

LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung
„Das Lebenswerk“
16. Jahrgang
04/2025



Ein Exemplar für Sie!

■ Titelfoto Unsplash: Juliane Liebermann, Seite 3 Unsplash: Eugenia Pankiv	
■ Inhalt / Impressum	2
■ Editorial	3
■ Monat April	4
■ Dienstjubiläen im Lebenswerk	5
■ Geburtstage & neue Mitbewohner	6
■ Steckbriefe: Frau Papendorf/ Frau Sasmaz	7
■ Fasching im Lebenswerk	8/9
■ Betreuungsangebote im April	10
■ Frauenfrühstück im Sonnenkamp	11
■ Veranstaltungen im Buddes Hof	12/13
■ Rätsel „Suchsel“	14
■ UNESCO Weltwerbe: Historisches Zentrum von Porto	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 12/2023
Druckerei:	Qubus media GmbH, 30457 Hannover

© Vervielfältigung und Auszüge nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



Liebe Leserinnen und Leser,

der März hatte bereits die ersten schönen Frühlingstage für uns und nun ist der April im Anmarsch. Er bringt oft schon die ersten warmen Sonnenstrahlen und lässt die Natur in frischem Grün erblühen. Es ist die perfekte Zeit, um draußen aktiv zu werden. Viele nutzen die milderen Temperaturen, um Gartenarbeit zu erledigen: Blumen werden gepflanzt, Bäume und Sträucher geschnitten, und das Gemüsebeet vorbereitet. Spaziergänge im Park oder Wanderungen in der Natur sind ebenfalls beliebt, da die frische Luft und die ersten Blüten das Gemüt aufhellen. Auch das Radfahren oder Joggen im Freien wird zunehmend angenehmer, während die Tage länger werden. Der April ist eine Zeit des Aufbruchs, in der man die Natur in vollen Zügen genießen kann. Vielleicht unternehmen Sie mal einen kleinen Ausflug in den nächstliegenden Park, Tierpark oder ein Wildgehege. Denn erst wenn man ein bisschen Zeit an der frischen Luft verbringt, merkt man, wie sehr sich die Natur verändert und alles immer grüner und bunter wird.

Bunt war es auch bei uns im Lebenswerk. In der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels gehen wir zu Beginn auf den Monat April ein und beglückwünschen dann allen Mitarbeiterinnen, die in den letzten Wochen ihr Dienstjubiläum bei uns feierten. Anschließend gratulieren wir allen Senioren, die bei uns im April Geburtstag haben und zeigen Ihnen die Steckbriefe von Frau Papendorf und Frau Sasmaz. Beide Damen

fühlen sich wohl bei uns und tanzen sehr gerne. Außerdem berichten wir über die Faschingsfeiern im Lebenswerk. Im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof wurde ein vielseitiges Unterhaltungsprogramm geboten und im Sonnenkamp war sogar eine Närrin zu Besuch, die lustige Geschichten vom Harlekin dabei hatte.

Außerdem zeigen wir Ihnen, was unsere Seniorinnen alles beim Frauenfrühstück erlebt haben. Da gab es das Rundum-sorglos-Paket, mit leckerem Essen, köstlichen Getränken, Massagen und wer mochte, konnte sich sogar die Nägel lackieren lassen. Im Anschluss zeigen wir Ihnen noch die Veranstaltungen vom Buddes Hof. Hier wurde zum ersten Mal eine Winterolympiade veranstaltet, die richtig gut bei den Senioren angekommen ist. Zusätzlich kamen auch wieder die Kindergartenkinder aus Söhlde vorbei und halfen dabei, den Winter zu vertreiben. Ein lustiges und vor allem lautes Spektakel. Natürlich haben wir auch in diesem Monat wieder ein Suchsel für Sie vorbereitet, bei dem Sie Begriffe rund um den April finden können. Abschließend reisen wir mit Ihnen nach Portugal, genauer gesagt nach in die historische Altstadt von Porto. Die Stadt ist nicht nur für ihren guten Portwein bekannt, sondern lädt auch zum Schlendern und Erkunden ein. Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn



APRIL



Der April ist der vierte Monat des Jahres und er hat 30 Tage. Im römischen Kalender war der Aprilis ursprünglich der zweite Monat, weil mit dem Ende des Winters im März das neue landwirtschaftliche und auch militärische Jahr begann. Veraltete Bezeichnungen sind: Launing, Grasmond, Ostermonat und Wandelmonat. Wie der Name Ostermonat es bereits nahe legt, findet auch in diesem Jahr Ostern im April statt. Dann werden die Eier wieder bunt bemalt oder eingefärbt und anschließend versteckt. Traditionell macht das der Osterhase, der zusätzlich auch einige Süßigkeiten verschwinden lässt. Besonders für kleine Kinder ist es ein großes Vergnügen, die Osternester im Garten zu suchen. Es gibt auch den Brauch, Zweige in Vasen oder auf Bäumen im Garten mit bunt bemalten Ostereiern zu schmücken. Außerdem gibt es rund um das Osterei noch viele weitere Bräuche wie z.B. das Ostereiertischen. Ein Spieler fängt an und schlägt mit der Spitze seines Eis auf die Ei-Spitze seines Gegenspielers, mit der Absicht, dessen Schale zu zerbrechen. Gespielt wird die Reihe um und Sieger ist, wessen Ei zum Schluss als einziges noch unversehrt ist.

PROMINENTE, DIE IM APRIL GEBOREN WURDEN:

Richard Horatio **Edgar Wallace** war ein britischer Schriftsteller (u.a. „Der Hexer“), einer der erfolgreichsten Kriminalschriftsteller, Drehbuchautor, Regisseur, Journalist, Dramatiker und mit über 160 Filmen einer der am häufigsten verfilmten Schriftsteller. Er wurde am 1. April 1875 in Greenwich, London in England geboren und starb am 10. Februar 1932 mit 56 Jahren in Hollywood, Los Angeles in den Vereinigten Staaten. Sein Geburtstag jährt sich 2025 zum 150. Mal.

Hans Christian Andersen war ein dänischer Dichter und Schriftsteller, der mit seinen inzwischen zur Weltliteratur zählenden

Märchen wie „Die kleine Meerjungfrau“ (1837), „Das hässliche Entlein“ (1843), „Die Schneekönigin“ (1844), und „Das kleine Mädchen mit den Schwefelhölzern“ (1845) Generationen verzaubert. Er wurde am 2. April 1805 in Odense in Dänemark geboren und starb mit 70 Jahren am 4. August 1875 in Kopenhagen. Sein Geburtstag jährt sich 2025 zum 220. Mal.

Hans Günter Rosenthal war ein deutscher Showmaster und Entertainer, der in den 1950ern bis 1980ern große und beliebte Unterhaltungssendungen zunächst im Hörfunk sowie später etwa „Dalli Dalli“ (1971–1986) im TV moderierte und den Ausruf „...das war Spitzel“ zu seinem Markenzeichen machte. Er wurde am 2. April 1925 in Berlin geboren und starb mit 61 Jahren am 10. Februar 1987 ebenda. Sein Geburtstag jährt sich 2025 zum hundertsten Mal.

Helmut Josef Michael Kohl war ein deutscher CDU-Politiker, der als sechster Bundeskanzler die Bundesrepublik über die Rekordzeit von 16 Jahren (1982–1998) regierte und als „Kanzler der Einheit“ vor allem als einer der Architekten der Deutschen Wiedervereinigung sowie des Zusammenwachsens Europas in Erinnerung bleibt. Er wurde am 3. April 1930 in Friesenheim, Ludwigshafen am Rhein geboren und starb mit 87 Jahren am 16. Juni 2017 in Oggersheim, Ludwigshafen am Rhein. In diesem Jahr wäre er 95 Jahre alt geworden.

Agnetha Fältskog ist eine schwedische Sängerin, Komponistin und ehemaliges Mitglied der Popgruppe „ABBA“ (1972–1982). Sie wurde Anfang der 1950er-Jahre am 5. April 1950 in Jönköping in Schweden geboren und feiert in diesem Jahr ihren 75. Geburtstag.

BAUERNREGELN:

- April und Mai fürwahr sind die Schlüssel zum ganzen Jahr.
- Wie die erste Hälfte April, so auch der Sommer.
- April – mehr Regen als Sonnenschein, dann wird's im Juni trocken sein.
- Wenn's im April brav stürmt und schneit, so gibt's eine schöne Sommerzeit.
- Viel Schnee, den uns der Frühling entfernte, läßt zurück uns reiche Ernte.

Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum!



Die Geschäftsleistung Frau Susanne Palermo sowie die Kolleginnen und Kollegen vom gesamten Lebenswerk möchten sich ganz herzlich bei **Sandra Groß, Izabella Koper, Tatjana Palmann und Kathleen Brix für 15 Jahre** und bei **Tatjana Tissen, Sylvia Kobelt und Andzella Mackevica für 5 Jahre** engagierte Mitarbeit bedanken. Euer Beitrag zu unserem Unternehmen ist von unschätzbarem Wert, und wir sind stolz darauf, solch talentierte und motivierte Mitarbeiterinnen in unserem Team zu haben. Alle haben in den vergangenen Jahren stets mit Professionalität und Hingabe dazu beigetragen, unsere gemeinsamen Ziele zu erreichen und haben somit maßgeblich zum Erfolg unseres Teams beigetragen. Wir sind gespannt auf alles, was noch kommt! Wir danken euch für euren unermüdlichen Einsatz, eure Loyalität und eure positive Energie. Auf viele weitere erfolgreiche Jahre miteinander!

das
LEBENS
WERK

AMBULANTE PFLEGE



Giesela Harmuth
06.04.1950
75 Jahre



Sigrid Brandt
08.04.1931
94 Jahre



Frank Probst
12.04.1964
61 Jahre



Hans Hübner
13.04.1936
89 Jahre



Ingelore Passudetti
25.04.1941
84 Jahre

BUDDES HOF



Karin Hering
03.04.1944
81 Jahre



Helga Piepenburg
04.04.1949
76 Jahre



Brigitte Mächler
07.04.1941
84 Jahre



Edith Großkreutz
07.04.1939
86 Jahre



Josefine Teichmann
18.04.1936
89 Jahre



Willi Breitzenkroll
25.04.1947
78 Jahre



Anneliese Papendorf
29.04.1935
90 Jahre

Wir nehmen Abschied!

Konrad Gerling
* 16.10.1932
† 03.03.2025

Wir nehmen Abschied!

Erika Pejscha
* 19.10.1931
† 18.03.2025

SONNENKAMP



Gerhard Jentsch
02.04.1940
85 Jahre



Adelheid Hampel
15.04.1939
86 Jahre



Klaus-Peter Neubacher
28.04.1952
73 Jahre

Wir nehmen Abschied!

Luzia Engelke
* 03.02.1924
† 23.02.2025

Wir nehmen Abschied!

Helga Jungmann
* 01.12.1940
† 27.02.2025

Wir nehmen Abschied!

Vera K. Wontroba
* 05.04.1943
† 03.03.2025

Wir nehmen Abschied!

Otto Weber
* 20.12.1936
† 04.03.2025

Wir nehmen Abschied!

Helmut Scholz
* 26.03.1934
† 12.03.2025

Anneliese Papendorf



Rufname/Spitzname: Anneliese
Sternzeichen: Stier
Heimatort/Land: Liegnitz in Schlesien
Augenfarbe: Blau
Haarfarbe: Früher blond / heute grau
Lieblingslied/-Band/-Genre: Blasmusik, fröhlichen Schlager
Lieblingsgericht: Gegrilltes, Eis
Das macht mich glücklich: Tanzveranstaltungen, tanzen
Das mag ich nicht: Streit
Mein größtes Laster: mal ein Glas Wein
Das kann ich gut: Handarbeiten, kochen, backen und Gartenarbeit
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Bücher lesen
Das rate ich der jüngeren Generation: Sie sollten länger darüber nachdenken, wofür sie ihr Geld ausgeben
Das wünsche ich mir: Gesundheit, guter Zusammenhalt



Feleksan Sasmar



Rufname/Spitzname: Felek
Sternzeichen: Zwilling
Heimatort/Land/geboren: Söke bei Ismir in der Türkei
Augenfarbe: Braun
Haarfarbe: Früher brünett / heute grau
Lieblingslied/-Band/-Genre: Alte türkische, deutsche und jugoslawische Lieder
Lieblingsgericht: Ich esse gerne Fisch, damit bin ich groß geworden
Helden meiner Kinderheit: meine Stiefoma, sie lebte auf einem Bauernhof
Das macht mich glücklich: meine Familie und ich tanze gerne
Das mag ich nicht: Streit und wenn laut gesprochen wird
Mein größtes Laster: Gummibärchen v.a. Tropifruitti
Das kann ich gut: Stricken, Kochen
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Lesen
Das rate ich der jüngeren Generation: Sie sollen die Schule fertig machen und auch eine Aus-
bildung machen
Das wünsche ich mir: Das ich meinen Vater noch mal sehen könnte -
der ist leider schon früh verstorben



FASCHING IM LEBENSWERK

Auch in diesem Jahr wurde wieder Fasching in den Einrichtungen des Lebenswerks gefeiert. Die Pflegezentren haben sich einiges einfallen lassen, um die Bewohner zu unterhalten. Alle Teilnehmenden hatten die Möglichkeit sich zu verkleiden oder lustige Hüte aufzusetzen, was sehr gerne angenommen wurde.

Im **Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof** gab es ein reichhaltiges Programm. Das Kreativteam stellte einige Sketche vor, sie hatten Quizfragen vorbereitet und es wurde auch viel gesungen. Richtig lustig war z.B. das sogenannte Seniorengebet, bei dem die ganzen Beschwerden und Wehwehchen aufgelistet werden, die man im Alter so hat. Um am Ende dann festzustellen, dass es nichtsdestotrotz schön ist, noch am Leben zu sein: „und hörte alles plötzlich auf, wäre ja vorbei mein Lebenslauf. Drum lieber Gott, hör auf mein Bitten, lass es noch lange weiterzwicken!“ Die Anwesenden haben nicht nur gesungen, getanzt und geschunkelt, sie haben sich auch angeregt unterhalten. Unter anderem wurde besprochen, welche Kostüme man früher so getragen hat. Ganz beliebt waren z.B. der Cowboy, die Prinzessin und Mickey Mouse. So ging ein lustiger Nachmittag langsam zu Ende und alle hatten eine schöne Zeit.



Im **Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp** kam sogar eine Närrin vorbei, die lustige Geschichten vom Harlekin dabei hatte. Damit entführte sie die Senioren in die Märchenwelt und sang mit ihnen auch einige Lieder. Die Märchentherapeutin Frau Friederike Schiebenhöfer sorgte somit dafür, dass unsere Senioren auf andere Gedanken kommen und regte ihre Phantasie an. Die Teilnehmenden hatten jedenfalls Spaß und lachten viel.

Auch hier in Sarstedt wurde sich untereinander besprochen, welche Kostüme man früher so anzog. Frau Krausz erzählte, dass sie früher als gestiefelter Kater oder auch als Schneemann zum Fasching ging. „Als Schneemann wurde ich nicht erkannt. Alle fragten sich, ob eine Frau oder ein Mann unter dem Kostüm war. Das war richtig lustig.“ So ging auch hier ein schöner Nachmittag langsam zu Ende und alle gingen zufrieden und glücklich auf ihre Zimmer.





BUDDES HOF

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

GEPLANT

03.04.25 ab 13:00 Uhr	ModeMobil
11.04.25 ab 10:30 Uhr	Kathol. Gottesdienst
17.04.25 ab 9:45 Uhr	Ev. Gottesdienst
17.04.25 ab 15:30 Uhr	Eier färben
19.04.25 ab 10:00 Uhr	Besuchshunde vom ASB

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

02.04.25 ab 15:00 Uhr	Geburtstagskaffee 1. Quartal
16.04.25 ab 13:00 Uhr	Ausflug ins Leine Center
17.04.25 ab 16:00 Uhr	Gottesdienst auf WG 2
30.04.25 ab 15:00 Uhr	Tanz in den Mai

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!

FRAUENFRÜHSTÜCK IM SONNENKAMP



Anlässlich des Internationalen Frauentages kamen die Seniorinnen zu einem gemeinsamen Frühstück zusammen, um nicht nur den Tag zu feiern, sondern auch die Bedeutung von Solidarität und Gemeinschaft zu betonen. In gemütlicher Runde wurden Erinnerungen ausgetauscht, Geschichten erzählt und die Stärke der Frauen im Laufe der Jahre gewürdigt. Das Frühstück bot eine wunderbare Gelegenheit, sich miteinander zu verbinden und die Vielfalt der Lebenswege zu feiern. Ein herzliches Miteinander und das Teilen von Erfahrungen standen im Mittelpunkt dieses besonderen Morgens.

Der Internationale Frauentag wird in Deutschland jedes Jahr am 8. März gefeiert und ist ein wichtiger Tag, um auf die Rechte der Frauen und die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam zu machen. Ursprünglich 1911 in Europa ins Leben gerufen, erinnert der Tag an die lange Geschichte des Kampfes für Frauenrechte, wie das Wahlrecht und bessere Arbeitsbedingungen. In Deutschland wurde der Frauentag in zwei Bundesländern, Berlin und Mecklenburg-Vorpommern, sogar ein gesetzlicher Feiertag. An diesem Tag finden überall im Land zahlreiche Veranstaltungen, Demonstrationen und Diskussionsrunden statt, bei denen auf die Fortschritte, aber auch auf die noch bestehenden Herausforderungen im Bereich der Gleichstellung hingewiesen wird. Der Internationale Frauentag ist somit ein Tag der Reflexion, des Engagements und der Solidarität für eine gerechtere Gesellschaft.

Genau das ist auch für unsere Seniorinnen ein wichtiges Thema, dass jedes Jahr viel Anklang findet.

Nachdem alle gemeinsam gefrühstückt haben, wurde sich auch ein bisschen um das Wohlbefinden gekümmert. Wer mochte, konnte eine kleine Massage bekommen oder ihr wurden die Nägel lackiert. Eine kleine, aber feine Besonderheit waren die bunten Sticker für die Nägel. Unsere Damen haben sich sehr über die ganze Aufmerksamkeit gefreut und gingen am Ende fröhlich mit einer schönen Tulpe in der Hand ihrer Wege.



VERANSTALTUNGEN IM BUDDES HOF

Im letzten Monat war im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof wieder einiges los. Der Winter wurde ein letztes Mal thematisiert und das sehr sportlich und am Ende wurde er noch gebührend verabschiedet.

Es begann mit der Winterolympiade, bei der die Senioren bei eisigen Spielen gegeneinander antraten. Neben dem Schneeball-Korbwurf, wurden auch Eisangeln, Eisstockschießen (Curling) und andere Spiele angeboten. Die Bewohner hatten richtig viel Spaß und machten fleißig mit. Bei den Gewinnern gab es zwei Mal den 1., 2. und 3. Platz zu vergeben, je nachdem welchen Pflegegrad die Person hat. So haben Herr Bartel und Herr Beitzenkroll jeweils den ersten Platz belegt. Auch alle anderen freuten sich sehr, mitgemacht zu haben. Am Ende bekam jeder Teilnehmer als kleines Dankeschön einen leckeren Fruchtsaft geschenkt. Nun freuen sich die Senioren schon auf die Sommerolympiade, die wahrscheinlich (wenn das Wetter mitspielt) draußen stattfinden wird.



Am Ende des Monats wurde dann traditionell mit dem Söhlder Kindergarten noch der Winter vertrieben. Die Kinder kamen sehr zahlreich vorbei, teilweise durch ihre Eltern oder Großeltern unterstützt und machten ordentlich Lärm, damit der Winter bloß nicht wiederkommt. Aber als erstes musste der Brunnen am Pflegezentrum gründlich inspiert werden. Wahrscheinlich hat man sich noch das eine oder andere Spiel gewünscht.

Dann ging es los und alle versammelten sich auf der Terrasse und dem Innenhof vor dem Buddes Hof. Es wurden gemeinsam Frühlingslieder gesungen und immer wieder richtig viel Krach gemacht. Die Kinder hatten Trillerpfeifen, Tröten und viele andere Instrumente dabei. Die Senioren freuten sich sehr, dass so viele Kinder mit ihren Angehörigen gekommen waren. Sie lauschten sowohl von drinnen, als auch von draußen. Die Bewohner sangen mit und klatschten fleißig, um die Kindergartenkinder zu unterstützen. Am Ende gab es noch etwas Obst für die Kinder, die so fleißig geholfen haben, den Winter zu vertreiben.



APRIL SUCHSEL

Finden Sie die versteckten Wörter!

Sie können waagrecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein!



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

Diese Wörter sind versteckt: Kirschblüte, Launing, Ostermonat, Auferstehung, Eierfarben, Aprils, Osterstrauß, Wandelmonat, Hyazinthen, Osterfest, Wassereis, Aprilfisch, Fessach, Forsythie, Magnoliablüte, Apfelblüte, Osternest, Walpurgisnacht, Gänseblümchen, Blütenmeer, Iris, Narzissen, Osterhase, Grasmond.

UNESCO-WELTERBE: HISTORISCHES ZENTRUM VON PORTO



▲ Foto Unsplash: Michael Lamml-Faukas, Pfarrkirche Santo Ildefonso



▲ Foto Unsplash: Nick Karvounis

lienischer Architekt, sind die wichtigen Barockbauten der Stadt zu verdanken. Das Bild der historischen Altstadt wird weniger von besonderen Einzelbauwerken geprägt als vielmehr von dem

Gesamtgefüge einer erhaltenen Innenstadt. Charakteristisch sind die zahlreichen Bauten aus Granit. Enge, gewundene Gassen mit dichter Häuserbebauung bilden ausgehend vom Ufer des Douro an einem Hang die terrassenartige Struktur der Altstadt Ribeira. Durch den regen Handel in den Geschäften wirkt die hügelige Altstadt am Tage sehr belebt.

Über der Ribeira auf dem Hügel Pena Ventos thronend, auf dem Terreiro da Sé, befindet sich die zweitürmige Kathedrale von Porto (Sé do Porto). Im 12. Jahrhundert als romanische Wehrkirche erbaut und daraufhin im gotischen Stil verändert, erfuhr sie im 17. und 18. Jh. einen vollständigen Umbau. Trotz dieser Umbauten blieb ihr ursprünglicher wehrhafter Charakter erhalten. Reich ausgestattete Altäre, unter anderem der vergoldete Hauptaltar von Nicolau Nasoni im Chor sowie der silberne Altar im linken Querschiff, befinden sich in dem sonst eher durch Schlichtheit gekennzeichneten Innenraum. Charakteristisch für den gotischen Kreuzgang am rechten Seitenschiff sind die im 18. Jahrhundert angebrachten Azulejos (Bild aus bunt bemalten Keramikfliesen). Markant ist auch die Pfarrkirche Igreja de Santo Ildefonso die im 18. Jh. erbaut wurde und eine reich geschmückte Außenfassade mit eben solchen Keramikfliesen besitzt.

Porto befindet sich im Norden Portugals, deren Name im Deutschen wörtlich Hafen heißt. Sie liegt an der Atlantikküste am Nordufer des dort mündenden Douro. Schon seit der Zeit der römischen Besatzung vor allem eine kommerzielle Hafenstadt, entwickelte sich Porto im Zeitalter der europäischen Expansion zu einer der bedeutendsten europäischen Handelsmetropolen. Während sich diese Bedeutung mit dem Niedergang des portugiesischen Kolonialreichs verlor, bleibt Porto bis heute das wirtschaftliche und industrielle Zentrum Portugals und ist berühmt für ihren Portwein.



▲ Foto Unsplash: Daniel Sessler

Das historische Zentrum von Porto gehört seit 1996 zum UNESCO-Weltkulturerbe. Wegen ihrer zahlreichen barocken Kirchen wird Porto auch als "Barockstadt" bezeichnet. Nicolau Nasoni, ita-

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 · www.daslebenswerk.de