

LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung
„Das Lebenswerk“
16. Jahrgang
11/2025



Ein Exemplar für Sie!

■ Titelfoto / Unsplash: Sabina Sturzu	
■ Inhalt / Impressum	2
■ Editorial	3
■ Monat November	4
■ Vorgestellt: Selma Tahirovic	5
■ Geburtstage & neue Mitbewohner	6
■ Steckbriefe: Herr Sedelies / Frau Großkreutz	7
■ Unterwegs mit dem Sonnenkamp	8/9
■ Betreuungsangebote im November	10
■ Der Chor St. Martin Voices im Buddes Hof	11
■ Jubiläumsfeier im Buddes Hof	12/13
■ Rätsel „Suchsel“	14
■ UNESCO Welterbe: Sigiriya (Sri Lanka))	15
■ Anzeige	16

IMPRESSUM – LEBENSspiegel

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
Gestaltung/Umsetzung/ Anzeigenpool:	Gitte Gottschling, gittegottschling@freenet.de Mediadaten & Preise 12/2024
Druckerei:	Qubus media GmbH, 30457 Hannover

© Vervielfältigung und Auszüge nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



Liebe Leserinnen und Leser,

der November gilt oft als grauer, kühler Monat – die Tage werden kürzer, das Licht rarer, und die bunten Blätter verschwinden langsam. Doch gerade jetzt gibt es viele kleine Dinge, die die Stimmung heben können. Ein Spaziergang an der frischen Luft, eingehüllt in eine warme Jacke, lässt einen die klare Herbstluft genießen und den Kopf freibekommen. Zu Hause wird es dann umso gemütlicher: eine Tasse Tee, Kerzenlicht und eine gute Serie oder ein spannendes Buch schaffen wohlige Wärme. Auch gemeinsames Kochen oder Backen – vielleicht mit Kürbis, Äpfeln oder Zimt – bringt Farbe und Duft in den Alltag. Wer mag, kann kreative Projekte starten, wie Vogelfutter selbst machen (z.B. als Futterglocke oder Meisenknödel), Herbstdekoration basteln oder frühzeitig Geschenke für den Nikolaus vorbereiten. So wird der November nicht nur erträglicher, sondern zu einem Monat der Ruhe, Gemütlichkeit und vor allem der kleinen Freuden.

In der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels gehen wir zu Beginn auf den Monat November ein und stellen Ihnen im Anschluss Frau Selma Tahirovic näher vor. Die Pflegeassistentin von der Ambulanten Pflege in Hildesheim liebt ihren Beruf und fühlt sich sowohl im Team als auch in Hildesheim sehr wohl. Danach gratulieren wir allen, die im November Geburtstag haben und zeigen

Ihnen die Steckbriefe von Frau Großkreutz und Herrn Sedelies. Anschließend sind wir mit dem Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp auf Achse. Die Senioren waren im letzten Monat viel unterwegs und wir zeigen Ihnen, was sie alles erlebt haben: ob in Hildesheim, in Wietze und natürlich auch in Sarstedt – überall war etwas zu entdecken. Im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof war der Chor St. Martin Voices zu Besuch und brachte gute Musik, großartige Stimmung und Freude ins Haus. Außerdem wollen wir Ihnen zeigen, was zur Jubiläumsfeier in Söhlde alles los war: das köstliche Essen, die eindrucksvollen Musiker und auch den gemütlichen Abend. Vor allem die Wasserturmrocker sorgten mit ihrer lebendigen Musik für eine feierliche und ausgelassene Stimmung. Natürlich haben wir auch in diesem Monat wieder ein Suchsel für Sie vorbereitet, bei dem Sie Wörter rund um den November finden können. Abschließend reisen wir mit Ihnen nach Sri Lanka und schauen uns das UNESCO-Welterbe Sigiriya genauer an. Der riesige Monolith, auf dem sich Ruinen einer alten Felsenfestung befinden, ist wirklich spektakulär anzuschauen. Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn



▲ Foto Unsplash: Doriana Popa



▲ Foto Unsplash: Micah Giszack

Der November ist der elfte Monat im Kalender und er hat 30 Tage. Veraltete Bezeichnungen sind: Nebelung, Windmonat, Nebelmond, Schlachtmond oder auch dritter Herbstmond. Im November dominiert das Tierkreiszeichen bzw. Sternzeichen des Skorpions (24.10. bis 22.11.). Der Skorpion ist ein imposantes Sternbild am Südhimmel. Eine gewundene, helle Sternkette bildet den bekannten Asterismus, der die Gestalt eines Skorpions mit Scheren und aufgerichtetem Stachel erkennen lässt. Aufgrund seiner südlichen Lage ist das Sternbild von Mitteleuropa aus nur im Sommer, knapp am Südhorizont zu finden. Es liegt in der Nähe des Zentrums der Milchstraße und enthält daher eine Vielzahl an Sternhaufen und Nebeln. Das Sternbild war bereits in sumerischer Zeit bekannt und wurde mit der Göttin Išhara verbunden. Die heutige Bedeutung des Sternbildes geht auf die Griechen der Antike zurück. Die Chinesen sahen in dem Sternbild einen mächtigen, aber wohlwollenden Drachen, dessen Erscheinen das Frühjahr ankündigte.

PROMINENTE, DIE IM NOVEMBER GEBOREN WURDEN:

Adolf Dassler war ein deutscher Schuhmacher und Gründer des Sportartikelherstellers „adidas“ (1949), der ab den 1920er-Jahren zunächst mit seinem Bruder Rudolf Dassler (Gründer von „Puma“) Sportschuhe u.a. für die deutsche Fußball-Nationalmannschaft beim „Wunder von Bern“ (1954) produzierte. Er wurde am 3. November 1900 in Herzogenaurach geboren und verstarb mit 77 Jahren am 6. September 1978 ebenda. Sein Geburtstag jährt sich 2025 zum 125. Mal.

Gerhard Müller war ein deutscher Fußballspieler mit dem Spitznamen „Der Bomber der Nation“, der sich als Stürmer des FC Bayern München zwischen 1967 und 1978 siebenmal zum Torschützenkönig der Bundesliga schoss und bis 2014 mit 68 Treffern langjähriger Rekordtorschütze der Nationalmannschaft (1966–1974) war. Er wurde am 3. November 1945 in Nörd-

lingen geboren und starb am 15. August 2021 mit 75 Jahren in München. Dieses Jahr hätte er seinen 80. Geburtstag gefeiert.

Whoopi Goldberg, bzw. Caryn Elaine Johnson, wie sie mit richtigem Namen heißt, ist eine US-amerikanische Schauspielerin und Sängerin, die in den 1980ern und 1990ern mit Filmen wie „Die Farbe Lila“ (1985), ihrem mit einem Oscar prämierten Auftritt in „Ghost – Nachricht von Sam“ (1990) sowie dem musikalischen Blockbuster „Sister Act“ (1992) zu den populärsten Stars Hollywoods zählte. Sie wurde am 13. November 1955 in New York City geboren und feiert 2025 ihren 70. Geburtstag.

Anni-Frid Lyngstad ist eine schwedische Sängerin und ehemaliges Mitglied der Popgruppe „ABBA“ (1972–1982). Sie wurde Mitte der 1940er-Jahre am 15. November 1945 in Bjørkåsen bei Narvik in Norwegen geboren und feiert in diesem Jahr ihren 80. Geburtstag.

Theodor König war ein deutscher Bierbrauer und Gründer der „Bairischen Bierbrauerei Theodor König“ (1858) in Beeck bei Duisburg, die sich als „König-Brauerei“ mit der Biermarke „König Pilsener“ zur größten deutschen Privatbrauerei entwickelte. Er wurde am 21. November 1825 in Übbenhagen, Cappenberg (heute zu Selm) geboren und verstarb am 27. Mai 1891 mit 65 Jahren in Beeck (heute zu Duisburg). 2025 jährt sich sein Geburtstag zum zweihundertsten Mal.

BAUERNREGELN:

- Ist der November kalt und klar, wird trüb und mild der Januar.
- Hat der November zum Donnern Mut, wird das nächste Jahr wohl gut.
- Je mehr Schnee im November fällt, um so fruchtbringender wird das Feld.
- Blühen im November die Bäume aufs neu, währet der Winter bis zum Mai.
- Auf warmen Herbst folgt meist ein langer Winter.

VORGESTELLT: SELMA TAHIROVIC



Seit September 2024 gehört Frau Selma Tahirovic zum Pflgeteam der Ambulanten Pflege in Hildesheim. Geboren und aufgewachsen ist die 24-jährige in Berlin, wobei sie ihren Schulabschluss in Thüringen absolvierte. „Meine Eltern zogen, als ich 16 war, mit mir nach Bleicherode, wo ich meine Schule beendete.“ Nach der Schule machte sie eine Ausbildung als Sozialbetreuerin und arbeitete seither immer in der Pflege. „Meine Mutter arbeitet auch als Pflegehelferin und somit wollte ich das auch später mal machen.“ Für die Liebe zog sie 2024 nach Hildesheim und fing dann auch gleich bei unserer Ambulanten Pflege an. Zu den Patienten nach Hause zu fahren, war für Frau Tahirovic eine neue Erfahrung. Glücklicherweise gefällt es ihr bei uns ganz prima und auch die Arbeit in der Pflege macht ihr viel Freude. „Es ist ein sehr dankbarer Beruf und liebe es mit den Senioren zu reden oder ihnen einfach nur zu zuhören.“ Diese Dankbarkeit gibt Selma Tahirovic viel zurück. „Den Menschen helfen zu können und sie glücklich zu sehen, macht meinen Beruf so besonders.“ Zu ihren Tätigkeiten gehört neben der Pflege aber auch die Hauswirtschaft. „Bei den Patienten zu Hause Ordnung und sauber machen, ebenso wie das Bett machen und Frühstück vorbereiten, zählt unter anderem zu meinen Aufgaben.“ Sie könnte sich auch keinen anderen Beruf vorstellen, da man zufrieden

Ambulante Pflege

in den Feierabend gehen kann, mit dem Wissen nicht nur einer Person geholfen zu haben. In ihrer Freizeit liest sie gerne Fantasy und romantische Bücher, aber auch Thriller. Außerdem geht sie gerne ins Schwimmbad. Wenn es in den Urlaub geht, fährt Frau Tahirovic mit ihrem Lebensgefährten gerne nach Hamburg, weil sie beide diese Stadt so lieben. Vor kurzem ging es aber auch mal nach Mallorca. Für die Zukunft wünscht sie sich irgendwann mal zu heiraten und einfach glücklich und zufrieden zu sein. „Ansonsten mag ich es sehr, alles auf mich zukommen zu lassen. Aber ich könnte mir auch vorstellen in der Zukunft mehr zu reisen, vielleicht sogar mal nach Griechenland. Das Land, die Kultur und das leckere Essen machen mich schon sehr neugierig darauf, wie es dort sein könnte.“ Stolz ist sie darauf, dass sie sich getraut hat, allein in ein anderes Bundesland zu ziehen, obwohl sie nur ihren Lebensgefährten und seine Familie kennt. Besonders wichtig im Leben von Selma Tahirovic sind Harmonie und Frieden. „Mir ist es auch sehr wichtig, dass die Menschen in meinem Leben genauso glücklich sind.“

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.

Wir suchen Lebensqualität-Macher!

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.

UNSER ANGEBOT • Familiäres Arbeitsklima & modernes Arbeitsumfeld • Unterstützung durch unser Qualitätsmanagement • Entlastende elektronische Dokumentation • Attraktive Vergütung • Individuelle Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten	IHRE AUFGABEN • Sicherung der Grund- und Behandlungspflege • Betreuung der Bewohner nach anerkannten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen • Fördern der Lebensqualität und Zufriedenheit unserer Bewohner • Umsetzen des Unternehmens- und Pflegeleitbildes	IHR PROFIL • Gerne Berufserfahrung in der Pflege • Teamfähig, motiviert und zuverlässig • Dienstleistungsorientierte Arbeitsweise • Ehrlichkeit & freundliches Auftreten • Freude am Umgang mit Menschen
---	--	---

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



Magarete Weber
05.11.1938
87 Jahre

SONNENKAMP



Renate Kieckeben
04.11.1942
83 Jahre



Christa Sander
06.11.1948
77 Jahre



Elfriede Puppe
07.11.1934
91 Jahre



Karin Jaeschke
09.11.1943
82 Jahre

Wir nehmen Abschied!
Johannes Schröter
* 21.10.1939
† 03.10.2025

BUDDES HOF



Anne Bewer
01.11.1941
84 Jahre



Friedegunde Hagemann
17.11.1946
91 Jahre



Wolf Hopf
29.11.1939
86 Jahre

Wir nehmen Abschied!
Horst Lehmann
* 22.05.1936
† 19.10.2025



▲ Foto Unsplash: Sara Cervera

Edith Grosskreutz
geb. Schatzschneider



Name: Schatzi Sternzeichen: Widder
Heimatort/Land: Ratzebuhr (Pommern)
Augenfarbe: Blaugrau Haarfarbe: Früher brünett / heute grau
Lieblingsslied/-Band/-Genre: Flotte Musik
Lieblingsgericht: Rinderroulade mit Salzkartoffeln
Das macht mich glücklich: Wenn ich jemanden finde, mit dem ich mich gut unterhalten kann, meine Familie sehen
Das mag ich nicht: Das möchte ich nicht benennen
Mein größtes Laster: Da fällt mir spontan nichts ein, aber niemand ist vollkommen
Das kann ich gut: Kochen und Handarbeiten wie Sticken, mit Zahlen umgehen - ich habe früher bei der Volksbank in Hoheneggelsen gearbeitet
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Aus dem Fenster schauen und träumen
Das rate ich der jüngeren Generation: Frieden, dass sie keine Kriegserlebnisse bekommen, wie ich
Das wünsche ich mir: Wohlbefinden für mich und meine Familie

Buddes Hof
Ihr Senioren- und
Pflegezentrum

Werner Sedelies



Rufname/Spitzname: Werner Sternzeichen: Krebs
Heimatort/Land/geboren: Erfurt Augenfarbe: Blau Haarfarbe: Dunkelblond
Lieblingsslied/-Band/-Genre: Musik der 60er & 70er Jahre: The Rolling Stones, The Dave Clark Five Lieblingsgericht: Semmelknödel
Helden meiner Kinderheit: Ich bin sportbegeistert, daher Sigmund Jähn
Das macht mich glücklich: Andere glücklich machen und Abzeichen, Pins und Anstecknadeln von Fußballvereinen sammeln (Wer noch welche hat und loswerden möchte, melden Sie sich bei mir - Kontakt über das Lebenswerk)
Das mag ich nicht: Großmäuler, Intoleranz
Mein größtes Laster: Früher habe ich geraucht, heute nicht mehr
Das kann ich gut: Menschenführung, Organisation - ich plane Sammelbörsen für bestimmte Vereins-Anstecknadeln
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Recherchieren und organisieren
Das rate ich der jüngeren Generation: Ehrlichkeit, achtsam und respektvoll im Umgang miteinander (vor allem jung vs. alt), sowie Fleiß - von nix kommt nix
Das wünsche ich mir: Frieden auf der Welt und Gesundheit

Ambulante Pflege

UNTERWEGS MIT DEM SONNENKAMP



Im vergangenen Monat standen im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp gleich mehrere schöne Ausflüge auf dem Programm, die bei unseren Bewohnern für Abwechslung, Freude und viele interessante Eindrücke sorgten. Das herbstliche Wetter zeigte sich dabei von seiner bunten Seite und bot die perfekte Kulisse für gemeinsame Unternehmungen in der Region.



Der erste Ausflug führte uns an den Hohnsensee in Hildesheim, ein beliebtes Naherholungsgebiet, das besonders im Herbst mit seiner bunten Farbenpracht begeistert. Bei einem gemütlichen Spaziergang entlang des Sees konnten unsere Senioren die frische Luft genießen und die Natur in vollen Zügen erleben. Die herbstlich gefärbten Bäume spiegelten sich im klaren Wasser, die Enten, Schwäne und andere Wasservögel schwammen



durchs kühle Nass und überall raschelte das Laub unter den Schritten – ein richtiges Sinneserlebnis. Der Hohnsensee selbst hat eine spannende Geschichte: Er entstand ursprünglich durch Kiesabbau und hat sich im Lauf der Jahre zu einem beliebten Freizeit- und Erholungsort entwickelt. Heute bietet er Spazierwege, Sitzgelegenheiten und einen herrlichen Blick auf die Umgebung. Nach dem Spaziergang kehrten wir im Restaurant Wienerwald ein, wo uns duftender Kaffee und selbstgebackene Kuchen erwarteten. Bei guter Stimmung und netten Gesprächen klang der Ausflug in gemütlicher Runde aus.



Ein weiterer Höhepunkt des Monats war der Besuch im Deutschen Erdölmuseum in Wietze. Schon die Anfahrt dorthin weckte Neugier, denn Wietze gilt als einer der historischen Ursprungsorte der Erdölförderung in Deutschland. Im Museum erfuhren unsere Bewohner Spannendes über die Geschichte der Erdölgewinnung – von den ersten Bohrungen Ende des 19. Jahrhunderts bis hin zur modernen Technik. Besonders beeindruckend war das weitläufige Außengelände mit originalgetreu nachgebauten Fördertürmen, Bohrgeräten und alten Maschinen. Viele unserer Senioren erinnerten sich dabei an frühere Zeiten und berichteten von eigenen Erfahrungen oder Erzählungen aus der Ver-



gangenheit. Für alle war es faszinierend zu sehen, wie sich die Energiegewinnung im Laufe der Jahrzehnte verändert hat und vor allem wofür man Erdöl alles benutzt.



Abschließend gingen wir mit einigen Bewohnern noch beim nahegelegenen Rewe-Supermarkt einkaufen. Dort konnte nach Herzenslust gestöbert werden – sei es für persönliche Wünsche, kleine Leckereien oder notwendige Besorgungen. Der Weg dort-

hin führte uns durch unser ruhiges Wohngebiet, in dem wir noch einen kleinen Spaziergang unternahmen. Dabei blieb genügend Zeit für Gespräche, gemeinsames Lachen und kleine Pausen.

Insgesamt waren die Ausflüge im vergangenen Monat ein voller Erfolg. Sie boten nicht nur interessante Eindrücke und frische Luft, sondern stärkten auch das Gemeinschaftsgefühl und sorgten für viele schöne Erinnerungen. Alle Teilnehmenden kehrten zufrieden und mit einem Lächeln im Gesicht ins Pflegezentrum zurück – und schon jetzt wird mit Vorfreude überlegt, wohin der nächste Ausflug führen könnte.



BUDDES HOF		
montags	10:00 – 11:00 Uhr 15:30 – 16:00 Uhr	Gesprächskreise zum Wochenstart, Kleingruppe Vorlesen
dienstags	10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik/Gedächtnistraining
	15:30 – 16:30 Uhr	Kleingruppe Gymnastik Spielenachmittag
mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr 15:30 – 16:00 Uhr	Hauswirtschaft Kleingruppe Hauswirtschaft
donnerstags	10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik/Gedächtnistraining
	15:30 – 16:30 Uhr	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

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			

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

GEPLANT	
08.11.25 ab 17:00 Uhr	Laternenumzug mit Kindergarten Söhlde
13.11.25 ab 15:00 Uhr	Filmnachmittag
14.11.25 ab 10:30 Uhr	Kath. Gottesdienst
19.11.25 ab 9:45 Uhr	Ev. Gottesdienst mit Abendmahl und Totengedenken

GEPLANT	
05.11.25 ab 16:00 Uhr	Heimatinachmittag im Fitnessraum
12.11.25 ab 10:00 Uhr	Klang und Leben im Café
19.11.25 ab 8:15 Uhr	Männerfrühstück im Café
26.11.25 ab 15:00 Uhr	Lichterfest im Café



Hinweis:
Änderungen
vorbehalten!

DER CHOR DER ST. MARTIN VOICES IM BUDDES HOF



Was für ein schöner, musikalischer Nachmittag im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof! Der Kirchenchor St. Martin Voices aus Hoheneggelsen war zu Besuch und sorgte mit seinen schwungvollen Liedern und seiner herzlichen Art für strahlende Gesichter und wippende Füße.

Die zwölf bunt gekleideten Damen begeisterten sofort mit ihren harmonischen Stimmen und ihrer mitreißenden Ausstrahlung. Seit über 20 Jahren gibt es den Chor, der einst als Gospelchor begann und heute zum Kirchenchor der Region Söhlde gehört. Insgesamt zählen 15 Sängerinnen zur Gruppe – und man merkt ihnen die Freude am gemeinsamen Singen an. Unter der Leitung von Frau Christina Bartels, die den Chor seit diesem Jahr führt, weht ein frischer Wind durch die Reihen. Mit ihrer Erfahrung, ihrem ansteckenden Enthusiasmus, der Gitarre in der Hand und Schellen am Fuß bringt sie nicht nur den Takt, sondern auch gute Laune in die Runde. Das Repertoire der St. Martin Voices ist so bunt wie ihre Kleidung. Sie präsentierten klassische Volkslieder wie „Bunt sind schon die Wälder“ und „Das Wandern ist des Müllers Lust“, die viele der Seniorinnen und Senioren sofort mitsingen konnten. Schnell füllte sich der Raum mit vertrauten Melodien und leisen Mitsummen – Erinnerungen an vergangene Zeiten wurden wach. Doch auch Schlagerhits wie „Alt wie ein Baum“ und „Griechischer Wein“ durften nicht fehlen. Dabei wurde mitgeklatscht, mitgesungen oder gesummt.



Natürlich gehören auch Kirchenlieder und Gospelsongs fest zum Programm des Chores – ein schöner Mix, der Herz, Seele und Humor miteinander verbindet. Die Sängerinnen verstanden es perfekt, ihr Publikum mitzunehmen: mal besinnlich, mal schwungvoll, aber immer mit einem offenen Lächeln und echter Begeisterung.

Zum Abschluss gab es viel Applaus, strahlende Gesichter und herzliche Worte des Dankes. Die Bewohner freuten sich sichtlich über diesen musikalischen Besuch, der den Nachmittag zu einem ganz besonderen Erlebnis machte. Der Auftritt der St. Martin Voices zeigte einmal mehr, wie sehr Musik Menschen miteinander verbindet – über Generationen hinweg. Es war ein Nachmittag voller Klang, Freude und Gemeinschaft, der sicher noch lange in schöner Erinnerung bleiben wird. Wer selbst einmal mitsingen möchte, kann gerne bei den Proben vorbeischaun. Die Chorproben finden donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr in Hoheneggelsen statt.



20 JAHRE BUDDES HOF – EIN TAG VOLLER FREUDE, MUSIK UND ERINNERUNGEN

Buddes Hof
Ihr Senioren- und
Pflegezentrum



Im vergangenen Monat durften wir im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof ein ganz besonderes Jubiläum feiern: 20 Jahre gemeinsames Leben, Lachen und Miteinander.

Zum Mittagstisch verwöhnte unsere Küche die Gäste mit feinstem Lachs an Sauce Hollandaise – dazu wurde ein Glas edler Weißwein gereicht. Schon dieser Auftakt ließ keine Wünsche offen. Am Nachmittag folgte ein süßer Höhepunkt: eine herrlich duftende Marzipantorte, die beim Kaffeetrinken für strahlende Gesichter sorgte.



Für die musikalische Begleitung sorgten die beliebten Wasserturmrockers aus Groß Lafferde, die mit ihrem abwechslungsreichen Programm den ganzen Nachmittag über für Stimmung sorgten. Mit Shantys, Schlagern, Countrymusik und vielen stimmungsvollen Volksliedern zum Mitsingen brachten sie das Publikum in Bewegung. Neben ihren vier Gitarren hatten sie auch Akkordeon, Melodica, Schellen, Mundharmonika und die Cajon, eine Trommelkiste, im Gepäck. Es wurde gesungen, geklatscht und geschunkelt, dass es eine Freude war – und bei manchem Lied flossen auch ein paar Tränchen, als alte Erinnerungen wach wurden.

Am Abend kam dann ein weiterer Höhepunkt: Für alle Mitarbeitenden rollte ein Foodtruck auf den Hof, der mit herz-



haften Köstlichkeiten für das leibliche Wohl sorgte. In geselliger Runde wurde anschließend unsere Geschäfts- und Heimleitung, Frau Susanne Palermo, für 20 Jahre Engagement, Herzblut und Führungsstärke geehrt. Als Zeichen der Wertschätzung überreichte das Team schöne Blumen und eine kleine Überraschung. In festlicher Stimmung klang der Tag aus – mit vielen Gesprächen, Lachen und dem Gefühl, Teil einer besonderen Gemeinschaft zu sein.



Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben. Auf die nächsten 20 Jahre – voller Herzlichkeit, Musik und Lebensfreude!



NOVEMBER SUCHSEL

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



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

Diese Wörter sind versteckt:
Sternhaufen, Saturn, Äquator, Sonnensystem, Nebelung, Sternenkette, Herbstmond, Meteoriten, Neptun, Schlachtmond, Südhorizont, Mars, Jupiter, Merkur, Milchstraße, Stachel, Uranus, Novembernebel, Asteroiden, Skorpion, Venus, Sternbild, Scheren, Herbstwind, Erde.

UNESCO-WELTERBE: SIGIRIYA (SRI LANKA)

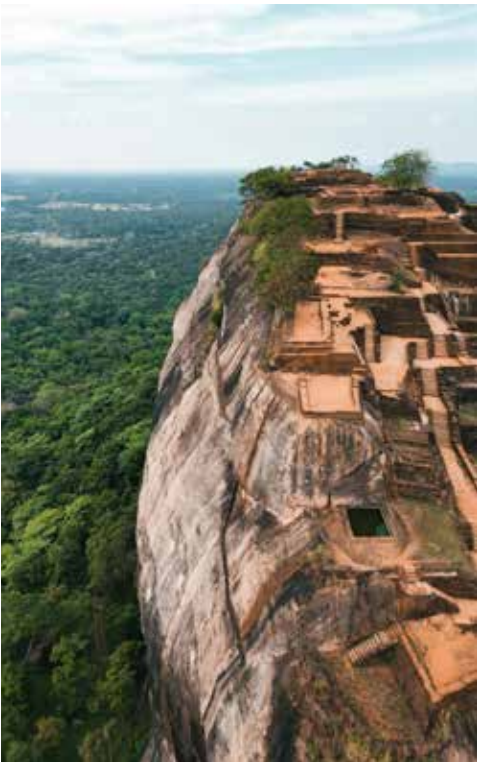


▲ Foto Unsplash: Dragon Hunter

Die Sigiriya ist ein Monolith vulkanischen Ursprungs im Zentrum der Tropeninsel Sri Lanka, auf dem sich die Ruinen einer historischen Felsenfestung befinden. Der Name leitet sich von Singha Giri ab, was „Löwenfelsen“ bedeutet. Im Jahr 1982 wurde Sigiriya von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Im Jahr 473 n. Chr. wurde König Dhatusena (reg. 455–473) von Anuradhapura von seinem Sohn Kassapa umgebracht, der von einer seiner Nebenfrauen stammte und sich so die Thronfolge sicherte. Kassapa I. (reg. 473–491) ließ aus Angst vor seinem Halbbruder Moggallana, der der rechtmäßige Thronfolger war, die Festung errichten. Im Jahr 491 kehrte Moggallana mit einer Armee aus dem südindischen Exil zurück und besiegte Kassapa, woraufhin er selbst König wurde (reg. 491–508) und Anuradhapura wieder zur Hauptstadt machte.

Die Festung lag auf der Erosionsruine eines Lavadoms, die etwa 200 m aus der Ebene aufragt und einen perfekten Rundblick bietet. Auf dem Felsen befanden sich die Palastgebäude, von denen heute nur noch die Grundmauern zu sehen sind, da sie aus Holz gebaut waren. Es gab mehrere Zisternen, in denen aufgefangenes Regenwasser gesammelt wurde, um auch für den Fall einer längeren Belagerung ausreichende Trinkwasservorräte zur Verfügung zu haben. Auf einem Plateau an der nördlichen Schmalseite des Felses befinden sich die Überreste des „Löwentors“, nach dem der Felsen vermutlich benannt wurde: Von dem



▲ Foto Unsplash: Sander Traa

riesigen Löwenkopf, durch dessen Maul man früher den letzten, steilsten Teil des Aufstiegs begann, sind nur die zwei mächtigen Tatzen übrig. Um den Felsen herum befand sich die von einem Wassergraben umgebene Stadt; die mittlerweile restaurierten Lustgärten beherbergen Überreste von Springbrunnen, Pavillons und einer Klosteranlage. Heute befindet sich am Eingang der Anlage auch ein Museum, welches die Geschichte, den Aufbau und die Funde von Sigiriya darstellt.

Etwa auf halber Höhe wurden unter einem Felsüberhang Fresken von meistens barbusigen Frauen („Wolkenmädchen“) angefertigt, die heute über eine stählerne Wendeltreppe zugänglich sind. Ursprünglich soll es laut einer Inschrift 500 dieser Malereien gegeben haben, die auffällig den Fresken von Ajanta ähneln. Im Jahr 1967 wurden die Fresken durch Unbekannte beschädigt, die Polizei vor Ort sprach von Vandalismus. Heute sind noch 22 von ihnen zu sehen, die in den 1970er Jahren teilweise restauriert wurden; bei einigen von ihnen wurden die Brüste „geliftet“: Die Brustwarzen sind in einigen Fällen höher positioniert als bei den Originalen, was deutlich zu sehen ist. Für Touristen gilt ein strenges Fotografierverbot.



◀ Foto Unsplash: Dylan Shaw

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

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

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

Bockmühlenstr. 6 · 31185 Söhlde
Telefon: 05129 97 150

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

Osterstr. 33 · 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 133 783

info@daslebenswerk.de · www.daslebenswerk.de