

LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung
„Das Lebenswerk“
11. Jahrgang
11/2020



Ein Exemplar für Sie!

■ Impressum / Inhalt	2
■ Editorial	3
■ Monat November	4
■ Vorgestellt: Susanne Palermo	5
■ Geburtstage & neue Mitbewohner	6
■ Johannes Kepler	7
■ Kulturhauptstadt: Sibiu	8/9
■ Betreuungsangebote	10
■ Kuckucksuhren	11
■ Jahreszeitliche Feste und Veranstaltungen im Lebenswerk	12/13
■ Rätsel & Sudoku	14
■ Bilderrätsel	15
■ Anzeige „LEBENSWERK“	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
Gestaltung/Umsetzung/ Anzeigenpool:	Gitte Gottschling, Mobil 01 73 / 60 20 281 gittegottschling@freenet.de, Mediadaten & Preise 12/2019
Druckerei:	Buchdruckerei P. Dobler GmbH & Co. KG • 31061 Alfeld/Leine

© Vervielfältigung und Auszüge nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist der November schon da und der Winter nicht mehr weit. Das merken auch unsere Wildtiere. Die Zugvögel sind zum großen Teil schon unterwegs in den Süden und die verbleibenden Tiere bereiten sich auf die kalte Jahreszeit vor. So auch unser neuster Bewohner im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp, das Eichhörnchen. Die Nagetiere mit ihrem markanten hochgestellten buschigen Schwanz sammeln zurzeit fleißig für ihren Wintervorrat, den sie meist in der Nähe im Boden vergraben. Sie ernähren sich vor allem von Nüssen, Samen und Früchten. So auch der kleine Racker in Sarstedt, der es sich im Haselnussstrauch im Garten der Anlage gemütlich gemacht hat. Meiner Meinung nach ist der November der perfekte Monat, um es sich mal wieder richtig gemütlich zu machen.

In dieser Ausgabe des LEBENSspiegels stellen wir Ihnen Sibiu als Kulturhauptstadt näher vor. Die schöne Stadt aus der rumänischen Region Siebenbürgen ist am Zibin, einem Nebenfluss der Alt, gelegen und hat eine lange und traditionsreiche Geschichte. Zusätzlich möchten wir unseren Hochzeitspaaren in diesem Monat ganz herzlich gratulieren. Ich finde, dass es ein schönes Zeichen ist, das Fest der Liebe, in dieser schweren Zeit zu feiern.

15 Jahre lang ist sie das Oberhaupt des Lebenswerks, in diesem Heft möchten wir Frau Susanne Palermo näher vorstellen. Sie lenkt und leitet nicht nur die Firma, sondern war auch kreativ beim Bau der beiden Pflegeeinrichtungen in Söhlde und Sarstedt dabei. Außerdem berichtet der LEBENSspiegel über den Monat November

und welchen Stellenwert er in der Kirche hat. Dann heben wir noch die Leistungen des Universalgelehrten Johannes Kepler hervor, der mehr als nur die drei Keplerschen Gesetze verfasst hat. Ergänzend präsentieren wir Ihnen ein altes und traditionsreiches Handwerk – die Kuckucksuhr. Ansonsten zeigen wir Ihnen noch die jahreszeitlichen Feste und Veranstaltungen im Lebenswerk, denn auch in diesem Monat wurde wieder gesungen, geschlemmt und getrunken. Im Buddes Hof wurde unter anderem das Weinfest gefeiert und im Sonnenkamp das Erntedankfest. Die Stimmung war jeweils sehr ausgelassen, trotz der Abstandsregeln und Hygienebestimmungen. Auch in diesem Heft haben wir wieder knifflige Fragen, ein Sudoku und das Bilderrätsel für Sie. Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn

Herzlichen Glückwunsch!

Sarah Lindenberg (geb. Bähre) ♥ 25.09.2020

Sabine Pfarr (geb. Bayer) ♥ 09.10.2020

Jean Simon (geb. Hameister) ♥ 30.10.2020

Die besten Wünsche zur Hochzeit senden
Euch eure Kollegen & die Geschäftsleitung

Die Liebe ist wie das Leben selbst,
kein bequemer und ruhiger
Zustand, sondern ein großes,
wunderbares Abenteuer.
Ehe ist nie ein letztes, sondern
Gelegenheit zum Reif werden.



NOVEMBER – DER MONAT DES GEDENKENS



Der November als elfter Monat im Kalender hat 30 Tage. Altdeutsche Bezeichnungen des Monats sind Windmond, Nebelung oder auch Trauermonat. Letzteres trägt er, wegen der zahlreichen Anlässe des Totengedenkens. Unter anderem zählen der Volkstrauertag, Buß- und Betttag sowie Totensonntag dazu.

Im Kirchenjahr gilt der November als Monat der Besinnung und des Gedenkens. Außerdem wird am 11. November immer das Fest des Heiligen Martin von Tours gefeiert, dass von zahlreichen Bräuchen geprägt ist; darunter das Martinsgansessen, der Martinszug und das Martinssingen. Beliebte bei den Kindern sind vor allem der Martinsumzug, bei dem die Kleinen mit Laternen durch die Straßen ziehen, und der Heischebrauch. Bei letzterem geht es um das Erbitten von Gaben, was daraus resultiert, dass die Kinder von Tür zu Tür gehen und nach Süßigkeiten fragen.

PROMINENTE, DIE IM NOVEMBER GEBOREN WURDEN:

Alfred Wegener war ein deutscher Meteorologe, Geowissenschaftler und Polarforscher, der mit mehreren Expeditionen Grönland erforschte, die bis heute prägende Theorie der Kontinentalverschiebung (1912) aufstellte und die ehemalige Existenz eines Superkontinents („Pangaea“) postulierte. Er wurde am 1. November 1880 in Berlin geboren und verstarb mit 49 Jahren im November 1930 in Grönland. Sein Geburtstag jährt sich 2020 zum 140. Mal.

Heinrich von Salien IV. war ein römisch-deutscher König (1056–1106) aus dem Geschlecht der Salier und römisch-deutscher Kaiser des Heiligen Römischen Reichs (1084–1106), der im Investiturstreit mit Papst Gregor VII. um die Teilung der kirchlichen und weltlichen Macht rang, von diesem gebannt wurde (1076) und den Gang nach Canossa antrat. Er wurde nach dem damals verwendeten julianischen Kalender am 11. November 1050 in Goslar in Sachsen geboren und starb mit 55 Jahren am 7. August 1106 in Lüttich im Heiligen

Römischen Reich (heute Belgien). 2020 jährt sich sein Geburtstag zum 970. Mal.

Wilhelm von Oranien-Nassau war ein niederländischer und englischer Herrscher, der als Statthalter der Niederlande (1672–1702) als ihr Gründungsvater gilt und nach der „Glorious Revolution“ sowie der Anerkennung der „Bill of Rights“ den Thron als König von England, Schottland und Irland (1689–1702) bestieg. Er wurde am 4. November 1650 in Den Haag in den Niederlanden geboren und verstarb am 8. März 1702 mit 51 Jahren in London. Sein Geburtstag jährt sich zum 370. Mal.

Claude Monet war ein bedeutender französischer Maler zunächst des Realismus und in späteren Jahren des Impressionismus, dessen Name sich aus Monets Gemälde „Impression, Sonnenaufgang“ (1872 „Impression soleil levant“) ableitet. Er wurde am 14. November 1840 in Paris geboren und starb am 5. Dezember 1926 mit 86 Jahren in Giverny. 2020 jährt sich sein Geburtstag zum 180. Mal.

Charles André Joseph Marie de Gaulle war ein französischer General des französischen Widerstands im Zweiten Weltkrieg, einflussreicher Politiker und erster Präsident der Fünften Republik (1959–1969), die durch eine von ihm durchgesetzte Verfassungsreform begründet wurde. Er wurde am 22. November 1890 in Lille in Frankreich geboren und verstarb am 9. November 1970 mit 79 Jahren in Colombey-les-Deux-Églises. Sein Geburtstag jährt sich 2020 zum 130. Mal.

BAUERNREGELN:

- Der rechte Bauer weiß es wohl, daß im November man wässern soll.
- Wenn's Unwetter im November nicht will, kommt es sicher im April.
- Novemberwasser auf den Wiesen, dann wird das Gras im Lenz gepriesen.
- Wenn im November die Sterne stark leuchten, läßt dies auf bald viel Kälte deuten.
- Die Herbstfieber sind die schlimmsten.
- Ein Herbst, der warm und klar, ist gut fürs nächste Jahr.

VORGESTELLT: SUSANNE PALERMO



Susanne Palermo ist 51 Jahre alt, in Stendal geboren und die Heimleitung bzw. Geschäftsführerin in allen Einrichtungen des Lebenswerks. Da sie in diesem Jahr ihr 15-jähriges Dienstjubiläum im Lebenswerk feiert, nutzen wir die Gelegenheit und stellen unsere Brötchengeberin/Dienstgeberin/Vorgesetzte hinter den Kulissen vor.

Nach ihrem Abitur hatte ihr die damalige DDR Regierung ein Kunst- und Architekturstudium verwehrt, weswegen sich Susanne Palermo kurzerhand für eine Ausbildung als Kellnerin in Magdeburg entschieden hatte. Mithilfe dieser Kenntnisse wollte sie später Binnenhandel studieren. Das Schicksal meinte es aber anders, wodurch sie im Januar 1989 ihre Tochter Jean bekam und dann nach der Wende in der Pflege anfang. 1991 begann sie daraufhin ihre Ausbildung als Pflegefachkraft und ging während der Ausbildung an ihren freien Tagen in die Schule. 1995 machte sie ihr Staatsexamen und anschließend folgte bis 2000 die Weiterbildung als Pflegedienstleitung. Nachdem sie ihre Aus- und Weiterbildungen abgeschlossen hatte, arbeitete Susanne Palermo als Wohnbereichsleitung in Magdeburg und später bei Peine.

Durch Zufall wurde sie im September 2005 auf ein Bauprojekt in Söhlde aufmerksam

gemacht und hat dann kurzerhand den Bau begleitet und anschließend auch die Heimleitung für den Buddes Hof übernommen. 2007 begann der Bau der zweiten Einrichtung am Sonnenkamp in Sarstedt, welches im September 2008 eröffnet wurde. 2008 zog sie auch mit ihrem Lebensgefährten nach Hannover, den sie im Mai 2013 heiratete. Im Juli 2010 kam ebenfalls durch einen Zufall erst einmal noch der ambulante Pflegedienst in Hildesheim dazu. Auch dort gestaltete sie vieles mit.

Das ist es auch, was ihr an ihrer Arbeit am meisten Spaß macht, die Vielseitigkeit. „Man arbeitet nicht nur im pflegerischen Bereich, sondern muss auch Aufgaben der Verwaltung, Betreuung und natürlich der Leitung mit erledigen.“ Neben den rationalen Entscheidungen, die auch getroffen werden müssen, ist Susanne Palermo eine Frau, die auf ihren Bauch hört. „Ich wollte schon immer mein eigener Herr sein und mir nicht von Vorgesetzten Vorschriften machen lassen. Ich dachte immer, dass man so mehr für die Senioren herausholen kann. Leider musste ich lernen, dass dies nicht immer umsetzbar ist und man oft an seine wirtschaftlichen Grenzen kommt.“

Im nächsten Jahr wird sie Oma und darauf freut sie sich schon sehr. „Für meine Zukunft wünsche ich mir vor allem, dass wir alle gesund bleiben und weiterhin einen respektvollen Umgang miteinander pflegen.“ Außerdem hofft sie, dass in der Pflege nicht die großen Ketten alles übernehmen, sondern auch mittelständische Unternehmen weiterhin eine Chance haben werden.



**Wir suchen
Lebensqualität-
Macher!**

**Für unser Senioren- und Pflegezentrum in Sarstedt suchen wir ab sofort eine examinierte
Altenpfleger/in**

Als Altenpfleger/in 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>UNSER ANGEBOT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familiäres Arbeitsklima & modernes Arbeitsumfeld • Unterstützung durch unser Qualitätsmanagement • Entlastende elektronische Dokumentation • Attraktive Vergütung • Individuelle Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten 	<p>IHRE AUFGABEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherung der Grund- und Behandlungspflege • Betreuung der Bewohner nach anerkannten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen • Fördern der Lebensqualität und Zufriedenheit unserer Bewohner • Umsetzen des Unternehmens- und Pflegeleitbildes 	<p>IHR PROFIL</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 SENIEN- & PFLEGEZENTRUM
LEBEN · WOHNEN · WOHLFÜHLEN

AMBULANTE PFLEGE



Magarete Weber
05.11.1938
82 Jahre



Annegret Morelli
21.11.1956
64 Jahre

BUDES HOF



Lilly Schäfer
13.11.1927
93 Jahre



Erika Schmidt
20.11.1943
77 Jahre

**Wir nehmen
Abschied!**

Erna Kaller

* 23.10.1925
† 21.09.2020

**Wir nehmen
Abschied!**

Hans-Peter
Dinkelbach

* 10.05.1945
† 22.09.2020

**Wir nehmen
Abschied!**

Richard
Stephan

* 01.04.1945
† 22.09.2020

**Wir nehmen
Abschied!**

Edith Wilke

* 18.06.1930
† 24.09.2020

**Wir nehmen
Abschied!**

Hannelore
Langnickel

* 04.10.1934
† 30.09.2020

**Wir nehmen
Abschied!**

Rosi
Kaczmarek

* 25.09.1946
† 01.10.2020

SONNENKAMP



Irmgard Othmer
22.11.1935
85 Jahre

**Wir nehmen
Abschied!**

Helga
Schlawatzky

* 23.05.1939
† 16.10.2020

JOHANNES KEPLER – DER UNIVERSALGELEHRTE



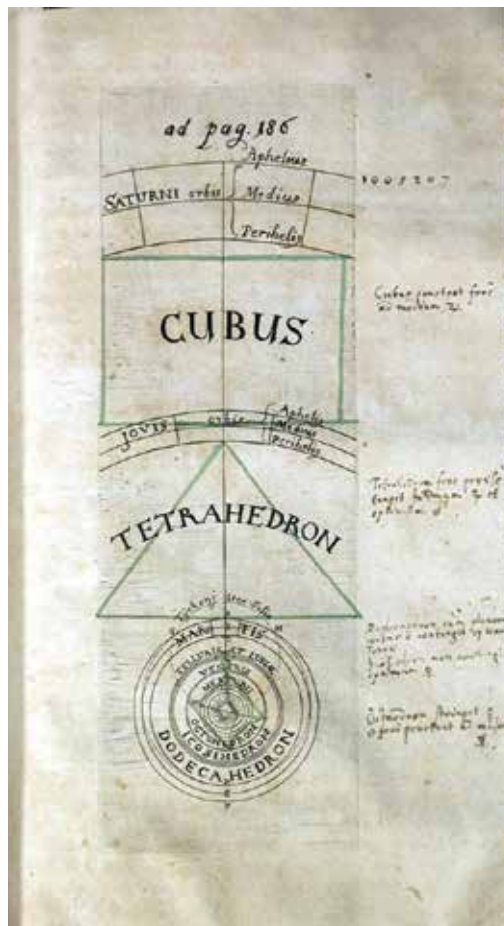
▲ Foto Wikipedia: Portrait Johannes Kepler (* 1571 – † 1630)

Johannes Kepler ist am 27. Dezember 1571 in Weil der Stadt (gehört heutzutage zu Stuttgart) geboren. Er war ein deutscher Naturphilosoph, Mathematiker, Astronom, Optiker und evangelischer Theologe.

Als Frühgeburt galt Johannes Kepler immer als schwaches und krankes Kind. 1575 überstand er eine Pockenerkrankung, die jedoch bleibend sein Sehvermögen beeinträchtigte. Schon in jungen Jahren beeindruckte er alle mit seinen mathematischen Fähigkeiten und seine Mutter weckte sein Interesse für die Astronomie. 1589 begann er sein Theologiestudium in Tübingen. Unter anderem studierte er bei Michael Mästlin, der ihm das heliozentrische System der Planetenbewegungen von Nikolaus Kopernikus lehrte. Dieses System beschreibt, dass die Erde sich um die Sonne bewegt. 1591 beendete er sein Studium und wurde Magister. 1597 heiratete er die 25-jährige Barbara Müller, die bereits zweifach verwitwet war. Das Paar bekam fünf Kinder. Zu Beginn seiner Karriere arbeitete er in Graz als Mathematiker, wechselte aber 1600

nach Prag. Dort arbeitete er als Assistent von Tycho Brahe, ein bedeutender Astronom. Dieser starb 1601, wodurch Johannes Kepler zum kaiserlichen Hofmathematiker ernannt wurde. Seine Aufgabe war es, die Rudolfinischen Tafeln zu erstellen. Das ist eine Sammlung von Tabellen und mathematischen Regeln zur Vorhersage der Planetenstellungen. Aufgrund der Sammlung genauer Beobachtungsdaten, die er von Tycho Brahe übernommen hatte, war es Kepler möglich, die Bahn des Planeten Mars als Ellipse und nicht wie bisher angenommen als Kreis zu identifizieren. 1609 und 1619 veröffentlichte er die fundamentalen Gesetzmäßigkeiten des Umlaufs der Planeten um die Sonne, die Keplerschen Gesetze.

1611 war für ihn ein Schicksalsjahr: Im Januar erkrankten drei seiner Kinder an den Pocken, woran sein sechsjähriger Sohn Friedrich verstarb. Außerdem verstarb seine Frau Barbara. 1612 zog Kepler nach Linz und trat dort eine Stelle als Mathematiker an. 1613 heiratete er Susanne Reuttinger und bekam mit ihr sechs Kinder, wobei drei von ihnen früh verstarben. 1615 wurde die Mutter von Johannes Kepler wegen des Verdachts der Hexerei angeklagt. Es folgte ein langwieriger Rechtsstreit, der darin gipfelte, dass seine Mutter 1621 freigelassen wurde. Ein halbes Jahr später verstarb sie an den Folgen der Haft. Auch die Situation in Linz wurde für ihn brenzlicher, da er aufgrund seiner Lehren von protestantischer Seite immer stärker geächtet wurde. 1627 fand Johannes Kepler einen



neuen Förderer. Der kaiserliche General Albrecht von Wallenstein erwartete zuverlässige Horoskope von ihm. 1630 forderte Kepler das ausstehende Gehalt von 12.000 Gulden von Wallenstein ein, was ihm allerdings nicht gelang. Kurz danach erkrankte er schwer und verstarb am 15. November 1630 im Alter von 58 Jahren. Sein Todestag jährt sich in diesem Jahr zum 390. Mal.

◀ Foto Wikipedia: Geometrische Harmonien in den perfekten Körpern aus Keplers Harmonices Mundi (1619)

SIBIU – DIE STADT MIT DEN ZWEI RINGEN



▲ International Folk Festival (Volksfest)

Sibiu oder Hermannstadt ist eine Stadt mit rund 150.000 Einwohnern der Region Siebenbürgen in Rumänien. Sie ist am Fluss Zibin, einem Nebenfluss des Alt, nahe den Südkarpaten gelegen. 2007 war sie Kulturhauptstadt Europas.

Vermutlich 1147 erreichten die ersten deutschen Siedler die Gegend; sie ließen sich auf dem Hügel über dem Zibin-Fluss nieder. Die erste urkundliche Erwähnung stammt aus dem Jahr 1191 unter dem Namen „praepositum Cibiniensem“. Ab 1223 ist der lateinische Name „Villa Hermanni“ und ab 1241 die deutsche Entsprechung „Hermannstorf“ belegt. 1241 wurde Hermannsdorf im Mongolensturm zerstört. Das Dorf konnte sich bald von den Zerstörungen erholen und entwickelte sich zu einer Stadt. Das ausdrückliche Stadtrecht bekam sie ab Mitte des 14. Jahrhunderts zugesprochen. 1438 belagerten die Türken die Stadt, es gelang ihnen aber nicht, die Stadt einzunehmen. Als Folge der Bedrohung durch die Türken ließ Hermannstadt drei Mauerringe (die teilweise noch erhalten sind) mit 39 Türmen und mehreren großen Toren errichten. Sie wurde damit zur größten befestigten Stadt im Königreich Ungarn. In der Reformation kamen ab 1523 Schriften von Martin Luther und Philipp Melanchthon in die Stadt. 1543 wurde dann das evangelische Glaubensbekenntnis eingeführt, weil die Stände einander die Glaubensentscheidung freigestellt hatten. Hermannstadt war das politische Zentrum der Siebenbürger Sachsen. Im Jahr 1692 wurde Siebenbürgen Österreich angegliedert. Im Jahr 1781 fielen durch einen Erlass Kaiser Josephs II. die alten Gesetze, nach denen sich in der Stadt keine Angehörigen anderer Nationen ansiedeln durften. Dadurch konnten nun auch Ungarn und Rumänen innerhalb der Stadtmauern Besitz erwerben. Im Kaisertum Österreich unterstand Hermannstadt bis 1867 wie ganz Siebenbürgen der kaiserlich-königlichen (k. k.) Regierung in Wien. Bei der Neugliederung in die Doppelmonarchie Österreich-Ungarn wurde es zum Königreich Ungarn gezählt und unterstand

nun bis 1918 der königlichen Regierung in Budapest. Nach dem Ersten Weltkrieg entschieden sich die Rumänen Siebenbürgens am 1. Dezember 1918 in Alba Iulia (Karlsburg) für den Anschluss an Rumänien.

Sibiu hat von jeher den Ruf eines kulturellen und geistlichen Zentrums. Derzeit finden an vielen Gebäuden Restaurierungsarbeiten statt, unter anderem wurde bereits der Große Ring, der Kleine Ring und die Heltauer Gasse komplett neugestaltet. Weitere historische Gebäude werden mit Mitteln der EU, bundesdeutschen Fördergeldern und staatlichen rumänischen Geldern renoviert.

Ein Teil der alten Festungsanlage ist der Dicke Turm. An dieser Bastei, die Teil der Stadtmauer ist, wurde 1788 das erste Hermannstädter Theater errichtet. Im Thalia-Saal am Dicken Turm (bis zu 500 Plätze) werden Konzerte veranstaltet.



▲ Großer und Kleiner Ring

Der Große Ring oder auch Piața Mare ist das Herzstück von Sibiu und der eigentlich Hauptplatz der Stadt. Seit dem 16. Jahrhundert ist er das Zentrum der Stadt und von mehreren mittelalterlichen Gebäuden umgeben. Auf der Westseite befindet sich der Brukenthal-Palast, eines der bedeutenden Barock-Gebäude des Landes, in dem der Hauptteil des Brukenthal Museums untergebracht ist.

Der kleine Ring oder Piața Mică war früher der Platz der Handwerker und Kaufleute und er wird durch die Burgergasse/Str. Ocnei, die unter der Lügenbrücke in die Unterstadt führt, in zwei Teile geteilt. Nord- und Ostseite des Platzes folgen dem Verlauf des zweiten



▲ Sibiu Christmas Market (Weihnachtsmarkt)

Befestigungsring und haben Halbkreisform. Die Häuser stammen aus dem 14. und 15. Jahrhundert und verlaufen auf der linken Seite der Burgergasse gekrümmt. Ein Kennzeichen der Häuser auf dem Kleinen Ring sind die Arkadengänge im Erdgeschoss. In den Häusern befanden sich Werkstätten, und unter den Arkaden wurde die Ware feilgeboten.

war. Vermutlich wurde der Turm im Zuge der Errichtung des zweiten Befestigungsringes erbaut, das heißt zwischen 1224 und 1241, dies belegen archäologische Funde.

Zur Amtszeit des Bürgermeisters Petrus Haller veranlasste der österreichische General Castaldo den Bau der pfeilspitzenförmigen Hallerbastei. Der Bau der ersten Bastei Sibius wurde 1553 beendet. Die insgesamt 223 m langen und 9 m hohen Ziegelmauern umgeben einen Erdkörper.

Zur besseren Verteidigung waren die Mauern etwa einen Meter unterhalb der Mauerkrone mit einem Steinband versehen, welches das Anbringen von Sturmleitern verhindern



▲ Sibiu State Philharmonics (Dicker Turm)

Der Ratturm wurde ursprünglich als Verteidigungsanlage genutzt und trägt deswegen auch seinen Namen. Er verteidigte den Zugang zum zweiten Befestigungsgürtel und steht außerdem neben dem Gebäude, in welchem das erste Rathaus Sibius untergebracht



▲ Bridge of lies (Lügenbrücke)

sollte. Die Lügenbrücke, die 1860 erbaut wurde, ist Quelle zahlreicher Legenden. Unter anderem sagt man, dass sie die Macht hat, zu sagen, ob jemand beim Überqueren lügt. Der Lügner soll dann durch Erbeben der Brücke zu Fall gebracht werden. Die Realität ist aber, dass sie einer der schönsten und ältesten Eisenbrücken Rumäniens ist.

<https://www.sibiu.ro/>



▲ Large Square (Großer Ring + rechts Ratturm)

BUDES 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

04.11.20 15:30 Uhr	Katjas Laden
06.11.20 15:30 Uhr	Geschichtenerzählerin Frau Kamp
13.11.20 10:30 Uhr	Katholischer Gottesdienst
13.11.20 17:20 Uhr	Laternenumzug
16.11.20 ab 15:00 Uhr	Heimatkino
18.11.20 9:45 Uhr	Evangelischer Gottesdienst
23.11.20 ab 15:00 Uhr	Heimatkino

SONNENKAMP

Tag	Ort	Uhrzeit	Angebote
Montag	WG 2	10:00 – 11:00	Gedächtnistraining
	Fitnessraum	16:00 – 17:00	Kegeln
Dienstag	WG 4	10:00 – 11:00	Bewegung im Sitzen
	Fitnessraum	16:00 – 17:00	Singen
Mittwoch	WG 3	10:00 – 11:00	Malen/Gestalten
	WG 4	16:00 – 17:00	Kochen
Donnerstag	WG 4	10:00 – 11:00	Kreativgruppe
	Fitnessraum	16:00 – 17:00	Malen/Gestalten
Freitag	WG 3	10:00 – 11:00	Leserunde oder Spaziergang
	WG 4	16:00 – 17:00	Backgruppe
Samstag	WG 5/Fitnessr.	10:00 – 11:00	Bingo/Kegeln
	Fitnessraum	16:00 – 17:00	Gesellige Runde (alle 2 Wochen/gerade Kalenderwoche)
Montags – Freitags 11:15 – 12:00 Uhr sowie 13:30 – 15:30 Uhr Individuelle Einzelbetreuung			

GEPLANT

10.11.20 15:00 – 18:00 Uhr	Lichterfest im Café
11.11.20 15:00 – 18:00 Uhr	Lichterfest im Café
19.11.20 8:00 – 11:00 Uhr	Männerfrühstück im Café

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!**

DIE KUCKUCKSUHR



Die Kuckucksuhr wird traditionell vor allem im Schwarzwald gefertigt und ist weltweit bekannt. Häufig ist sie eine Wanduhr, deren mechanisches Pendelwerk mit Kettenzug und Schlagwerk ausgestattet ist. Die Grundform des Gehäuses ist seit Mitte des 19. Jahrhunderts meist einem Bahnwärterhäuschen mit Schrägdach nachempfunden und mit mehr oder weniger aufwendig geschnitzten Holzornamenten verziert. Die eigentliche namensgebende

oder mehrere Kuckucksrufe, die traditionell durch ein Paar unterschiedlich hoher Orgelpfeifen im Inneren der Uhr erzeugt werden. Passend zum Kuckucksruf bewegt oder öffnet der mechanische Kuckuck den Schnabel.

Die Ursprünge der Kuckucksuhr liegen im Dunkeln.

Aber 1619 gelangte eine Uhr mit Kuckucksschrei in die Sammlung des Kurfürsten Johann Georg I. von Sachsen und 1615 wurde beschrieben, wie der Kuckucksruf mit zwei Pfeifen nachgeahmt werden konnte. Um 1850

wurde das typische Bahnhäusle-Design entwickelt, welches sich heute noch hoher Beliebtheit erfreut. Später kamen weitere Elemente dazu, wodurch die Bahnhäusleuhr mit üppigen dreidimensionalen Pflanzen- und Tierschnitzereien ein Dauerbrenner in den Souvenirläden wurde. Weil Kuckucksuhren aus der Mode gekommen sind und der Verkauf immer mehr zurückging, sind viele Firmen in den letzten 50 Jahren Bankrott gegangen. Die stolze Uhrenindustrie für mechanische Uhrwerke ist bis auf wenige Reste verschwunden. Nur noch wenige Hersteller sind in Süddeutschland und im Schwarzwald zu finden. Doch wer nicht so weit reisen möchte, um sich eine individuelle Kuckucksuhr zu kaufen, wird auch im Harz fündig. Seit 1948 werden zum Beispiel auch in Gernrode diese Uhren hergestellt und repariert. Im Harzer Uhrenmuseum kann man sich die Fabrik, sowie die Ausstellung mit den verschiedensten Kuckucksuhren anschauen und auch etwas über die Geschichte der Harzer Uhren erfahren.



Besonderheit der Kuckucksuhr besteht jedoch im Schlagwerk. Als akustisches Zeitsignal dient ein mechanischer Kuckuck, der beweglich im Gehäuse hinter einer türähnlichen Klappe über dem Ziffernblatt angebracht ist und meist zu jeder vollen Stunde herausgeschwenkt wird. Zusätzlich ertönen dazu ein



JAHRESZEITLICHE FESTE UND VERANSTALTUNGEN IM LEBENSWERK



Auch in diesem Monat wurde für unsere Senioren wieder einiges geboten. Trotz der schwerwiegenden Coronalage im Land konnten wir in unseren Einrichtungen den Rentnern einige Veranstaltungen anbieten. Diese mussten zwar besondere Maßnahmen und Regelungen einhalten, doch das störte die Teilnehmer nicht.

Im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof wurde das alljährliche **WEINFEST**

gefeiert. Dieses Fest befasst sich üblicherweise neben Wein, noch mit Winzern und Reben, außerdem ist es auch üblich, dass Weinhändler bei solchen Festen ihr Sortiment vorstellen und man die verschiedenen Sorten probieren kann. In Söhlde fiel in diesem Jahr die Veranstaltung durch Corona leider kleiner aus. Trotzdem wurde einiges geboten. Neben rotem und weißem Wein, gab es auch noch Sekt zur Kostprobe. Die Musik war sehr stimmungsvoll und es wurde mitgesungen und geschunkelt. Zwischendurch gab es auch noch ein kleines Rätsel rund um den Wein. Wein zählt zu den ältesten Kulturgütern der Menschheit, er wurde bereits seit dem 6. Jahrtausend v. Chr. angebaut und er muss mindestens 8,5 Volumenprozent Alkohol enthalten. Als Ursprungsländer gelten Georgien und das heutige Armenien. Neben der Bedeutung als Getränk hat Wein auch noch einen hohen Stellenwert als Medizin, sowie in sozialen und rituellen Bräuchen. Üblicherweise wird er aus Weingläsern genossen, von denen es je nach Art des Weines spezielle Formen und Größen gibt. Im Buddes Hof wurde zum Abendessen dann frisch gebackener Zwiebelkuchen, Laugengebäck und herzhaftes Schmalzbrot serviert. Ein richtiger Festschmaus, der bei den Senioren sehr gut ankam.



Im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp in Sarstedt wurde unterdessen das **ERNTEDANKFEST** gefeiert. Dies ist ein christliches Fest, das ursprünglich nach der Ernte im Herbst gefeiert wird und bei dem die Gläubigen Gott für die Gaben der Ernte danken. Auch hier kamen die Senioren auf ihre kulinarischen Kosten. Zum Abendessen wurde frisch gebackenes Zwiebel- und Roggenbrot angeboten. Dazu gab es von

der Hauswirtschaftsgruppe selbstgekochte Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen und Kürbisöl, sowie reichhaltig belegte Platten mit Wurst, Käse, Sülze, Schmalz und vielem mehr. Aber nicht nur die Verpflegung stand im Mittelpunkt des Festes, sondern auch die Dekoration. Ein Sammelsurium aus herbstlichem Obst und Gemüse wurde so arrangiert,



dass die Teilnehmenden alles anschauen und anfassen konnten. Dazwischen waren unter anderem auch riesige Zwiebeln zu finden, die unsere Senioren ins Staunen versetzten. Die Bewohner waren sich einig, dass der Bauer bei seiner Ernte aber viel Glück von oben gehabt haben muss.



Außerdem wurde eine **TEESTUBE** im Sonnenkamp angeboten. Dabei hat sich die Backgruppe im Vorfeld zusammengesetzt und gemeinsam Schwedische Haferkekse, Kokostaler, Mürbeteigkekse mit bunten Streuseln und Buttergebäck gebacken. Dieses wurde dann mit verschiedenen neuen Teesorten ausprobiert. Unsere eher kaffeetrinkenden Bewohner kamen dabei richtig auf den Geschmack und kosteten fleißig die leckeren Teesorten aus. Vom thailändischen Ingwer-Mango Tee, über persischen Granatapfel Tee und



orientalischem Gewürztee, bis hin zum japanischen Kirschblütenfest wurde Tee aus allen Herren Ländern probiert. Tee ist dabei ein traditionsreiches Aufgussgetränk, das ursprüng-



lich aus den Blättern und Blattknospen der Teepflanze zubereitet wird. Die größten Teeproduzenten sind die Volksrepublik China und Indien, wobei der meiste Tee überraschenderweise in der Türkei und in Brasilien getrunken wird. Mittlerweile werden auch andere Pflanzen sowie Pflanzenteile zur Zubereitung verwendet. Die verwendeten Pflanzenteile bestehen je nach Sorte der Pflanzen aus Blättern, Knospen, Blüten, Früchten, Stängeln, Rinde oder auch Wurzeln.

Am Ende der Veranstaltung in Sarstedt wurde den Bewohnern noch ein Absacker angeboten, um das schöne Beisammensein zu einem runden Abschluss zu bringen. Na denn mal Prost!



RÄTSEL & SUDOKU

Lieber Leser und Leserinnen,

auch in dieser Ausgabe des LEBENSspiegels können sich Rätselfreunde wieder an ein paar Fragen versuchen, für deren Beantwortung mitunter ein bisschen „um die Ecke“ gedacht werden muss. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei! Außerdem finden Sie auf dieser Seite die **ANTWORTEN** zu den **FRAGEN** aus dem Vorheft, für Sie zum Vergleichen.

Hier nun zunächst die neuen FRAGEN:

1. Worin wird der Richter meist arbeiten und seine Gattin gelegentlich feiern?
2. Wie heißt das Sprichwort: Wenn die ... zur Tür hereintritt, rettet sich die Vernunft durchs Fenster?
3. Wohin kommt der Morgenmuffel schlecht, aber das Stehaufmännchen mit Leichtigkeit?
4. Worum geht es, wenn Bahamas nie, aber Bermudas oft erwähnt werden?
5. Was fiel Udo Lindenberg zwecks Herzreparatur ein?
6. Wobei vergnügen sich Pitcher und Catcher inniglich?
7. Was war für die Erste Elisabeth, was Windsor für die Zweite ist?
8. Wie lautet das Sprichwort: Wer nicht eine ... ausreißen kann, der muss nicht an einer Eiche rütteln?
9. Wie heißt die Preisstufe kurz vor unverschämt?

ANTWORTEN zu den Fragen aus dem Vorheft:

1. HOTELBETTEN sind Liegeplätze für von Reisewelle Fortgetragene.
2. ARGUS ist ein sagenhafter Hingucker.
3. Der BERUF ist ein dicker Posten im Pflichtenkalender.
4. MIMOSEN sind feinfühlig in Floras Reich.
5. NAIVE bekommen nicht immer raus, was andere ausgeklügelt haben.
6. BELESEN sind Leute mit Bilderbuchbildung nicht.
7. WENN ZWEI SICH STREITEN ist der Anfang vom Spruch von der Freude des Dritten.
8. HILMA ist der Name und HALMA ist das Spiel.
9. Der INTELLEKT ist bei den allermeisten eine schwerfällige, finstere und knarrende Maschine, welche übel in Gang zu bringen ist. (Friedrich Nietzsche)

◀ **AUFLÖSUNG** im nächsten Heft des **LEBENSspiegels!**

SUDOKU

	2			7			1	
8		6	1	5	3	9		2
3			2	4	9			8
4		5				2		1
	9	8	3		5	7	4	
			8	3	1			
		2	5		6	1		
	8						9	

BILDERRÄTSEL – WAS ERKENNEN SIE?

Die Bilder auf dieser Seite zeigen Ausschnitte oder ungewöhnliche Sichtweisen von Gegenständen, die es zu erkennen gilt. Vielleicht kommt Ihnen das eine oder andere Bild irgendwie bekannt vor – die Fotos entstammen dem Stöbern im Archiv.



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

AUFLÖSUNG AUS OKTOBER

2	3	1	5	8	4	6	9	7
7	9	5	3	2	6	1	4	8
6	8	4	7	1	9	2	5	3
5	4	3	6	7	1	8	2	9
9	1	7	8	5	2	3	6	4
8	2	6	4	9	3	7	1	5
1	5	2	9	3	7	4	8	6
4	7	9	1	6	8	5	3	2
3	6	8	2	4	5	9	7	1

BILDERRÄTSEL-AUFLÖSUNG AUS DER LETZTEN AUSGABE:

1. Drahtbürste
2. Analoge Uhr
3. Kühlschranklicht mit Temperaturregler
4. Elektrische Sicherung

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
- Modernes, öffentliches Café
- Wellnessbad
- Urlaubsbetreuung, Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege
- Probewohnen

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