LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung
„Das Lebenswerk“
15. Jahrgang
11/2024

Ein Exemplar für Sie!

- Inhalt / Impressum 2
- Editorial 3
- Monat November 4
- Vorgestellt: Nicole Lichtner 5
- Geburtstage & neue Mitbewohner 6
- Steckbriefe: Frau Heindorf / Herr Hagemann 7
- Wie man damals Schwimmen lernte (v. Adda Klöpper) 8/9
- Betreuungsangebote im November 10
- Oktoberfest im Sonnenkamp 11
- Ausflug in den Boxbergwald 12
- Modemobil im Buddes Hof 13
- Rätsel „Suchsel“ 14
- UNESCO Welterbe: Bryggen 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 November ist traditionell der Monat, bei dem an die Toten gedacht wird. Das ist nicht nur bei uns in Deutschland so, sondern zum Beispiel auch in Mexiko. Hier wird am 02. November der Tag der Toten (Dia de los Muertos) gefeiert. Nach altmexikanischem Glauben kommen die Toten einmal im Jahr zum Ende der Erntezeit zu Besuch aus dem Jenseits und feiern gemeinsam mit den Lebenden ein fröhliches Wiedersehen mit Musik, Tanz und gutem Essen. In vorspanischer Zeit gewährten die Azteken sogar ihren Feinden einen Ort, an den die Geister zurückkehren konnten. Durch spanische Missionare, die vergeblich versuchten, das Fest abzuschaffen, wurden die Feiern mit dem Hochfest Allerheiligen und dem Gedächtnis Allerseelen zusammengelegt. In Vermischung mit dem christlichen Glauben entstand ein einzigartiges kulturelles Fest, das die Bräuche des vorspanischen Mexikos teilweise weiterleben lässt. Es ist eine schöne Art, mit dem Tod umzugehen und so an die Verstorbenen zu denken.

In der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels gratulieren wir zu Beginn den Kolleginnen und Kollegen, die bei uns ihr Dienstjubiläum feiern. Im Anschluss gehen wir auf den Monat November ein und stellen Ihnen Frau Nicole Lichtner näher vor. Die Pflegeassistentin aus Peine hört gerne zu, wenn die Senioren ihr etwas zu erzählen haben. Daraufhin gratulieren wir allen, die im November Geburtstag haben und zeigen Ihnen die Steckbriefe von Frau Heindorf und Herrn Hagemann. In diesem Heft hat Frau Adda Klöpper vom Kreativteam im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp einen Bericht darüber geschrieben, wie unsere Senioren in Sarstedt früher schwimmen gelernt haben. Ein schöner Artikel, der bestimmt viele Erinnerungen wecken wird.Außerdem berichten wir in dieser Ausgabe vom Oktoberfest im Sonnenkamp, bei dem es nicht nur Bier und Weißwürste gab.

Das Seniorenzentrum in Sarstedt machte auch noch einen Ausflug zum Boksbergwald vor Ort. Eine handvoll Senioren hatten die Möglichkeit, einmal raus in die Natur zu gehen und dem Herbst bei seiner Arbeit zu beobachten. Das kam ebenfalls sehr gut an. Im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof war das Mode Mobil mal wieder zu Besuch. Die Senioren freuten sich, über die große Auswahl an Kleidungsstücken und waren begeistert von der lustigen Modenschau. Natürlich haben wir auch in diesem Monat wieder ein Suchsel für Sie vorbereitet, bei dem Sie Begriffe rund um den November suchen können. Abschließend reisen wir mit Ihnen nach Bergen in Norwegen, genauer gesagt nach Bryggen. Das Hanseviertel besteht aus vielen alten Handelskontoren, die einen schönen Einblick in die Zeit der Hanse ermöglichen.

Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn

DIENSTJUBILÄEN

Die Geschäftsleitung, die Kolleginnen und Kollegen gratulieren **zum 5-jährigen Frau Jadwiga Bessen und Frau Anke Seidel vom Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp**. Wir bedanken uns für das Engagement, die Verbundenheit und Treue dem Unternehmen gegenüber und wünschen beiden weiterhin viel Gesundheit und Kraft.

▲ Foto Unsplash: The HK Foto-Company

NOVEMBER 2024

NOVEMBER

▲ Foto Unsplash: Szabo Janos

Der November ist der elfte Monat des Kalenders und er hat 30 Tage. Frühere Bezeichnungen sind Nebelung, Windmonat, Nebelmond, Schlachtemonat und wegen der vielen Gedenktage auch Trauermonat. Der Begriff Schlachtemonat etablierte sich in den Niederlanden, da zu dieser Zeit das Einschlachten der Schweine üblich war. Der November ist auch voller kirchlicher Gedenktage: Allerheiligen, Allerseelen, Martinstag, Volkstrauertag, Buß- und Bettag und der Totensonntag. Da der November die dunkle Jahreszeit einläutet, verbringt man seine Zeit wieder vermehrt drinnen. Man beschäftigt sich u.a. mit Lesen, Kartenspielen und Kreuzworträtseln; dazu ein heißer Tee und eine kuschelige Decke. Mit einer durchschnittlichen Oberflächenlufttemperatur von 14,22 °C war der November 2023 der bisher wärmste Novembermonat seit Beginn der Messungen.

PROMINENTE, DIE IM NOVEMBER GEBOREN WURDEN:

Daniel **(Danny)** Michael **DeVito** ist ein US-amerikanischer Schauspieler (u.a. „Einer flog über das Kuckucksnest" 1975), Regisseur (u.a. „Der Rosenkrieg" 1989) und Produzent (u.a. „Gattaca" 1997, „Erin Brockovich" 2000). Er wurde am 17. November 1944 in Asbury Park, New Jersey in den Vereinigten Staaten geboren. 2024 feiert DeVito seinen 80. Geburtstag.

Wolfgang Joop ist ein international tätiger und erfolgreicher deutscher Modedesigner, der das nach ihm benannte Mode- und Kosmetik-Unternehmen „JOOP!" (1986) gründete. Er wurde am 18. November 1944 in Potsdam geboren und feiert in diesem Jahr seinen 80. Geburtstag.

Voltaire bzw. François Marie Arouet, so sein richtiger Name, war einer der einflussreichsten Philosophen und Autoren der französischen sowie der europäischen Aufklärung, der als Wegbereiter der Französischen Revolution gilt und mit Werken wie „Candide oder der Optimismus" (1759) das Frankreich des 18. Jahrhunderts verkörpert. Er wurde am 21. November 1694 in Paris geboren und verstarb mit 83 Jahren am 30. Mai 1778 ebenda. Sein Geburtstag jährt sich 2024 zum 330. Mal.

Karl Friedrich Michael **Benz** war ein deutscher Ingenieur und Automobilkonstrukteur, der das erste mit Benzin betriebene Auto entwickelte (1885) und das Unternehmen „Benz & Cie. Rheinische Gasmotorenfabrik" in Mannheim (1883) gründete, das 1926 in der „Daimler-Benz AG" aufging. Er wurde am 25. November 1844 in Mühlburg geboren und starb mit 84 Jahren am 4. April 1929 in Ladenburg. 2024 jährt sich sein Geburtstag das 180. Mal.

Tina Turner bzw. Anna Mae Bullock, wie sie mit richtigem Namen hieß, war mit über 180 Millionen verkauften Tonträgern eine als „Queen of Rock" betitelte US-amerikanische Rocksängerin (u.a. „Proud Mary" 1970, „Simply the best" 1991, „Goldeneye" 1995), die in den 1980ern mit ihrer markanten Stimme und außergewöhnlichen Shows zu den weltweit erfolgreichsten Sängerinnen aufstieg. Der Song „What's Love Got to Do with It" (1984), der ihr mehrere Grammy Awards einbrachte, wurde zu einem ihrer größten Hits. Sie wurde am 26. November 1939 in Brownsville, Tennessee in den Vereinigten Staaten geboren und verstarb mit 83 Jahren am 24. Mai 2023 in Küsnacht, Zürich in der Schweiz. Dieses Jahr wäre sie 85 Jahre alt geworden.

BAUERNREGELN:

- Kalter November und fruchtreif Jahr, sind vereinigt immerdar.
- November-Morgenrot mit langem Regen droht.
- Baumblüt` im November gar, noch nie ein gutes Zeichen war.
- Hält der November noch das Laub, wird der Winter hart, das glaub.
- Ist beim Herbst das Wetter naß, ist auch bald gefüllt das Glas.

VORGESTELLT: NICOLE LICHTNER

Buddes Hof
Ihr Senioren- und Pflegezentrum

Seit August 2023 gehört Nicole Lichtner zum Pflegeteam des Senioren- und Pflegezentrums Buddes Hof. Die 21-jährige ist in Peine geboren und in Leipzig aufgewachsen. Mit sieben Jahren ging es dann für sie zurück nach Peine, wo sie schließlich ihren Schulabschluss machte. Nach der Schule fing sie eine Ausbildung als Rechtsanwaltsfachangestellte an. „Doch den ganzen Tag im Büro zu verbringen, war nichts für mich. Deswegen suchte ich mir etwas anderes." Eine Freundin empfahl ihr, in die Pflege zu gehen. Sie ging ins Klinikum nach Peine, doch sie fühlte sich dort nicht so wohl und kam dann lieber zu uns nach Söhlde.

„Für mich ist es ideal, dass die Senioren hier länger bleiben und ich sie deswegen besser kennenlernen kann. Außerdem gefällt mir an dem Job im Buddes Hof die Vielseitigkeit: Wir sind nicht nur Pflegekräfte, sondern auch Seelsorger, Friseure, Freunde und vieles mehr." Für die Senioren ist es total wichtig, dass ihnen jemand zuhört und das macht Frau Lichtner gerne. „Ich nehme mir die Zeit und höre mir die Probleme der Bewohner an. Ich kann ihnen nicht immer helfen, aber sie freuen sich, dass jemand für sie da ist. Das zaubert ihnen ein Lächeln ins Gesicht und sie haben dann wieder mehr Motivation für den restlichen Tag." Nicole Lichtner ist es auch sehr wichtig, dass die Ressourcen der Senioren erhalten bleiben. Mit der zusätzlichen Motivation geht es frisch ans Werk und alltägliche Bewegungen werden geübt und trainiert. „Es ist notwendig, dass sie diese Fähigkeiten nicht verlieren und so lange wie möglich selbstständig bleiben."

In ihrer Freizeit besucht sie gerne ihre Familie; ihre Neffen in Lehrte oder ihren Vater und ihre Geschwister in Peine. Wenn es in den Urlaub geht, dann am liebsten mit Sonne, Strand und Meer. „Ich war schon oft in Italien, Kroatien und der Türkei." Für ihre Zukunft wünscht sich Nicole Lichtner, dass sie die Ausbildung als Pflegefachkraft und später auch noch die Weiterbildung als Wundmanagerin machen kann. „Wunden interessieren mich sehr und ich kann mir gut vorstellen, mich auf die Behandlung von Wunden zu spezialisieren." Besonders stolz ist die junge Frau über ihre Selbstständigkeit. „Ich bin vor kurzem mit meiner Freundin zusammen in eine WG gezogen und kümmere mich seither um alles alleine. Ich freue mich sehr, dass ich das alles gewuppt bekomme."

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.

AMBULANTE PFLEGE

Magarete Weber
05.11.1938
86 Jahre

BUDDES HOF

Anne Bewer
01.11.1941
83 Jahre

Friedegunde Hagemann
17.11.1934
90 Jahre

Wir nehmen Abschied!

Gisela Deike
* 15.01.1937
† 12.10.2024

Wir nehmen Abschied!

Margarete Kallabis
* 16.04.1938
† 15.10.2024

SONNENKAMP

Christa Sander
06.11.1948
76 Jahre

Elfriede Puppe
07.11.1934
90 Jahre

Karin Jaeschke
09.11.1943
81 Jahre

Guy Barbotin
21.11.1944
80 Jahre

Wir nehmen Abschied!

Anni-Helene Kopp
* 05.06.1932
† 20.09.2024

Wir nehmen Abschied!

Charlotte Schillak
* 01.08.1937
† 08.10.2024

Wir nehmen Abschied!

Erna Kasperkowiak
* 09.07.1931
† 15.10.2024

Wir nehmen Abschied!

Renate Nitsche
* 30.08.1939
† 21.10.2024

Wir nehmen Abschied!

Irmtraut Röhrbborn
* 04.11.1924
† 23.10.2024

Christa Heindorf

Rufname/Spitzname: „Mausi" und von meiner Mutter „Süße"
Sternzeichen: Wassermann
Heimatort/Land: Heinde (bei Bad Salzdetfurth
Augenfarbe: Blaugrün
Haarfarbe: Früher schwarz / heute creme-weiß
Lieblingslied/-Band/-Genre: Musik von Andrea Berg und den Kastelruther Spatzen
Lieblingsgericht: Schweinebraten mit Klöße und Sauerkraut
Das macht mich glücklich: Die Liebe macht mich glücklich
Das mag ich nicht: Zank und Streit
Mein größtes Laster: Früher habe ich geraucht
Das kann ich gut: Kochen, Backen, Handarbeit – ich sticke gerne
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Grübeln, denn mein Mann fehlt mir sehr
Das wünsche ich mir: Gesundheit

Sonnenkamp
IHR SENIOREN- & PFLEGEZENTRUM
LEBEN · WOHNEN · WOHLFÜHLEN

Walter Hagemann

Rufname/Spitzname: Walter
Sternzeichen: Waage
Heimatort/Land/geboren: In Braunschweig und in Berel aufgewachsen
Augenfarbe: Blau
Haarfarbe: Früher brünett / heute grau
Lieblingslied/-Band/-Genre: Operetten
Lieblingsgericht: Kartoffelpuffer mit Apfelmus
Helden meiner Kinderheit: Mein Papa
Das macht mich glücklich: Meine Frau und meine Kinder
Mein größes Laster: Ich trinke manchmal einen Schnaps
Das kann ich gut: Ich bin handwerklich begabt
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Einfach mal nichts
Das wünsche ich mir: Viel Geld

Buddes Hof
Ihr Senioren- und Pflegezentrum

WIE MAN DAMALS SCHWIMMEN LERNTE von Adda Klöpper

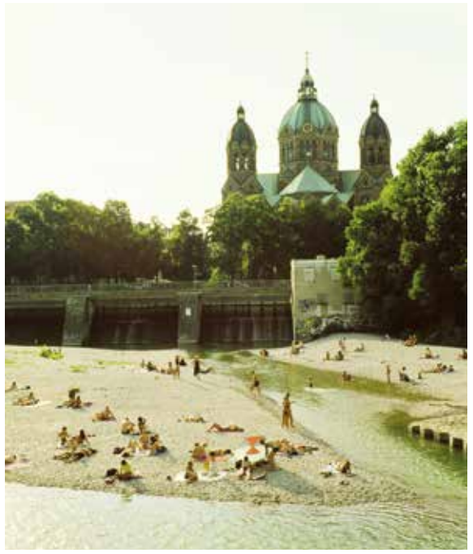
▲ Foto Wikipedia: Dresden Brühlsche Terrasse, um 1900

Wer einmal schwimmen kann, verlernt es nicht mehr und wie ich bei einzelnen Gesprächen mit unseren Bewohnern festgestellt habe, ist auch die Erinnerung daran, wie und wo man Schwimmen lernte, noch immer im Gedächtnis geblieben. Denn so selbstverständlich wie heutzutage war es damals nicht. Seit den 1960er – Jahren lernen die Kinder das Schwimmen in der Schule oder besuchen einen Schwimmkurs, denn Schwimmen gehört zu den sogenannten Pflichtsportarten. Aber wie war das früher? Badeanstalten gab es schon, aber nur wenige hatten die Möglichkeit eine Badeanstalt zu besuchen oder konnten sich einen privaten Schwimmlehrer leisten. Herr Holzinger erinnerte sich noch an das große Goseriedebad in Hannover, welches 1905 eröffnet hat und in dem es verschiedene abgetrennte Bereiche für Männer und Frauen gab. Seine Eltern stellten ihm damals einen Schwimmlehrer zur Seite, aber das Schwimmen war nicht so seins und auch das Wasser war ziemlich kalt, wie er mir erzählte.

1922 fanden sich einige Idealisten zusammen, die auf Vereinsbasis dafür sorgten, dass Dassel schon verhältnismäßig früh ein Freibad bekam. Nicht ganz so modern eröffnete dann 1927 das Sollingbad Dassel. „Es war wohl nicht so schön, aber als Kinder hat uns das nichts ausgemacht. Wir hatten unseren Spaß und sind gerne dort zum Schwimmen gegangen“, erinnerte sich Frau Jonczyk.1962 begann der Umbau des Freibades mit einem großen gefliesten Becken und einem Sprungturm.

Zu damaliger Zeit lernten wohl die meisten Kinder in den Gewässern in ihrer Umgebung das Schwimmen. Man ging in Sarstedt in die Innerste oder in die Ruthe, wo Frau Stridde aufgewachsen ist und die Innerste in die Leine mündet, schwamm man auch in der Leine. „Ich weiß noch, als wir uns im Fluss an alten Ölfässern festhielten und mein Vordermann einfach losgelassen hat. Das hab ich dann auch gemacht. Mit voller Anstrengung versuchte ich mich irgendwie über Wasser zu halten und ihm hinterherzupaddeln. Das habe ich dann auch geschafft“, erzählte sie mir.

Frau Nitsche (†) erinnerte sich noch gut daran, wie alle aus den umliegenden Dörfern Ummeln oder Wätzum nach Lühnde zum Hildesheimer Stichkanal kamen und sich dort zum Schwimmen trafen. „Hier war der Rand mit Steinen befestigt, so dass man gut ins Wasser kam, später baute man dort eine Treppe. Es war immer viel los und wir hatten alle Spaß. Ein Grund dafür war der Ton, der angrenzenden Ziegelei, der dort immer wieder ins Wasser rutschte. Das war für uns die Knete! Wir haben Männchen daraus gebaut, die durch die Wellen immer wieder zusammenfielen, wenn ein Schiff an uns vorbeifuhr. Zum Leidwesen vieler Eltern haben wir uns auch mit dem Ton eingeseift, überall klebte die Pampe“, erzählte sie mir mit einem Lachen.



▲ Foto Unsplash: Markus Spiske

„Um weiter rauszuschwimmen, hatten wir alte Fahrradreifen als Schwimmhilfe und gelegentlich, wenn ein Schiff kam, sind wir hingeschwommen und haben uns auf die äußere Seitenkante gesetzt. Dann haben wir uns ein Stück mitnehmen lassen, sind dann von da aus ans Ufer geschwommen und mussten natürlich den ganzen Weg wieder zurücklaufen oder schwimmen, wer es gut konnte.“ Herr Deierling ist damals mit seinem sechs Jahre älteren Bruder, der schon schwimmen konnte, in die alte Tonkuhle zum Baden gegangen. Erstmal hat man mit Hundepaddeln versucht vorwärts zu kommen. „Dann bin ich im Bogen um die Schilfbuchten herumgeschwommen, den Bogen habe ich immer mehr vergrößert. Im See befand sich eine Butze aus Beton, ein Überbleibsel aus dem Tonabbau, eine alte Lore und Schienen, die am Grund verblieben waren. Dorthin ist so mancher geschwommen.

▲ Foto Pexels: Batuhankurt

Ich erinnere mich noch genau an den Tag, als mein Bruder in den See hinaus schwamm und ich all meinen Mut zusammennahm und ihm einfach hinterher geschwommen bin. Das hatte er nicht erwartet, da hat er ganz schön gestaunt. Als am Malzfelder Mühlenwehr ein Wasserballfeld aufgebaut wurde, habe ich dort Wasserball gespielt. Später im Jahr 1959, als auf einem Teilgelände der Gärtnerei Bartels das Sarstedter Freibad gebaut wurde und 1960 auch eine Abteilung für Wasserball gegründet wurde, habe ich dort eine Zeit lang gespielt.“ Im Sarstedter Freibad hat auch Frau Sander Schwimmen gelernt. „Mein Vater hat mir dafür sogar einen großen LKW Reifen geschenkt.“ erzählte sie mir.

Natürlich sind nicht alle unsere Bewohner hier in der Umgebung groß geworden. „Wir sind damals in Bremen immer mit dem Fahrrad an die Weser gefahren und von einem Ufer rüber zum anderen geschwommen, immer hin und her, das war eine sehr schöne Zeit“, erinnerte sich Frau Hinz. Auch eine andere Bewohnerin, die in Kiel aufgewachsen ist, erzählte uns gerne und

▲ Foto Unsplash: Austrian National Library

voller Stolz, wie sie als Kind mit ihren Geschwistern in der Ostsee das Schwimmen gelernt hat. Herr Bieseke hat das Schwimmen in der Spree gelernt. „In Rummelsburg, in Ostberlin gab es in der Spree einen abgetrennten Bereich in dem man schwimmen durfte. Dort gab es einen kleinen Strand mit Umkleiden und einen Sprungturm aus Holz. Ich bin mit meiner Mutter zusammen rausgeschwommen. Das sah anfangs aus wie Hundekraulen, bevor man es richtig konnte. Später bin ich auch vom drei Meter Turm ins Wasser gesprungen. Dort befand sich auch das Rummelsburger Braunkohlekraftwerk, das pumpte sein warmes Abwasser in einen Kanal unter der Straße durch in die Spree, so hatte man noch lange warmes Wasser zum Baden.“ Ich war sehr beeindruckt, wie viele Bewohner mir zu dem Thema schwimmen lernen etwas erzählen konnten und wie unterschiedlich ihre Erlebnisse waren. Gerne hätte ich noch viel mehr solch schöne Geschichten und lustige Anekdoten von den Bewohnern gehört.

▲ Foto Unsplash: Unseen Histories

BUDDES HOF

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

GEPLANT

08.11.24 ab 10:30 Uhr	Kathol. Gottesdienst
13.11.24 ab 10:00 Uhr	Besuchshunde vom ASB
13.11.24 ab 15:00 Uhr	Kino-Nachmittag
20.11.24 ab 9:45 Uhr	Ev. Gottesdienst mit Abendmahl und Totengedenken

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 Individuelle Einzelbetreuung			

GEPLANT

06.11.24 ab 10:00 Uhr	Deku Moden im Café
12.11.24 ab 16:00 Uhr	Heimatnachmittag im Fittnessraum
13.11.24 ab 15:00 Uhr	Teestübchen im Café
20.11.24 ab 8:00 Uhr	Männerfrühstück im Café
27.11.24 ab 13:00 Uhr	Ausflug ins Leine Center

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!

OKTOBERFEST IM SONNENKAMP

Im letzten Monat wurde im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp das Oktoberfest gefeiert. Dabei hat man sich einiges einfallen lassen: Das Café im Sonnenkamp war reichlich geschmückt und die Musik lud zum Schunkeln ein. Zu Beginn wurde gleich gefragt, wer ein Bier trinken möchte. Das wurde dann standesgemäß in schönen Bierkrügen serviert. Daraufhin stießen Herr Riechers und Herr Bieseke erst einmal an.

Zwischendurch gab es das eine oder andere Quiz rund um das Oktoberfest und die Fragen konnten natürlich von unseren Bewohnern alle beantwortet werden. Das Oktoberfest in München, mundartlich Wiesn genannt, ist das weltweit größte Volksfest. Es wird seit 1810 jährlich auf der Theresienwiese ausgerichtet und findet meist von Mitte September bis Anfang Oktober statt. 2023 besuchten insgesamt 7,2 Millionen Menschen das Volksfest. Das erste Oktoberfest fand anlässlich der Hochzeit von Kronprinz Ludwig von Bayern und Prinzessin Therese am 12. Oktober 1810 in München statt. Die Höhepunkte auf der Wiesn sind der Einzug der Wirte und der Brauereien, dann der Fassanstich mit dem traditionellem Ruf: „O'zapft is! Auf eine friedliche Wiesn" sowie der Trachten- und Schützenumzug. Die Stimmung auf unserer Wiesn war jedenfalls toll und die Senioren freuten sich sehr.

Frau Hinz fand die Musik so gut, dass sie immer wieder im Takt der Lieder in ihrem

Rollstuhl vor- und zurückfuhr. Stefanie Baake vom Kreativteam nahm das zum Anlass und tanzte mit ihr im Rollstuhl. Es ging hin und her und Drehungen gab es auch. Frau Hinz meinte zum Schluss, dass sie gleich einen Drehwurm bekommen würde.

Zum Ende hin kam dann der große Höhepunkt: Das Abendessen wurde serviert. Herr Pichler unser Koch im Sonnenkamp zog sich passend zu diesem Anlass eine Lederhose an. Das kam vor allem bei den Damen vor Ort richtig gut an. Aber das Essen bekam sogar noch mehr Zuspruch. Es wurde traditionell Bayrisches serviert: Weißwürstl, Leberkäs, Brezn und anderes Laugengebäck, Wurschtsalat, Nürnberger Bratwürstl, Süßer und normaler Senf, Gewürzgurken und sogar selbstgemachter Obazda.

Das kam bei allen sehr gut an und die Senioren hauten so richtig rein. Vor allem der Wurstsalat und die Weißwürste wurden gerne gegessen, da von denen am Ende nichts mehr übrig war. So gingen am Abend alle satt und glücklich in ihre Betten und hatten eine schöne Zeit.

SPAZIERGANG IM BOKSBERGWALD IN SARSTEDT

Das Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp machte mit den Bewohnern einen kleinen Ausflug in die nähere Umgebung und fuhr mit einer Handvoll Senioren zum Boksbergwald. Dort angekommen, wurden auch schon die hohen Bäume, das raschelnde Laub und die ersten Anzeichen vom Herbst bewundert. Man konnte verschiedene Baumarten und auch unterschiedliche Büsche sehen und die Teilnehmenden versuchten, diese genauer zu bestimmen. Außerdem wurden auch ganz viele Kastanien, Eicheln und Bucheckern gesammelt, um die Bastelideen für den Herbst mit Material zu versorgen.

Beim Spaziergang durch den Wald fiel den Senioren sofort auf, dass die Blätter der Kastanie krank aussahen. Sie vermuteten, dass diese von Schädlingen betroffen sein könnten. In diesem Jahr sei der Befall mit Miniermotten extrem auffällig, sagen die Wissenschaftler. Rosskastanien-Miniermotten sind

rund fünf Millimeter lange, orange-weißgestreifte Kleinschmetterlinge, die ihre Eier auf die Blattoberseiten des Kastanienbaums ablegen. Nach etwa drei Wochen schlüpfen Larven, die sich in den Wochen darauf durch das Blattinnere fressen, wie es beim Naturschutzbund heißt. Dadurch welken die Blätter des Baumes sehr schnell. In milden Wintern überleben besonders viele Larven der Motte, was eine erneute Infektion der Bäume begünstigt.

Auch wenn der Weg manchmal beschwerlich war, hatten die Senioren sehr viel Freude bei dem Ausflug. Sie erinnerten sich zurück und überlegten, wann sie das letzte Mal in einem Wald waren. Frau Krausz erzählte, dass sie früher in der Nähe eines Waldes wohnte und deswegen bis zu ihrem Einzug bei uns öfter im Wald war. Ein Herr, der mit dabei war, erinnerte sich, dass er früher oft beim Marienberg unterwegs war und gerne um das Schloss Marienburg herumlief. Andere Bewohner konnten sich wiederum überhaupt nicht mehr erinnern, wie lange es her war. Abschließend saßen alle beisammen und picknickten gemeinsam. Es gab Kaffee und Kuchen, den die Betreuungskräfte vom Sonnenkamp mitgebracht hatten. Am Ende wurde alles aufgeräumt und die Teilnehmenden verließen den Wald, wie sie ihn betreten hatten.

DAS MODEMOBIL ZU BESUCH IM BUDDES HOF

Der Herbst ist da und natürlich kommt dann auch wieder das Modemobil ins Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof. Seit über 20 Jahren steht das Unternehmen Modemobil aus Wuppertal für Freude an Mode und am selbstbestimmten Einkaufen. Denn Modemobil bringt ein Stück Lebensqualität und bietet komfortables Einkaufserlebnis für Kunden jeden Alters. Und seit über 20 Jahren befindet sich Modemobil auf kontinuierlichem Wachstumskurs und ist inzwischen unangefochtener Marktführer für „mobile Mode“ in Deutschland. Längst haben die Freude am Entdecken und der Spaß an der stimmungsvollen Präsentation viele Kunden zu Fans der Mode und dem Modemobil gemacht.
Die persönliche Beratung ist sowohl der Firma als auch dem Buddes Hof in Sarstedt sehr wichtig. Herr Lassig, unser Ansprechpartner vom Modemobil begleitete wie immer souverän und stimmungsvoll durch den bunten Nachmittag und stand mit Rat und Tat zur Seite. Natürlich durfte die Modenschau dabei nicht fehlen. Sie ist immer der Höhepunkt der gesamten Veranstaltung und zeigt den Senioren auf eine ansprechende Art, welche Kleidungsstücke gut zum jeweiligen Typ passen. In diesem Jahr übernahmen das Frau Schierding, Frau Hartmann und Herr Beitzenkroll. Herr Lassig erklärte dabei, was an den Outfits das besondere Augenmerk sei und womit es sich gut kombinieren lasse. Am Ende gab es für die Models noch einen kleinen Blumenstrauß und einen tobenden Applaus vom Publikum. Die Senioren hatten dabei viel Freude und kauften auch fleißig ein.

Falls Sie selbst einmal das Modemobil buchen möchten oder ein Kleidungsstück nachbestellen müssen, kontaktieren Sie das Modemobil über Telefon **0202/272 76 688** oder unter der E-Mail-Adresse: **info@modemobil.de**.

NOVEMBER **SUCHSEL**

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

SUCHSEL.NET

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

Diese Wörter sind versteckt:
Aussortieren, Kreuzworträtsel, Kartenspiel, Regentage, Kuscheldecke, Nebelung, Volkstrauertag, Allerheiligen, Puzzeln, Gesellschaftsspiele, Einkuscheln, Totensonntag, Handarbeit, Entschleunigung, Allerseelen, Schlachtemonat, Aufräumen, Trauermonat, Basteln, Malerei, Bücherwurm, Skorpion, Martinstag, Windmonat, Heißgetränke.

BRYGGEN (NORWEGEN)

▲ Foto Unsplash: Joshua Kettle

Das Hanseviertel Bryggen (deutsch Landungsbrücke, Kai) besteht aus den ehemaligen Handelskontoren (Niederlassungen von Kaufleuten) der Hanse in Bergen/Norwegen. Nachdem die Stadt Bergen ein zunehmend wichtiger Umschlagplatz für getrockneten Fisch aus dem Norden des Landes und Getreide aus dem Ostseeraum geworden war, errichtete die Hanse dort im Jahr 1343 eine erste Handelsniederlassung. Da Kontore keine selbständigen Mitglieder der Hanse sein konnten, wurde die Niederlassung der Hansestadt Lübeck untergeordnet. Das Hansekontor, zusammengesetzt aus über zwanzig nebeneinanderliegenden Höfen, wurde schnell zu einem kompletten Wohn- und Handelsviertel. Zur Blütezeit machten die deutschen Kaufleute (Bergenfahrer) und Handwerker ein Viertel der Stadtbevölkerung Bergens aus. Um Brände in dem eng gebauten Viertel zu vermeiden, waren alle Gebäude unbeheizt. Die einzigen geheizten Räume befanden sich in den rückwärtig gelegenen Schötstuben (Norwegisch = Schøtstuene), welche den

▲ Foto Unsplash: Joshua Kettle

Hansekaufleuten auch als Versammlungs- und Gerichtsraum dienten. Beim großen Brand im Jahr 1702 wurden fast alle Gebäude, die größtenteils aus Holz gebaut waren, vernichtet. Es folgte jedoch ein Wiederaufbau im alten Stil. 1901 wurde ein Teil der südlichen Häuserzeile abgerissen und in Ziegelbauweise, aber mit den Giebeln im alten Stil neu errichtet. In der Nachkriegszeit wurde das Viertel vernachlässigt, und bei einem Brand 1955 wurden erneut große Teile von Bryggen zerstört. Etwa die Hälfte der aus dem Jahr 1712 stammenden Gebäude ging verloren. Nach jahrelangen Diskussionen – zur Debatte stand auch ein Abriss der erhalten gebliebenen 62 Häuser – kam es ab 1965 jedoch zur Wiederherstellung unter Leitung des Architekten Hans Jacob Hansteen.

Seit 1979 steht das Hanseviertel Bryggen mit seinen etwa 60 Gebäuden auf der Liste des Weltkulturerbes der UNESCO und gilt als bedeutendste historische Sehenswürdigkeit Bergens. In dem im Jahr 1704 errichteten Handelshof Finnegården befindet sich das Hanseatische Museum, das, im Stil des 17. und 18. Jahrhunderts eingerichtet, einen Einblick in das Leben der Hanse-Kaufleute gibt.

▲ Foto Unsplash: Bea Fladstad

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