

Veranstaltungen & Informationen



MUNDUS
SENIOREN-RESIDENZEN

**Darauf dürfen Sie
sich freuen!**

Juli – September 2022



MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH • Residenz Kassel • Bad Wilhelmshöhe

Wilhelmshöher Allee 319 • 34131 Kassel • Tel.: (0561) 935 73-0

Veranstaltungen & Informationen

»Vergiss nicht, man braucht nur wenig um ein glückliches Leben zu führen.«

Mark Aurel
Römischer Kaiser und Philosoph

Liebe Interessentinnen und Interessenten,
liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

nach 2 Jahren Pause freuen wir uns sehr, Ihnen endlich wieder unsere Quartalsausgabe der Veranstaltung zukommen zu lassen. Wir alle haben durch die Zeit der Corona Pandemie und deren Folgen viel gelernt und betrachten nun das ein oder andere aus einem anderen Blickwinkel. Die Kontaktverbote führten nicht nur zur Vereinsamung, sondern auch wieder zu mehr Nähe und Zusammenhalt in der Gesellschaft. In der Isolation haben wir das echte Gespräch und eine liebevolle Umarmung richtig schätzen gelernt. Viele unserer Bewohner*innen zeigten, wie man auch im Alter noch ein aktives Leben führen und damit andere begeistern kann. Auch Corona und dessen Kontaktverbote konnte sie davon nicht abhalten. Einige haben die Chancen der Digitalisierung genutzt, um ihre Mitmenschen mitzureißen und vom tristen Pandemie-Alltag abzulenken. Andere wiederum wurden kreativ und malten alles vom Mandala über Aquarellbilder bis hin zu Öl-Gemälden. Sie alle haben einen Beitrag dazu geleistet, einen positiveren Blick auf das Leben im Alter zu haben.



Um den Alltag in unserer Premium Residenz dennoch vielfältig zu gestalten, gab es neben unserem täglichen Lesematerial mit Rätseln, Bildern oder Bastelaufgaben, Konzerte auf den Fluren oder eben vom Balkon aus zu sehen um ein bisschen Normalität zu wahren.

Umso mehr erfreut es uns, unser Programm wieder mit Ihnen zu teilen. Wir freuen uns auf viele schöne Konzerte und Vorträge, aber besonders freuen wir uns auf den 2. Juli. An diesem Tag findet unser langersehntes Sommerfest und 40 Jahr Feier statt.

Wir feiern mit Ihnen unser 40-jähriges MUNDUS Kassel Jubiläum und würden uns sehr freuen, wenn Sie unserer Einladung zu einem rauschenden Fest im Residenzgarten unserer MUNDUS Senioren-Residenz folgen würden.

Mit dem gesamten MUNDUS Team wünsche ich Ihnen einen herrlichen Sommer, beste Gesundheit und die Fähigkeit, auch in den Kleinigkeiten des Alltags täglich Grund zur Freude und Zufriedenheit zu entdecken.

Es grüßt Sie herzlich
Ihre Monika Salomon
und das Team der MUNDUS Senioren-Residenz Kassel

Veranstaltungen & Informationen

Die **MUNDUS Senioren-Residenz**

Bad Wilhelmshöhe,

welche im Kurstadtbezirk Bad Wilhelmshöhe liegt, begrüßt Sie sehr herzlich. Unser Haus befindet sich in unmittelbarer Nähe zu Europas größtem Bergpark Wilhelmshöhe, der 2013 von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt wurde und über dem weithin sichtbar das Wahrzeichen der Stadt thront: die Herkulesstatue.

Viele Geschäfte, Einkaufszentren, Cafés, Restaurants, Arztpraxen und Therapieeinrichtungen befinden sich ganz in der Nähe. Die Verkehrsanbindung zur Innenstadt ist ideal: Eine Straßenbahnhaltestelle ist direkt vor der Tür, und der ICE-Bahnhof ist auch nicht weit entfernt.

Die Residenz Bad Wilhelmshöhe wurde 1982 eröffnet. Die 212 großzügig geschnittenen und hellen Wohnungen mit Balkon, teilweise auch mit Terrasse, sind mit Duschen und Einbauküchen ausgestattet, haben eigene Telefon- und Kabelanschlüsse, sowie ein Notrufsystem. Des Weiteren verfügt die Residenz über einen Pflegewohnbereich mit 41 Plätzen.

Die Möblierung Ihrer Wohnung bestimmen Sie selbst, denn so haben Sie die Möglichkeit, sich ein "Stück Zuhause" mitzubringen. Wir bieten Ihnen selbstständiges Wohnen, kombiniert mit speziell auf anspruchsvolle Senioren zugeschnittenen Serviceangeboten.

Aber neben Komfort und Service hat das Wohnen in der Residenz noch weitere Vorteile: Vielseitige Veranstaltungen im Haus, externe Kulturangebote sowie sportliche Aktivitäten stehen auf dem Programm. Nutzen Sie den Gymnastikbereich, unser modernisiertes Wellness-Schwimmbad, die Bibliothek, das Restaurant mit à la carte Menü oder unsere zwei Kegelbahnen.

Für eine rundum herzliche, angenehme Atmosphäre sorgt unser engagiertes Residenz-Team.

Sie möchten Informationen über unser Haus? Dann nutzen Sie unser Kontaktangebot im Heft.



Veranstaltungen & Informationen

Samstag, 02.07.2022



Sommerfest 40 Jahre MUNDUS Senioren-Residenz Kassel

Wir feiern mit Ihnen unser 40-jähriges MUNDUS Jubiläum und würden uns sehr freuen, wenn Sie unserer Einladung zu einem rauschenden Fest in den Residenzgarten unserer MUNDUS Senioren-Residenz Kassel folgen würden.

Reisen Sie mit der MUNDUS Kassel durch 40 Jahre Zeitgeschehen! Wir nehmen Sie mit in die bedeutungsvollsten Ereignisse unserer Erfolgsgeschichte in den 80ern, 90ern, 2000ern und den 2010ern und lassen diese für Sie noch einmal Revue passieren.

Es erwarten Sie aus vier Jahrzehnten:

- ❖ die beste Musik
- ❖ die vielfältigste Kulinarik
- ❖ unsere Kultgetränke
- ❖ und vieles mehr

Schlendern Sie an bunten Verkaufsständen vorbei und ergreifen Sie die Chance auf Ihren Hauptgewinn an unserer beliebten Tombola oder einfach nur bei unserem Glücksrad.

Zeit: ab 14:00 Uhr

Ort: Residenzgarten

Preis: nach Verzehr

Dienstag, 05.07.2022
jede Woche



Grill Tag

Was gibt es schöneres, als einen gemütlichen Nachmittag bei strahlendem Sonnenschein? Passend zum immer wärmer werdenden Wetter, möchten wir mit Ihnen einen schönen Nachmittag verbringen. Bei hoffentlich gutem Wetter, werfen wir für Sie den Grill auf der Terrasse an. Genießen Sie Ihre Bratwurst, Ihr Steak oder einen vegetarischen Grillspieß.

Zeit: 16:00 – 20:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr

Dienstag, 05.07.2022
jede Woche



Boccia

Unsere Bewohner und Bewohnerinnen treffen sich an der frischen Luft in Kleingruppen, um gemeinsam eine Runde Boccia zu spielen. Mit viel Spaß und Freude fliegen nun wieder regelmäßig die Boccia-Kugeln durch die Luft, um ehrgeizig die beste Position der eigenen Kugeln zu erlangen. Die sportlichen Aktivitäten tut sichtlich gut und ganz nebenbei werden Geschicklichkeit und Treffsicherheit geübt.

Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Residenzgarten

Veranstaltungen & Informationen

Donnerstag, 07.07.2022



Vortrag: documenta fifteen – Facetten einer Ausstellung Fr. Dr. Markgraf

Seit 1955 findet die documenta in Kassel statt; waren es anfangs vier oder fünf Jahre Abstand, so sind es seit 1972 fünf Jahre.

Bisher gab es Kuratoren und Kuratorinnen, die die Ausstellung gestaltet haben, jeweils mit zahlreichen Co-Kuratoren. In diesem Jahr wird die Weltkunstausstellung von einem indonesischen Kuratoren-Kollektiv „Ruangrupa“ verantwortet und somit gibt es auch ein anderes Konzept. Im Westen bekannte, große Namen von Künstlerinnen und Künstlern fehlen, dafür werden viele Kollektive aus ganz unterschiedlichen Teilen der Welt ihre Projekte mit unterschiedlichen Schwerpunkten vorstellen. Das Leben als Kunst oder die Kunst als Lebensform. Der Vortrag ist eine Annäherung in Bild und Wort an diese so anderen Facetten.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher wird um Anmeldung gebeten

Dienstag, 12.07.2022



Ausstellungsbesuch der documenta fifteen

Erkunden Sie die Ausstellung zu Fuß oder sitzend mit den Kunstvermittler*innen sobat-sobat. Dabei teilen Sie Geschichten und sprechen miteinander an verschiedenen Orten. Wir bieten Ihnen Ausstellungsrundgänge an den verschiedenen Orten und als barrierearme Angebote.

Sie wollen eine der bedeutendsten Ausstellungen zeitgenössischer Kunst nicht entgehen lassen? Dann melden Sie sich bitte bis 21.06.2022 an. Abfahrt, Führung und Rückfahrt Zeiten erfahren Sie dann eine Woche vorher, am 05.07.2022.

Kosten: Der Gruppenpreis für die Führung variiert je nach Teilnehmerzahl. Außerdem kommen Tagesticket 27€ / Ermäßigt 19€ **Eintritt pro Person** und das **Geld für die Taxifahrt** hinzu.

Dienstag, 19.07.2022



Tortenschmaus

Für diesen ganz besonderen Tag im Monat zaubern wir Ihnen in unserer Küche mit besonderer Aufmerksamkeit und viel Liebe zum Detail „kleine“ Kunstwerke zum Genießen.

Geschmackvolle Vielfalt, optische Vielseitigkeit in der Gestaltung, und Frische, wie Sie es von unserer Residenz gewohnt sind.

Zeit: 15:00-18:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr

Veranstaltungen & Informationen

Dienstag, 19.07.2022



Frauenstammtisch

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, hier bei uns im Restaurant Haus I, gemeinsam über das aktuelle Geschehen, Politik, Kultur und was Sie im Alltag und dem Leben in der Residenz beschäftigt, auszutauschen. Nutzen Sie die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre und in netter Gesellschaft euch besser kennenzulernen und engere Kontakte zu knüpfen.

Zeit: 17:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Donnerstag, 21.07.2022



Erdbeerfest mit dem Trio „Capris de Femme“

Neben kulinarischen Leckereien rund um die süße Frucht und herzhaften vom Grill wird es auch ein musikalisches Programm geben. Das Trio spielt bekannte klassische Stücke und Salonmusik des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Die drei Musikerinnen verfügen über jahrelange Konzerterfahrungen, mit verschiedenen Ensembles und Orchestern waren sie europaweit unterwegs. Im Trio haben sie sich zusammengefunden, um sich neuen Formen des Musizierens zu erschließen und genreübergreifende, unterhaltsame Programme mit Stücken aus verschiedenen Epochen zu gestalten. So kommen die Konzertbesucher auf den Genuss Werke von Dvorak, Kreisler, Satie u.a. gemischt mit Tangos, Foxtrotts, Walzer und charmanten Salonstücken bis hin zu den Chansons an einem Abend zu erleben.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr

Dienstag, 26.07.2022



Herrenstammtisch

Sie haben die Möglichkeit, sich in geselliger Runde im Restaurant Haus I zu treffen. Vielleicht bietet sich Ihnen auch die Möglichkeit neue Bekanntschaften zu machen, bestehende zu vertiefen oder Sie finden Gleichgesinnte für eine Partie Karten.

Zeit: 17:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Veranstaltungen & Informationen

Donnerstag, 28.07.2022



Musikalisches Schauspiel "Welcome Home Elvis" von und mit Hajo Mans

Am 26. März 1960 kam es zum ersten gemeinsamen Fernsehauftritt von Frank Sinatra und Elvis Presley in der legendären „Timex“-Show, die im berühmten Fontainebleau Hotel in Miami aufgezeichnet wurde.

Warum dies der einzige gemeinsame Auftritt dieser beiden grundverschiedenen Superstars blieb, das zeigt Hajo Mans in seinem Bühnenstück „Welcome Home Elvis“.

Unmittelbar vor der Show sehen wir Sinatra und Elvis jeweils in deren Künstlergarderoben und dürfen Zeuge sein, wie die Beiden über sich, den Anderen und das Leben im Allgemeinen reden und sinnieren. Und jeder hat seine eigenen Songs, zu denen auch spannende und teilweise berührende, manchmal auch witzige Geschichten gehören. Alle Songs werden von Hajo Mans live gesungen. Es offenbart sich eine tiefe Rivalität und ein Generationenkonflikt zwischen den Beiden, wodurch der bevorstehende Auftritt noch kurz vor der Aufzeichnung zu platzen droht. Wie sie es dennoch schaffen, am Ende der Show ein Duett zu singen und dabei ungetrübte Harmonie zu demonstrieren, das sehen Sie in der rund 75-minütigen Theatershow.

Der Schauspieler und Sänger Hajo Mans verkörpert Sinatra und Elvis auf seine ganz spezielle Art und lässt dabei die Zuschauer sowohl hinter die Kulissen der „Timex“-Show blicken, als auch tief ins Seelenleben der beiden Protagonisten. Freuen Sie sich auf ein besonderes, musikalisches Schauspiel!

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher wird um Anmeldung gebeten

Freitag, 29.07.2022



Jazzfrühstück

Ausschlafen und ausgiebig frühstücken – das sind traumhafte Vorstellungen! Noch besser werden sie, wenn man kaum etwas selbst machen muss, um ein leckeres Frühstück serviert zu bekommen. Wir verraten Ihnen, wo Sie bei Brötchen, Croissants, hausgemachter Marmelade und frisch gemahlenem Kaffee und vielen anderen Angeboten am besten in den Tag kommen. Freuen Sie sich auf ein schönes Frühstück in netter Gesellschaft mit Live Jazzmusik bei uns im Restaurant Haus I.

Zeit: 09:00 – 10:30 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr
mit Voranmeldung

Veranstaltungen & Informationen

Donnerstag, 04.08.2022



Geigen Konzert

In der traditionellen Volksmusik haben wir eine unerschöpfliche Quelle wunderschöner Geigen Musik. Seit ihrer Entstehung im 16. Jahrhundert erlangt die Geige eine zentrale Bedeutung in der Volks- und Tanzmusik. Almut Pfennig lebt als freischaffende Musikerin in Hamburg. Orchesterkonzerte, Kammermusik, Solo-Auftritte sowie Geigen- und Bratschenunterricht bilden ihr vielseitiges Arbeitsfeld.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus II

Dienstag, 09.08.2022



Eine Stunde Glück mit MUNDUS Hund Okis

Der Umgang mit den ausgeglichenen Tieren kann Stress und Anspannung mindern, Mut und Selbstvertrauen fördern, Körpergefühl und Einfühlungsvermögen stärken - und er macht den meisten Menschen einfach viel Freude.

Zeit: 15:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Mit Voranmeldung: max. 10 Teilnehmer

Dienstag, 16.08.2022



Tortenschmaus

Für diesen ganz besonderen Tag im Monat zaubern wir Ihnen in unserer Küche mit besonderer Aufmerksamkeit und viel Liebe zum Detail „kleine“ Kunstwerke zum Genießen. Geschmackvolle Vielfalt, optische Vielseitigkeit in der Gestaltung, und Frische, wie Sie es von unserer Residenz gewohnt sind.

Zeit: 15:00-18:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr

Donnerstag, 18.08.2022



Cymbal Konzert

Die Künstlerin Irina Shilina trat vorwiegend mit Begleitmusikern auf, bei Solo Auftritten repräsentiert die Künstlerin ihr Instrument Cymbal mit vielen neuen Akustischen Möglichkeiten. Das neue Programm umfasst deshalb nicht nur klassische Werke von J. S. Bach, J. Byrd, J. B. Senalle, F. Schubert, aber auch Kompositionen von S. Adamo, J. Iglesias, F. Sinatra, Zaz, die auf dem Instrument und mit eigenem Arrangement außergewöhnliche Klangerlebnisse erzeugen.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus II

Veranstaltungen & Informationen

Dienstag, 23.08.2022



Frauenstammtisch

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, hier bei uns im Restaurant Haus I, gemeinsam über das aktuelle Geschehen, Politik, Kultur und was Sie im Alltag und dem Leben in der Residenz beschäftigt, auszutauschen. Nutzen Sie die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre und in netter Gesellschaft euch besser kennenzulernen und engere Kontakte zu knüpfen.

Zeit: 17:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Donnerstag, 25.08.2022



Spanischer Nachmittag

Genießen Sie leckere, frisch zubereitete südländische Spezialitäten, spanische Weine und temperamentvoller Gesang von Santiago Ferreira mit Band. Leckerer Essen, Cocktails, Spaß und gute Laune werden nicht zu kurz kommen!

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher wird um Anmeldung gebeten

Freitag, 26.08.2022



Jazzfrühstück

Ausschlafen und ausgiebig frühstücken – das sind traumhafte Vorstellungen! Noch besser werden sie, wenn man kaum etwas selbst machen muss, um ein leckeres Frühstück serviert zu bekommen. Wir verraten Ihnen, wo Sie bei Brötchen, Croissants, hausgemachter Marmelade und frisch gemahlenem Kaffee und vielen anderen Angeboten am besten in den Tag kommen. Freuen Sie sich auf ein schönes Frühstück in netter Gesellschaft mit Live Jazzmusik bei uns im Restaurant Haus I.

Zeit: 09:00 – 10:30 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr

mit Voranmeldung

Dienstag, 30.08.2022



Herrenstammtisch

Sie haben die Möglichkeit, sich in geselliger Runde im Restaurant Haus I zu treffen. Vielleicht bietet sich Ihnen auch die Möglichkeit neue Bekanntschaften zu machen, bestehende zu vertiefen oder Sie finden Gleichgesinnte für eine Partie Karten.

Zeit: 17:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Veranstaltungen & Informationen

Donnerstag, 01.09.2022



Spaziergang mit Alpakas

Gemeinsam mit den ruhigen und friedlichen Wegbegleitern die Natur erleben.

Ein Spaziergang, inkl. Zeit auf der Weide, dauert ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Preise pro Erwachsenen /pro Tier:

- 35 Euro bei 4 bis 6 TeilnehmerInnen

- 40 Euro bei 3 TeilnehmerInnen

Wenn Sie gern daran teilnehmen möchten, melden Sie sich dafür bitte bis spätestens Freitag, 12.08.2022 bei Frau Stonkute oder in der Verwaltung an.

Freitag, 02.09.2022



Modeverkauf: Bernhardt Moden

Die Firma Bernhardt Moden aus dem beschaulichen Habichtswald ist ein familiengeführtes Unternehmen, dass sich seit über 15 Jahren ganz auf die Mode für die Dame im besten Alter spezialisiert hat. Der Schwerpunkt liegt auf Damenmode. Sie können außerdem bei uns vom Lager oder im Onlineshop spezielle Mode für Senioren bzw. Seniorenmode bekommen, wie z.B. Schlupfhosen.

Zeit: 10:00-15:00 Uhr

Ort: Bibliothek

Dienstag, 06.09.2022



Die Schönheit des Leidens - Franz Schubert

Multimediavortrag mit Prof. Dr. Alexander Hennig

Franz Schubert führte ein kurzes und ereignisarmes Leben und wurde doch zum Mitschöpfer der romantischen Musik. Sein Name verbindet sich heute wie schon zu Lebzeiten mit dem Kunstlied, das er neu erfand. Aber Franz Schubert ist viel mehr als der Liederfürst. Er war ein universeller Musiker, der zu seinen 1000 Werken unvergängliche Symphonien, bedeutende Kammermusik und zahlreiche musikdramatische Werke zählen kann. Ein weicher Mensch, der hart arbeiten konnte, während er an sich und seiner Welt litt.

Die multimediale Dokumentation vermittelt die spannende Lebensgeschichte einer großen Künstlerpersönlichkeit. Durch das reichhaltige und sorgfältig inszenierte Bildmaterial sowie die erläuterten Musikbeispiele ist der Vortrag ein erkenntnisreiches und unterhaltsames Seh- und Hörereignis.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus II

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher wird um Anmeldung gebeten

Veranstaltungen & Informationen

Mittwoch, 14.09.2022



Modeverkauf Mobil Textil Rupp mit Petra Rupp

Stressfrei einkaufen in gewohnter Umgebung. Ihr mobiler Einzelhandelsservice für hochwertige Damenbekleidung mit Änderungsschneiderei.

- unsere Beratung findet bei Bedarf auch in den Appartements und Zimmern statt
- natürlich sind wir unseren Kundinnen bei der Anprobe behilflich

Zeit: 10:00 – 15:00 Uhr

Ort: Bibliothek

Donnerstag, 15.09.2022



Violinensemble "Kaskade" Konzert

Das Violinensemble „Kaskade“ unter der Leitung von Jakov Agranov wurde 2005 gegründet und besteht aus fortgeschrittenen Schülerinnen und Schülern der Musikschule Kassel. In den vergangenen Jahren stand das junge Ensemble bereits bei vielen Veranstaltungen und Konzerten auf der Bühne. Auch international spielte das Ensemble „Kaskade“ bereits in Polen und Russland. Das Programm führt von Barock über die Klassik und Romantik bis hin zur zeitgenössischen Musik.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus II

Dienstag, 20.09.2022



Tortenschmaus

Für diesen ganz besonderen Tag im Monat zaubern wir Ihnen in unserer Küche mit besonderer Aufmerksamkeit und viel Liebe zum Detail „kleine“ Kunstwerke zum Genießen.

Geschmackvolle Vielfalt, optische Vielseitigkeit in der Gestaltung, und Frische, wie Sie es von unserer Residenz gewohnt sind.

Zeit: 15:00-18:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr

Dienstag, 20.09.2022



Frauenstammtisch

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, hier bei uns im Restaurant Haus I, gemeinsam über das aktuelle Geschehen, Politik, Kultur und was Sie im Alltag und dem Leben in der Residenz beschäftigt, austauschen. Nutzen Sie die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre und in netter Gesellschaft euch besser kennenzulernen und engere Kontakte zu knüpfen.

Zeit: 17:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Veranstaltungen & Informationen

Donnerstag, 22.09.2022



Federweißer und Zwiebelflammkuchen

Federweißer ist gegorener Traubenmost, bei dem die Gärung des Zuckers noch nicht abgeschlossen ist. Deshalb schmeckt er süß und enthält Kohlensäure. Es handelt sich um ein Vorprodukt, das sich zu Jungwein weiterentwickelt. Aus diesem Grund erhält man Federweißen nur für wenige Wochen im Herbst.

Wir laden Sie ganz herzlich zu hausgemachten Zwiebelflammkuchen ein, zu dem Sie mit Federweißer anstoßen dürfen.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Preis: nach Verzehr
mit Voranmeldung

Samstag, 24.09.2022



Residenzbesichtigung

Für alle, die sich gern über uns informieren oder sich unsere Premium Senioren-Residenz bei einer Hausführung genauer anschauen möchten, öffnen wir unsere Türen und stehen Ihnen für die Beantwortung all Ihrer Fragen gern zur Verfügung. Ein buntes Rahmenprogramm mit der Jazzband „JAM“ als musikalisches Highlight, Verkaufs- und Informationsständen sowie kulinarische Köstlichkeiten erwartet unsere Gäste.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I, Bibliothek, Lounge

Preis: nach Verzehr

Dienstag, 27.09.2022



Herrenstammtisch

Sie haben die Möglichkeit, sich in geselliger Runde im Restaurant Haus I zu treffen. Vielleicht bietet sich Ihnen auch die Möglichkeit neue Bekanntschaften zu machen, bestehende zu vertiefen oder Sie finden Gleichgesinnte für eine Partie Karten.

Zeit: 17:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Veranstaltungen & Informationen

Donnerstag, 29.09.2022



Der Wiener Heurige

Ein literarisch- musikalischer Abend mit einem kleinem Heurigen-Büffet und einem Schluckerl Wein aus Wien

Die beiden waschechten Wiener Regina Neumann und Helmut Thiele, seit fast 35 Jahren in Osnabrück, sind ein eingespieltes Theatertandem.

In ihren Programmen präsentieren sie immer wieder Wiener Spezialitäten und haben diesmal den „Heurigen“ zum Thema gemacht. Das Wort „Heuriger“ bezeichnet sowohl den Wein aus der letzten Ernte als auch das Lokal selbst, in dem dieser ausgeschenkt wird. Man verbindet damit einen Hauch von Nostalgie im Gastgarten mit alten Kastanienbäumen und Laternenlicht.

Regina Neumann und Helmut Thiele servieren kleine Geschichten und Anekdoten rund um den „Heurigen“ und garnieren ihr Programm mit Wiener Liedern – selbst auf dem Akkordeon begleitet.

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Restaurant Haus I

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher wird um Anmeldung gebeten

**ES MUSS VON
HERZEN KOMMEN,
WAS AUF HERZEN
WIRKEN SOLL.**

- Johann Wolfgang von Goethe -

Veranstaltungen & Informationen

Ein kleiner Tipp

Spaziergänge sind eine großartige Chance für die **tägliche Dosis Bewegung**. Wem das längere Gehen im Alter nicht leicht fällt, der kann sich mit der richtigen Vorbereitung bzw. Verhalten trotzdem auf den Weg begeben und zwar nicht nur bei Sonnenschein. Schlechtes Wetter, also können Sie drinnen bleiben? Nichts da! Die Ausrede zählt schon lange nicht mehr, denn es gibt bekanntlich nur schlechte Kleidung. Packen Sie Ihren Rucksack, denn wir sagen Ihnen, wie Sie im Alter optimal spazieren gehen.

Vor einem Spaziergang:

- Achten Sie unbedingt auf gutsitzendes Schuhwerk. Ihre Schuhe sollten fest aber nicht eng sein. Knöchelhohe Stiefel geben Ihnen gute Stabilität. Lassen Sie sich in einem Schuhfachgeschäft dazu beraten.
- Möchten Sie jetzt mit dem regelmäßigen Spaziergehen im Alter beginnen, fangen Sie langsam an. Auch nach dem Winter, wenn Sie sich vielleicht weniger bewegt haben, sollten Sie erst kurze Strecken gehen.
- Wählen Sie sich eine Strecke ohne Unebenheiten aus. Meiden Sie z. B. Waldwege und bevorzugen Sie einen Park mit gepflegten Gehwegen. Auch Radwanderstrecken eignen sich besonders, da sie meist geteert sind.
- Es gibt nur schlechte Kleidung, daher empfiehlt es sich gerade bei wechselhaftem Wetter im Zwiebellook zu gehen. Funktionsbekleidung ist dann sehr gut geeignet, da sie die Feuchtigkeit vom Körper weggleitet. Ein großer Regenschirm kann Ihnen als Gehstock dienen, der Ihre Beine entlastet.
- Bei sehr gutem Wetter, kann die Sonne schnell Sonnenbrand verursachen und Ihnen zu Kopf steigen. Packen Sie einfach Sonnencreme, Sonnenhut und Sonnenbrille ein, um optimal vorbereitet zu sein.
- Nehmen Sie sich eine Trinkflasche mit ausreichender Flüssigkeit mit. Ebenso können Sie Ihre Route so planen, dass Sie an einem Café vorbeikommen. Gerade wenn Sie sich viel bewegen, müssen Sie Ihrem Körper genügend Flüssigkeit zuführen. Aktive Trinkpausen schützen Sie dann vor einer Dehydrierung.
- Damit Sie sich sicher fühlen können, ist ein Mobiltelefon vorteilhaft. Benötigen Sie Hilfe, ist schnell jemand vor Ort.

Veranstaltungen & Informationen

Während einem Spaziergang:

- Suchen Sie sich immer eine neue Strecke zum Spaziergehen und gezielt Wege, die Sie noch nicht kennen. Das fördert ihren Entdecker-Geist und hält Sie geistig fit.
- Um die Runde im Park auch richtig zu genießen, machen Sie einfach eine Pause und atmen durch. Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen auf einer Bank und beobachten die Menschen und Ihre Umwelt. Schließen Sie doch einfach mal die Augen und lauschen Sie der Natur.
- Gehen Sie mit erhobenen Haupt und geraden Rücken. Mit einer guten Körperspannung aktivieren Sie Ihre Muskulatur, die damit gekräftigt wird.
- Probieren Sie zusätzliche Atemübungen, um den Effekt der Natur auf Ihre Entspannung zu verstärken. Atmen Sie tief und vor allem bewusst zwei Schritte länger aus als ein. Das hilft Ihnen Stresshormone im Blut zu reduzieren.
- Jeder Schritt hält fit. Schrittzähler erfassen jeden Gang für Sie nachvollziehbar. Für Technikbegeisterte ist das bestimmt eine neue Spielerei und motiviert zu mehr Bewegung.

Bei wem die Motivation zum Spazieren bis hierhin immer noch nicht gekommen ist, der kann sich mit anderen Menschen zusammentun. Gemeinsam ist das Spazieren-gehen unterhaltsamer und vertreibt Ihnen die Langeweile. Sprechen Sie miteinander, geht die Zeit wie im Flug vorbei. Holen Sie Ihre Angehörigen ab, verabreden Sie sich mit Freunden oder nehmen Sie Ihre Enkel mit.

Spaziergehen im Alter ist für alle Senioren geeignet, regelmäßige und schonende Bewegung in den Alltag zu integrieren. Diese Spaziergänge erhalten Ihre Gesundheit auf verschiedenste Weise: Ihr Herz-Kreislaufsystem, Ihre Muskulatur und Ihr Immunsystem profitieren von der Bewegung. Aber nicht nur die Gesundheit Ihres Körpers wird positiv beeinflusst, sondern auch Ihrer Psyche. So bringt Sie der Gang durch die Natur beispielsweise auf andere Gedanken, fördert Ihre Ausgeglichenheit und kann Depressionen mildern. Lassen auch Sie sich vom Bewegungsfieber anstecken.



Veranstaltungen & Informationen

Sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten,
zu diesen Veranstaltungen sind auch Sie herzlich willkommen. Für
angekündigte Ausflüge ist eine rechtzeitige Anmeldung bei der
Rezeption der Premium MUNDUS Senioren-Residenz unter der
Telefon-Nummer 0561-93573-0 erforderlich.

Da evtl. eine Veranstaltung einmal ausfallen oder sich eine Uhrzeit
ändern kann, bitten wir Sie, dies ein paar Tage vorher unter
derselben Telefonnummer zu erfragen.

Falls Sie dieses vierteljährliche Veranstaltungsprogramm nicht mehr
regelmäßig erhalten möchten, melden Sie sich bitte unter
der Telefon-Nummer 0561-93573-36.

Sie möchten mehr Informationen über unser Haus?
Dann rufen Sie uns an: 0561-93573-36

Unsere Residenzberatung ist gern für Sie da.



Impressum:

Veranstaltungsübersicht
Juli – September 2022 für Interessenten
der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH
Premium Residenz Kassel – Bad Wilhelmshöhe – Wilhelmshöher Allee 319 – 34131 Kassel

Bildnachweis:

Die Rechte der verwendeten Fotos befindet sich im Besitz
der MUNDUS Senioren Residenzen GmbH
oder werden mit Erlaubnis der entsprechenden Stellen abgedruckt.

Verantwortlich für den Inhalt: Monika Salomon und Renata Stonkute
E-Mail: kassel@mundus-leben.de



MUNDUS
SENIOREN-RESIDENZEN