

# LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung  
„Das Lebenswerk“  
16. Jahrgang  
**03/2025**



Ein Exemplar für Sie!

■ Inhalt / Impressum	2
■ Editorial	3
■ Monat März	4
■ Vorgestellt: Julia Lingscheidt	5
■ Geburtstage & neue Mitbewohner	6
■ Steckbriefe: Herr Wehrmann / Herr Mosbach	7
■ UNESCO Weltwerbe: Rheinischer Karneval	8/9
■ Betreuungsangebote im März	10
■ 200 Jahre Brailleschrift	11
■ Unsere Senioren sprechen über die politische Lage in Deutschland	12
■ Rezept „Apple Crumble“ von Elfriede Grimme	13
■ Rätsel „Suchsel“	14
■ Ausflug in die Hildesheimer Braumanufaktur	15
■ Anzeige	16

## IMPRESSUM – LEBENSspiegel

<b>Erscheinungsweise:</b>	monatlich, Landkreis Hildesheim
<b>Herausgeber:</b>	Das Lebenswerk, Am Sonnenkamp 79-81 31157 Sarstedt Fon 0 50 66 / 90 48 90 info@daslebenswerk.de, www.daslebenswerk.de
<b>Verantwortlich:</b>	Susanne Palermo
<b>Redaktion:</b>	Ella Jahn, marketing@daslebenswerk.de
<b>Gestaltung/Umsetzung/ Anzeigenpool:</b>	Gitte Gottschling, gittegottschling@freenet.de Mediadaten & Preise 12/2023
<b>Druckerei:</b>	Qubus media GmbH, 30457 Hannover

© Vervielfältigung und Auszüge nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



### Liebe Leserinnen und Leser,

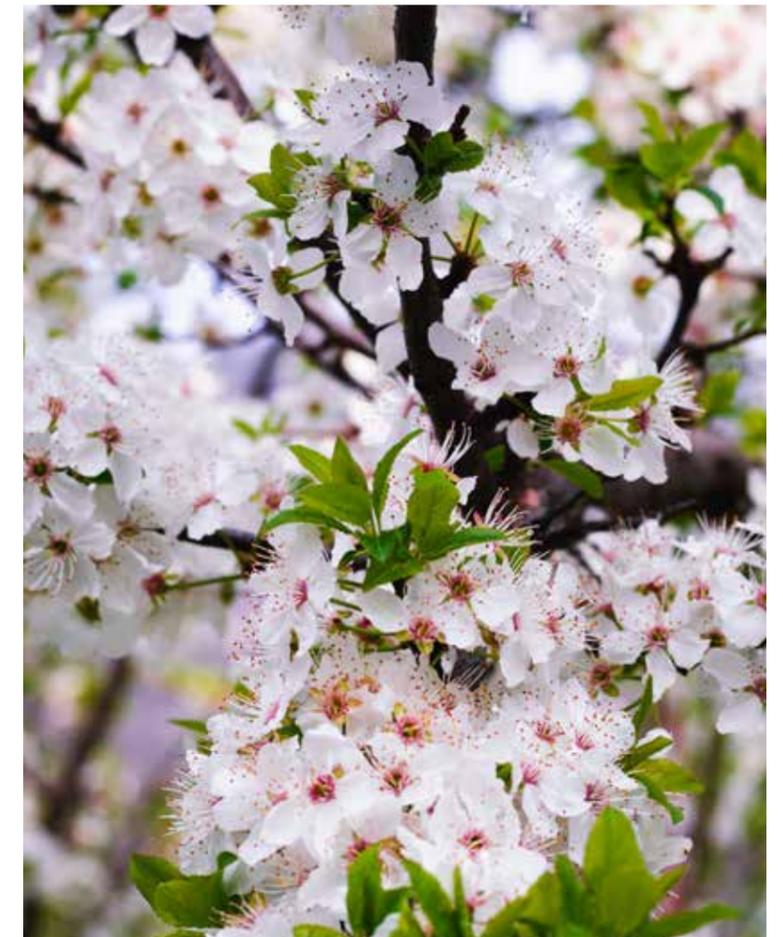
es ist März geworden und der Frühling zeigt seine zarten Knospen. Die Welt erwacht aus dem Winterschlaf und die Frühblüher sorgen für die ersten bunten Farben in der Welt. Da die Tage länger werden und sich die Sonne auch ab und an sehen lässt, hat man auch wieder mehr Tatendrang. Man könnte die neu gewonnene Lebensenergie nutzen und sich dem Frühjahrsputz zu widmen. Nicht nur im Haus oder der Wohnung kann man mal wieder lang liegegebliebene Tätigkeiten abschließen, sondern auch im Garten ist jetzt genau die richtige Zeit für den Großputz. Neben dem Unkrautjäten, müssen Rosen jetzt verschnitten, Zwiebelblumen können gepflanzt und der Rasen könnte gepflegt werden. Viel zu tun doch am Ende zahlt sich die viele Arbeit auch aus und der Garten dankt es einem. Ich muss mich unbedingt mal wieder dem Fensterputz widmen. Das schiebe ich auch schon zu lange vor mir her. Aber am Ende fühlt man sich auch wieder wohler und ist froh, die angefallenen Sachen erledigt zu haben.

In der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels gehen wir zu Beginn auf den Monat März ein und stellen Ihnen im Anschluss Frau Julia Lingscheidt näher vor. Die Pflegedienstleitung der Ambulanten Pflege wünscht sich, dass die Pflege eine größere Aufmerksamkeit bekommt und sich mehr Menschen dafür interessieren. Im Anschluss gratulieren wir allen, die im März Geburtstag haben und zeigen Ihnen die Steckbriefe von Herrn

Wehrmann und Herrn Mosbach. Unser Titelbild verrät es bereits: Wir schauen uns den Karneval an, genauer gesagt den Rheinischen Karneval. Dieser gehört seit 2015 zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO und schaut auf eine lange Geschichte zurück. Nach den Betreuungsangeboten beschäftigen wir uns mit der Brailleschrift. Diese feiert dieses Jahr ihren 200. Geburtstag und ist für alle Menschen mit einer Sehbehinderung unerlässlich.

Aus aktuellem Anlass haben wir uns in der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels mit unseren Bewohnern zusammengesetzt und über die politische Lage in Deutschland gesprochen. Die Bundestagswahl stand bevor und unsere Senioren sind immer noch sehr politisch interessiert. Um das Heft wieder ein bisschen aufzulockern, zeigen wir Ihnen das leichte Rezept für einen leckeren Apple Crumble von Frau Grimme von der Ambulanten Pflege. „Wenn es man wieder schnell gehen muss.“ Natürlich haben wir auch in diesem Monat wieder ein Suchsel für Sie vorbereitet, bei dem Sie Wörter rund um den März suchen können. Abschließend berichten wir noch über unseren Ausflug zur Hildesheimer Braumanufaktur. Dort hatten unsere Senioren eine spannende Führung und konnten sogar von dem köstlichen Bier probieren. Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn



▲ Foto Unsplash: Valeria Strogoteanu

## MÄRZ



Der März ist der dritte Monat des Jahres und er hat 31 Tage. Benannt ist er nach dem römischen Kriegsgott Mars und die Römer nannten den Monat Martius. Frühere deutsche Bezeichnungen des Monats sind: Lenz, Lenzing, Reiner Mond und Frühlingsmonat. Am 1. März beginnt der meteorologische Frühling auf der Nordhalbkugel und somit auch bei uns. Am 3. März ist in diesem Jahr Rosenmontag und somit der Höhepunkt der Karnevalszeit mit den schönen und bunten Umzügen. Der erste organisierte Karnevalsumzug fand am 10. Februar 1823 in Köln statt. Der Karnevalsmontag wurde wohl gewählt, da er bis dato der ruhigste der drei Karnevalstage gewesen war und seit etwa 1830 wird er Rosenmontagszug genannt. Von Köln verbreitete sich das Rosenmontagsdatum bald im gesamten deutschen Karnevalsbrauchtum. Am 5. März endet dann der Karneval und die Fastenzeit beginnt. Es gibt an vielen Orten die Tradition, dass die Karnevalisten in der Nacht zu Aschermittwoch eine Strohfigur, den so genannten Nubbel, als Verantwortlichen für alle Laster der karnevalistischen Tage verbrennen. In einigen Gebieten (z.B. in Köln) wird dieses mit einem theatralischen, künstlichen Weinen begleitet.

### PROMINENTE, DIE IM MÄRZ GEBOREN WURDEN:

**Georg Friedrich Händel** war einer der bedeutendsten Komponisten des Barocks, der bereits zu Lebzeiten und bis heute vor allem durch seine 46 Opern und 25 Oratorien zu den populärsten Komponisten zählt (u.a. „Der Messias“ 1741, „Feuerwerksmusik“ 1748, „Solomon“ 1749 mit „Ankunft der Königin von Saba“). Er wurde nach dem gregorianischen Kalender am 5. März 1685 in Halle an der Saale im Heiligen Römischen Reich geboren und starb am 14. April 1759 mit 74 Jahren in London. Sein Geburtstag jährt sich 2025 zum 340. Mal.

**Katja Ebstein** bzw. Karin Ilse Witkiewicz, wie sie mit richtigem Namen heißt, ist eine deutsche Sängerin (u.a. „Diese

Welt“ 1971, „Es war einmal ein Jäger“ 1974, „Theater“ 1980), die ihren Durchbruch mit dem Eurovisions-Song „Wunder gibt es immer wieder“ (1970) hatte. Sie wurde am 9. März 1945 in Girlachsdorf (heute Gniewków) in Deutschland (heute Polen) geboren und feiert 2025 ihren 80. Geburtstag.

**Marianne Rosenberg** ist eine seit den 1970er-Jahren bekannte deutsche Schlagersängerin, die sich in diesem Jahrzehnt mit Hits wie „Fremder Mann“ (1971) und „Er gehört zu mir“ (1975) in den Schlagerhimmel sang. Sie wurde am 10. März 1955 in Berlin-Lankwitz (West-Berlin) geboren. In diesem Jahr feiert Rosenberg ihren 70. Geburtstag.

**Caroline Lucretia Herschel** war eine bedeutende deutsche Astronomin, u.a. die Entdeckerin mehrerer Kometen und kosmischer Nebel, und Schwester des Astronomen Wilhelm Herschel. Sie wurde am 16. März 1750 in Hannover im Heiligen Römischen Reich geboren und verstarb am 9. Januar 1848 mit 97 Jahren ebenda. Ihr Geburtstag jährt sich 2025 zum 275. Mal.

**Lale Anderson** bzw. Liese-Lotte Helene Berta Bunnenberg, wie sie mit richtigem Namen hieß, war eine deutsche Sängerin und Schauspielerin, die durch das millionenfach verkaufte Soldatenlied „Lili Marleen“ (1939) international bekannt wurde. Sie wurde Mitte der 1900er-Jahre am 23. März 1905 in Lehe (heute zu Bremerhaven) geboren und starb am 29. August 1972 mit 67 Jahren in Wien. Ihr Geburtstag jährt sich 2025 zum 120. Mal.

### BAUERNREGELN:

- Trockener März, nasser April, kühler Mai, füllt Scheuer, Faß und bringt viel Heu.
- Wieviel im März Tau vom Himmel steigen, soviel Reife sich nach Ostern zeigen.
- Ein Regen im März, der am Mittag fällt, sich meist zwei Tage am Orte hält.
- Kommt der März wie ein Löwe, so geht er wie ein Lamm; kommt er wie ein Lamm, so geht er wie ein Löwe.
- Der Frosch spricht vom Frühling.

## VORGESTELLT: JULIA LINGSCHIEDT



Seit Januar 2020 gehört Julia Lingscheidt als Pflegedienstleitung zur Ambulanten Pflege des Lebenswerks. Die 35-jährige ist in Hildesheim geboren und in Emmerke aufgewachsen. Ihren Schulabschluss absolvierte sie in Sarstedt und begann anschließend die Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin in Gronau. Nach der Ausbildung arbeitete sie an der Medizinischen Hochschule Hannover auf der Intensivstation. 2013 machte sie die Weiterbildung als Pflegedienstleitung und anschließend sogar noch die Weiterbildung zur Heimleitung. Julia Lingscheidt war bereits schon seit ihrer Kindheit klar, dass sie Krankenschwester werden möchte. Diesen Berufswunsch hat sie sich auch erfüllt und ist sehr zufrieden mit ihrer Entscheidung. „Ich habe bereits früher in die Freundschaft geschrieben, dass ich Krankenschwester werden möchte. Aber ich musste noch bis zu meinem 18. Lebensjahr warten, bis ich die Ausbildung beginnen konnte.“

Vor allem die Zusammenarbeit mit den Menschen und die Arbeit im Team macht ihr besonders viel Freude in ihrem Beruf. „Außerdem muss man medizinisch immer auf dem Laufenden bleiben, da sich in diesem Bereich viel über die Jahre verändert. Das macht die Arbeit abwechslungsreich

## Ambulante Pflege

und spannend.“ Frau Lingscheidt mag an ihrem Beruf auch die Möglichkeit, die Arbeit an die eigene Lebenswirklichkeit anpassen zu können. „Wenn man geplant an die Sache heran geht, kann man Kinder und andere Umstände gut an den Job anpassen und trotzdem weiter arbeiten gehen. Diese Flexibilität gibt es nicht überall.“ Zu ihren Aufgaben gehören als Pflegedienstleitung die Patientenaufnahme, Beratungen, Teambesprechungen, viele organisatorische Aufgaben, auch die aktive Pflege, sowie die Anleitung der Mitarbeiter und Auszubildenden. „Ich bin außerdem Praxisanleiterin und darf somit bei den Azubis die Prüfungen abnehmen.“

In ihrer Freizeit geht Julia Lingscheidt gerne ins Fitnessstudio oder Reiten und ansonsten unternimmt sie viel mit ihren Zwillingen und dem Hund Buffy. Wenn es in den Urlaub geht, dann einmal im Jahr nach Mallorca oder dorthin wo es warm ist. Der Kurzurlaub geht auch gerne mal an die Nord- oder Ostsee. Für ihre Zukunft wünscht sie sich, dass sich die Arbeitsbedingungen in der Pflege nicht weiter verschlechtern und sich auch mehr Menschen für die Pflege interessieren. „Ich würde mir wünschen, dass die Menschen nicht immer gleich ihre Motivation verlieren, wenn es mal stressig wird.“ Besonders stolz ist Frau Lingscheidt darauf, dass sie alles erreicht hat, was sie sich bisher im Leben vorgenommen hat.

**Ziemlich beste Freunde gesucht!**

Für unser Senioren- und Pflegezentrum in Sarstedt suchen wir ab sofort eine

### Pflegefachfrau/-mann

Als Pflegefachfrau/-mann haben Sie den ganzen Menschen im Blick: Körper, Geist und Seele. Sie betreuen, beraten, unterstützen und pflegen ältere Menschen. Dabei arbeiten Sie im Team, teils auch mit Fachkräften aus anderen Berufen.

<p><b>UNSER ANGEBOT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiäres Arbeitsklima &amp; modernes Arbeitsumfeld</li> <li>• Unterstützung durch unser Qualitätsmanagement</li> <li>• Entlastende elektronische Dokumentation</li> <li>• Attraktive Vergütung</li> <li>• Individuelle Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten</li> </ul>	<p><b>IHRE AUFGABEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherung der Grund- und Behandlungspflege</li> <li>• Betreuung der Bewohner nach anerkannten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen</li> <li>• Fördern der Lebensqualität und Zufriedenheit unserer Bewohner</li> <li>• Umsetzen des Unternehmens- und Pflegeleitbildes</li> </ul>	<p><b>IHR PROFIL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerne Berufserfahrung in der Pflege</li> <li>• Teamfähig, motiviert und zuverlässig</li> <li>• Dienstleistungsorientierte Arbeitsweise</li> <li>• Ehrlichkeit &amp; freundliches Auftreten</li> <li>• Freude am Umgang mit Menschen</li> </ul>
--	--	--

**FÜHLEN SIE SICH ANGESPROCHEN?**  
Dann senden Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an: Senioren- & Pflegezentrum Sonnenkamp  
Susanne Palermo · Am Sonnenkamp 79-81 · 31157 Sarstedt  
www.daslebenswerk.de

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

AMBULANTE PFLEGE



Christoph-Franz Harbusch  
27.03.1969  
56 Jahre



BUDDES HOF



Albert Volling 01.03.1948 77 Jahre  
Gerda Fikus 01.03.1932 93 Jahre  
Ursula Beierstedt 06.03.1952 73 Jahre  
Amanda Busche 11.03.1929 96 Jahre  
Gerda Stahlberg 23.03.1925 **100 Jahre**  
Heinz Metje 24.03.1932 93 Jahre

SONNENKAMP



Margot Skowronski 03.03.1931 94 Jahre  
Marlies Schmohl 05.03.1943 82 Jahre  
Rita Looz 10.03.1938 87 Jahre  
Lore Lindemann 14.03.1935 **90 Jahre**  
Marie Czernik 25.03.1938 87 Jahre  
Helmut Scholz 26.03.1934 91 Jahre



Barbare Jonczyk 27.03.1944 81 Jahre  
Anneliese Elsner 30.03.1929 96 Jahre

**Wir nehmen Abschied!**

Ilse Trautmann  
\* 12.03.1927  
† 04.02.2025

# Karl-Heinz Wehrmann



Rufname/Spitzname: Charly oder Kalle  
Sternzeichen: Steinbock  
Heimatort/Land: In Braunschweig geboren und in Scheppau (Kreis Helmstedt) aufgewachsen Augenfarbe: Blau  
Haarfarbe: Früher Dunkelblond / heute weißgrau  
Lieblingslied/-Band/-Genre: Volksmusik, Schlager und Klassik  
Lieblingsgericht: Eintöpfe wie Linseneintopf oder auch Kartoffelpuffer m. Apfelmus  
Helden meiner Kindheit: meine Mutter, meine Tante und mein Onkel  
Das macht mich glücklich: meine Familie: meine Kinder, Enkelkinder und Urenkel  
Das mag ich nicht: Zank und Streit  
mein größtes Laster: tral einen Wein  
Das kann ich gut: Ich habe in der Verwaltung gearbeitet, ich kann gut rechnen und schreiben  
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Lesen, Rätseln oder Fernsehen  
Das rate ich der jüngeren Generation: Sie sollen sich kümmern, sich weiterbilden und sich politisch engagieren - ohne Fleiß kein Preis!  
Das wünsche ich mir: Gesundheit und wenn es irgendwann zu Ende geht, dass ich einfach einschlafe



# Günter Mosbach



Rufname/Spitzname: Carlos Brazil (ich habe viel Zeit in Brasilien verbracht)  
Sternzeichen: Skorpion  
Heimatort/Land/geboren: Laatzen  
Augenfarbe: Blau  
Haarfarbe: Früher hellblond / heute grau  
Lieblingslied/-Band/-Genre: Rock, Disco und Soul  
Lieblingsgericht: Meeresfrüchte, Lachs oder auch mal ein gutes Schnitzel  
Helden meiner Kindheit: meine Eltern, Großeltern und mein Onkel  
Das macht mich glücklich: Die Freiheit zu reisen und überall hinzufahren  
Das mag ich nicht: Ich mag kein Geflügel essen  
mein großes Laster: Ich habe früher viel getrunken  
Das kann ich gut: Ich kann gut feiern, das konnte ich immer am besten.  
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Wildwestromane lesen oder Fernsehen, v.a. Krimis und Sport  
Das rate ich der jüngeren Generation: Sie sollen lernen  
Das wünsche ich mir: Das ich wieder laufen kann



## UNESCO-WELTERBE: RHEINISCHER KARNEVAL



▲ Foto Wikipedia: Logo des Übereinkommens zur Erhaltung des immateriellen Kulturerbes

Der Rheinische Karneval steht für verschiedene regionale Unterarten des Karnevals im Rheinland und er wurde mit all seinen lokalen Varianten am 16. März 2015 als eine der ersten 27 Traditionen und Wissensformen in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen. Als immaterielles Kulturerbe werden kulturelle Ausdrucksformen bezeichnet, die unmittelbar von menschlichem Wissen und

Können getragen, von Generation zu Generation weitervermittelt und stetig neu geschaffen und verändert werden. Sie sind im Gegensatz zu unbeweglichen Bauten und beweglichen Gegenständen nicht materiell und damit nicht greifbar.



▲ Foto Unsplash: Mika Baumeister



▲ Foto Unsplash: Mika Baumeister

Dazu gehören fünf Bereiche: 1. mündlich überlieferte Traditionen und Ausdrucksformen, einschließlich der Sprache als Träger des immateriellen Kulturerbes, 2. darstellende Künste wie Musik, Tanz und Theater, 3. gesellschaftliche Bräuche, soziale Praktiken, Rituale und Feste, 4. Wissen und Praktiken im Umgang mit der Natur und dem Universum, 5. das Fachwissen über traditionelle Handwerkstechniken. Somit gehört der Rheinische Karneval mit seinen regionalen Traditionen zum dritten Bereich.



▲ Foto Unsplash: Gerold Hinzen

Der Karneval selbst blickt auf eine lange Geschichte zurück. Bereits vor 5.000 Jahren feierten die Mesopotamier ein siebentägiges Fest, bei dem alle Schichten gleichgestellt waren. Das ist bis heute ein charakteristisches Merkmal des Karnevals. In allen Kulturen des Mittelmeerraumes lassen sich ähnliche Feste, die meist mit dem Erwachen der Natur im Frühling in Zusammenhang stehen, nachweisen. Auch der Rheinische Karneval, früher noch „fasnacht“, „fastelovend“ oder auch „vasnacht“ genannt (abgeleitet von der Nacht vor der Fastenzeit), wird bereits seit dem Mittelalter regelmäßig gefeiert. Im Lauf des 15. Jahrhunderts wurde die Fastnacht als sündhaftes, endliches Leben interpretiert. Vor diesem Hintergrund trat die Figur des gottesfernen Narren mit der



▲ Foto Unsplash: Mika Baumeister

Fastnacht in Verbindung – mit Narrenmasken und Kostümen wurde fortan symbolisch die gesellschaftliche Ordnung in Frage bzw. auf den Kopf gestellt.

Anfang des 19. Jahrhunderts entwickelte sich ausgehend von Köln eine bürgerliche Form des Karnevals. Um die vielfältigen Festformen umzuorganisieren und zu zentralisieren, wurde 1823 ein festordnendes Komitee eingerichtet. Am Faschnachtsmontag wurde ein Maskenzug als Höhepunkt des Festes durchgeführt, der jahrtausendealte Herrschereinzüge nachahmte und verspottete. Dazu traten der Held, später Prinz, sowie Karnevalsgesellschaften, Karnevalssitzungen und Maskenbälle als weitere grundlegende Elemente hinzu. Die Lieder und Büttenreden auf diesen Veranstaltungen sind geprägt vom Dialekt und von einem hohen Maß identitätsstiftender Inhalte. Die karnevalistischen Ausrufe „Alaaf“ oder „Helau“, die Narrenzähl Elf, die Narrenkappe und Orden gehören ebenso dazu. Andere Städte und Regionen übernahmen im Lauf der Zeit die Festgestaltung und gaben ihr mit Abänderungen des Ausrufes, der Figuren usw. eine bestimmte lokale oder regionale Prägung.

Im 19. Jahrhundert gab es einige Änderungen: Die Karnevalszeit wurde z.B. deutlich ausgedehnt. Beginn ist nun der 11. November mit der Vorstellung des Prinzen, Prinzenpaares oder Dreigestirns. Der Tag der Heiligen Drei Könige entwickelte sich zum Auftakt des Sitzungskarneval, die Weiberfastnacht zum Auftakt des Straßenkarnevals und der Rosenmontag löste den Karnevalsdienstag als zentraler Festtag ab. Im Kontext der Märzrevolution 1848/49 und der einhergehenden Politisierung der Gesellschaft wurde der organisierte Karneval für alle sozialen Schichten geöffnet. Die Thematisierung von politischen Entwicklungen in den Büttenreden, in Liedern und in Motivwagen wurde fester Bestandteil des Festes. Seit dieser Zeit haben sich weitere Rituale und Spielweisen im Rheinischen Karneval entwickelt. Er ist heute gleichermaßen Ort der Begegnung, Wirtschaftsfaktor und Aushängeschild für die Region in der ganzen Welt – sagt die UNESCO.



▲ Foto Unsplash: Mika Baumeister



▲ Foto Unsplash: Mika Baumeister



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 Spielesachmittag
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	
12.03.25 ab 15:00 Uhr	Winterolympiade
14.03.25 ab 10:30 Uhr	Kathol. Gottesdienst
15.03.25 ab 10:00 Uhr	Tischharfenkonzert mit Frau Petter
19.03.25 ab 9:45 Uhr	Ev. Gottesdienst
20.03.25 ab 10:00 Uhr	Winteraustreiben

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	
05.03.25 ab 15:00 Uhr	Faschingsfeier
12.03.25 ab 8:00 Uhr	Frauenfrühstück

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!**

## 200 JAHRE BRAILLESCHRIFT



▲ Foto: Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.

Die Brailleschrift ist die Blindenschrift, die hauptsächlich international von Blinden und stark Sehbehinderten benutzt wird, da sie Schwarzschrift nicht oder nur schwer lesen können. Sie wurde 1825 von dem Franzosen Louis Braille entwickelt und feiert somit in diesem Jahr ihren 200. Geburtstag. Sie besteht aus Punktmustern, denen ein System von sechs Punkten zugrunde liegt, die meist von der Rückseite her in das Papier eingedrückt werden und somit von vorne als Erhöhungen mit den Fingerspitzen zu ertasten sind.

Die Anzahl von sechs Punkten ergab sich aus der Erfahrung, dass maximal sechs Tasteindrücke gleichzeitig von den Fingern distinktiv unterschieden wahrgenommen werden können. Bei sechs (binären) Punkten ergeben sich  $2^6 = 64$  Variationen; damit sind theoretisch 64 verschiedene Muster möglich, von denen allerdings in der Praxis nicht alle als Schriftzeichen Verwendung finden. Die Punkte einer Braillezelle werden in der linken Spalte von eins bis drei und in der rechten Spalte von vier bis sechs nummeriert – innerhalb einer Spalte jeweils von oben nach unten. Für die Ausgabe von Texten in Brailleschrift durch den Computer werden Braillezeilen verwendet.



Die ersten zehn Buchstaben (A–J) bzw. die Ziffern (0–9) nutzen nur die vier oberen der insgesamt sechs Punkte. Die nächsten zehn Buchstaben (K–T) unterscheiden sich nur durch einen zusätzlichen Punkt unten links. Die folgenden Zeichen (darunter U–Z) unterscheiden sich wiederum durch einen zusätzlichen Punkt unten rechts neben dem unten links. Das W (⠠⠺) wird in Louis Brailles Muttersprache Französisch nicht benutzt und wurde daher erst später aufgenommen, basierend auf der Grundform von j (⠠⠵). Es gibt auch Mehrfachbelegungen: z.B. das Zeichen für öffnende runde Klammer

( steht auch für die schließende runde Klammer ) und das Gleichheitszeichen =. Je nach Stellung des Zeichens vor oder nach Buchstaben bzw. Leerzeichen wird die gemeinte Bedeutung erkennbar.

Erfahrene Braille-Leser können etwa 100 Wörter pro Minute lesen. Zum Vergleich: sehende Leser schaffen etwa 250 bis 300 Wörter pro Minute. Für spezielle Themen gibt es eigene Brailleschriften, so z.B. die Braille-Musikschrift. Es gibt auch Übertragungen der Brailleschrift auf andere Schriftsysteme als das lateinische.



Für die Alphabete der russischen oder griechischen Sprache werden die Zeichen entsprechend ihrer Transliteration in das lateinische Schriftsystem, also unabhängig von ihrer Reihenfolge im Alphabet, übertragen. Für anders strukturierte Schriften, wie z.B. Japanisch, Koreanisch oder Tibetisch, wurden die Zeichen jedoch komplett neu zugeordnet.

◀ Foto Unsplash: Pedro Oliveira

## UNSERE SENIOREN SPRECHEN ÜBER DIE POLITISCHE LAGE IN DEUTSCHLAND



Der Tag der Wahl rückt immer näher und im Gespräch mit unseren Bewohnern fällt auf, dass sich viele sehr für Politik interessieren, von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen und besorgt sind um die Demokratie in unserem Land. Dies nehmen wir zum Anlass, mal über die politische Situation mit den Menschen zu sprechen, die schon vieles erlebt haben und deswegen vielleicht mit einem anderen Blick auf Deutschland schauen, als die jüngere Generation es kann.



Herr und Frau Jentsch zum Beispiel vom Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp schätzen die politische Lage im Moment sehr unübersichtlich ein. „Man bekommt den Eindruck, dass die regierenden Parteien nicht mehr zusammenarbeiten. Alles wird nur noch schlecht geredet, aber wiederum kommen keine weisen Vorschläge im Gegenzug. Das gemeinsame Auftreten geht verloren und lässt unsere Politik dadurch schlecht aussehen“ sagte Herr Jentsch und ist sichtlich bewegt. Frau Jentsch vermisst auch die politischen Vorbilder von früher, sie sagt: „Das gibt es heute nicht mehr.“ Beide sind sich einig, dass man die jüngere Generation nicht so schlecht reden sollte. „Viele sind fleißig und wollen



arbeiten, um sich etwas leisten zu können.“



Herr Holzinger auch vom Sonnenkamp in Sarstedt macht sich ebenfalls Sorgen um unsere Demokratie. „Ich habe das erste 1000-jährige Reich erlebt und möchte es nicht nochmal erleben müssen. Wenn die Demokratie erst einmal weg ist, kann man nicht mehr sagen, was man will“ sagte er. Dass so viele Menschen in Deutschland eine undemokratische Partei wählen, kann er nicht verstehen. „Manche Parteien rücken gefährlich nah an diese Partei heran, das ist für mich völlig unverständlich.“ Wenn man die Einwanderer aus unserem Land drängt, dann werden viele Pflegeeinrichtungen schließen müssen. Da ist sich Herr Holzinger sehr sicher. „Das ist keine schöne Zukunftsversion.“



Frau Piepenburg vom Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof macht sich keine großen Sorgen um die Demokratie. Sie sagt: „Solange keine Partei eine Koalition mit der undemokratischen Partei bildet, brauchen wir keine Bedenken haben.“ Sie bemängelt, dass jede Entscheidung im Bundestag sehr lange dauert und zu wenig umgesetzt wird.



Auch Frau Hartmann sieht das so: „Die Parteien sind sich nicht mehr einig.“ Jeder hat eine andere Idee und man findet immer schlechter einen gemeinsamen Konsens. Aber die beiden Frauen bleiben positiv gestimmt. „Ich bin schon ganz gespannt auf das Wahlergebnis und lasse mich überraschen“, so Frau Piepenburg.



Frau Mächler ebenfalls vom Buddes Hof ist nicht so positiv gestimmt. „Ich mache mir große Sorgen um unsere Demokratie. Diese undemokratische Partei macht sich in Deutschland breit und die Menschen sind so dumm und fallen auf das, was sie sagen, herein.“ Sie wünscht sich, dass auf politischer Ebene wieder Ruhe einkehrt. „Man kann auch mal falsche Entscheidungen als Politiker treffen. Wichtig ist doch, dass man es wieder gut macht.“

das  
**LEBENS**  
WERK



Rezept von Elfriede Grimme

...wenn es mal wieder schnell gehen soll

## Apple Crumble

### Zutaten

Für ca. 5 Portionen –  
Die Form sollte ca. 35 x 25 cm groß sein

- 600 g Äpfel (säuerlich z.B. Cox Orange oder Granny Smith)
- 100 g Zucker
- 100 g Butter
- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- bei Bedarf 1 Prise Zimt

### Zubereitung

Den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, achteln und in kleine Stücke schneiden. Dann das Obst in eine gefettete Form geben.

Das Mehl und die übrigen Zutaten vermischen und zu Streuseln verarbeiten und diese auf den Äpfeln verteilen. Den Crumble dann etwa 20-25 Minuten backen lassen. Nach dem Abkühlen kann man Vanillesoße oder Eis dazu servieren. Guten Appetit!



# MÄRZ SUCHSEL

**Finden Sie die versteckten Wörter!**

Sie können waagrecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein!



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

**Diese Wörter sind versteckt:** Nubbel, lenz, Fasching, Frühlingssollmond, Mars, Aschermittwoch, Verkleidung, Fastnacht, Krapfen, Martius, Pfannkuchen, Fastenzeit, Kostüm, Funkenmariechen, Frühlingsmonat, Frühlingssanfang, Kamelle, Narrenrufe, Karneval, Rosenmontagszug, Alaf, Berliner, Prunkwagen, Helau, Faschingsuniform, Plankuchen, Faschingsanzug.

# AUSFLUG IN DIE HILDESHEIMER BRAUMANUFAKTUR



Die Bewohner vom Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp waren zu Besuch in der Hildesheimer Braumanufaktur. Bereits seit knapp neun Jahren gibt es die kleine Brauerei im Herzen von Hildesheim und seit 2016 wird in der Goslarischen Landstraße 15 regelmäßig eigenes Bier gebraut und gezapft. Zu Beginn mussten erst einmal auf dem Gelände und in dem Gebäude des alten Wasserwerks einige Umbaumaßnahmen stattfinden. Das unter Denkmalschutz gestellte Gebäude war für die jungen Braumeister eine Herausforderung. Doch sie haben es toll gemeistert und eine schöne und nicht zuletzt auch zweckmäßige Brauerei mit eigenem Ausschank daraus gezaubert. Nun produzieren sie um die 500 l Bier pro Brauvorgang, der vom Brautag bis zum Abfüllen schon mal 6 Wochen dauert. „Unser Bier ist naturbelassen und wird nicht filtriert. Deswegen sind unsere Biere mal klarer und mal trüber und auch über den Alkoholgehalt können wir keine allgemeinen Aussagen treffen, das kann z.B. von 4,8 bis 5,2 Volumenprozent schwanken.“ Dadurch erhalten die Bierbrauer aber ein geschmackvolleres Bier, welches in 8-9 verschiedenen Sorten angeboten wird. Vom klassischen Pils, über Ale, Alt, Stout, Sauerbier, Rauchbier,

Bock und auch Cider sowie selbstgemachte Limonaden gehören zu ihrem Repertoire. Für ihre Biere nutzen sie das weiche Wasser der Harzer Talsperre, da „hopfenbetonte Biere weiches Wasser bevorzugen“.

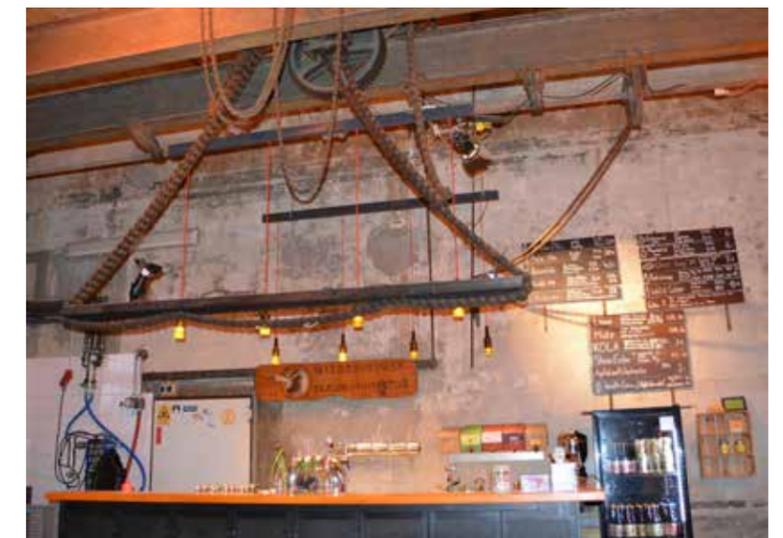


▲ Foto Gerstenmalz

Unsere Senioren schauten sich vor Ort alles an. Da wurde ihnen erklärt wie das Bier mit Hilfe von Gerstenmalz angesetzt wird und wie der Brauvorgang dann weiter vonstattengeht. Vor Ort gibt es die Möglichkeit die Bierwürze bei 3 °C zu lagern, bis das Bier zur Abfüllung bereit ist.

Jeden einzelnen Schritt schauten sich die Herren an und freuten sich schon darauf, am Ende etwas vom Bier probieren zu dürfen. Und was soll ich sagen, es schmeckte den Senioren ausgezeichnet gut. Wir saßen beisammen am Ofen und ließen das erlebte Revue passieren. Ein Bewohner war z.B. erstaunt, wie viel Zeit in das Bier eingesteckt wird und auch Herr Bieseke fand die Führung sehr sehenswert. „Es ist eine kleine und übersichtliche Brauerei, aber auch sehr schön“ sagte er am Ende.

Am 26. April 2025 ist es dann wieder soweit, die Hildesheimer Braumanufaktur feiert ihren mittlerweile neunten Geburtstag und hat dafür auch schon das Geburtstagsbier in den Fässern. Wer mag, kommt gerne vorbei und kann sich einmal durch die Sorten durchprobieren, etwas leckeres Essen und sich selbst von dem schönen Gelände im Herzen der Stadt überzeugen.



▲ Foto Schankraum

# Das LEBENS WERK




## 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 Mahlzeiten
- 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](mailto:info@daslebenswerk.de) · [www.daslebenswerk.de](http://www.daslebenswerk.de)