so schön? Nach dem Fasching ist vor dem Fasching!

WAS BRINGT DER

MÄRZ

Christliche und traditionelle Ostervorbereitungen

Der März gilt im christlichen Jahreskreis als eine Zeit der Stille und der inneren Vorbereitung. Mit dem Beginn der Fastenzeit rückt das Osterfest langsam näher, noch ohne äußeren Glanz, dafür mit umso mehr Raum für Besinnung. Traditionell ist diese Zeit geprägt vom bewussten Innehalten: Viele Menschen nehmen sich vor, auf Überflüssiges zu verzichten, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und den Blick wieder auf das Wesentliche zu richten. Fasten bedeutete dabei nie nur den Verzicht auf bestimmte Speisen, sondern auch eine Einladung zu Maß, Achtsamkeit und innerer Ordnung.

In den Kirchen zeigt sich diese Haltung durch schlichte Gestaltung und ruhige

Gottesdienste. Der Blick richtet sich nach innen, auf das eigene Leben und die eigenen Beziehungen. Die Wochen vor Ostern laden dazu ein, Vergangenes loszulassen und sich neu auszurichten – ein Gedanke, der besonders im höheren Lebensalter eine tiefe Bedeutung haben kann. Viele Seniorinnen und Senioren kennen diese Zeit noch aus ihrer Kindheit, als die Fastenzeit selbstverständlich zum Jahreslauf gehörte und Ostern erst nach Wochen der Vorbereitung gefeiert wurde.

Der März verbindet damit Tradition und Hoffnung: Während draußen langsam die Natur erwacht, beginnt auch innerlich ein leiser Neubeginn. Diese stille Zeit schafft Raum für Dankbarkeit, Erinnerung und Zuversicht – als bewusste Vorbereitung auf das Osterfest, das Licht, Leben und Auferstehung symbolisiert.

Checklist ORGANISATORISCHES

Der März bietet eine wertvolle Gelegenheit, den Alltag neu zu strukturieren und sich ohne Zeitdruck auf die Osterzeit vorzubereiten. Nach den oft stillen Wintermonaten entsteht nun wieder mehr Energie, die sich gut dafür nutzen lässt, Ordnung und Übersicht zu schaffen. Gerade in dieser Übergangszeit ist es wohlthuend, Dinge bewusst zu planen, statt sie aufzuschieben. Eine frühzeitige Organisation schafft Ruhe und gibt dem Alltag einen verlässlichen Rahmen.

Ein wichtiger Bestandteil der Märzvorbereitungen ist die Terminplanung. Ostern fällt häufig in eine Zeit, in der mehrere familiäre und gesellschaftliche Verpflichtungen zusammenkommen. Wer rechtzeitig Absprachen trifft – etwa zu Familienbesuchen, gemeinsamen Gottesdiensten oder kleinen Feiern – vermeidet Unsicherheiten und kann sich innerlich auf die Begegnungen einstellen. Für viele Seniorinnen und Senioren ist es zudem hilfreich, Fahrten, Besuchszeiten oder Unterstützung frühzeitig zu klären, um die Feiertage entspannt erleben zu können.

Auch im Haushalt beginnt im März das sanfte Einstimmen auf Ostern. Osterschmuck wird aus dem Schrank geholt, überprüft und vielleicht liebevoll erneuert. Manches erinnert an frühere Zeiten und weckt Erinnerungen an vergangene Osterfeste mit Kindern und Enkeln. Neue Dekorationen werden bewusst ausgewählt, oft schlicht und naturverbunden, passend zur Jahreszeit. Gleichzeitig lassen sich kleine Reparaturen oder Aufräumarbeiten erledigen, damit das Zuhause zum Fest einladend wirkt.

Zur Organisation gehört auch die inhaltliche Vorbereitung der Osterfeiertage. Traditionelle Rezepte werden hervorgeholt, Speisepläne überlegt und besondere Wünsche notiert. Wer gerne Gäste bewirbt, kann im März bereits Vorräte anlegen oder Backzutaten besorgen. Dies nimmt den Druck aus den Tagen unmittelbar vor Ostern und ermöglicht es, sich stärker auf das Zusammensein zu konzentrieren.

WAS IST EIGENTLICH DIE BONUSZEIT?

Das Alter kann eine wertvolle Bonuszeit sein – eine Lebensphase, die nicht am Rand des Lebens steht, sondern ihm eine neue Qualität verleiht. Wer es schafft, positiv auf das eigene Leben zu blicken, entdeckt im Älterwerden oft Chancen, die früher kaum wahrgenommen wurden. Der äußere Druck nimmt ab, Termine werden weniger, und der Alltag lässt mehr Raum für Selbstbestimmung. Diese neu gewonnene Freiheit eröffnet die Möglichkeit, das Leben bewusster und im eigenen Tempo zu gestalten.

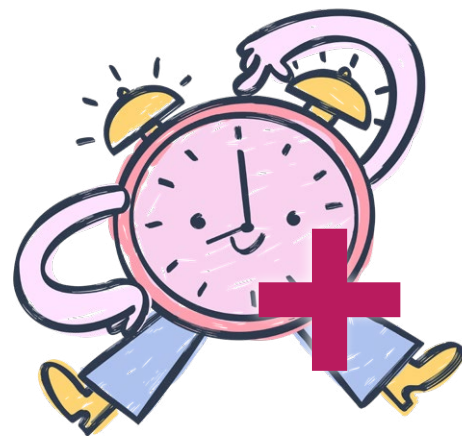
Ein positiver Blick auf das Leben bedeutet dabei nicht, Herausforderungen zu leugnen. Körperliche Veränderungen, Abschiede und Verluste gehören zum Alter ebenso dazu wie Erinnerungen an schwere Zeiten. Doch gerade die Lebenserfahrung hilft, diese Realität anzunehmen und ihr mit innerer Stärke zu begegnen. Wer zurückblickt, erkennt, wie viele Hürden bereits gemeistert wurden. Diese Erkenntnis kann Vertrauen schenken – in die eigenen Fähigkeiten und in den weiteren Weg.

Viele ältere Menschen berichten, dass sich ihre Werte im Laufe der Jahre verändert haben. Materielle Dinge verlieren an Bedeutung, während Beziehungen, Gespräche

und gemeinsame Zeit in den Vordergrund rücken. Freundschaften werden bewusster gepflegt, familiäre Bindungen gewinnen an Tiefe. Auch neue Kontakte können entstehen, etwa durch gemeinsames Engagement, Ehrenamt oder Gruppenangebote. So bleibt das Leben lebendig und verbunden.

Das Alter lädt zudem dazu ein, sich selbst mit mehr Milde zu begegnen. Fehler und Versäumnisse müssen nicht länger belasten, sondern dürfen Teil der eigenen Geschichte sein. Versöhnung mit sich selbst und mit anderen kann innere Ruhe schaffen. Viele Menschen finden in dieser Phase eine neue spirituelle Tiefe oder entwickeln Rituale, die Halt geben und den Alltag strukturieren.

Wer den Blick auf das Gute richtet und offen bleibt für das, was der Tag bringt, kann das Alter als eine erfüllte Lebensphase erleben – getragen von Erfahrung, Dankbarkeit und Zuversicht.



DIE ÖLLAMPE EIN WARMES LICHT MIT GESCHICHTE

Bevor elektrisches Licht unseren Alltag erhellte, war die Öllampe für viele Menschen ein treuer Begleiter. Ihr sanfter Schein erhellte Wohnstuben, Küchen und Werkstätten und schuf eine Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit. Noch heute weckt sie Erinnerungen an vergangene Zeiten – an Abende, an denen man zusammensaß, Geschichten erzählte oder ein Buch las.

Öllampen gibt es seit Jahrtausenden. Schon in der Antike nutzten Menschen kleine Gefäße aus Ton oder Metall, um Licht zu gewinnen. Im Laufe der Zeit wurden die Formen kunstvoller: Glaszylinder, verzierte Füße und fein gearbeitete Dochte zeugen von handwerklichem Können und Sinn für Schönheit. Jede Lampe erzählt ein Stück Alltagsgeschichte.

Besonders geschätzt wird die Öllampe für ihr warmes, ruhiges Licht. Es flackert leicht und unterscheidet sich deutlich von der Helligkeit moderner Lampen. Viele empfinden diesen Schein als angenehm für die Augen und wohltuend für die Seele. Er lädt dazu ein, einen Gang zurückzuschalten und den Moment bewusst zu genießen.

Heute findet man Öllampen vor allem als dekorative Elemente. Sie stehen auf Side-

boards, Fensterbänken oder in Vitrinen und erinnern an frühere Lebensweisen. Manche Menschen zünden sie zu besonderen Anlässen an, andere erfreuen sich einfach an ihrem Anblick als stilles Zeugnis vergangener Zeiten.

Die Öllampe ist mehr als nur ein Lichtspender. Sie ist ein Symbol für Beständigkeit, Einfachheit und Gemütlichkeit – Werte, die auch in unserer schnelllebigen Zeit nichts von ihrer Bedeutung verloren haben.



LACHEN IST GESUND

Warum können Seeräuber keinen Kreis berechnen?
Weil sie Pi raten!

Warum ging der Computer zum Arzt? Er hatte einen Virus.

Wie nennt man einen Bumerang, der nicht zurückkommt?
Stock.

Warum trinken Mäuse keinen Alkohol? Weil sie Angst vor dem Kater haben.

Warum haben Mathematikbücher schlechte Laune? Weil sie voller Probleme sind.

Warum gehen Pilze nie allein auf Partys? Weil sie gern in Gruppen auftreten.



HUMOR

Der etwas andere Arbeitstag

Herr Becker wollte an diesem Montag alles richtigmachen. Er stand fünf Minuten früher auf, brühte seinen Kaffee besonders sorgfältig und zog sogar zwei gleiche Socken an. Schon das hätte ihn stutzig machen sollen.

Auf dem Weg zur Arbeit winkte ihm der Nachbar fröhlich zu – allerdings mit Herrn Beckers eigener Zeitung in der Hand. Verwirrt, aber höflich winkte Herr Becker zurück und beschloss, das Rätsel später zu lösen.

Im Büro setzte er sich an seinen Schreibtisch, öffnete den Computer und wartete. Nichts passierte. Nach zehn Minuten intensiven Starens bemerkte er, dass er gar nicht an seinem Platz saß, sondern am Schreibtisch der neuen Kollegin. Diese stand hinter ihm und fragte freundlich: „Arbeiten Sie hier öfter?“

In der Mittagspause griff Herr Becker schließlich in seine Tasche, um sein Handy zu holen, und zog stattdessen eine Banane heraus. Da musste er lachen.

Am Abend stellte er fest: Der Tag war chaotisch gewesen – aber erstaunlich gut gelaunt. Manchmal, dachte er, macht das Leben die besten Witze selbst.

MMM... LECKER!

GURKENSALAT MIT SESAMHUHN

Zutaten (für 4 Portionen):

Hähnchenbrustfilets 600 g
Ingwer, frisch 15 g
Koriander, frisch 10 g
Frühlingszwiebeln 0.5 Bund
Bio Limetten 2 St.
Salatgurken 2 St.
Sojasauce 2 EL
Öl 4 EL
Sesam, weiß 2 EL
Salz 1 Prise

Zubereitung

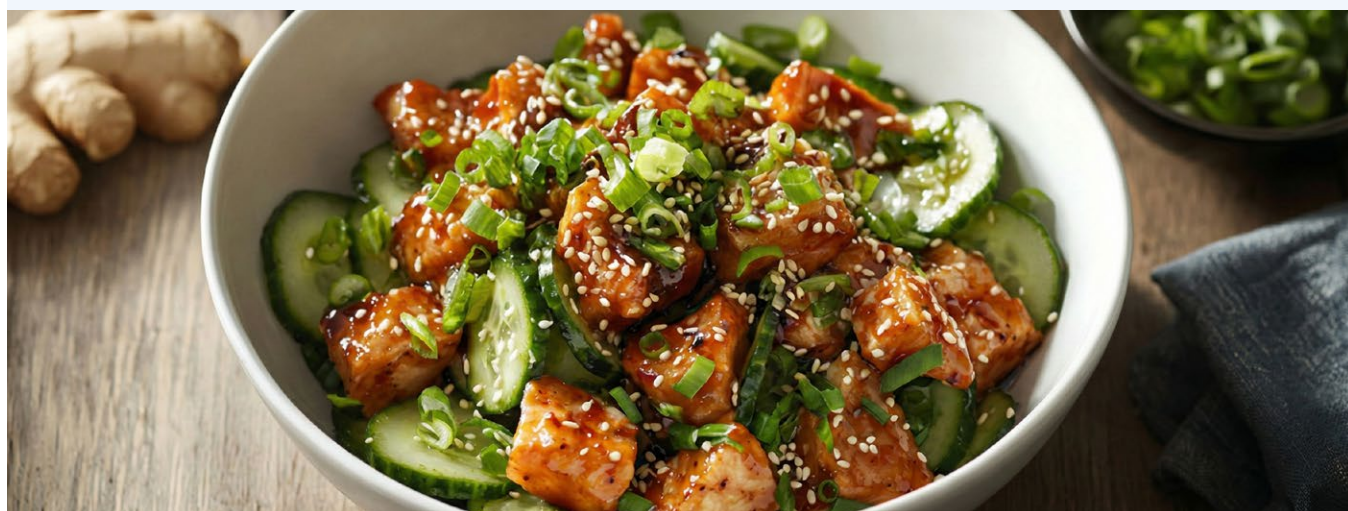
Hähnchenbrust waschen, mit Küchentuch trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln

waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Gurken waschen, längs halbieren und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.

In einer Schüssel Hähnchenbrust zusammen mit 1 EL Sojasauce, 2 EL Öl, Sesam und Ingwer vermengen und ca. 10 Min. marinieren lassen. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, Sesamhuhn darin ca. 6 Min. von allen Seiten goldbraun braten.

In einer Schüssel Gurkenscheiben mit Koriander, 2 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Salz und Limettensaft vermengen.

Gurkensalat auf Tellern anrichten, Sesamhuhn darauf platzieren. Gurkensalat mit frischen Frühlingszwiebeln bestreut servieren. Guten Appetit!



TYPISCH FISCHE

20. FEBRUAR BIS ZUM 20. MÄRZ

Das Horoskop für Fische (20. Februar bis 20. März) beschreibt oft Menschen, die sehr einfühlsam, kreativ und intuitiv sind. Empathie und Sensibilität: Fische sind für ihre große Empathie bekannt. Sie können die Gefühle anderer Menschen sehr gut nachempfinden und sind oft in der Lage, sich in die Lage anderer zu versetzen. Das macht sie zu großartigen Freunden, Beratern oder Therapeuten.

Fische sind sehr romantisch veranlagt und neigen dazu, die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen. Sie sind oft idealistisch in Beziehungen und suchen nach tiefen, emotionalen Verbindungen.

Als ein Wasserzeichen sind Fische sehr anpassungsfähig und flexibel. Sie können sich gut auf unterschiedliche Umstände einstellen, was sowohl ihre Stärke als auch ihre Schwäche sein kann. Sie nehmen oft den Fluss des Lebens an, anstatt sich dagegen zu wehren. Fische sind zutiefst mit ihrem inneren Universum verbunden und suchen oft nach Wegen, ihre inneren Welten mit anderen zu teilen oder zu verstehen.

BERÜHMTE FISCHE

Albert Einstein (* 14. März 1879 in Ulm; † 18. April 1955 in Princeton, New Jersey)

Einstein, einer der bekanntesten Wissenschaftler aller Zeiten, revolutionierte unser Verständnis von Raum, Zeit und Energie. Seine Relativitätstheorie und andere Beiträge zur Physik machten ihn zu einer Ikone des 20. Jahrhunderts.

Elizabeth Taylor (* 27. Februar 1932, † 23. März 2011)

Eine der größten Filmlegenden aller Zeiten, bekannt für ihre ikonischen Rollen in Filmen wie „Cleopatra“ und „Wer hat Angst vor Virginia Woolf?“. Ihre Schönheit und schauspielerischen Leistungen machten sie zu einer der bekanntesten Persönlichkeiten Hollywoods.

RÄTSELPASS

FINDE DIE BRÜCKENWORTER

W	A	R	T	E													T	Ü	R				
E	I	C	H	E	N												B	R	E	T	T		
D	O	R	F														R	E	G	E	N		
T	R	O	M	M	E	L											M	Ü	T	Z	E		
S	O	N	N	E	N															E	H	E	
K	O	R	N																	W	E	G	
F	I	N	G	E	R															B	E	T	T
W	A	N	D																	W	E	R	K
H	U	N	D	E													B	Ü	R	S	T	E	
K	I	R	S	C	H												B	L	E	C	H		

Lösung: Tür // Brett // Regen // Mütze // Ehe // Weg // Bett // Werk // Blech

KURZE KNOBELFRAGEN

1

Ich bin immer in dir, doch
du kannst mich nicht
ewig halten.

Luft

2

Ich werde durch
Teilen größer.

Freude

3

Ich kann rennen, aber
nie stehen bleiben.

Zeit

SODOKU RÄTSEL

LEICHT

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

MITTEL

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

SODOKU LÖSUNGEN

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

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

Alle Lösungen stehen auf dem Kopf. Drehen Sie das Heft einfach
um, um sich die Antworten anzusehen.



Einladung



Osterbasar

SAMSTAG, 21. MÄRZ 2026

11:00-17:00 UHR

VIELE AUSSTELLER MIT SELBSTGEFERTIGTER OSTER- UND FRÜHLINGSDEKORATION, TÜRKRÄNZE, SCHMUCK, UND VIELES MEHR...

ERBSENSUPPE, KUCHEN, HEIßE & KALTE GETRÄNKE



TAGESPFLEGE

AM SONNENTAU

Am Sonnentau 41 · 27798 Hude

tagespflege@wohnpark-am-sonnentau.de

www.wohnpark-am-sonnentau.de

