



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Neues von Else – April 2026



Frohe Ostern wünschen der Vorstand, die Redaktion und die Mitarbeiter des Else Voss Stiftung.

„Raus an die frische Frühlingsluft!“....Das sagte meine Großmutter, wenn sie uns zum Spielen auf die Straße schickte. Ja, damals konnten Kinder noch auf der Straße spielen – Fußball, Treibball, Trudelreifen*), Kibbel-Kabbel.

Raus an die frische Frühlingsluft, das heißt es jetzt auch für uns bei Else. Auch wenn die Wohnung noch so gemütlich ist. Schließlich hatten wir wochenlang Schnee, Matsch und Glatteis, konnten kaum mal einen Fuß vor die Tür setzen.

Wir bei Else haben das Glück, in einer grünen Umgebung zu wohnen. Die Wittenbergener Heide mit vielfältigem Baumbestand, der Sven-Simon-Park mit dem Puppenmuseum und dem weiten Blick vom Elbhang sind fußläufig zu erreichen, zu den Blankeneser Parks bringt uns der Bus oder die S-Bahn. Und wem das alles zu weit ist: Unsere Gärten zeigen sich im ersten Frühlingsgrün. Da kann es wirklich nur heißen: Raus an die frische Frühlingsluft. Das macht das Herz weit, tut der Seele gut und ist gesund. Übrigens: Man muss nicht allein im Garten sitzen – man kann ihn in Gesellschaft genießen.

**) Auf Hamburgisch „Tüdelband“. Aber wer spielt heute noch damit?*



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Neue Nachbarn

- Zum 01.03.2026 ist Frau Fette in die Wohnung 31 gezogen.
- Zum 01.05.2026 wird Frau van Assche in die Wohnung 66 ziehen.
- Zum 01.05.2026 wird weiterhin eine neue Mieterin oder ein neuer Mieter in die Wohnung 35 ziehen. Bei Redaktionsschluss war der Name noch nicht bekannt.
- Zum 01.05.2026 wird Frau Okhrimenko in die Wohnung 61 ziehen.

Herzlich Willkommen, Ihnen allen! Wir freuen uns auf eine schöne Nachbarschaft.

Außerdem:

- Zum 15.02.2026 ist Frau Fraatz aus der Wohnung 31 ausgezogen.
- Zum 31.05.2026 wird Frau Kröplien aus der Wohnung 12 ausziehen.
- Zum 30.06.2026 wird Herr Hockemeyer aus der Wohnung 10 ausziehen.
- Zum 15.04.2026 wird Frau Langner aus der Wohnung 61 ausziehen.

Wir wünschen ihnen alles Gute für ihre neue Wohnsituation.

Die Sanierung von Wohnung 66 in Haus 3 ist weiterhin in vollem Gange und wird im April 2026 abgeschlossen sein. Im Anschluss wird die Wohnung 44 komplett saniert und danach die Wohnung 12.

Das Thema Notfall

Im Falle eines **medizinischen Notfalls** sollten Sie immer zuerst den Notruf 112 wählen. Die Mitarbeiter der Leitstelle sind geschult und können Ihnen schnell und kompetent weiterhelfen. Halten Sie wichtige Informationen bereit, wie Ihre Adresse und eine kurze Beschreibung des Notfalls, damit die Hilfe möglichst schnell bei Ihnen eintrifft.

Selbstverständlich ist Ihnen bekannt, dass in jeder Wohnung ein **Hausnotruf** installiert ist – in unserem Fall von den Johannitern. Bitte berücksichtigen Sie: Die Anfahrtszeiten der Johanniter können im Einzelfall bis zu 45 Minuten betragen; das gilt ebenso für alle Anbieter von Hausnotrufsystemen. Denken Sie daran, dies im Ernstfall mit einzubeziehen und wählen Sie bei akuten Notfällen weiterhin zuerst den Notruf 112.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Bei **Notfällen im Haus**, wie einem Wasserrohrbruch oder einem Heizungsausfall, wenden Sie sich bitte direkt an unseren Hausmeister Nico Peters. Seine Kontaktdaten finden Sie sollte Ihnen bekannt sein. Andernfalls sprechen Sie bitte die Leitung an!

In den nächsten Wochen erhalten Sie zudem einen Zettel, der an Ihrer Wohnungstür befestigt werden soll. Darauf finden Sie die wichtigsten Hinweise und Telefonnummern für verschiedene Notfälle, sodass Sie im Ernstfall schnell wissen, wen Sie wann anrufen müssen.

Hinweis: Ein verlorener Haustürschlüssel stellt keinen Notfall für Nico Peters dar. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an die Johanniter, zum Beispiel aus der Nachbarwohnung – dieser Service ist für Sie kostenlos. Sollten Sie dennoch Herrn Peters kontaktieren, entstehen Ihnen bei einem verlorenen Schlüssel Kosten in Höhe von 60 €.

Seit dem Winter hängt im Eingangsbereich ein **Defibrillator**. Dieses Gerät kann im Notfall helfen, ist sehr einfach zu bedienen und darf von allen genutzt werden. Nach Ostern wird die Leitung im April eine kurze Erklärung zur Bedienung geben. Der Defibrillator wurde durch mehrere Sponsoren finanziert. Die Namen der Unterstützer hängen über dem Briefkasten aus.

Wichtig: Niemand ist verpflichtet, den Defibrillator zu benutzen. Und ganz entscheidend: Bitte immer zuerst den Notruf 112 wählen – auch bevor Sie etwas am Gerät tun.

Außerdem möchten wir Sie informieren: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung nehmen regelmäßig an Erste-Hilfe-Kursen teil. Sollten auch Sie Interesse an einem solchen Kurs haben, können Sie das der Leitung jederzeit mitteilen. Wir sammeln dann die Rückmeldungen und schauen, ob wir ein Angebot für Bewohnerinnen und Bewohner organisieren können.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Die Gartensaison beginnt – Gartenpaten gesucht

Ein Garten braucht Pflege – das kennen alle, die selber mal einen besaßen. Auch unsere Gärten wollen gepflegt werden, deshalb beschäftigt die Stiftung einen Gärtner, aber das Budget für dessen Arbeit ist begrenzt. Schließlich sollen die Nebenkosten möglichst niedrig gehalten werden.

Schon immer haben sich einige unserer Mieterinnen und Mieter als Gartenpaten um unsere Gärten gekümmert. Es wäre schön, wenn sie auch in diesem Jahr Verstärkung bekämen.

Wenn Sie also Spaß daran hätten, Blumen zu gießen, Unkraut zu zupfen, oder etwas Neues anzupflanzen: herzlich willkommen! Fragen Sie Frau Mauri oder Frau Zwarg an, wo sie am sinnvollsten helfen können. „Herzlichen Dank im Voraus“, sagt unser Garten.

Unser Hausbeirat

Hier einige Infos für alle, die in letzter Zeit neu zu uns gekommen sind:

Zu den Aufgaben des Hausbeirats sagt das Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetz: „Der Hausbeirat soll die Interessen der Nutzerinnen und Nutzer gegenüber dem Betreiber vertreten. Außerdem soll er das Miteinander in der Wohnanlage fördern. Der Hausbeirat soll Anregungen, Wünsche und Beschwerden der Nutzerinnen und Nutzer entgegennehmen. Er kann mit dem Betreiber darüber verhandeln.“

In diesem Sinne können die gewählten Hausbeiräte Jürgen Peters und Norbert Suxdorf für Sie aktiv werden. Sollten Sie also Anregungen, Wünsche oder auch Beschwerden haben, sind sie Ihre Ansprechpartner. Selbstverständlich ist der Hausbeirat zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Im Durchgang vom Foyer zur Bibliothek hängt der „Kummerkasten“ des Hausbeirats. Dort können Sie einen Zettel einwerfen, wenn Sie ein Gespräch wünschen. Gemeinsam mit Ihnen und der Stiftung wird man versuchen, eine gute Lösung zu finden. Bisher hat das immer geklappt.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Die Trockenkeller– Spielregeln

Es wird herzlich darum gebeten, die Wäsche nicht irgendwo aufzuhängen, sondern nur die Trockenkeller des Hauses zu nutzen, in dem Sie wohnen.

Auch wird gebeten, die Wäscheleinen vernünftig zu nutzen – also „von hinten nach vorn“. Normalerweise ist die geschleuderte Wäsche schon nach 24 Stunden trocken, dann bitte die Leinen frei machen. Danke im Voraus!

Frühjahrssport: Boccia/Boule – Saisonöffnung!

Das Freiluft-Spiel mit den bunten Kugeln hat seit einigen Jahren auch bei Else seine Fans. Übrigens: Boccia ist die italienische Version, Boule die französische. Egal! Es kommt darauf an, die eigenen drei Kugeln möglichst dicht an das „Schweinchen“ (die kleine weiße Kugel) zu werfen oder rollen. Clever ist es auch, die gegnerische Kugel abzuschießen, um sich in eine bessere Position zu bringen. Wer am dichtesten dran ist, hat das Spiel gewonnen und bekommt einen Punkt. Die Punkte werden mit großer Gewissenhaftigkeit auf der Teilnehmerliste notiert. gewonnen. Und wie auch sonst im Leben muss man auch hier etwas Glück haben.

Gespielt wird immer dienstags von 10.30 bis ungefähr 11.30. Und wer nicht gleich aktiv am „Wettkampf“ teilnehmen möchte, kann erstmal nur zugucken. Oder überhaupt nur zugucken. So oder so: herzlich willkommen im Haus 3-Garten.

Unsere Boccia-/Boule-Bahn verdanken wir übrigens einer großzügigen Spende.

Nordic Walking

Ein Sport für jedes Alter und (fast) jedes Wetter

Für diese sportliche Betätigung wohnen wir bei Else ideal: gleich hinterm Haus gibt es reichlich ungepflasterte Wege, die zum Gehen einladen. Mit beiden Stöcken in den Händen können wir frische Luft tanken und das Grün drumherum genießen. Das erfreut auch unsere Psyche. Beim richtigen Gehen mit den Stöcken entlasten wir unsere Gelenke (wichtig bei Arthrose!) verbessern sich Ausdauer, Muskulatur und Kraft. So können wir ohne viel Aufwand viel für



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

unsere Gesundheit tun und unsere Mobilität stärken. Wir müssen nur die Stöcke in die Hand nehmen und das Haus verlassen.

Nebenbei betreiben wir beim Nordic Walking auch Gehirn-Jogging: durch Überkreuzbewegungen aktivieren wir beide Gehirnhälften (links für Logik, rechts für Kreativität). Sie verbinden sich miteinander und neue Synapsen entstehen.

Der Effekt ist: Die Koordination wird gestärkt und die Sicherheit beim Gehen nimmt zu. Damit tun wir auch etwas für die Sturzprophylaxe. Das macht ein „gutes Gefühl“!

Regelmäßiges Training fördert Ausdauer, Konzentration und Gedächtnis und bringt damit Zufriedenheit und Freude in den Alltag. Am schonendsten ist das Walken auf ungepflasterten Wegen. Für einen gepflasterte Untergrund werden zum Abfedern Gummipads auf die Stöcke gesetzt. Wichtig sind die richtige Größe der Stöcke, deren Handhabung und die richtige Körperhaltung, damit keine Verspannungen z.B. im Nacken- und Schulterbereich entstehen. Bei körperlichen Beeinträchtigungen besprechen Sie die Anwendung von Nordic Walking mit ihrem Arzt/Orthopäden.

Viel Freude und Erfolg wünscht Elke Opitz

Zum Lesen – zwei Vorschläge

1. **1913 – Der Sommer des Jahrhunderts** von Florian Illies, vorgeschlagen von Elke Opitz:

Florian Illies erzählt in seinem Buch über bekannte und auch weitgehend unbekanntes Fakten aus Kulturgeschichte und Politik im Vorkriegsjahr: Rilke schreibt wunderbare Gedichte, Kafka lange Briefe an Felice Bauer, Klimt, Schiele und Kokoschka malen Frauen, Hitler malt im Wiener Männerwohnheim Aquarelle, Stalin trifft auf Trotzki, Bertold Brecht gibt eine Schülerzeitung heraus, in Mailand wird die erste Prada-Filiale eröffnet... Kaiser Wilhelm II weiht das Völkerschlachtdenkmal in Leipzig ein. Die nationalistische und kriegsfördernde Stimmung wird stärker.

Auf 300 Seiten findet sich Monat für Monat des Jahres 1913 eine Fülle von Informationen und Anekdoten über gesellschaftliche Vorgänge und das kulturelle Leben in diesem Jahr. Das Buch liest sich leicht, ist unterhaltsam und mit leichter Ironie geschrieben. So beschreibt Illies z. B. lebhaft das Ringen von



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Schriftstellern wie Kafka und Rilke um den treffenden Ausdruck, den Mut für einen neuen Stil in der Malerei von Marc, Nolde und Kokoscka und deren Beziehung zueinander. Das Leben der beschriebenen Personen und das entsprechende Milieu entstehen deutlich vor den Augen. Auch über das turbulente Leben in Wien, München und Berlin gibt es Interessantes zu lesen. Dieses Buch stand lange Zeit auf Bestsellerlisten. Mich hat es angeregt, mich intensiver mit diesem ereignisreichen Jahr zu befassen.

Von Florian Illies auch in der Bibliothek zu finden: Zauber der Stille. Caspar David Friedrichs Reise durch die Zeiten.

Hier noch ein kurzes Gedicht von Rilke;

*Und ob dir auch Dein schönster Traum gefalle,
und alle Träume, die vorübergehn,
das Leben, wenn wir es nur recht verstehn,
das Leben kommt und übertrifft sie alle. (Rilke)*

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Elke Opitz.

2. Und hier ein Lese-Vorschlag von Norbert Suxdorf:

In der Schule *mussten* wir Gedichte lesen und auswendig lernen. Jetzt können wir das freiwillig tun und ganz einfach Freude daran haben. Auch dafür steht unsere Bibliothek bereit, mit einer kleinen Auswahl von Gedichtbänden. Dort findet sich zum Beispiel „**Das große deutsche Balladenbuch**“. Die Sammlung beginnt mit dem mittelalterlichen „Hildebrandslied“, dem Fragment eines germanischen Heldenepos, dessen älteste Fassung Mönche im 9. Jahrhundert aufzeichneten. In chronologischer Reihenfolge finden sich Balladen vieler bekannter und auch weniger bekannter deutscher Autorinnen und Autoren bis fast in unsere Zeit (der Band ist 1978 erschienen). Goethe, Schiller, Fontane, Rilke laden zum Lesen und Wiederlesen ein; Else Lasker-Schüler, Bertold Brecht, Ingeborg Bachmann und Sarah Kirsch können entdeckt werden. Wer es weniger voluminös möchte, greift sich ein Taschenbuch „Die Lieblingsgedichte der Deutschen“. Es gibt die gesammelten Gedichte von Joachim Ringelnatz, drei



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Gedichtbücher von Ulla Hahn, und Robert Gernhardt ist mit „Im Glück und anderswo“ vertreten.

Mein Lieblingsgedicht ist übrigens „Abend“ von Andreas Gryphius (1616–1664). Es ist nicht gerade fröhlich, aber beginnt mit den schönen Zeilen: „Der schnelle Tag ist hin, die Nacht schwingt ihre Fahn‘ und führt die Sternen auf.“ Welch ein Bild! In unserer Bibliothek findet sich Gryphius nicht, aber in einem Reclam-Buch aus meinem Bücherregal. Ich leihe es gern aus.

Zu Besuch bei der Kochhexe

Als es für unseren Kanonenofen, der mit dem Ofenrohr quer durchs Zimmer, nicht mehr genug Feuerung – Koks, Briketts – gab, konnten wir immerhin noch unsere Kochhexe in Betrieb nehmen. Schon mit kleinen Holzstückchen und Kohlekrümeln wärmte sie unser Essen und ein bisschen auch das Zimmer.

Ja, die Kochhexe war eine Retterin, damals in der letzten Kriegs- und ersten Nachkriegszeit. Und nun sehe ich sie wieder, als Exponat im Wedeler Stadtmuseum. Da steht sie auf einem musealen Küchenherd, wie ein großer Kochtopf mit einem winzigen Ofentürchen. Allerdings in einer Luxusversion, hübsch emailliert. Unsere Kochhexe bestand aus schwarzem Blech. Und auch sonst sah sehr viel sehr schwarz aus in dieser Zeit.

Aber ich wollte eigentlich gar nicht nur von unserer Kochhexe erzählen, sondern einen Ausflug nach Wedel vorschlagen, der nicht nur – aber vor allem – ins Stadtmuseum führt. Denn alles, was man so über Wedel wissen möchte, kann man hier erfahren – über die Besiedlung seit der Steinzeit, das Wachsen der Stadt seit dem Mittelalter, die ehemalige Hatzburg, die Fischerei, die industrielle Entwicklung, über den Dichter Johannes Rist.

Zum Beispiel auch, dass Wedel seinen Namen dem altsächsischen Wort „Wadil“ verdankt, das bedeutet „Furt“. Und diese Furt war Teil des „Ochsenweges“, auf dem große Viehherden von Jütland auf den Wedeler Ochsenmarkt und zum Verkauf bis in die Niederlande getrieben wurden. Heutzutage gibt es in Wedel anstelle des Viehmarktes ein Volksfest. Aber ich erinnere mich, dass wir mit den Kindern noch zum „Ochsenmarkt“ fuhren, weil man dort zwar keine Ochsen, aber Kaninchen und Federvieh sehen konnte.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Die markanteste Person Wedels ist der „Roland“. Einst Wahrzeichen der Marktgerechtigkeit. Er besteht aus Sandstein, hatte aber einen hölzernen Vorgänger. Dieses bunte Schmuckstück der Stadt ist nicht zu übersehen, wenn man auf der Bundesstraße 431 durch Wedel fährt oder wandert. Und so kann man auch das Stadtmuseum ganz leicht finden: Rechts hinter dem Roland in die Küsterstraße, zur Nummer 4. Dort steht das ehemalige Schulhaus von 1829, und das ist heute das Stadtmuseum.

Überraschend, wie viel es dort zu sehen gibt. Nicht nur die Kochhexe.

Geöffnet ist Museum am Freitag und Sonnabend von 14.00 bis 17.00 Uhr und Sonntags von 11.00 bis 17.00 Uhr. Und was dieses Museum noch auszeichnet: Der Eintritt ist frei! Statt einer Kasse steht eine Spendenbox neben der Eingangstür. Die S-Bahn bringt uns in wenigen Minuten nach Wedel, der Bus 189 auch, aber gerade am Wochenende ist sein Fahrplan ziemlich ausgedünnt. Vom S-Bahnhof Wedel führt ein Spaziergang am Mühlenteich vorbei ins historische Zentrum mit dem Roland und dem Stadtmuseum. Viel Spaß bei diesem Ausflug wünscht Ihnen/Euch: Norbert Suxdorf.

Frisch und gesund: Frühlings-Salat mit Radieschen und Ei

Zutaten für 2 Portionen

1Eier (Gr. M), ½kleine Zwiebel, ½ Bund Schnittlauch, ¼ Bund Petersilie, ½ Beet Kresse, ½ (150 g) Sahne, ¼ TL Senf, Saft von ½Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker, ½ Kopfsalat, ¼ Bund Radieschen

Zubereitung: Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen - Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie hacken. Kresse vom Beet schneiden. Saure Sahne, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Zwiebel und 2/3 Kräuter unterrühren - Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Eier hacken. Salat, Radieschen, Eier und Sahne-Dressing locker mischen. Mit restlichen Kräutern bestreuen



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Theodor Fontane: Frühling

Nun ist er endlich kommen doch
in grünem Knospenschuh;
„Er kam, er kam ja immer noch“,
die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn alle erwarten kaum,
nun treiben sie Schuss auf Schuss;
im Garten der alte Apfelbaum,
er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
und atmet noch nicht frei,
es bangt und sorgt: „Es ist erst März,
und März ist noch nicht Mai.“

Oh schüttele ab den schweren Traum
und die lange Winterruh:
es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du.

Redaktion: Elke Opitz, Norbert Suxdorf, Johanna Zwarg



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Wünsche/Vorschläge/ Beiträge

Bitte abtrennen, ausfüllen und ab in den Briefkasten Suxdorf, Haus 3, 48!

() Ich wünsche mir mehr Berichte über

.....

() Ich habe diesen Vorschlag

.....

() Ich möchte mitschreiben bei Neues von Else

Mein Name: