# LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung
„Das Lebenswerk“
15. Jahrgang
**07/2024**

Ein Exemplar für Sie!

- Inhalt / Impressum 2
- Editorial 3
- Monat Juli 4
- Vorgestellt: Muna von Hof 5
- Geburtstage & neue Mitbewohner 6
- Steckbriefe: Frau Holzapfel / Frau Eilers 7
- Filmtierland Sickte zu Besuch im Sonnenkamp 8/9
- Betreuungsangebote im Juli 10
- Erdbeerfest im Buddes Hof mit Angehörigen 11
- Tagesausflug ans Steinhuder Meer 12/13
- Rätsel „Suchsel“ 14
- UNESCO-Welterbe: Altstadt Regensburg 15
- Anzeige 16



## IMPRESSUM – **LEBENS**spiegel

**Erscheinungsweise:** monatlich, Landkreis Hildesheim

**Herausgeber:** Das Lebenswerk, Am Sonnenkamp 79-81
31157 Sarstedt
Fon 0 50 66 / 90 48 90
info@daslebenswerk.de, www.daslebenswerk.de

**Verantwortlich:** Susanne Palermo

**Redaktion:** Ella Jahn, marketing@daslebenswerk.de

**Anzeigen:** Mediadaten & Preise 01/2022

**Druckerei:** Qubus media GmbH, 30457 Hannover


© Vervielfältigung und Auszüge nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

**Liebe Leserinnen und Leser,**

der Juni hatte schon ein paar heiße Tage und der Juli hat bestimmt noch mehr Sonne im Gepäck. Das schöne Wetter lädt dazu ein, mehr Zeit draußen zu verbringen. Endlich mal wieder ins Freibad gehen, wobei die Wahl des Schwimmbades wieder etwas schwieriger geworden ist. Einige konnten in diesem Jahr nicht öffnen. Die Gründe sind oft Personalmangel und Finanzierungsprobleme. Bei den gestiegenen Energiekosten ist ein Freibad recht kostspielig geworden. Das Freibad in Nordstemmen, bei dem man beim Schwimmen immer so schön auf das Schloss schauen konnte, bleibt zum Beispiel dieses Jahr auch geschlossen. Aber die Seen haben in unserer Region eine gute Wasserqualität und sind eine schöne, erfrischende Alternative.

In der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels gehen wir zu Beginn auf den Monat Juli ein und stellen Ihnen im Anschluss Muna von Hof genauer vor. Die Pflegeassistentin hat ihren Traumberuf gefunden und freut sich jeden Tag, zur Arbeit zu kommen. Im Anschluss gratulieren wir allen, die im Juli Geburtstag haben und zeigen Ihnen die Steckbriefe von Frau Eilers und Frau Holzapfel. Ein großer Höhepunkt im letzten Monat war der Besuch des Filmtierlandes Sickte im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp. Der mobile Streichelzoo kam sehr gut bei den Bewohnern an und die Tiere fühlten sich scheinbar ebenfalls sehr wohl in Sarstedt.

Im derzeitigen Heft zeigen wir Ihnen auch, wie das Erdbeerfest im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof ankam. Die Angehörigen der Bewohner waren ebenfalls herzlich dazu eingeladen und alle hatten eine schöne, gemeinsame Zeit. Der Buddes Hof und der Sonnenkamp haben außerdem im letzten Monat ihren großen Tagesauflug veranstaltet. Beide sind zum Steinhuder Meer gefahren und haben nicht nur Steinhude erkundet, sondern auch noch eine Rundfahrt auf dem „Meer“ gemacht. Das gefiel allen Teilnehmenden sehr gut und sie hatten einen schönen Tag. Natürlich haben wir auch in dieser Ausgabe wieder ein Suchsel für Sie vorbereitet, bei dem Sie Wörter rund um den Juli finden können. Abschließend reisen wir mit Ihnen nach Regensburg. Die schöne Altstadt gehört seit 2006 zum UNESCO-Welterbe und blickt auf eine spannende Geschichte zurück.

Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn

MAL RAUS!
Riksha-Spazierfahrten für Leib & Seele

**Das** Erlebnis (nicht nur) für Senioren

Bernward Müller-Prange
Tel.: 0170 596 3880 Web: mal-raus-riksha.de

# JULI

▲ Foto Unsplash: Sean Oulashin

Der Juli ist der siebte Monat im Kalender und er hat 31 Tage. Benannt ist er nach Julius Caesar aufgrund seiner Kalenderreform von 46 v. Chr. (julianischer Kalender). Veraltete Bezeichnungen sind u.a. Heuet, Honigmond, Heumonat oder auch Bärenmonat. Der Juli ist in allen deutschsprachigen Ländern frei von Feiertagen. Jedoch wird in diesem Monat der meiste Urlaub gemacht. Zu den beliebtesten Urlaubszielen gehören: Deutschland – denn Urlaub kann so nah sein, Spanien, Türkei, Kroatien oder Griechenland – wenn es ans Mittelmeer gehen soll, Ägypten – hier vor allem das Rote Meer, aber auch weiter entfernte Ziele wie Thailand und die Karibik locken mit ihren weißen Stränden und dem klaren Meer. Der Juli ist mittlerweile ein Monat der Temperaturextremen geworden: 2023 war der Juli, global gesehen, der wärmste Monat überhaupt seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Sehen wir mal, was das Wetter in diesem Jahr zu bieten hat.

## PROMINENTE, DIE IM JULI GEBOREN WURDEN:

**Alfred** Franz Maria **Biolek** war ein deutscher Entertainer, Moderator und TV-Produzent, der viele Jahre mit Sendungen wie „Kölner Treff" (1976–1980), „Bio's Bahnhof" (1978–1982), „Boulevard Bio" (1991–2003) und „alfredissimo" (1994–2007) zum deutschen Fernsehinventar gehörte. Er wurde am 10. Juli 1934 in Fryštát in der Tschechoslowakei (heute Tschechien) geboren und verstarb am 23. Juli 2021 mit 87 Jahren in Köln. In diesem Jahr hätte er seinen 90. Geburtstag gefeiert.

**Robert I. the Bruce** war ein bedeutender und als Nationalheld verehrter schottischer König (1306–1329), der durch seinen Sieg gegen das wesentlich größere Heer des englischen Königs Eduard II. in der entscheidenden Schlacht von Bannockburn (24. Juni 1314) die schottische Unabhängigkeit bewahrte. Er wurde nach dem damals verwendeten julianischen Kalender am 11. Juli 1274 auf Schloss Turnberry, Ayrshire in Schottland geboren und starb mit 54 Jahren am 7. Juni 1329 in Cardross. 2024 jährt sich sein Geburtstag das 750. Mal.

**Angela** Dorothea **Merkel** ist eine deutsche CDU-Politikerin, die sich als erste Bundeskanzlerin Deutschlands (2005–2021) u.a. in der Finanzkrise (2009), der NSA-Affäre (2014), der Flüchtlingskrise (2015) und der Corona-Pandemie (2020) als Krisenmanagerin beweisen musste und sich mit dem Klimawandel konfrontiert sah. Sie wurde am 17. Juli 1954 in Hamburg geboren. 2024 feiert Merkel ihren 70. Geburtstag.

**Ernest** Miller **Hemingway** war einer der renommiertesten US-amerikanischen Schriftsteller des 20. Jahrhunderts (u.a. „Wem die Stunde schlägt" 1940, „Der alte Mann und das Meer" 1952), Träger des Pulitzer-Preises 1953 und des Nobelpreises für Literatur 1954 „für seine kraftvolle und … stilbildende Meisterschaft". Er wurde am 21. Juli 1899 in Oak Park, Illinois in den Vereinigten Staaten geboren und verstarb am 2. Juli 1961 mit 61 Jahren in Ketchum, Idaho. 2024 jährt sich sein Geburtstag zum 125. Mal.

**Alexandre Dumas** der Jüngere war ein französischer Schriftsteller, dessen bekanntester Roman „Die Kameliendame" (1848) auch als Theaterstück (1852) erfolgreich war, von Giuseppe Verdi für seine Oper „La Traviata" (1853) verwendet und im 20. Jahrhundert mehrfach verfilmt wurde. Er wurde am 27. Juli 1824 in Paris geboren und verstarb mit 71 Jahren am 27. November 1895 in Marly-le-Roi, Île-de-France. Sein Geburtstag jährt sich 2024 zum zweihundertsten Mal.

## BAUERNREGELN:

- Ist`s im Juli recht hell und warm, friert`s um Weihnachten Reich und Arm.
- Was der Juli verbricht, rettet der September nicht.
- Juliwolken – fette Molken.
- Im Juli recht viel Sonnenschein, wird jedem Bauern willkommen sein.
- Wer im Sommer nicht will schneiden, muß im Winter Hunger leiden.

# VORGESTELLT: MUNA VON HOF

Buddes Hof
Ihr Senioren- und Pflegezentrum

Seit Juli 2023 gehört Muna von Hof nun zum Pflegeteam des Senioren- und Pflegezentrums Buddes Hof. Die zweifache Mutter ist in Amman in Jordanien geboren und bereits mit vier Jahren nach Deutschland gezogen. In Braunschweig ist sie dann aufgewachsen, hat dort ihren Schulabschluss gemacht und absolvierte anschließend eine Ausbildung als Einzelhandelskauffrau. Einige Jahre arbeitete sie auch in diesem Beruf und hat anschließend als Küchenleitung in einer Schulmensa gearbeitet. „Durch Corona schloss man die Schulen und ich musste mich umorientieren." Sie begann bei der Lebenshilfe zu arbeiten, wo sie körperlich und geistig eingeschränkte Menschen betreute. Als sie sah, dass der Buddes Hof über Facebook Personal suchte, nutzte sie ihre Chance und kam zu uns nach Söhlde.
„Ich fühle mich hier sehr wohl. Die Einrichtung ist familiär und man fertigt die Bewohner nicht nur ab. Die Arbeit mit den Senioren macht mir viel Freude und außerdem habe ich hier ein tolles und kollegiales Team."
Muna von Hof hat schon immer gerne mit Menschen zusammen gearbeitet und sie mag es, Menschen im Alltag zu unterstützen und sie zum Lachen zu bringen. „Wenn man bei einem Bewohner reinkommt und derjenige sagt zu mir, dass es schön sei, dass ich wieder da bin, dann macht das viel mit mir. Solch schöne Momente nehme ich mit nach Hause und ich finde ein schöneres Kompliment gibt es nicht." Besonders wichtig ist ihr, dass die Senioren sich wohl fühlen. Dazu gehört für Muna von Hof auch, dass sie die Bewohner u.a. dabei unterstützt, sich schön anzuziehen, auch mal Parfüm aufzulegen und insgesamt ein gepflegtes Erscheinungsbild zu haben. „Dann fühlen sich die Senioren auch gleich ganz anders. Das merkt man sofort."
Ihre Freizeit verbringt sie gerne mit ihrem Hund „Chico" und ist mit ihm viel unterwegs. Mittlerweile ist auch ihr kleiner Enkelsohn dabei, denn sie ist vor kurzem Oma geworden. Wenn es mal in den Urlaub geht, dann fliegt sie gerne in die USA zu ihrer Tante oder nach Jordanien. Vor allem Sonne und Strand ist ihr im Urlaub wichtig. Für ihre Zukunft wünscht sich Muna von Hof, dass es ihrer Familie gut geht und dass alle gesund bleiben. Besonders stolz ist sie natürlich auf ihre beiden Kinder. „Ich war Alleinerziehend und ich bin stolz darauf, was meine Kinder erreicht haben. Meine Tochter ist sehr selbstständig im Leben und geht ihren Weg und mein Sohn hat nun schon seine eigene Familie gegründet. Das ist einfach schön zu sehen."

**Sie möchten ihren Kundenkreis durch eine Anzeige erweitern? Eine Mitteilung machen oder jemandem zum Jubiläum gratulieren? Dann schreiben Sie uns unter: marketing@daslebenswerk.de – wir helfen Ihnen gern.**

## 10-JÄHRIGES DIENSTJUBILÄUM

Die Geschäftsleitung, die Kolleginnen und Kollegen gratulieren **Frau Elfriede Meyer zum 10-jährigen Dienstjubiläum.**
Wir bedanken uns für das Engagement, die Verbundenheit und Treue dem Unternehmen gegenüber und wünschen Ihnen weiterhin viel Gesundheit und Kraft.

## BUDDES HOF

Margot Hartmann
13.07.1935
89 Jahre

Ursula Liefhold
15.07.1955
69 Jahre

**Wir nehmen Abschied!**

Josef Wodarka
* 07.03.1933
† 08.06.2024

**Wir nehmen Abschied!**

Maria Meier
* 27.05.1935
† 12.06.2024

**Wir nehmen Abschied!**

Erika Schmidt
* 20.11.1943
† 14.06.2024

## SONNENKAMP

Helga Kiep
01.07.1927
97 Jahre

Waltraut Scholz
08.07.1936
88 Jahre

Irmgard Klusmann
09.07.1930
94 Jahre

Klara Holzapfel
09.07.1934
**90 Jahre**

Herta Holzapfel
30.07.1937
87 Jahre

**Wir nehmen Abschied!**

Ruth Glindemann
* 20.09.1937
† 10.06.2024

**Wir nehmen Abschied!**

Elfriede Arlt
* 10.07.1933
† 27.06.2024

**Wir nehmen Abschied!**

Erna-Helma Lühmann
* 28.03.1934
† 26.06.2024

# Herta Holzapfel

Rufname/Spitzname: Herta
Sternzeichen: Löwe
Heimatort/Land: Lysanderhöh (Wolga-Deutsche)
Augenfarbe: Blau-grün
Haarfarbe: Früher blond, heute grau
Lieblingslied/-Band/-Genre: Volksmusik
Lieblingsgericht: Kartoffeln mit Soße oder Eier
Helden meiner Kindheit: Meine Schwester „Katja" in Bayern
Das macht mich glücklich: Ich bin gerne unterwegs
Das mag ich nicht: Das meine Augen schon so schlecht sind
Mein größtes Laster: Ich esse von allem wenig
Das kann ich gut: Schreiben und Singen
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Ich treffe gerne andere Bewohner und unterhalte mich, bin nicht gerne alleine
Das wünsche ich mir: Das ich nicht mehr so vergesslich bin

Sonnenkamp
Ihr Senioren- & Pflegezentrum
Leben · Wohnen · Wohlfühlen

# Karin Eilers

Rufname/Spitzname: Karin
Sternzeichen: Steinbock
Heimatort/Land: Woltwiesche
Augenfarbe: Braun
Haarfarbe: Früher schwarz, heute weiß
Lieblingslied/-Band/-Genre: Volksmusik
Lieblingsgericht: Eintopf
Helden meiner Kinderheit: Meine vier Brüder
Das macht mich glücklich: Eine schöne Urlaubsreise
Das mag ich gar nicht: Schlechte Menschen, ich mag nur liebe Menschen.
Mein größes Laster: Obst
Das kann ich gut: Hardanger, das ist eine Stricktechnik
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Musik hören, ich bin nicht gerne allein
Das wünsche ich mir: Eine Urlaubsreise nach Gran Canaria

Buddes Hof
Ihr Senioren- und Pflegezentrum

# FILMTIERLAND SICKTE ZU BESUCH IM SONNENKAMP

Frau Hölscher vom Filmtierland kam mit ihrem mobilen Streichelzoo zu uns ins Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp. Sie besitzen insgesamt um die 300 Tiere und hatten einige davon mitgebracht. Einen Teil der Tiere stand sogar schon mal vor der Kamera für Werbespots, Musikvideos, Kinofilme und Serien. „Die Tiere liegen uns sehr am Herzen. Zu Hause haben wir ein ca. 20 Hektar großes Grundstück, wo wir ihnen ein schönes Leben bieten möchten. Das ist wie Meditation. Die Tiere geben uns so viel Kraft und Liebe zurück." Teilweise werden die Tiere, die sich gut verstehen, auch zusammen gehalten. Sie nehmen Zirkustiere oder auch Tiere für den Gnadenhof auf und versorgen sie. Den mobilen Streichelzoo betreibt Frau Hölscher bereits seit ca. 15 Jahren und sie hat sehr gute Erfahrungen damit gemacht. „ Die starken Emotionen, die beim Streicheln der Tiere ausgelöst werden können, erleben wir jedes Mal."

Auch bei uns in Sarstedt war ihr Besuch ein großer Höhepunkt. Die Senioren staunten nicht schlecht, als der gesamte Innenhof voller Tiere war. „Oh Wie schön!" und „Nein, wie niedlich!" waren nur ein paar der Reaktionen auf die gepflegten Tiere. Die Bewohner hatten die Möglichkeit die Tiere zu streicheln, zu füttern oder sie einfach nur bei ihrem Treiben zu beobachten. Vor allem bei den demenziell erkrankten Senioren konnte man eine große Veränderung wahrnehmen. Sie wirkten viel wacher, interessierter und strahlten pure Freude aus. Auch, wenn das Wetter an dem Tag hätte besser sein können, nutzten alle Bewohner ihre Chance, die Tiere zu sehen. Sie waren alle total begeistert und konnten es kaum abwarten, immer wieder vorbeizuschauen.

Frau Hölscher erzählte auch ein bisschen was zu den unterschiedlichen Tieren. Die japanischen Seidenhühner waren ein Überraschungserfolg. Ihre fluffigen Daunenfedern gaben ihnen ein sehr plüschiges Aussehen, was die Senioren ganz toll fanden. Aber auch die Göttinger Minischweine sorgten mit ihrer Suche nach Futter, bei dem sie den Rasen umpflügten, für jede Menge

Freude. Man sieht den Tieren an, dass sie gesund sind und dass sie gut gepflegt werden. „Bei uns wird kein Tier geschlachtet. Sie haben alle Namen und leben mit uns, bis ihre Zeit gekommen ist", erklärt Frau Hölscher weiter. Zurzeit haben sie noch Esel in gute Hände günstig abzugeben. „Aber nicht zum Schlachten!" Wer Interesse hat, kann sich gerne beim Filmtierland melden und nähere Informationen erfahren.

Oder Sie wollen selbst einmal den mobilen Streichelzoo erleben? Melden Sie sich unter:
**E-Mail: info@filmtierland.de**
**Mobil: 0160 / 902 86 872**
**Festnetz: 05305 / 901 5005**

## BUDDES HOF

| | | |
|---|---|---|
| montags | 10:00 – 11:00 Uhr<br>15:30 – 16:00 Uhr | Gesprächskreise zum Wochenstart, Kleingruppe Vorlesen |
| dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr<br><br>15:30 – 16:30 Uhr | Gymnastik/Gedächtnistraining<br>Kleingruppe Gymnastik<br>Spielenachmittag |
| mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr<br>15:30 – 16:00 Uhr | Hauswirtschaft<br>Kleingruppe Hauswirtschaft |
| donnerstags | 10:00 – 11:00 Uhr<br><br>15:30 – 16:30 Uhr | Gymnastik/Gedächtnistraining<br>Kleingruppe Gymnastik<br>Singnachmittag |
| freitags | 10:00 – 10:45 Uhr<br>15:30 – 16:00 Uhr | Kraft- und Balancetraining<br>Kleingruppe Feinmotorik/Singen |
| samstags | 10:00 – 11:00 Uhr | Wechselndes Wochenangebot<br>In den übrigen Zeiten:<br>Individuelle Einzelbetreuung |

## GEPLANT

| | |
|---|---|
| 12.07.24<br>ab 10:30 Uhr | Kath. Gottesdienst |
| 24.07.24<br>ab 10:00 Uhr | Filmtierland Sickte |

## SONNENKAMP

| Tag | Ort | Uhrzeit | Angebote |
|---|---|---|---|
| Montag | WG 2 | 10:00 – 11:00 | Gedächtnistraining mit Leserunde |
| | WG 5 | 16:00 – 17:00 | Malen/Gestalten |
| Dienstag | WG 4 | 10:00 – 11:00 | Bewegung im Sitzen |
| | WG 3 | 16:00 – 17:00 | Singen |
| Mittwoch | WG 2 | 10:00 – 11:00 | Malen/Gestalten |
| | WG 5 | 16:00 – 17:00 | Gedächtnistraining |
| Donnerstag | WG 4 | 10:00 – 11:00 | Hauswirtschaft/Backen |
| | WG 3 | 16:00 – 17:00 | Gesellschafts- und Aktivitätenspiele |
| Freitag | WG 2 | 10:00 – 11:00 | Bewegung im Sitzen |
| | WG 5 | 16:00 – 17:00 | Kreativgruppe |
| Samstag | WG 3 | 10:00 – 11:00 | Gedächtnistraining / Gesellschaftsspiele |
| Sonntag | WG 4 | 10:00 – 11:00 | Bingo/Kegeln |
| Montags – Freitags 11:15 – 12:00 Uhr sowie 13:30 – 15:30 Uhr<br>Individuelle Einzelbetreuung | | | |

## GEPLANT

| | |
|---|---|
| 03.07.24<br>ab 15:00 Uhr | Geburtstagskaffee<br>im Café |
| 16.07.24<br>ab 16:00 Uhr | Heimatnachmittag<br>im Fitnessraum |

## SPEZIELLE TRAININGSGRUPPE

| Tag | Uhrzeit | Ort | Angebote |
|---|---|---|---|
| Montag | 10 –11 Uhr | Fitnessraum OG | Mobilitätstraining |
| Dienstag | 10 –11 Uhr | Fitnessraum OG | Kraft- und Balancetraining |
| Mittwoch | 10 –11 Uhr | Fitnessraum OG | Mobilitätstraining |
| Donnerstag | 10 –11 Uhr | Fitnessraum OG | Kraft- und Balancetraining |
| Freitag | 10 –11 Uhr | Fitnessraum OG | Mobilitätstraining |

**!** Hinweis: Änderungen vorbehalten!

# ERDBEERFEST IM BUDDES HOF MIT DEN ANGEHÖRIGEN

Das Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof widmete sich einen Nachmittag lang der Erdbeere. Ein tolles Früchtchen, das nicht nur lecker sondern auch gesund ist. Beim Erdbeerfest waren in diesem Jahr auch die Angehörigen der Bewohner mit eingeladen und es wurde einiges geboten. Das Wetter war sonnig warm, fast heiß mit knapp 31°C und lud zum Verweilen ein.

Zum Kaffee hatten die Teilnehmenden die Wahl zwischen Erdbeerkuchen und frisch-gebackene Waffeln mit Sahne, Eis und frischen Erdbeeren. Im Anschluss kam Herr Peter Wulf vorbei und spielte auf seinem roten Akkordeon einige stimmungsvolle Lieder. Die Anwesenden hatten sehr viel Spaß und die Senioren freuten sich, ihre Angehörigen dabei zu haben. Es wurde geklatscht, mitgesungen und geschunkelt was das Zeug hält.

Zur Abkühlung wurde zwischendurch noch selbstgemachte Erdbeerbowle serviert. Das kam auch sehr toll an und schmeckte allen ausgesprochen gut. Nachdem das letzte Lied verklungen war, wurde so langsam Abschied genommen. Die Angehörigen und die Bewohner hatten alle ein Lächeln im Gesicht. Man sah ihnen an, dass sie eine schöne gemeinsame Zeit hatten. Frau Schierding, unsere Berliner Frohnatur, war total begeistert von dem schönen Erdbeerfest: „Es ist hier gar nicht wie in einem Altenheim. So eine tolle Stimmung! Da kommt keine schlechte Laune auf." Damit ging das Fest so langsam zu Ende und alle hatten einen schönen Tag.

# TAGESAUSFLUG ANS STEINHUDER MEER

Buddes Hof
Ihr Senioren- und Pflegezentrum

Das Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof und Sonnenkamp machten in diesem Jahr ihren großen Tagesausflug ans Steinhuder Meer. Das Meer in Steinhude ist mit einer Fläche von 29,1 km² der größte See Nordwestdeutschlands und neuntgrößte See Deutschlands. Das maximal 2,9 m und durchschnittlich 1,35 m tiefe Gewässer bildete sich in einem Becken gegen Ende der letzten Eiszeit vor etwa 14.000 Jahren. Die Bezeichnung „Meer" ist im Sinne der niederdeutschen Sprache als Binnensee zu verstehen. Aufgrund der Bedeutung für den Arten-, Natur- und Landschaftsschutz sind sowohl das Steinhuder Meer als auch seine Umgebung durch verschiedene Schutzausweisungen geschützt.

Für unsere Senioren ging es gegen 9 Uhr los in den großen Reisebus. Dieser hatte sogar eine Hebebühne, womit die Rollstuhlfahrer ganz bequem in den Bus geladen werden konnten. Als alle im Bus und angeschnallt waren, fuhren wir los nach Steinhude. Während der Fahrt wurde sich angeregt unterhalten und die Umgebung beobachtet. Als wir ankamen, liefen sämtliche Teilnehmer erst einmal zum Wasser. Was für ein Anblick! Alle waren froh, mitgekommen zu sein. Anschließend zogen wir zu den Strandterrassen zum Mittagessen. Die Senioren hatten die Qual der Wahl: Es gab Matjes mit Petersilienkartoffeln, Kabeljau mit Gurkensalat, Schnitzel mit Ofengemüse, Hühnerfrikassee mit kleinem Salat oder ein Salat mit Croutons zur Auswahl. Als dann alle satt waren, ging es auch schon auf das Schiff für eine Rundfahrt.

Sonnenkamp
IHR SENIOREN- & PFLEGEZENTRUM
LEBEN · WOHNEN · WOHLFÜHLEN

## Leinen los! Ahoi!

Von Steinhude aus ging es erst nach Norden, vorbei an der Badeinsel und dann weiter zur anderen Uferseite. Danach gab es in westlicher Richtung einen kleinen Halt in Mardorf, wo einige Passagiere aus- und wieder einstiegen. Anschließend fuhr das Schiff vorbei an der Insel Wilhelmsstein. Dort konnten ebenfalls noch Passagiere zusteigen und man konnte auch die schöne Insel bewundern.

Schlussendlich ging es dann zurück nach Steinhude, wo wir „Landratten" dann noch ein bisschen die Gegend erkunden konnten und das eine oder andere Fischbrötchen oder Eis verspeisten. Bevor wir wieder zurück nach Hause fuhren, gab es noch ein schönes Picknick mit Kaffee und Kuchen. Den Senioren hat es sehr gut gefallen und viele waren schon sehr lange nicht mehr in Steinhude am Steinhuder Meer. Früher waren sie mit den Kindern hier, haben in der Nähe gezeltet oder mit der Familie einen Ausflug hierher gemacht. Aber das ist schon viele Jahre her gewesen. Das Steinhuder Meer wieder zu sehen, war für alle ein schönes Erlebnis, dass sie so schnell nicht mehr vergessen werden.

# JULI **SUCHSEL**

**Finden Sie die versteckten Wörter!**
Sie können waagerecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein!

SUCHSEL.NET

| D | U | R | I | K | J | U | L | I | U | S | C | O | F | S | Z | I | T | V | S | L | O | D | U | G |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | Y | R | A | G | R | I | E | C | H | E | N | L | A | N | D | D | X | E | X | T | A | O | H | E |
| V | T | P | L | L | S | H | T | H | A | I | L | A | N | D | O | L | Z | Z | T | T | Q | C | F | U |
| R | F | Y | S | A | N | E | H | U | G | I | B | U | L | D | R | R | W | O | L | K | Y | N | B | G |
| I | Ö | K | G | S | U | J | N | J | T | M | G | B | Y | G | Y | O | A | I | O | D | X | Z | N | L |
| H | S | B | H | E | T | B | C | G | J | ü | W | B | G | U | T | Z | G | P | H | E | G | J | B | C |
| S | T | B | ä | G | H | X | S | G | L | E | R | G | S | U | P | I | X | R | N | U | P | Q | I | K |
| S | E | I | B | R | T | O | L | Z | R | A | U | K | Y | E | O | O | H | P | X | T | H | C | X | A |
| P | R | T | L | U | E | P | N | A | I | N | N | H | E | S | R | R | V | G | N | S | E | D | R | R |
| R | R | W | R | Ä | O | N | F | I | S | E | L | D | Q | I | T | C | P | T | P | C | U | C | G | I |
| K | E | U | W | G | W | Y | M | X | G | S | L | Y | A | A | U | R | O | K | M | H | M | M | K | B |
| M | I | W | C | Y | I | E | F | O | B | M | W | E | C | V | G | G | L | Q | J | L | O | O | S | I |
| X | C | R | E | P | T | L | R | J | N | D | O | R | X | D | A | E | E | W | A | A | N | J | J | K |
| I | H | Y | R | T | A | Q | A | E | V | A | X | N | C | G | L | L | N | A | O | N | A | L | H | A |
| S | G | S | R | E | L | Z | N | A | F | P | T | S | D | D | M | Z | J | A | L | D | T | S | D | O |
| D | P | Q | S | N | I | N | K | Q | B | E | I | R | K | O | E | J | R | R | A | X | R | M | ä | Q |
| V | Q | A | W | F | E | Z | R | N | I | E | D | E | R | L | A | N | D | E | R | A | K | R | N | U |
| V | J | H | N | T | N | V | E | I | S | G | L | G | I | A | W | E | C | U | P | N | A | Y | E | E |
| N | L | C | U | I | L | S | I | U | F | W | W | T | A | D | O | T | L | U | P | M | M | K | M | X |
| D | A | C | E | L | E | Y | C | E | S | M | I | T | T | E | L | M | E | E | R | S | S | D | A | T |
| G | T | A | D | H | D | N | H | W | P | M | S | U | N | A | W | M | J | N | Q | C | P | P | R | Z |
| A | A | W | X | S | C | H | W | E | I | Z | E | V | S | Z | S | J | X | N | E | E | C | H | K | I |
| R | S | C | H | W | E | D | E | N | S | D | U | K | R | Z | S | X | B | I | E | I | W | H | U | D |
| M | S | N | S | W | G | T | W | T | I | N | O | R | W | E | G | E | N | Q | H | K | H | D | Y | A |
| G | N | A | T | M | A | D | D | I | Q | C | I | P | X | B | M | K | R | O | A | T | I | E | N | T |

**Diese Wörter sind versteckt:**
Schweden, Niederlande, Norwegen, Honigmond, Polen, Schweiz, Griechenland, Dänemark, Bärenmonat, Mittelmeer, Heumonat, Spanien, Thailand, Deutschland, Urlaubsziele, Portugal, Kroatien, Türkei, Karibik, Frankreich, England, Ägypten, Julius, Österreich, Italien.





# UNESCO-WELTERBE: ALTSTADT VON REGENSBURG MIT STADTAMHOF

Im Jahr 2006 wurde das denkmalgeschützte Ensemble Altstadt Regensburg mit Stadtamhof zum UNESCO-Welterbe erhoben, weil nachgewiesen werden konnte, dass der mittelalterliche Gebäudebestand von Regensburg und die zugehörige Stadtarchitektur noch weitgehend erhalten sind. In der Altstadt befinden sich rund 960 Baudenkmäler auf 1,8 km².

Erste nachgewiesene Siedlungsspuren reichen bis um 5000 vor Christus zurück. Der Regensburger Donaubogen ist bereits seit der Steinzeit besiedelt. Die römische Geschichte der Stadt beginnt etwa um 79 n. Chr. mit der Einrichtung des Kohortenkastells Kumpfmühl auf dem Gebiet des heutigen Stadtteils Kumpfmühl-Ziegetsdorf-Neuprüll. Von etwa 500 bis 788 war Regensburg der Hauptsitz der Herzöge der Bajuwaren aus dem Geschlecht der Agilolfinger. Sie wurde zu einem bedeutenden Zentrum des frühen bairischen Stammesherzogtums. Im 9. Jahrhundert war sie eine der wichtigsten Städte des ostfränkischen Karolingerreiches. In den Jahren

1207 und 1230 verliehen König Philipp von Schwaben und Kaiser Friedrich II. der Stadt umfangreiche Privilegien, die in der Folge den Aufstieg zur Freien Stadt ermöglichten. Die in der Stadt residierenden bayerischen Herzöge der Wittelsbacher konnten wegen interner Konflikte nach der bayerischen Landesteilung von 1255 die Entwicklung der Stadt zur Unabhängigkeit nicht aufhalten. 1575 fand erstmals in Regensburg die Wahl des deutschen Königs statt.

Seit dem ausgehenden 16. Jahrhundert und insbesondere seit des Dreißigjährigen Krieges und noch Jahre nach dem Westfälischen Frieden war die Stadt einer der wichtigsten, über die Donau gut erreichbaren Zufluchtsorte evangelischer Glaubensvertriebener aus Österreich. Von den insgesamt ca. 100.000 Glaubensflüchtlingen ließen sich einige Familien in Regensburg dauerhaft nieder, wie z.B. Mitglieder der Adelsfamilie Stubenberg.

▲ Foto Wikipedia: Karte Regensburg (1695) Altstadt mit Brückenkopf Stadtamhof

Auch heute ist an den Gebäuden, Plätzen und Gassen der Altstadt die historische Doppelrolle als mittelalterliches Handelszentrum und als frühneuzeitlicher Treffpunkt europäischer Diplomaten erkennbar. In Regensburg tagte von 1663 bis 1803 der Immerwährende Reichstag und befand über eine europäische Politik mit Einfluss auf den gesamten Raum nördlich der Alpen. Somit ist die Altstadt zusammen mit der spät eingemeindeten katholischen Landstadt Stadtamhof ein außergewöhnliches Zeugnis der kulturellen Traditionen, aber auch der Brüche im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nationen. Seine Entwicklungsstufen und Abfolge in den gut erhaltenen weltlichen und kirchlichen Bauwerken sind in der früheren Reichsstadt gut erkennbar.

▲ Foto Unsplash: Leonhard Niederwimmer

# das LebensWerk

## Buddes Hof
Ihr Senioren- und Pflegezentrum

- Hohes Maß an persönlichem Service
- Vollstationäre Pflege
- Urlaubsbetreuung, Kurzzeitpflege
- Hauseigene Küche
- Kompetente Pflege und Betreuung in familiärer Atmosphäre
- Umfassende persönliche und telefonische Beratung
- Lichtdurchflutete, hochwertig ausgestattete Zimmer
- Gartenanlage mit Sonnenterrasse

Bockmühlenstr. 6 · 31185 Söhlde
Telefon: 05129 97 150

## Sonnenkamp
IHR SENIOREN- & PFLEGEZENTRUM
LEBEN · WOHNEN · WOHLFÜHLEN

- Kompetente Pflege und Betreuung
- Hohes Maß an persönlichem Service
- Umfassende persönliche und telefonische Beratung
- Betreuung demenziell Erkrankter
- Hochwertig ausgestattete Zimmer
- Parkanlage mit Sonnenterrasse
- Hauseigene Küche und Friseur
- Wellnessbad
- Urlaubsbetreuung, Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege
- Modernes, öffentliches Café, Mo – So von 14.30 – 17.30 Uhr, Mittwoch ist Ruhetag

Am Sonnenkamp 79–81 · 31157 Sarstedt
Telefon: 05066 90 48 90

## Ambulante Pflege
ZUHAUSE RUNDUM VERSORGT

- Teilpflege zuhause
- Intensivpflege: Alternative zum Heimaufenthalt
- Versorgung mit Mahlzeitem
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- 24 Stunden Notrufbereitschaft
- Betreuung rund um einen Krankenhausaufenthalt
- Serviceleistungen rund um die Wohnung
- Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit
- Hilfestellung bei formellen Angelegenheiten
- IWG Wundtherapie Stützpunkt

Osterstr. 33 · 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 133 783

info@daslebenswerk.de · www.daslebenswerk.de