WUP. aktuell

Wohnen und Pflegen Magdeburg gGmbH | www.WUP-magdeburg.de

Das Magazin | Ausgabe 43 | 3. Quartal 2023

WUP. magdeburg

Kostbare Kost

Das wuppen unsere Küchenleiter

Abwechslungsreich
Von Erdbeere bis Steak

Kulinarisch
Passierte Kost

Wertvoll
Unsere neuen Azubis

ottostadt magdeburg

WUP.tipp: Mit Kürbis gesund in den Herbst

Mit dem Kürbis ist es ein bisschen so wie mit Spargel, Erdbeeren oder Pilzen: Was es nicht das ganze Jahr über frisch im Handel gibt, wird in der jeweiligen Saison fast automatisch zum absoluten Kassenschlager. Deshalb wird jetzt im Herbst der Kürbis in all seinen Varianten wieder zum Lieblingsprodukt. Kein Wunder, Kürbis hat mit 25 Kalorien pro 100 Gramm kaum Kalorien. Noch dazu ist Kürbis gesund und wichtiger Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen sowie sättigende Ballaststoffe. Neben dem gesunden Fruchtfleisch stecken im Kürbis noch weitere echte Schätze: die Kürbiskerne. Aus ihnen wird in aufwändigen Verfahren hochwertiges Kürbiskernöl hergestellt – intensiv nussig im Aroma und noch dazu sehr gesund: Studien belegen, dass das Vitamin E und die Linolsäure im Kürbiskernöl gegen einen erhöhten Cholesterinspiegel wirken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Damit alle gesunden Inhaltsstoffe wirken können, sollte Kürbiskernöl nicht erhitzt werden.

IMPRESSUM

Herausgeber:
WUP Magdeburg gGmbH
Leipziger Straße 49a, 39112 Magdeburg
Tel.: 03 91 / 28 04 11 00

Verantwortlich i. S. d. P.:
Martin Danicke
Geschäftsführer WUP Magdeburg

Redaktion: Redaktionsbeirat WUP Magdeburg gGmbH & Carina Emig

Auflage: 1.000 Exemplare

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Satz und Gestaltung:
die initialzünder
agentur für innovation und ideen
www.dieinitialzuender.de

Druck: Druckhaus Gera GmbH
Jacob-A.-Morand-Straße 16 · 07552 Gera

Bildnachweis (Seite/Foto):
Evelien Vermue (1/1; 18/2); Adobe Stock (2/1, 3/2, 4/1, 4/2, 5/1, 7/1,); Carina Emig (2/2); Matthias Rothe (3/1); istock (6/1, 20/1) Simone Schuldt (8/1, 17/4); Ursula Türk (8/2, 8/4, 8/5, 14/1+2+3+4+5); Sophie Oelker (8/3, 9/1, 11/1+2+3, 19/2+3); Jörg Vogel (10/1); Kathrin Schmidt (10/2+3+4+5+6); Matthias Ruhbaum (12/1); Daniela Krüger (12/3+4+5); Lydia Erxleben (12/6); Janine Freitag (13/1+2+3); Ilona Palm (13/4+5+6+7); Judith Beier (15/1+2); Karina Zeidler (15/3); https://www.rational-online.com/de_de/ivario-pro/im-restaurant/ (15/4); Katrin Brauer-Schmoldt (16/1+2,19/1); Matthias Alltag (16/3); Shannon Müller (17/1+2+3+5+6); Peter Gercke (18/1)

Alle Geschlechter sind uns gleichwichtig. Einzig aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im Folgenden das generische Maskulinum und verzichten auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher, männlicher und diverser Sprachformen. Sämtliche Per sonenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Redaktionsschluss: 19. September 2023

Blitzlicht

Süß, süßer, WUP-Backbuch

Sie suchen nach einer Geschenk-Idee zum Geburtstag, Hochzeitstag oder einfach mal zwischendurch? Unser Tipp: Das Große WUP-Backbuch. Gemeinsam hat das WUP-Küchenteam mit vielen Bewohnern in Erinnerungen gekramt und die saftigsten, süßesten und sahnigsten Rezepte unserer sieben Häuser zusammengetragen. Das Große WUP-Backbuch ist ein köstlicher Begleiter für das ganze Jahr: Unseren 132-seitigen „Rezeptschatz“ kann man bei den Einrichtungsleitungen erwerben. Das Backbuch kostet 11,90 Euro.

So schmeckt Magdeburg

Braunkohl mit Klump: Ein deftiges Essen aus der Magdeburger Börde, dass mit Schweinefleisch serviert wird. Braunkohl ist eigentlich Grünkohl und Klump ist ein Kartoffelpufferteig aus geriebenen Kartoffeln mit Ei und Gewürzen, der in der Pfanne gebacken wird.

Bötel mit Lehm und Stroh: In der Gegend um Magdeburg besteht dieses Gericht aus Eisbein mit Erbsenpüree und Sauerkraut. „Lehm“ meint hier das Erbsenpüree

Titelthema:

In einer Zeit, in der smarte Küchengeräte und exotische Gewürze die Norm sind, erinnern sich viele Senioren gerne an die kulinarischen Tage ihrer Jugend. Die Welt des Kochens hat sich im Laufe der Jahrzehnte verändert. Während manche Veränderungen als Erleichterungen begrüßt werden, sehnen sich andere nach den traditionellen Methoden von einst.

Lesenswert:

In allen WUP-Einrichtungen kommen unsere Bewohner regelmäßig zum Kartoffelschälen zusammen. Kartoffelschälen macht dabei nicht nur Spaß, sondern bietet auch noch weitere Vorteile. Es ermöglicht unseren Bewohnern, sich aktiv zu beteiligen und eine sinnvolle Beschäftigung zu haben. Für die WUP ist es wichtig, solche Aktivitäten anzubieten.

Editorial: Ein Dank an die unermüdlichen Küchenteams!

Sebastian Worm

Liebe Mitarbeiter und Bewohner, unsere diesmalige Ausgabe WUP.aktuell widmen wir unseren Küchenteams, die meistens im Hintergrund agieren und dennoch eine bedeutende Schlüsselrolle in unserem Unternehmen spielen. Ihr seid Alltagshelden, Sterneköche, Zuhörchampions und Vertrauensanker. Ihr kennt die Bedürfnisse und Vorlieben all eurer Bewohner und schafft es, Ihnen tagtäglich durch eure Kochkünste ein Stückchen Heimat und Geborgenheit zu bieten. Durch euren Teamgeist und eurer hervorragenden Zusammenarbeit, schafft ihr es auch unter teilweise herausfordernden Bedingungen unsere Bewohner kulinarisch zu versorgen. Danke, dass ihr täglich eurer Bestes gebt und mit eurer Arbeit das Leben unserer Bewohner bereichert. Ich freue mich auf die kommende Zeit mit euch und bin mir sicher, dass wir auch zukünftig viele Glücksmomente und Dankbarkeit erleben werden. **Herzlichst, Sebastian Worm.**

und „Stroh“ das Sauerkraut. Der Begriff „Bötel“ ist eine neuniederdeutsche Bezeichnung für „Haus“. Das Gericht beschreibt also sozusagen ein Haus mit Lehm und Stroh.

Pottsuse: Dahinter verbirgt sich ein leckerer Brotaufstrich aus Schweinefleisch, Schmalz und Gewürzen. Das Fleisch siedet man so lange im Schweineschmalz, bis die Masse im Topf (im Pott) zu sausen (susen) beginnt, bis also das Fleisch in seine Fasern zerfällt. In tiefen Schüsseln lässt man die Pottsuse anschließend erkalten.

Magdeburger Quark-Nudelauflauf: Dafür wird zunächst Milch mit Salz aufgekocht und darin Nudeln weichgekocht. Hinzu kommen geschmolzene Butter, Quark und Stärke. Anschließend werden Eier getrennt und das Eigelb mit Vanillezucker und Zitronenzesten schaumig gerührt. Das Eiweiß schlägt man mit Zucker zu Eischnee. Schaum und Schnee werden mit abgetropftem Obst unter die Nudeln gehoben. Das Ganze wird dann in einer gefetteten und gebröselten Form zu einem Auflauf gebacken.

Magdeburger Brutzelstulle: Für das sehr schmackhafte Gericht werden in einer Pfanne Brotscheiben gebraten. Auf jede Scheibe kommt ein Klecks Ketchup, darauf eine Scheibe Käse. In die Mitte der Käsescheibe setzt man ein Ei, das über die gesamte Brotscheibe verteilt wird. Dann wendet man die Schnitten vorsichtig, um das Ei zu garen und den Käse damit einzuschließen. Dazu passt ein frischer Salat.

„Essen macht Spaß, viel essen macht viel Spaß.“ Unbekannt

Streiflichter:

Wir berichten von verschiedenen Erdbeer-, Grill- und Sommerfesten in unseren Einrichtungen. Sie erfahren ganz viel über Flussfahrten und Bewohnerratswahlen, über Kuchentraditionen, Bade- und Wellness-Tage, ein Rondell, Küchenutensilien und Sonnenland-Alpakas, über Tretboot-Fahrten, individuelle Abendbrotgestaltung und Geburtstagskinder.

Pinnwand:

Wir freuen uns über neue Mitarbeiter im Bereich Finanzen. Seit Anfang Juli findet man die Geschäftsleitung unter neuer Adresse in der Leipziger Straße 49a in 39112 Magdeburg. Wir freuen uns, dass seit dem Beginn des neuen Ausbildungsjahres in verschiedenen Häusern zentrale Praxisanleiter agieren und berichten von der Azubiveranstaltung Ende Juli.

Gehirnjogging:

Lesen Sie in unserem Gehirnjogging-Tipp, wie „PowerFood“ unsere Gehirnleistung steigert. Lösen Sie das Kreuzworträtsel. Kennen Sie sich mit Speisen aus? Testen Sie Ihr Wissen in unserem Gerichte-Quiz. Geben Sie das Lösungswort bis zum 1. November 2023 bei Ihrer Einrichtungsleitung ab. Wir drücken Ihnen die Daumen. Vielleicht gewinnen Sie.

Kostbare Kost – Eine kulinarische Zeitreise durch die Jahrzehnte

Von Carina Emig

In einer Zeit, in der smarte Küchengeräte und exotische Gewürze die Norm sind, erinnern sich viele Senioren gerne an die einfacheren kulinarischen Tage ihrer Jugend. Die Welt des Kochens hat sich im Laufe der Jahrzehnte drastisch verändert. Während manche Veränderungen als willkommene Erleichterungen begrüßt werden, sehnen sich andere nach den traditionellen Methoden und Geschmäckern von einst.

Die Kochkunst von gestern: Die Küche früherer Generationen war geprägt von Handarbeit, Geduld und einer geringeren Auswahl an Zutaten. Viele unserer Bewohner erinnern sich gerne an ihre Mütter und Großmütter, die stundenlang über dem Herd standen, um hausgemachte Eintöpfe, Braten und Aufläufe zuzubereiten. Kochen war eine Kunst, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde, oft ohne Rezepte, sondern allein auf Basis von Erfahrung und Gefühl.

Der Wandel der Zeiten: Mit dem technologischen Fortschritt und schließlich der politischen Wende 1989 kam der Wandel in die Küchen. Mikrowellen, elektrische Herde, Geschirrspüler und Küchenmaschinen erleichterten die Zubereitung von Mahlzeiten erheblich. Die Zeit, die früher mit Schälen, Schneiden und Rühren verbracht wurde, wird nun durch das Drücken von Knöpfen minimiert. Die Auswahl an Zutaten hat sich ebenfalls erweitert, und exotische Gewürze und internationale Rezepte sind nun leicht zugänglich.

Der Zauber moderner Kochkunst: Für einige hat der technologische Fortschritt den Zauber des Kochens jedoch etwas gemindert. Die Einfachheit und Intimität, die früher mit dem manuellen Zubereiten von Speisen verbunden war, sind oft durch die Effizienz moderner Geräte verloren gegangen. Die Kunst des „Bauchgefühls“ beim Kochen, die viele von früher kennen, wird von präzisen Messungen und Timer-Einstellungen verdrängt.

Die Rückkehr zu den Wurzeln: In jüngerer Zeit gibt es jedoch auch eine Bewegung zurück zu den Wurzeln des Kochens. Menschen, die die traditionelle Küche schätzen, suchen nach Möglichkeiten, ihre Lieblingsrezepte zu bewahren und an jüngere Generationen weiterzugeben. Kochkurse, Workshops, Koch- und Backbücher, die sich auf handwerkliche Zubereitung konzentrieren, gewinnen an Beliebtheit. Auch „Das Große WUP-Backbuch“ ist ein Schatz an Kuchenrezepten aus Großmutters Zeiten.

Das Beste aus beiden Welten: Während die Küche von gestern und die modernen Errungenschaften ihre eigenen Vorzüge haben, gibt es Raum für eine harmonische Verbindung zwischen den Generationen. Senioren können ihr wertvolles Wissen über traditionelle Gerichte weitergeben, während jüngere Generationen innovative Methoden und Technologien einbringen. Die Freude am Selbermachen ist dabei in einer Welt, die von Convenience-Produkten geprägt ist, generationsübergreifend ein wertvolles Gut. In einer Zeit, in der Kochshows im Fernsehen und Online-Rezepte zum Alltag gehören, bleibt das Kochen eine unverzichtbare Kunst.

Gut zu wissen! Ernährung im hohen Alter

Von Judith Beier

Der Anteil an Männern und Frauen, die 80 Jahre und älter werden, steigt rapide. Statistische Berechnungen sagen voraus, dass im Jahre 2050 in Deutschland 10 Millionen Hochbetagte leben. Das sind 12 Prozent der Bevölkerung. Zum Vergleich: Heute sind es etwa 5 Prozent.

Mit zunehmendem Alter kommt es zu verschiedenen körperlichen Veränderungen, die sich auch auf die Energie- und Nährstoffversorgung auswirken und Einfluss auf das Ess- und Trinkverhalten haben. Der Körper verändert sich, die Muskelmasse nimmt ab. Dadurch sinkt der Energiebedarf, der Bedarf an Nährstoffen (z. B. Vitamine und Mineralstoffe) bleibt hingegen gleich. Daher sollte auf eine besonders nährstoffreiche Lebensmittelauswahl geachtet werden. Zudem verringert sich die Knochenmasse mit zunehmenden Alter (Beginn schon ab dem 30 Lebensjahr, beschleunigt sich im Alter). Eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D wird daher immer wichtiger.

Ebenso sinkt der Körperwassergehalt und somit lässt das Durstgefühl nach. Regelmäßiges und ausreichendes Trinken – auch ohne Durst – ist für ältere Menschen besonders wichtig. Ein weiterer Punkt, welcher sich auf die Nährstoffversorgung auswirkt, ist eine verlangsamte Magendehnung (frühzeitige Sättigungssignale) dies hat zur Folge, dass ältere Menschen oft nur kleine Portionen essen.

Um bei kleineren Mahlzeitenportionen trotzdem die benötigte Menge an Vitaminen und Mineralstoffen aufzunehmen, ist eine gezielte Auswahl und eine hohe Qualität der Lebensmittel erforderlich. Wer täglich Obst und Gemüse verzehrt und dabei das vielfältige Angebot an Obst- und Gemüsesorten nutzt, sichert seinen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Die täglichen Mindestanforderungen an eine gesunde Ernährung, lauten: Täglich 1x Obst, 1x Gemüse, ein Glas Milch, Joghurt, Quark oder Käse, stärkehaltige Beilagen sowie mehr als ein Liter aus Getränken (mehrfach wöchentlich Fleisch, empfohlen wird 1-2 Mal).

In der Nationalen Verzehrsstudie II vom Max Rubner-Institut Bundesforschungsinstitut für Ernährung wurde neben den unterschiedlichen Nährstoffbedarf zwischen Männern und Frauen auch Unterschiede im allgemeinen Essverhalten festgestellt. Weiterhin verzehren Männer deutlich mehr Milch, Milcherzeugnisse und Käse als Frauen (248 g/d vs. 227 g/d).

Besonders deutlich ist der Unterschied zwischen Frauen und Männern beim Verzehr von Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen. Männer verzehren etwa doppelt so viel davon wie Frauen (160 g/d vs. 83 g/d). Die einzige Lebensmittelgruppe, von der Frauen deutlich mehr essen als Männer, ist das Obst (270 g/d vs. 222 g/d). Dies ist bemerkenswert vor dem Hintergrund, dass der Lebensmittelverzehr insgesamt bei Männern aufgrund des höheren Energiebedarfs höher ist als bei Frauen.

Der Gemüseverzehr unterscheidet sich dagegen bei Frauen und Männern nur gering (Frauen 243 g/d vs. Männer 222 g/d). Ebenso unterscheidet sich der Konsum von alkoholfreien Getränken in der Gesamtmenge nur gering (Frauen 2 285 g/d vs. Männer 2 351 g/d). Deutliche Unterschiede zeigen sich dagegen beim Konsum von Kräuter- und Früchtetee. Diese Tees werden von Frauen in deutlich größerer Menge getrunken als von Männern (318 g/d vs. 149 g/d), die hingegen mehr Limonaden (224 g/d vs. 88 g/d) trinken.

Bei den alkoholischen Getränken zeigt sich eine größere Vorliebe der Männer für Bier (253 g/d vs. 39 g/d), während beim Konsum von Wein und Sekt nur geringe Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen (47 g/d v. 38 g/d). Klar ist, im Alter verändert sich so einiges in unserem Körper, Bedingungen an die wir uns anpassen müssen. Zusammengefasst kann man sagen, dass der Nährstoffbedarf trotz sinkenden Energiebedarfs bei Männern und Frauen im hohen Alter gleichbleibt und wir Wege finden müssen um diesen Bedarf, gerecht zu werden, aber uns auch ebenso bewusst machen, dass es durch verschiedenen Sozialisierungsprozessen zu unterschiedlichen Ess- und Trinkverhalten kommt, die auch im hohen Alter Einfluss auf uns nehmen.

Der Verfall des Sonntagsbraten

Von Sebastian Bartels

Bis in die Mitte des 19. Jahrhundert war der Sonntagsbraten eines der wichtigs-ten familiären Ereignisse der Woche. Nach anstrengenden Arbeitstagen sorgte der Gaumenschmaus dafür, die Familie an einen Tisch zu versammeln und die Kraftreserven wieder aufzufüllen.

Früher waren die Menschen den ganzen Tag mit ihrer Arbeit beschäftigt und so kam es kaum dazu, dass man zusammensitzen konnte. Generell wurde früher das Essen vielmehr zelebriert, wertgeschätzt und man hatte eben auch nicht alles zu jeder Zeit verfügbar.

Da nicht alles vorhanden war, wurde alles verwertet und verarbeitet. Doch aufgrund der stetig steigenden Industrialisierung und Globalisierung, kommt es heutzutage zu einer starken, vor allem auch gewollten, Überproduktion in allen Bereichen. Heutzutage möchte jeder Mensch alles zu jeder Zeit haben. So hatte man sich vor 40 Jahren noch für zum Beispiel Bananen oder Fleisch angestellt, was heute kaum denkbar mehr ist. Denn wenn ein Geschäft etwas nicht mehr hat, dann geht man eben in das nächste und wird es dort schon bekommen. Kaum einer versteht noch, was es bedeutet, richtig und in Ruhe zu essen, denn unsere Welt wird immer schneller und schneller.

Es ist schade, dass solche familiären Sitten und Wertschätzungen in den letzten Jahrzehnten bei den neuen Generationen verloren gegangen sind. In unserem Heim merkt man diese noch. So forderten sich die Bewohner des Hauses Salbke samstags einen Eintopftag und sonntags ihren bekannten Sonntagsbraten. Diese Generation kann noch auf Fleisch als Mittagessen verzichten und so gibt es unter der Woche im Haus Salbke auch viele Gerichte ohne Fleisch. Befragt man Bewohner aus unserem Haus, so hört man „Wenn jeder auf etwas verzichtet, dann geht es jedem, ob Mensch oder Tier, besser“, oder „Man muss nicht alles immer haben, so freut man sich auch über die kleinen Dinge im Leben.“ Wir aus dem Haus Salbke sind voll und ganz auf der Seite unserer Bewohner und übernehmen dies auch in unseren Alltag.

Passierte Kost aus dem Blixer

Von Carina Emig

Für Bewohner mit Kau- und Schluckbeschwerden bieten wir passierte Kost an. Sebastian Worm erklärt, warum passierte Kost für die WUP eine besondere Bedeutung hat.

Für Bewohner mit Kau- und Schluckbeschwerden kommt bei der WUP nicht irgendwas auf den Teller, sondern genau das gleiche, wie bei den Bewohnern ohne Einschränkungen. Nur, dass unsere betroffenen Bewohner ihre Speisen in passierter Form erhalten. „Dafür entwickelten wir vor 10 Jahren ganz eigene Rezepturen und waren damit ein echter Vorreiter“, erklärt Sebastian Worm. Das bedeutet, dass die passierten Gerichte aus den gleichen Bestandteilen wie die ursprünglichen Gerichte bestehen.

Das geht, indem die Gerichte, zum Beispiel ein Schweinegeschnetzeltes, original zubereitet und dann mittels Blixer mindestens fünf Minuten lang passiert werden. Der Blixer ist eine Kombination aus Mixer und Kutter, mit dessen Hilfe es möglich ist, passierte Kost herzustellen. Nach der Zugabe eines Bindemittels, entsteht eine faserfreie Masse, die nicht zusätzlich gesiebt werden muss. Das passierte Gericht wird in extra entwickelte Silikonformen gespritzt und bis zur Verwendung tiefgekühlt. Der Vorteil der Silikonformen ist, dass die passierte Koste am Ende der Ursprungskost nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch gleicht. Das Auge isst schließlich mit.

Das muss man erstmal wuppen

Mehr als 800 Bewohner und Bewohnerinnen gibt es in den WUP-Einrichtungen. Die haben natürlich auch Hunger, Durst und Essensvorlieben. Was schnabuliert, am liebsten gegessen und getrunken wird, lesen Sie hier.

Haus Heideweg

- Verbrauch: 350 Liter Tee pro Woche, 5.000 Portionen passierte Kost und 1.660 Bleche selbst gebackener Kuchen pro Jahr
- Lieblingsgerichte: Rippchen, Monis Kartoffelsalat, Linseneintopf, Lose Wurst sowie hausgemachte Kartoffelpuffer und Eierkuchen

Lerchenwuhne

- Lieblingsgerichte: Gehacktesstippe und Eintöpfe
- Wir verbrauchen pro Monat rund 370 Kisten Wasser.
- Dazu kommen pro Monat rund 200 kg Bananen, 1.060 Liter Milch, 220 Mischbrote sowie 1.520 Brötchen.

Haus Mechthild

- Lieblingsgerichte: Schnitzel, Grießbrei, Milchreis, Kohlrouladen und bunte Nudelsuppe
- Unsere Bewohner trinken in der Sommerzeit im Monat rund 190 Kisten Wasser.

Haus Olvenstedt

- 350 Kästen Wasser pro Monat
- im Schnitt 65 Kilogramm Kartoffeln in der Woche
- Lieblingsgerichte: Gehacktes-Stippe, selbstgemachte Kartoffelpuffer, Nudelsuppe, Rührei mit Gurkensalat und Kartoffeln
- Wir entrinden pro Jahr 3.920 Stück oder 1,96 Tonnen 500-Gramm-Mischbrote für unsere Bewohner, die ihr Brot nicht mit Rinde essen können. Auf Brot und Brötchen schmieren unsere Bewohner im Monat 53 kg Marmelade und Pflaumenmus.

Salbke

- Lieblingsgerichte: Bratwurst mit Bayrisch Kraut, Currywurst, Lose Wurst mit Sauerkraut, Frikassee, Eintöpfe
- Rund 200 Kisten Wasser pro Monat trinken unsere Bewohner.
- Rund 60 kg Kartoffeln werden pro Woche geschält.

Peter Zincke

- Lieblingsgerichte: Bratwurst mit Bayrisch Kraut, Currywurst, Lose Wurst mit Sauerkraut, Frikassee, Eintöpfe
- Rund 200 Kisten Wasser pro Monat trinken unsere Bewohner.
- Rund 30 kg Kartoffeln werden pro Woche vertilgt.

Reform

- Lieblingsgerichte: Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen, Gemüsesuppen mit Fleischklößchen, Nudelsuppe mit Hühnerfleisch, Gehacktesstippe mit Kartoffelbrei und Hühnerfrikassee.
- Wir verbrauchen pro Monat rund 360 Kisten Wasser.
- Rund 90 kg Kartoffeln werden pro Woche geschält.

Die Herstellung der passierten Kost im Blixer ist sehr zeitaufwendig. „Wenn eine Küchenkraft den sechswöchigen Speiseplan eines unserer sieben Häuser mit dem Blixer für die Bewohner mit Kau- und Schluckbeschwerden vorkocht, ist er oder sie einen ganzen Tag lang damit beschäftigt und das muss natürlich extra geplant werden“, erklärt Sebastian Worm. „Aber das ist uns einfach wichtig, denn gute, gesunde und auch optisch ansprechende passierte Kost steigert das Wohlbefinden und den Selbstwert unserer Bewohner.“ Dazu werden all unseren Bewohnern, Messer und Gabel gereicht, denn die passierte Kost á la WUP lädt zum Zerschneiden und zum Aufspießen ein – so ähnlich sieht unsere passierte Kost dem Originalgericht.

Kartoffelschälen tut einfach gut

Von Carina Emig

In allen WUP-Einrichtungen kommen unsere Bewohner regelmäßig zum Kartoffelschälen zusammen. Kartoffelschälen macht dabei nicht nur Spaß, sondern bietet auch noch weitere Vorteile. Es ermöglicht unseren Bewohnern, sich aktiv zu beteiligen und eine sinnvolle Beschäftigung zu haben. Kartoffelschälen ist gar nicht so einfach, fördert dadurch die Feinmotorik und

Haus Reform

Reformer Knollenbrigade

Seit Bestehen gibt es im Haus Reform eine Kartoffelschälgruppe, die jeweils montags, mittwochs und freitags im Bewohnerrestaurant zusammenkommt und in der Anzahl der Teilnehmer etwas variiert. Um die Gruppe auch individuell hervorzuheben, haben die fleißigen Schäler von Anfang an eigene Schürzen mit dem Logo „Reformer Knollenbrigade“, die von der BA eigens dafür jede individuell angefertigt wurden. Da macht das Schälen gleich nochmal so viel Freude und manchmal werden die Schürzen knapp.

WUP Gesamt

Küchenkommissionen

Von Evelien Vermue

Unsere Bewohner haben in den Einrichtungen einheitlich entschieden und ihre Vertreter der Küchenkommissionen gewählt. Die Vertreter der Kommissionen stehen im engen Kontakt zu unseren Küchenteams und stimmen sich zu Speiseplänen, Vorlieben und neuen Rezepten ab. Wichtig ist dabei, dass die Speisen nicht nur ausgewogen und nahrhaft sind, sondern auch den individuellen Geschmack unserer Bewohner widerspiegeln. Vielen lieben Dank an unsere Bewohner, die sich aktiv an der Wahl beteiligt haben und vielen lieben Dank an die Vertreter der Kommission, die sich bereit erklären, durch ihre Zeit und Energie die Interessen aller Bewohner zu vertreten.

Haus Mechthild

Unser Küchenteam aus Haus Mechthild stellt sich vor

Von Ursula Türk

Zu unserem Team in der Küche zählen fünf bis sechs Mitarbeiter, die ihr Können jeden Tag aufs Neue zeigen.

Wie beim Frühstück mit Brötchen und Rührei und verschiedenen Sorten von Marmelade und Wurst, werden auch zum Abendbrot verschiedene Sorten an Brot und Aufschnitt angeboten. Doch auch die Schmalzstulle mit Handkäse, oder die verschiedenen Sorten an Suppen, wie Tomatensuppe oder Champignonsuppe werden abends gereicht. Der Speiseplan wird im Team besprochen und gemeinsam zusammengestellt. Das Küchenteam legt viel Wert auf bekannte Speisen wie Bratkartoffeln und Sülze mit Remoulade. Aber serviert werden auch Pökelnacken mit Sauerkraut und Kartoffeln sowie Schokoladensuppe mit Zwieback oder Soljanka, die die Bewohner von früher her kennen. Alle Speisen werden auch Bewohnern mit Schluckbeschwerden in passierter Form angeboten.

kann eine nostalgische Verbindung zu früheren Zeiten herstellen. Zudem schafft es eine soziale Atmosphäre, in der die Senioren miteinander interagieren können. Für die WUP ist wichtig, solche Aktivitäten anzubieten, die körperlich und geistig förderlich sind und die Lebensqualität unserer Bewohner verbessern können.

Haus Heideweg

Trend „Vegetarische Ernährung“ im Haus Heideweg!

Von Jeanette Page

Zum Vegetarismus bin ich schon früh aus mehreren für mich logischen Gründen gekommen. Da war zum einen die nette Schulkameradin, die aus gesundheitlichen Gründen kein Fleisch essen durfte, was mich nachdenklich stimmte. Dann war die von den Medien angepriesene „bessere Lebensweise des Vegetariers“, die sich schon damals als Trend erwies, sowie der religiöse Aspekt des Nichttötens anderer Lebewesen, der das Essen mit gutem Gewissen so wertvoll für mich macht. Hier im Haus Heideweg wird an mich als Vegetarierin gedacht und manchmal gibt es für mich ein extra zubereitetes Essen mit einem besonders schmackhaften Bratling, worüber ich mich freue und dankbar bin. Nicht, weil es nur um mich geht, sondern weil an den ökologischen Fußabdruck gedacht wird.

Sven Oesler-Klar präsentiert „Vegetarisches KüLei“.

Vorteile des Vegetarismus

Vegetarische Ernährung bietet zahlreiche Vorteile für Gesundheit und Umwelt. Durch den Verzicht auf Fleisch wird das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und einigen Krebsarten reduziert. Zudem enthält eine ausgewogene vegetarische Ernährung oft weniger gesättigte Fette und Cholesterin. Der Anbau pflanzlicher Lebensmittel verursacht geringere Treibhausgasemissionen und benötigt weniger Wasser im Vergleich zur Fleischproduktion. Diese Ernährungsweise fördert somit die Nachhaltigkeit und Tierwohl. Wichtig ist jedoch, auf ausreichende Nährstoffzufuhr wie Eisen, Vitamin B12 und Proteine zu achten.

Formen des Vegetarismus

Es gibt verschiedene Formen von Vegetarismus, die auf unterschiedlichen Stufen des Verzichts auf tierische Produkte basieren. Der Ovo-Lacto-Vegetarismus erlaubt den Konsum von Eiern und Milchprodukten, während der Lacto-Vegetarismus nur Milchprodukte erlaubt und Eiweiß meidet. Der Ovo-Vegetarismus erlaubt Eier, aber keine Milchprodukte.

Der Pescetarismus erlaubt Fischkonsum zusätzlich zu pflanzlicher Nahrung. Schließlich gibt es den Veganismus, der sämtliche tierische Produkte, einschließlich Honig, ablehnt. Die Wahl einer spezifischen Form hängt von individuellen ethischen, gesundheitlichen oder Umweltüberlegungen ab. Es ist wichtig, eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen, die die notwendigen Nährstoffe, wie Eisen, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren, enthält.

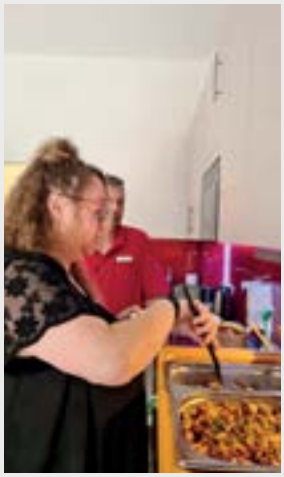
Ausschnitt aus der Vielfalt an Aktivitäten unserer WUP-Einrichtungen

Domviertel

Danke an das Küchenteam Reform

Von Kenny Kreiser

Vor ungefähr eineinhalb Jahren haben wir unser Objekt im Domviertel eröffnet. Seither müssen unsere Tagesgäste, aber auch unsere WG-Bewohnerinnen und -Bewohner kulinarisch versorgt werden. Aus diesem Grund unterstützt uns von Anfang an die Küche aus unserem Pflegeheim Reform, die für uns von Montag bis Freitag das Mittagessen mit zubereitet. Dafür möchten wir auf diese Weise einmal ein großes Dankeschön aussprechen.



Domviertel

Erdbeerfest

Von Kenny Kreiser

In diesem Jahr haben wir wieder das Erdbeerfest mit unseren Gästen aus der Tagespflege gefeiert. Das Erdbeerfest hat bereits Tradition und wird von unseren Tagesgästen sehr positiv angenommen. Alle Tagesgäste haben bei der Vorbereitung des Festes geholfen, indem die Dekorationen vorab gebastelt und dann natürlich die einzelnen Räume damit geschmückt wurden. Neben der schönen Deko machen diesen Tag die leckere Erdbeerbowle sowie der Erdbeerkuchen aus. Die Freude auf das Fest im nächsten Jahr ist jetzt schon wieder groß.

Domviertel

Grillfest am Sommersonnentag

Von Kenny Kreiser

Nach den dunklen Monaten ist endlich der Sommer angekommen, auch wenn man leider nicht so viele sonnige Tage hat, wie man es sich gerne wünscht. Dennoch wurde einer dieser wenigen Sommersonnentage genutzt, um mit unseren Tagesgästen auf unserer wunderschönen Terrasse zu grillen. Es gab leckere Würstchen und einen, in Zusammenarbeit mit den Tagesgästen, selbstgemachten Kartoffelsalat sowie Nudelsalat.

Heideweg

Bewohnerbeiratswahl im schönen Haus am See

Von Jacqueline Mattheus

Wie waren wir alle gespannt wer von den 13 Kandidaten, die sich zur Wahl stellten, gewählt würde. Am 30. Mai 2023 stand wieder die Wahl eines neuen Bewohnerbeirates an. Von unseren 160 Bewohnern gaben 118 ihre Stimmen ab, um ihre neuen Interessenvertreter zu wählen. Zu den Aufgaben des Bewohnerbeirates gehören die Vertretung der Wünsche und Anregungen der Bewohnerschaft gegenüber der Leitung. Damit wirken die Mitglieder des Beirates bei Entscheidungen zur Absicherung einer guten Pflege und Betreuung sowie bei der Ausgestaltung von Veranstaltungen mit. Nach knapp fünf Stunden stand das Ergebnis fest und der Bewohnerbeirat war mit sieben Mitgliedern und sechs Ersatzmitgliedern gewählt. In der konstituierenden Sitzung, einige Tage später, bestimmten die Beiratsmitglieder Helmut Müller zum Vorsitzenden. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und wüschen dem Beirat gutes Gelingen bei all seinen Vorhaben!

Heideweg

„Eine Flussfahrt, die ist lustig, eine Flussfahrt, die ist schön, ...

Von Katrin Bedau

... denn da kann man Magdeburg mal von der Wasserseite aus sehn.“ Für unsere Bewohner vom Haus Heideweg ging es mit der MS „Sachsen-Anhalt“ am 30. Juni 2023 auf der Elbe in Richtung Schönebeck. Bei gemütlichem Kaffee und Kuchen konnte die Stadtsilhouette von Magdeburg bestaunt werden und so manche Erinnerungen wurden ausgetauscht. Als die Blicke, mit Erreichen der Kreuzhorst, ins Grün schweiften, packte Jürgen Franke sein Akkordeon aus. Die zünftigen Seemannslieder regten zum Mitsingen und Schunkeln an. Gut gelaunt legten wir mit unserem Dampfer zum Ende wieder am Petriförder an. An dieser Stelle ein recht herzliches Dankeschön an die Mitarbeiter der „Weißen Flotte“. Da es mit Rollator und im Rollstuhl für Senioren beschwerlicher ist, an Bord zu gehen, wurden uns ohne Umschweife tatkräftig von der Besatzung der „MS Sachsen-Anhalt“ geholfen.

Lerchenwuhne

Bewohnerbeirat wurde neu gewählt

Von Matthias Ruhbaum

Im August 2023 endete die offizielle Amtszeit des bisherigen Bewohnerbeirats. Deshalb wurden alle Bewohner angehalten, sich an der Neu-Wahl am 21. und 22. August 2023 zu beteiligen und bis zu fünf Kreuze auf einem Stimmzettel abzugeben. Der Bewohnerbeirat fungiert als Sprachrohr der Bewohnerinnen und Bewohner in der Einrichtung, um aktiv die Lebensverhältnisse mitzugestalten. Gewählt wurden fünf neue Bewohnerbeiratsmitglieder, die sich nun fortan bis August 2025 monatlich am ersten Dienstag zur Zusammenkunft treffen werden.

Lerchenwuhne

„Ich wollte nie so alt werden“

Von Daniela Krüger

„Nun ist es soweit! Ich wollte nie so alt werden“, sagt Ilse Bollmann. Wir sagen: „Herzlichen Glückwunsch!“ Nach ihrer Lehre als Verkäuferin hat sie bis zur Rente in der Jakobsstraße als Schuhverkäuferin gearbeitet. Von der Kundschaft wurde sie liebevoll „Bolli“ genannt. Mit einem Lächeln erzählt Ilse Bollmann, dass sie nach dem Renteneintritt endlich Campingurlaub in Brandenburg machen konnte. Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt im Jahr 2021 ist die Seniorin dann in die Lerchenwuhne gekommen. Dort wurde sie durch die liebevolle Versorgung und Betreuung wieder gesund. Bis heute nimmt Ilse Bollmann mit Freude an den Festen, Feiern und Ausflügen teil. Aber am allerliebsten lässt sich die Jubiliarin in den Garten fahren, wo sie auch nach all den Jahren ihre Zigarette genießt. „So geht es mir gut!“ sagt Ilse Bollmann mit einem verschmitzten Lächeln.

Lerchenwuhne

Kuchen-Tradition ist Teamwork

Von Lydia Erxleben

Mittlerweile ist es eine schöne Tradition geworden, jeden Monat einen frischen Kuchen mit den Bewohnern für den Kaffeenachmittag zu backen. Dieses Mal entschieden wir uns für den Kirsch-Schmand-Kuchen. Diejenigen, welche an der Backgruppe teilnehmen, freuen sich wie früher tätig zu werden. Helfende Hände brauchen wir immer. Deshalb nehmen Bewohner mit unterschiedlichen Fertigkeiten teil. Die einen maßen das Mehl für den Teig, die anderen gossen die Kirschen in ein Sieb ab. Weitere Bewohner kümmerten sich um den Schmand-Belag. Echtes Teamwork! Nachdem der Boden ausgekühlt war, trugen unsere Bewohner die Schmand-Pudding-Schicht auf und verteilten die Kirschen. Natürlich durfte der abschließende Glanz auf dem Kuchen nicht fehlen. Der Tortenguss rundete den Kuchen ab. Während der Zubereitung des Kuchens sprachen wir über Kirschen und weitere Kuchenrezepte. Wir fühlten uns in der Backgemeinschaft sehr wohl und in alte Zeiten versetzt.

Lerchenwuhne

Gute Laune beim Sommerfest

Von Janine Freitag

Die Sonne ist ins Wasser gefallen - unser Sommerfest natürlich nicht! Denn die wichtigste Zutat für eine gelungene Feier ist ja nicht das Wetter, sondern gute Laune! Für richtig viel gute Laune gab es viele Gründe: Schon die bunte Raumdeko sorgte für Staunen, das Küchenteam verführte mit Torte, Cocktails und Grillgut zum Schmausen und die Mitarbeiter aus Betreuung und Pflege zeigten sich nicht nur als fleißige Kellner, sondern hatten auch ein lustiges Programm zusammengestellt. Nun präsentierten sie sich als Al Bano und Romina Power sowie als flotte Tanztruppe und brachten damit die Bewohner zum Lachen und Mitmachen. Dazwischen gab es beste Unterhaltung von Rolands- und Dagmars Schlagershow. Beim Singen, Schunkeln und Tanzen wurde allen auch ohne Sonne warm. Am Ende strahlten unsere Bewohner um die Wette: „Auch bei Regen feiert es sich bei uns im Haus prächtig!“

Lerchenwuhne

Bade- und Wellnesstag

Von Ilona Palm

An zwei Vormittagen im Juli bei schönem Wetter trafen wir uns im Garten auf der Terrasse zum Bade- und Wellnesstag. Es war schon alles vorbereitet für Spiele mit dem Wasserball und Schaumbad. Los ging es mit dem Verwöhn-Programm. Der Igelball kam für die Massage der Schulterpartien zum Einsatz. Die Bewegung der Arme, Hände und Beine zur Musik erfreute uns alle. Einige Bewohner nutzen auch mit viel Spaß das Wasser für ein Fußbad. Für das leibliche Wohl war auch gesorgt mit kühlen Getränken und frischem Obst. So waren Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Natur. Schließlich ist Wasser, das wusste schon Sebastian Kneipp, gesund und hält uns fit. Bei Spiel und Spaß verging die Zeit schnell und die Bewohner fragten: „Wann machen wir das wieder?“ Schön, dass es so gut ankam, bis es nächstes Jahr wieder heißt: „Wasser marsch“. Denn Wasser ist die Seele der Natur.

Zum Schluss fällt mir noch eine lustige Begebenheit aus Kindheitstagen ein. Wer hat als Kind nicht versucht, den Waschlappen mit Wasser zu befüllen?

Mechthild

Heimbeiratswahl im Haus Mechthild

Von Ursula Türk

In diesem Jahr wurde im Haus Mechthild wieder der neue Heimbeirat gewählt. Die Teilnahme zum Wählen war diesmal sehr groß. Mit einem Blumenstrauß und einem Glas Sekt wurde der neue Heimbeirat bekannt gegeben.

Mechthild

Sommerfest mit Musik

Von Ursula Türk

Unser diesjähriges Sommerfest stand unter dem Motto der Musik. Unser Team der Beschäftigung plante und organisierte unser Sommerfest in diesem Jahr gemeinsam mit Angehörigen. Unsere Einrichtungsleiterin Anja Arnold hielt zur Öffnung eine kleine Ansprache und stellte den Angehörigen und unseren Bewohnern unsere neue Finanzerin Frau Stiehle vor. Sie verabschiedete mit einem großen Applaus, einem Präsentkorb und einem Blumenstrauß unsere Frau Rößler. Zum Fest wurde neben Kaffee und Bowle eine riesige Auswahl an Kuchen von unserem Küchenteam zur Verfügung gestellt. Zum Abend wurde gegrillt. Zudem standen Salate und eine Vielzahl von Obstplatten zur Auswahl. Für die musikalische Unterhaltung luden wir uns die „Dixi Band“ ein, die auch Wunschlieder der Bewohner und ihrer Angehörigen spielte, die zum Mittanzen anregten. Es war ein gelungener Nachmittag, der noch lange in Erinnerung der Bewohner und ihrer Angehörigen bleiben wird.

Olvenstedt

Ein großes Dankeschön!

Von Bewohnerin Adelheid Primus

Auch wir im Haus Olvenstedt möchten unserer Friseurin Corinna Börenberg ein herzliches Dankeschön aussprechen. Schließlich haben wir im WUP-Heft Nr. 41 vom Januar 2023 gelesen, wie im Haus Heideweg die dort arbeitende Friseurin gelobt wurde. Corinna, von allen Cora genannt, ist seit mindestens fünf Jahren bemüht auf die speziellen Wünsche der Bewohner einzugehen. Besonders während der Coronazeit hat sie ihr Organisationstalent bewiesen. Cora, mach weiter so!

Olvenstedt

Rondell eröffnet

Von Nicole Wagner

Wir freuen uns, dass wir nach einer langen Umbauphase im Juni 2023 den hinteren Gartenbereich – unser Rondell – feierlich Wiedereröffnen konnten. Mit Sektchen und Grillwurst wurde gefeiert. Es sei ein schöner und schattiger Rückzugsort, lautete nur eines der vielen freudigen Zitate.

Olvenstedt

Noch besser kochen mit I Vario Pro in der Küche

Von Nicole Wagner

Endlich! Nach langer Planungspause war es endlich soweit. Nach langer Planungsphase freuen wir uns über den Um- bzw. Neubau unseres vorderen Küchenbereiches. Es war eine spannende Phase, aber wir freuen uns nun, auf ein schönes Arbeiten mit neuen Geräten. „Ich freue mich besonders über den I Vario Pro (Foto). Das ist eine Innovation und in der WUP einmalig.“, erzählt Küchenleiter Sebastian Schirmmeister. Mit nur einem Gerät kochen, braten und frittieren: bis zu viermal schneller arbeiten und dabei bis zu 40 Prozent weniger Energie verbrauchen. Der I Vario Pro ersetzt mit nur einem Gerät zahlreiche herkömmliche Küchengeräte wie etwa Herd, Topf, Pfanne, Fritteuse, Druckgarer und Bain-Marie. Wir möchten nicht verpassen, uns auf diesem Weg bei dem Haus Mechthild zu bedanken, dass die Versorgung für die Zeit des Umbaus übernommen hat.

Olvenstedt

Kaffeeklatsch im Olvenstedter Freibad

Von Judith Beyer

Gemeinsam genossen sie Cappuccino und die frische Luft. Unsere Damen vom Wohnbereich 4 besuchten bei schönem Wetter das Erich-Rademacher-Freibad in Olvenstedt.

Peter Zincke

Küchenutensilien früher

Von Katrin Brauer-Schmoldt

Früher, als es noch keine Supermärkte gab und die Menschen ihre Nahrungsmittel weitgehend selbst anbauten, da war es nicht weit her mit der Vielfalt der Ernährung – könnte man denken. Viele glauben, dass es in den guten alten Zeiten auf dem Land nur karge Kost gab. Aber war das so? Mancher erinnert sich an Erzählungen der Großeltern von Wintern mit Kohl- und Rübeneintöpfen. Heute hingegen, wo sich der Mensch Lebensmittel aus nahezu allen Teilen der Welt nach Hause bestellen kann, muss auch die Vielfalt in unserer Ernährung gestiegen sein. Am 2. August 2023 konnten unsere Bewohner zum Thema „Kostbare Kost – kochen und backen früher“ einige Vorurteile bezüglich der Ernährung abwerfen und mit Hilfe alter Küchengeräte in Erinnerungen schwelgen. Diese wurden mit Begeisterung bestaunt und auch ausprobiert – natürlich ohne Strom. Ja, die Hausfrau von Damals musste schon viel mehr leisten.

Auch alte Koch- und Backbücher fanden reges Interesse. Besonders ein altes Dr. Oetker-Kochbuch mit Sparrezepten. Unsere Bewohner erzählten, dass man früher nicht täglich Fleisch gegessen hat. Da freute man sich auf den Sonntagsbraten. Auch Kuchen gab es meistens nur an den Wochenenden, oder zu besonderen Anlässen. Aus alten Brötchen rieb man Semmelbrösel, aus altem Brot wurde Brotsuppe gekocht oder es gab Bratestullen. Kaffee war unter der Woche meist ein Kaffeeersatz. Erst zum Sonntag, oder bestimmten Anlässen, wurde der gute Bohnenkaffee serviert. Und: Der Kaffee musste erst mühsam mit der Kaffeemühle gemahlen werden. Natürlich wurde die Sahne zum Kuchen dann auch mit dem Kurbelmixer geschlagen. Elektrisch kam ja erst später. Unsere Bewohner hatten eine wundervolle Zeit mit tollen Erinnerungen.

Peter Zincke

Sonnenland-Alpakas

Von Katrin Brauer-Schmoldt

Am 8. August 2023 hatten unsere Bewohner vom Haus Peter Zincke ein unvergessliches Erlebnis. Unsere Fahrt führte zu den Sonnenland-Alpakas nach Dodendorf. Unsere Betreuungsassistentin Gaby Koch hat dort gemeinsam mit ihrem Ehemann eine wundervolle Herde dieser weichen, mit großen Augen und Klimperwimpern, anmutigen Tiere. Wir erfuhren viel über die Haltung, die Lebensweise und den Nutzen als Wolllieferant. Es konnte gestreichelt, gefüttert und an der Leine geführt werden. Auch probierten wir uns im Kardieren und Spinnen der Wolle aus. Trotz heftigem Wind war es ein unvergesslich schöner Vormittag. Und wir können nie genug bekommen von den Alpakas..

Reform

Wiederholungsbräter

Von Matthias Alltag

Die individuelle Abendbrotgestaltung fand im Mai so guten Anklang, so dass es im August eine Wiederholung gab. Im Vorfeld wurden die Wünsche der Bewohner erfragt. Ganz oben rangierten Spiegeleier und frische Salate. Im Wohnbereich „Stadtpark“ war unter anderem Frau Crewell die fleißige „Spiegeleierbräterin“ für die Bewohner.

Reform

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

Von Shannon Müller

Damit passte das Wetter am 22. Juni 2023, um endlich die geplante Tretboot-Tour im Stadtpark zu unternehmen. In Begleitung der sozialen Betreuung starteten neun Heimbewohner bei strahlendem Sonnenschein in Richtung Adolf-Mittag-See. Im Park angekommen, wurde sich ein schattiges Plätzchen mit Blick auf den See gesichert. Vier Mutige trauten sich dann in Obhut der sozialen Betreuung im Tretboot in ‚See zu stechen'. Die an Land wartenden ‚Landratten' winkten immer kräftig zu. Wasser macht ja bekanntlich Hunger und so gab es anschließend für alle eine kräftige Stärkung mit den vorbereiteten Lunchpaketen. Die Heimbewohner schwärmten noch lange von dem schönen Tag.

Reform

Grillabende

Von Shannon Müller und Simone Schuldt

Auch in diesem Jahr wurden Grillabende für die einzelnen Wohnbereiche durchgeführt. Gemeinsam mit den Angehörigen und den jeweiligen Mitarbeitern konnten die Heimbewohner bei schönstem Wetter einen abwechslungsreichen Abend auf der Terrasse des Hauses verbringen. Die Küche bereitete die Grillspezialitäten zu, in der Zwischenzeit sorgte die soziale Betreuung für die kulturelle Unterhaltung.

Reform

Die Geburtstagskinder feiern...

Von Shannon Müller

Am 26. Juli dieses Jahres war es wieder so weit, dass die Geburtstagskinder der Monate April, Mai und Juni einen gemeinsamen Kaffeenachmittag verbringen konnten. Dabei schmeckten Torte und auch ein Gläschen Sekt. In gemütlicher Runde wurde sich untereinander ausgetauscht und bei einem kleinen Programm der sozialen Betreuung verging die Zeit wie im Flug.

WUP Gesamt

Unsere neuen zentralen Praxisanleiter

Wir freuen uns, verkünden zu können, dass seit dem Beginn des neuen Ausbildungsjahres in den Häusern Heideweg, Lerchenwuhne, Olvenstedt und Reform zentrale Praxisanleiter agieren. Frau Pichl, Herr Martens, Frau Schier und Frau Gildein dienen als Schnittstelle zwischen Frau Koch, Herrn Kiolbassa und den Azubis sowie den Praxisanleitern in der Einrichtung. Für unser Ausbildung ist das ein Meilenstein. Denn durch unsere neuen zentralen Praxisanleiter haben unsere Azubis und die Azubis, die aus externen Unternehmen zu uns kommen, um ihren Pflichteinsatz zu absolvieren, immer einen direkten Ansprechpartner in der Einrichtung. Wir freuen uns auf die kommende, enge Zusammenarbeit und sind uns sicher, dass wir gemeinsam die Ausbildung so noch besser gestalten können. **Von Evelien Vermue**

WUP Gesamt

Neue Finanz-Mitarbeiter

Wir sind stolz, unsere neuen Mitarbeiter im Bereich Finanzen vorzustellen. Frau Herz ist seit Mitte Juli unsere neue Finanzsachbearbeiterin im Haus Peter Zincke. Frau Stiele ist seit September in der gleichen Position im Haus Mechthild tätig. Beide werden, wie all unseren Finanzsachbearbeiter in den Einrichtungen, Ansprechpartner für unsere Bewohner und Angehörigen in Angelegenheiten rund um das Thema Finanzen und Abrechnungen sein und die Finanzabläufe in der Einrichtung reibungslos verwalten. Wir freuen uns, dass die beiden unser Finanzteam verstärken und blicken einer erfolgreichen Zusammenarbeit entgegen. Herzlich willkommen im Team! **Von Evelien Vermue**

WUP Gesamt

Wir sind umgezogen!

Seit Anfang Juli findet man uns jetzt nur noch in der Leipziger Straße 49a in 39112 Magdeburg. Den Umzug haben wir Dank gelungener Koordination und den vielen helfenden Händen super umsetzen können. Wir konnten uns bereits sehr gut eingewöhnen und freuen uns auf die kommende Zeit und die Möglichkeit, hier weiter zu wachsen und neue Ideen zu entwickeln. **Von Evelien Vermue**

WUP Gesamt

Azubiveranstaltung

Am 31. Juli 2023 haben wir im Haus Olvenstedt unsere neuen Azubis begrüßt und unsere ausgelernten Azubis haben ihre Zeugnisse bekommen. Mit der Zeugnisausgabe sind unsere ersten Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner mit ihrer Ausbildung fertig geworden und durften einen Tag später direkt als Pflegefachkräfte arbeiten. Neu ist auch, dass wir seit diesem Jahr auch Pflegehelfer ausbilden. Auch unsere neuen Pflegehelfer haben wir am 31. Juli 2023 feierlich begrüßt. Mehr dazu finden Sie unter dem QR-Code. **Von Evelien Vermue**

Heideweg

17. 18.10.	Herbstfest mit dem Shanty-Chor
07.-08.12.	Adventsmarkt
13.12.	Weihnachtsfeier Haus A
14.12.	Weihnachtsfeier Haus B
31.12.	Silvesterfeier

Lerchenwuhne

11.10.	Hexenfest
26.10.	Oktober-Gaudi
15.11.	Lichtzauber
01.12.	Weihnachtsmarkt
13.-14.12.	Märchenaufführung

Mechthild

27.09	Textilverkauf
11.10	Schlachtefest
16.11	Ausflug zur Nicolaikirche
06.12	Baumschmücken
12.-13.12	Weihnachtsfeiern

Olvenstedt

05.10.	Erntedankgottesdient
16.10.	Herbstfest
11.11.	Faschingsauftakt mit Seniorentheater Magdeburg
18.11.	Musik mit Harry Unrath
20.12.	Weihnachtsfeier

Peter Zincke

4.10.	Im Wein liegt die Wahrheit Weinkönig & Weinkönigin küren
13.11.	Martinsspiel des Kiga Sankt Marien
19.12.	Bewohnerweihnachtsfeier

Reform

06.10.	Mode für Senioren
16.-20.10.	DDR-Woche
17.10.	DDR-Mottoparty
Dezember	Puppentheater/Weihnachtsmärchen
Dezember	Große Weihnachtsfeier

Salbke

05.11.	Tanztee im Gröninger Bad
November	Filmnachmittage u.a. „Die Feuerzangenbowle“
02.12	Adventsmarkt mit Musik
Ab 11.12.	Weihnachtsfeiern mit Angehörigen
Dezember	Adventskonzert mit Rossini Quartett

Mitmachen und gewinnen!

wir haben die Gewinner des Kreuzworträtsels der WUP.aktuell Ausgabe 42, dieses Mal im Haus Salbke gezogen.

Die Gewinner sind:
1. Platz: Erna Förster
Haus Peter Zincke – WB3
2. Platz: Christa Schwarz
Haus Heideweg – WB5
3. Platz: Karl Schröder
Haus Salbke – WB Turmpark

Erna Förster gewinnt den Friseurgutschein (1. Platz).

190 Bewohner beteiligten sich erfolgreich an der Rätselauflösung der Ausgabe Nr. 42 unserer Zeitung. Das richtige Lösungswort lautete „REISEN“. Zum Glücksfee-Team gehörten Axel Reuter, Hannelore Lindig und Rosemarie Ebeling.

Christa Schwarz erhält den Fußpflegegewinn (2. Platz).

Mit insgesamt 50 richtigen Einsendungen lag das Haus Lerchenwuhne vorne. Aus Haus Heideweg erreichten uns 37 richtige Lösungen, 33 aus Haus Peter Zincke, 28 aus Haus Olvenstedt, 27 aus Haus Salbke, 12 aus Haus Mechthild und 10 aus Haus Heideweg. Selbstverständlich danken wir allen Teilnehmern, freuen uns über die rege Teilnahme und gratulieren den Gewinnern von ganzem Herzen.

Karl Schröder bekommt den bunten Blumenstrauß (3. Platz).

Und wieder gibt es drei Preise:
1. Preis: Friseur-Besuch im Wert bis zu 30 Euro
2. Preis: Fußpflege-Besuch im Wert bis zu 15 Euro
3. Preis: Ein wunderschöner Blumenstrauß

Sie möchten mitmachen? Dann das richtige Lösungswort aus unserem Quiz auf einen vorgedruckten Zettel schreiben, den Sie bei der jeweiligen Einrichtungsleitung erhalten. In den Lostopf wandern nur vorgedruckte Loszettel ohne zusätzliche Verzierungen und Aufkleber. Die Lösungen bitte bis zum 1. November 2023 bei Ihrer Einrichtungsleitung abgeben.

Wichtig zu wissen: Die Ermittlung der Gewinner erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Teilnehmen können nur Bewohner der sieben Heime der WUP.

Rätselauflösung aus Heft 42:

Welche Sehenswürdigkeiten und beliebten Reiseziele kennen Sie?

Lösungswort: R E I S E N

1. R Malle
2. E schief
3. I Südafrika
4. S eine Mauer
5. E Pyramiden von Gizeh
6. N Bayern

Kreuzworträtsel: **Lösungswort: Grüne Zitadelle**

WUP. magdeburg

WUP. aktuell

WUP.aktuell | Ausgabe 43 | 3. Quartal 2023 | Gehirnjogging

Gewinnen Sie mit dem Lösungswort aus unserem Quiz (nicht aus dem Kreuzworträtsel)!

Das verrückte Gerichte-Quiz

Kennen Sie sich mit den Spezialitäten im In- und Ausland aus? Testen Sie Ihr Wissen!

Können Sie das Quiz lösen? Die sechs Buchstaben vor den richtigen Lösungen ergeben das Lösungswort. Geben Sie es bis zum 1. November 2023 bei Ihrer Einrichtungsleitung ab. Mit etwas Glück gewinnen Sie.

1. Kieler Sprotten sind:
P) Baby-Schollen mit Zwiebeln
S) geräucherte Fische mit Kopf und Gräten
T) süße Zimtteilchen

2. Wer in Köln „halver Hahn" bestellt, bekommt ...
S) ... ein halbes Schnitzel
P) ... ein halbes Brötchen
M) ... ein halbes Glas Kölsch

3. Woher stammen Pommes Frites?
E) Belgien
A) Algerien
U) Russland

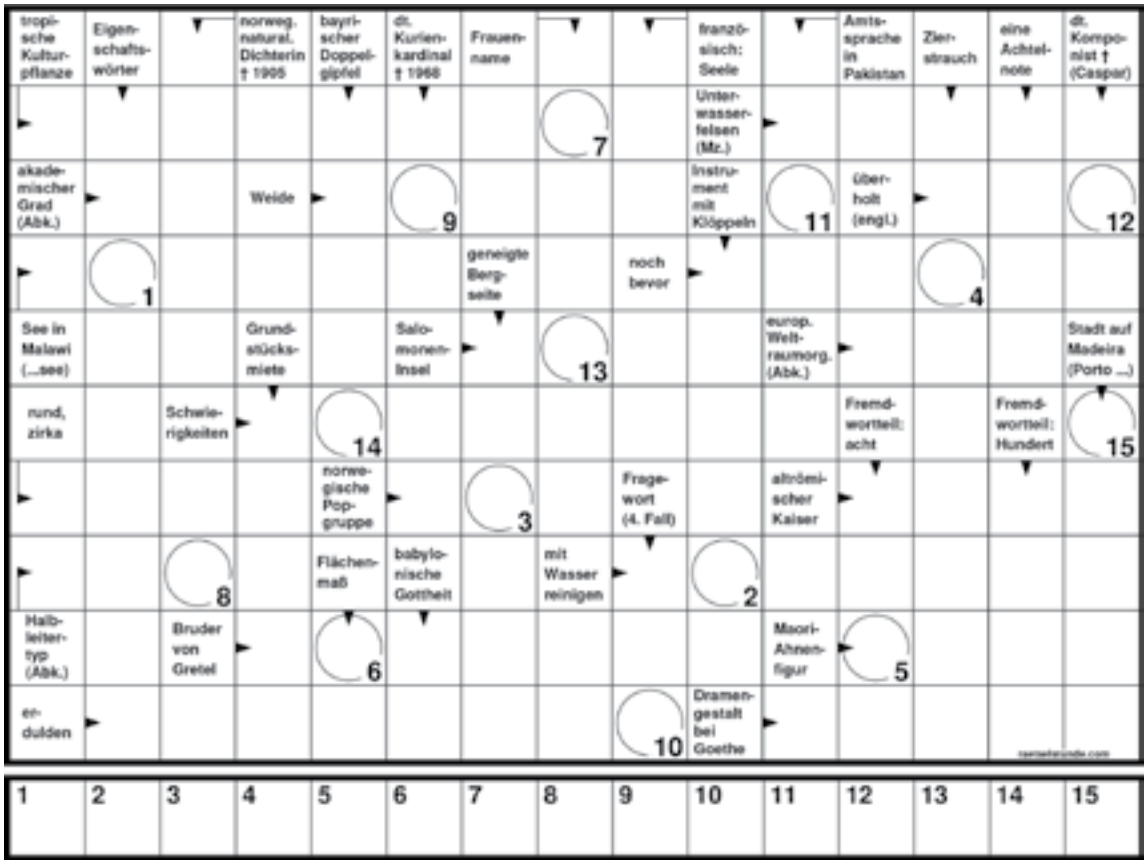
4. Das isländische „Skyr" ist ...
E) getrockneten Fisch
I) joghurtartiger Frischkäse
O) ungesalzenes Brot

5. Was ist ein beliebtes Gericht mit Kapern?
L) Liegnitzer Bombe
S) Königsberger Klopse
R) Stettiner Entensuppe

6. Was ist ein sächsisches Gericht mit Gemüse?
A) Meißner Kunterbunt
U) Dresdner Melange
E) Leipziger Allerlei

Gewinnen Sie mit diesem Lösungswort:

1.	2.	3.	4.	5.	6.



Unser Gehirnjogging-Tipp:

PowerFood
„PowerFood" wie Fisch (Omega-3-Fettsäuren), Beeren (Antioxidantien) und Nüsse (Vitamin E) fördern die kognitive Funktion. Dunkles Blattgemüse liefert Vitamin K, das die Gehirnleistung unterstützt. Vergessen Sie nicht Wasser, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft „WUP.aktuell" Nr. 44 auf Seite 19.