

LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung
„Das Lebenswerk“
17. Jahrgang
10/2026



Ein Exemplar für Sie!

■ Inhalt / Impressum	2
■ Editorial	3
■ Monat Oktober	4
■ Vorgestellt: Sibel Dilber Agirman	5
■ Geburtstage & Abschiede	6
■ Steckbriefe: Frau Schilzke / Frau Kraska	7
■ Ein tierischer Ausflug ins Wisentgehege Springe	8/9
■ Betreuungsangebote im Oktober	10
■ Hildesheimer Firmenlauf	11
■ Was wir als Kinder spielten von Conny Grundke	12/13
■ Rätsel „Suchsel“	14
■ 100 Jahre Lufthansa – Der Kranich fliegt und fliegt	15
■ Anzeige	16

IMPRESSUM – LEBENSspiegel

Erscheinungsweise:	monatlich, Landkreis Hildesheim
Herausgeber:	Das Lebenswerk, Am Sonnenkamp 79-81 31157 Sarstedt Telefon 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 12/2025
Druckerei:	Saxoprint GmbH, 01277 Dresden

© Vervielfältigung und Auszüge nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



Liebe Leserinnen und Leser,

der Oktober bringt den Herbst in seiner schönsten Farbenpracht. Die Blätter färben sich bunt, die Tage werden kürzer und kühler. An sonnigen Tagen bieten sich schöne Ausflüge an: Ein Spaziergang durch den herbstlichen Wald, ein Besuch im Tierpark oder ein gemütlicher Ausflug in ein Café laden dazu ein, die besondere Stimmung des Herbstes zu genießen. Auch bei schlechtem Wetter muss keine Langeweile aufkommen.

Ein Besuch im Museum, im Theater oder in einer Ausstellung bietet eine gute Möglichkeit, einen interessanten Tag im Warmen zu verbringen. Ebenso kann man es sich bei Kaffee und Kuchen gemütlich machen oder einen gemeinsamen Spielenachmittag veranstalten. Außerdem ist es die beste Zeit, um mal wieder ein Buch zu lesen und sich in ferne Welten zu flüchten. So hat der Oktober bei jedem Wetter etwas Interessantes zu bieten.

Auch in der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels gibt es wieder viel Interessantes zu sehen. Zu Beginn gehen wir auf den Monat Oktober ein und stellen Ihnen im Anschluss Frau Agirman genauer vor. Die junge Frau beginnt im nächsten Jahr ihre Ausbildung als Pflegefachfrau. Danach gratulieren wir allen, die im Oktober Geburtstag haben und zeigen Ihnen die Steckbriefe von Frau Schilzke und Frau Kraska.

Mit dem Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp waren wir im letzten Monat im Wisentgehege in Springe. Dort haben wir mit den Teilnehmenden viele Tiere beobachten und einiges über sie lernen können.

Der Sonnenkamp in Sarstedt machte im letzten Monat auch beim Hildesheimer Firmenlauf mit und überzeugte trotz schlechten Wetters mit einer Glanzleistung. In der jetzigen Ausgabe des LEBENSspiegels hat Frau Grundke vom Kreativteam im Sonnenkamp mit den Senioren zusammen einen Text über die Spiele in deren Kindheit verfasst. Wir können nun hautnah erfahren, welche Spiele früher gespielt wurden und was die Kinder so in ihrer Freizeit alles angestellt haben. Natürlich haben wir auch wieder ein Suchsel für Sie vorbereitet, bei dem Sie Begriffe rund um den Oktober finden können. Abschließend blicken wir anlässlich des 100. Jubiläum der Lufthansa auf deren Geschichte.

Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn

Ambulante Pflege

ZUHAUSE RUNDUM VERSORGT

Der Ambulante Pflegedienst wurde veräußert und ist ab dem 01. Oktober 2026 „Dein Pflegepartner Hildesheim“.



DEIN PFLEGEPARTNER

Für die Klienten und deren Angehörige ändert sich nicht viel. Unter der gewohnten Adresse in der Osterstraße 33 in Hildesheim und unter der bekannten Telefonnummer 05121/133783 kann man „Dein Pflegepartner“ jederzeit erreichen.

DEIN PFLEGEPARTNER
Telefon: 05121 133783
E-Mail: info@dein-pflegepartner.de



▲ Foto Unsplash: Andrzej Pokrzywiec

Der Oktober ist der zehnte Monat des Jahres und er hat 31 Tage. Frühere Bezeichnungen sind u.a. Gilbhart, Weinmonat oder auch zweiter Herbstmond. Am ersten Sonntag im Oktober wird traditionell das Erntedankfest gefeiert, bei dem in den Kirchen die Ernteeinnahmen gesegnet werden. Außerdem findet am 3. Oktober der Tag der deutschen Einheit statt, bei dem an die Vereinigung der DDR mit der BRD erinnert wird. Am 31. Oktober feiern wir dann noch den Reformationstag und seit neustem auch Halloween. Bei diesem aus Irland stammenden Fest ist es üblich, dass die Kinder von Haus zu Haus gehen und die Bewohner auffordern, ihnen Süßigkeiten zu geben, weil sie ihnen sonst Streiche spielen. Die Kinder verkleiden sich dabei meist mit gruseligen Kostümen.

PROMINENTE, DIE IM OKTOBER GEBOREN WURDEN:

Sting bzw. **Gordon Matthew Thomas Sumner**, wie er mit richtigem Namen heißt, ist ein britischer Rockmusiker, der vor allem als Kopf der Rock-Pop-Band „The Police“ (1977–1986, 2007–2008) bekannt ist und gemeinsam mit der Gruppe mit dem von ihm komponierten Millionenseller „Every Breath You Take“ (1983) seinen größten Hit hatte. Er wurde am 2. Oktober 1951 in Wallsend, North Tyneside, Tyne and Wear in England geboren und feiert 2026 seinen 75. Geburtstag.

Johanna (Hannah) Arendt war eine bedeutende deutsch-US-amerikanische Philosophin, die sich, geprägt von den Erfahrungen in der NS-Zeit, insbesondere mit politischen Fragestellungen auseinandersetzte (u.a. „Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft“ 1951, „Vita activa oder vom tätigen Leben“ 1958, „Über die Revolution“ 1963). Sie wurde am 14. Oktober 1906 in Linden, Hannover geboren und starb am 4. Dezember 1975 mit 69 Jahren in New York City. 2026 jährt sich ihr Geburtstag das 120. Mal.

Hermann Josef Abs war ein einflussreicher deutscher Bankier, der als Vorstandssprecher der Deutschen Bank (1957–1967) zum „Bankier des Wirtschaftswunders“ aufstieg und nach dem Zweiten Weltkrieg wesentlich am Zustandekommen eines weitreichenden Schuldenerlasses für Deutschland (1952/1953) beteiligt war. Er wurde am 15. Oktober 1901 in Bonn geboren und starb am 5. Februar 1994 mit 92 Jahren in Bad Soden am Taunus. Sein Geburtstag jährt sich 2026 zum 125. Mal.

Charles (Chuck) Edward Anderson Berry war ein als Pionier des Rock'n'Roll geltender US-amerikanischer Sänger, Gitarrist und Komponist, der mit Hits wie „Roll Over Beethoven“ (1956), „Rock and Roll Music“ (1957), „Johnny B. Goode“ (1958) und „Sweet Little Sixteen“ (1958) stilbildend für viele nachfolgende Größen der Musikgeschichte war. Er wurde am 18. Oktober 1926 in St. Louis, Missouri in den Vereinigten Staaten geboren und verstarb am 18. März 2017 mit 90 Jahren in St. Charles, Missouri. Sein Geburtstag jährt sich 2026 zum hundertsten Mal.

Desiderius Erasmus von Rotterdam war ein bedeutender niederländischer Gelehrter, Theologe und Kirchenkritiker der europäischen Aufklärung (u.a. „Adagia“ 1508, „Lob der Torheit“ 1511), der europaweit vernetzt war, als bedeutendster Humanist seiner Zeit gilt und der Namensgeber für das europäische Studienaustauschprogramm war. Er wurde nach dem damals verwendeten julianischen Kalender vermutlich am 27. Oktober 1466 in Rotterdam in den Niederlanden geboren und verstarb mit 69 Jahren am 12. Juli 1536 in Basel in der Schweiz. Sein Geburtstag jährt sich 2026 zum 560. Mal.

BAUERNREGELN:

- Warmer Oktober bringt fürwahr uns sehr kalten Februar.
- Oktober-Sonnenschein schüttet Zucker in den Wein.
- Bringt der Oktober viel Regen, so ist's für die Felder ein Segen.
- Bringt der Oktober schon Schnee und Eis, ist's schwerlich im Januar kalt und weiß.
- Warmer, feuchter Herbst – langer Winter; heller Herbst – windiger Winter.

VORGESTELLT: SIBEL DILBER AGIRMAN



Seit November 2025 gehört Sibel Dilber Agirman zum Pflorgeteam des Senioren- und Pflegezentrums Buddes Hof. Die 25-jährige ist in Peine geboren und in Hohenhameln aufgewachsen. Nach ihrem Schulabschluss machte sie eine Ausbildung als Sanitätsfachfrau in Eschweiler bei Aachen und arbeitete auch einige Zeit in diesem Beruf. Anschließend wollte sie in Hildesheim Lehramt studieren und sich nebenbei etwas dazu verdienen. Deswegen kam sie auf die Idee, in der Pflege bei uns in Söhlde anzufangen. Das bereitete ihr dann so viel Freude, dass sie sich dazu entschlossen hat, nicht zu studieren und dafür lieber ab Februar nächstes Jahr eine Ausbildung als Pflegefachfrau zu beginnen.

„Ich habe Menschen schon immer gerne geholfen und vor allem die Arbeit mit Senioren macht mich besonders glücklich. Ich freue mich schon darauf, bald mehr Einblicke und auch Wissen in meinem Beruf zu erlangen.“ Es gefällt ihr, dass sie von den Senioren die Lebensqualität steigern kann und dass alle so unglaublich dankbar sind für die Unterstützung. Ihre Arbeit ist sehr abwechslungsreich, mit ein paar routinemäßigen Aufgaben. „Für mich ist es eine gute Mischung aus körperlicher und geistiger Arbeit.“ Außerdem verbreitet Sibel Dilber



Agirman auch gerne eine gute Stimmung bei ihrer Tätigkeit mit den Bewohnern. Gerne lässt sie während der Grundpflege die Musik laufen oder singt mit den Senioren ihre Lieblingslieder. Da kann nur gute Laune aufkommen.

In ihrer Freizeit kümmert sie sich hingebungsvoll um ihre Tiere. Sie lebt auf einem Bauernhof und betreut dort 14 Katzen, „es gab vor kurzem Nachwuchs“, einige Ziegen, Hühner und Fische. Nebenbei malt sie auch gerne mit Acrylfarben auf Leinwänden. Wenn es in den Urlaub geht, dann am liebsten zur Familie nach Belgien, aber auch in die Türkei, nach Spanien oder Italien. Irgendwann möchte sie auch mal eine Tour durch Thailand machen. Für ihre Zukunft wünscht sich Sibel Dilber Agirman, dass sie noch viel reisen kann, dass ihre Familie und Freunde alle wohlauf bleiben und dass sie einen guten Abschluss macht. Besonders stolz ist Frau Agirman auf ihre Tiere, da sie schon immer welche haben wollte und darauf, dass sie ihren Traumberuf gefunden hat.

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

BUDDES HOF



Rosemarie Nölcke
21.10.1931
95 Jahre



Ing-Charlott
Schilzke
23.10.1945
81 Jahre

SONNENKAMP



Margret Hinz
10.10.1928
98 Jahre

**Wir nehmen
Abschied!**

Landa Piotrowski
* 20.06.1931
† 31.08.2026



Ing-Charlott Schilzke



Rufname/Spitzname: Lotte
Sternzeichen: Waage
Heimatort/-land: Malmö/Schweden
Augenfarbe: Blau
Haarfarbe: Früher mittelblond / heute silbergrau
Lieblingslied/-Band/-Genre: Rock 'n' Roll, Musik von Roy Orbison, Schlager
Lieblingsgericht: Braune Bohnen und Bacon
Helden meiner Kindheit: Meine Geschwister
Das macht mich glücklich: Meine Familie sehen, ich habe viele Enkel und Urenkel
Das mag ich nicht: Streit vor allem in der Familie
Mein größtes Laster: Schokolade oder Chips
Das kann ich gut: Kochen, Stricken und Gartenarbeit
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Ich höre Musik und löse Sudoku
Das rate ich der jüngeren Generation: Sie sollen auf sich und ihr Geld aufpassen
Das wünsche ich mir: Gesundheit, das meine Krankheit nicht schlimmer wird



Marlies Kraska



Rufname/Spitzname: Marlies
Sternzeichen: Jungfrau
Heimatort/-land: Sarstedt
Augenfarbe: Blau
Haarfarbe: Früher brünett / heute grau
Lieblingslied/-Band/-Genre: Schlager und Volkslieder
Lieblingsgericht: Frühstück am liebsten mit Brötchen
Helden meiner Kindheit: Meine vier Freundinnen Christa, Liane, Margrit und Ingrid; wir haben uns immer jeden Freitag bei Marinello getroffen
Das macht mich glücklich: Meine Enkelkinder
Das mag ich nicht: Streit
Mein größtes Laster: Sauerkraut
Das kann ich gut: Kochen, ich habe immer für die Familie gekocht
Das mache ich, wenn keiner zusieht: Rätseln
Das rate ich der jüngeren Generation: Sie sollen nicht so viel zanken
Das wünsche ich mir: Das meine Familie gesund bleibt und wir uns alle vertragen



EIN TIERISCHER AUSFLUG INS WISENTGEHEGE SPRINGE



Bei bestem Ausflugswetter – nicht zu warm und nicht zu kalt – machten sich fünf Senioren aus dem Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp auf den Weg ins Wisentgehege nach Springe. Dort wartete ein abwechslungsreicher Tag mit vielen interessanten Tierbeobachtungen, spannenden Informationen und natürlich jeder Menge schöner gemeinsamer Erlebnisse.



Das Wisentgehege blickt auf eine lange Geschichte zurück. Es wurde in den 1920er-Jahren gegründet, um das Wisent, Europas größtes Landsäugetier, vor dem Aussterben zu bewahren. Als die ersten Wisente 1928 nach Springe kamen, gab es weltweit nur noch sehr wenige Tiere in menschlicher Obhut. Durch die erfolgreiche Zucht leistete das Wisentgehege einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung dieser beeindruckenden Tierart. Heute leben auf dem rund 90 Hektar großen Gelände zahlreiche Wildtierarten in naturnahen Anlagen.



Natürlich durfte bei unserem Rundgang ein Besuch bei den Wisenten nicht fehlen. Die mächtigen Tiere mit ihrem zotteligen Fell, den kräftigen Körpern und den charakteristischen Hörnern waren besonders beeindruckend. Es gab aber noch viele weitere Tiere zu entdecken, und so machten wir uns daran, möglichst viele Bewohner des

weitläufigen Parks zu besuchen. Ein besonderer Höhepunkt des Tages war die Wolfspräsentation. Eine Tierpflegerin erzählte viel Wissenswertes über die Timberwölfe und gab interessante Einblicke in das Leben dieser faszinierenden Tiere. Die Senioren hörten aufmerksam zu und konnten auch selbst Fragen stellen, die von der Tierpflegerin ausführlich beantwortet wurden. Timberwölfe leben in Rudeln und sind hervorragend an das Leben in den Wäldern Nordamerikas angepasst. Seit 2010 gibt es im Wisentgehege ein besonderes Wolfsprojekt mit handaufgezogenen Timber- und Polarwölfen.



Nach so vielen Eindrücken durfte natürlich auch eine gemütliche Mittagspause nicht fehlen. Im Café Wild ließen wir es uns schmecken. Die meisten freuten sich besonders über eine leckere Currywurst mit Pommes – genau das Richtige nach dem Rundgang durch den Park. Auch nach dem Essen ging es weiter durch den Park. Ganz genau wurden unter anderem die Wildschweine beobachtet, die mit ihren Frischlingen unterwegs waren. Die kleinen Wildschweinchen eroberten mit ihren niedlichen Rüsselscheiben und den kleinen Schwänzchen im Sturm die Herzen unserer Senioren. So verging ein wunderschöner und erlebnisreicher Tag wie im Flug. Mit vielen neuen Eindrücken, interessanten Geschichten und zahlreichen tierischen Begegnungen ging es schließlich wieder zurück zum Sonnenkamp nach Sarstedt.



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	
07.10.26 ab 9:45 Uhr	Ev. Gottesdienst
09.10.26 ab 10:30 Uhr	Kathol. Gottesdienst
14.10.26 ab 15:00 Uhr	Apfelfest
23.10.26 ab 14:00 Uhr	Mode-Mobil

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	
07.10.26 ab 13:00 Uhr	REWE Einkauf
14.10.26 ab 15:00 Uhr	Erntedankfest mit Gottesdienst im Café
21.10.26 ab 16:00 Uhr	Kinonachmittag im Café
22.10.26 ab 15:30 Uhr	Gottesdienst WB 2
28.10.26 ab 13:00 Uhr	Ausflug Hildesheim, Innenstadt



Hinweis:
Änderungen
vorbehalten!

DER 10. HILDESHEIMER FIRMENLAUF – WIR WAREN DABEI



Am 28. August war es wieder so weit: Der Hildesheimer Firmenlauf feierte sein 10-jähriges Jubiläum und verwandelte die Umgebung rund um den Hohnsensee und den JoBeach in eine große sportliche Feier. Tausende Läuferinnen und Läufer aus Unternehmen und Einrichtungen der Region gingen gemeinsam an den Start. Mit 3.503 Anmeldungen konnte im Jubiläumsjahr sogar ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt werden und natürlich waren auch wir vom Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp mit dabei.

Dabei stand nicht nur die sportliche Leistung im Vordergrund. Der Firmenlauf ist vor allem ein besonderes Gemeinschaftserlebnis: Kolleginnen und Kollegen treten gemeinsam an, feiern sich gegenseitig an und verbringen einen schönen Tag abseits des Arbeitsalltags miteinander. Ob ambitionierte Läufer, gemütliche Walker oder Teilnehmer, die einfach Freude an der Bewegung haben – für jeden war etwas dabei. Angeboten wurden eine Walkingstrecke über rund 3,5 km sowie Laufstrecken über 5,5 und 9,5 km. Unsere vier Läuferinnen und Läufer haben sich für die 5,5 km Strecke entschieden und gingen mit ihren Firmenshirts trotz des starken Regens freudig an den Start. Vor allem der Zieleinlauf wurde durch das Wetter langsam zu einer richtigen Rutschpartie. Aber das

konnte niemanden aufhalten und alle sind zwar nass, aber sichtlich glücklich im Ziel gelandet.

Für zusätzliche Begeisterung sorgte im Jubiläumsjahr ein besonderer Gast: Frank Busemann, ehemaliger Zehnkämpfer und Olympia-Silbermedaillengewinner, begleitete die Veranstaltung und motivierte die Teilnehmer. Nach dem Lauf wurde am JoBeach natürlich noch gemeinsam gefeiert. Bei guter Stimmung, Gesprächen und vielen Begegnungen konnten die Teilnehmer den sportlichen Tag gemütlich ausklingen lassen. Auch das Wetter hatte sich dann wieder etwas beruhigt und die Sonne kam ein bisschen heraus. Der Firmenlauf hat sich in den vergangenen zehn Jahren zu einem festen Bestandteil des Hildesheimer Veranstaltungskalenders entwickelt und zeigt jedes Jahr aufs Neue, wie viel Freude Bewegung und gemeinsamer Teamgeist machen können.



So war auch der 10. Hildesheimer Firmenlauf ein rundum gelungenes Jubiläum – sportlich, gesellig und mit ganz viel guter Laune. Ein schöner Beweis dafür, dass gemeinsames Laufen Menschen und Teams verbindet. Uns wird dieses Event auf jeden Fall noch lange in positiver Erinnerung bleiben.

WAS WIR ALS KINDER SPIELTEN VON CONNY GRUNDKE



▲ Foto Unsplash: annie-spratt-

In der heutigen Zeit von Computer, Fernseher und künstlicher Intelligenz spielen unsere Kinder sehr oft zuhause und oft auch allein. Fragen wir aber unsere Senioren: "was haben Sie als Kind gespielt", fangen sie an zu lächeln und die Augen strahlen beim Erzählen. Es gab keine teuren Spielsachen. Es wurde mit einfachen Dingen gespielt. Man hat sich mit Klassenkameraden für den Nachmittag verabredet und traf sich auf der Straße zum Spielen. Die Straße war der wichtigste Treffpunkt und soziale Raum für Kinder. Es gab kaum Autos, weshalb dort sicher gelaufen, gerollt und gehüpft werden konnte. Mädchen haben sich mit Mädchen und Jungs haben sich mit Jungs verabredet. Dazu erzählte Frau Kraska, dass die Jungs oft Rabauken waren.



▲ Foto Unsplash: Andy Newton

Frau Hampel erzählte, dass sie Springseil, Huckekasten, Hula-Hoop-Reifen und Gummitwist gespielt hat. Auch hat sie mit dem Fahrrad oder Roller die Straßen und Wege "unsicher" gemacht.

Eine andere Seniorin spielte nachmittags mit ihren Freundinnen aus der Klasse. Sie hatte das große Glück, dass ihre Eltern einen Bauernhof hatten. So konnten alle gemeinsam auf dem Hof und auf dem Feld spielen. Auch sie hat mit dem Hula-Hoop-Reifen und Springseil sowie Hinkelkästchen gespielt. Es wurde auf der Schaukel und der Wippe auf dem Hof gespielt. Wenn sie mit ihren Freundinnen auf dem Feld war, musste sie sich auf den Heimweg machen, wenn die Kirchenglocken geläutet haben.

Eine andere Dame hat sich mit ihren Freundinnen auf der Straße zum Spielen getroffen. Es wurde gemeinsam Völkerball, Pindopp schlagen, Ballprobe und Verstecken gespielt. Ein Bewohner erzählte mir, dass er mit seinen Freunden nach dem Zugunglück in Sarstedt 1945 aus den Trümmern diverse Materialien gesucht und daraus kleine Bomben gebaut hat. Es wurden von den Flakgeschützen die Rohre mit Schwarzpulver gefüllt und darauf kam Stangenpulver, welches angezündet wurde. Das war ein gefährliches und aus der heutigen Sicht unheimliches Spiel.

Frau Jonczyk hat auf Geburtstagen Peter und Paul gespielt. Dafür stand auf dem Tisch ein Wackelpudding und man ist um den Tisch gegangen. Wenn der Name Peter fiel, durfte man etwas vom Pudding essen. Ist aber der Name Paul gesagt worden, musste man in der Bewegung verharren. Mit ihren Freundinnen hat sie Murmeln, Ballprobe, Gummitwist, Huckekasten und Seilspringen gespielt. Wie die meisten Kinder, hat auch sie auf der Straße gespielt.

Frau Kraska erklärte, dass sie im Sommer oft in der Leine geschwommen ist. "Wir sind bis nach Ruthe geschwommen. Oft waren dort schon Jungs, die uns dann geärgert haben."

Frau Hegewald hat sehr oft in ihrer Kindheit auf dem benachbarten Schrottplatz gespielt. Dort gab es viel zu erkunden und zu entdecken. Aber auch sie hat mit ihren Freundinnen das Fadenspiel und Hunkekasten gespielt. Oft wurde Seilspringen oder Reise nach Jerusalem gespielt. Alles in allem haben unsere Senioren in ihren Erzählungen immer wieder gesagt, dass sie eine schöne Kindheit hatten. Nicht wie heute die Kinder, die zuhause vor dem Fernseher sitzen oder mit dem Handy beschäftigt werden oder sind. Es wurde fast immer an der frischen Luft und in der Natur gespielt. Die Wohnungen waren zu klein, als dass man Freunde zum Spielen einladen konnte. Auch ich kann mich dem nur anschließen. Denn auch ich habe vor ca. 50 Jahren meine Kindheit bei Wind und Wetter draußen verbracht. Und es war eine großartige Zeit.

SPIELREGELN:

Hinkelkästchen (Huckekasten, Hickelkasten), ist ein bekanntes traditionelles Hüpfspiel für Kinder, das draußen mit Straßenkreide auf den Boden gemalt wird.

Das Fadenspiel (im deutschsprachigen Raum auch Abhebespiel oder Hexenspiel genannt) ist ein Geschicklichkeitsspiel für eine oder mehrere Personen. Dabei werden mit einer geschlossenen Kordel Figuren geknüpft, die sich oft aus der Natur ableiten.



Seilspringen war ein sehr beliebtes und kostengünstiges Kinderspiel auf der Straße und dem Schulhof. Man brauchte nur ein Hanf-, Stoff- oder Lederseil mit Holzgriffen, das oft selbst beschafft oder weitergegeben wurde. Es diente als traditioneller Zeitvertreib im Freien.

Reise nach Jerusalem (auch Stuhltanz genannt) ist ein bekanntes, lebhaftes Partyspiel. Für den Ablauf benötigen Sie Stühle, Musik und Mitspieler.

Um Gummitwist zu spielen, benötigt man ein etwa drei Meter langes Gummiband, beispielsweise ein elastisches Einziehband für Kleidungsstücke (Gummilitze). Das Spiel ist für mindestens drei Teilnehmer gedacht, da das Gummi zwischen vier Punkten gespannt werden muss. Somit halten zwei Mitspieler das Gummi, während ein dritter zwischen ihnen springt. Möch-



▲ Foto Wikipedia: Kinder beim Kreiseln. Ausschnitt aus dem Kinderspielerbild Pieter Bruegels d. Ä. (um 1560)

te man allein oder zu zweit spielen, nutzt man zum Beispiel Pfosten oder Straßenschilder zur Befestigung. Murmelspiele wie „Ins Loch“, „Murmél-Boule“ oder die „Pyramide“ benötigen meist nur ein paar bunte Glaskugeln und etwas Geschick. Man wirft, schnippt oder rollt die Murmeln auf ein Ziel zu. Klassiker (Ins Loch): Grabe ein kleines Loch in die Erde oder nutze eine Mulde. Markiere eine Startlinie in ein bis zwei Metern Entfernung. Alle Spieler versuchen nacheinander, ihre Murmeln in das Loch zu rollen oder zu schnippen. Wer trifft, bekommt Punkte oder die Murmel des Gegners. Ballprobe (auch Zehnerprobe oder Zehnerle genannt) ist ein klassisches Geschicklichkeitsspiel für Kinder. Man wirft oder prellt einen Ball gegen eine Hauswand und durchläuft nacheinander zehn verschiedene Schwierigkeitsstufen mit steigenden Aufgaben. Hula-Hoop ist ein Sport- und Spielgerät, bei dem ein großer Reifen um die Hüfte oder andere Körperteile gekreist wird. Durch sanften Schwung und kleine, gezielte Gewichtsverlagerungen hält man den Reifen in Bewegung.



OKTOBER SUCHSEL

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



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

Diese Wörter sind versteckt:
Halloween, Weinlese, Kürbissuppe, Kaminfeuer, Herbstmond, Laubhaufen, Herbstblätter, Zierkürbisse, Waldspaziergang, Regenprasseln, Gilbhart, Gemütlichkeit, Kastanien, Laubharken, Herbsttage, Drachensteigen, Erntedankfest, Matschwetter, Einheitsfest, Kostüme, Oktoberfest, Windbrausen, Reformationstag, Weinmonat, Eicheln.

100 JAHRE LUFTHANSA – DER KRANICH FLIEGT UND FLIEGT



▲ Foto Unsplash: Nick Herasimenka

Am 6. Januar 1926 entstand durch die Fusion der beiden Konkurrenten Junkers Luftverkehr und Deutscher Aero Lloyd die Deutsche Luft Hansa AG in Berlin. Das Ziel der Fusion war es, die zersplitterte deutsche Luftfahrtindustrie zu bündeln und wettbewerbsfähig zu machen. Das Bildzeichen des Kranichs – urheberrechtlich bereits 1918 von Otto Firlie für den Aero Lloyd entworfen – wurde übernommen und stieg rasch zum globalen Erkennungszeichen der deutschen Luftfahrt auf. Am 6. April 1926 startete der erste Linienflug nach Zürich – ein riskantes Abenteuer bei niedrigen Flughöhen und wetteranfälligen Flugzeugen. Doch die Airline demonstrierte Pioniergeist und erweiterte rasch ihr Netz über Europa hinaus.

Mit der NS-Machtergreifung wurde die Lufthansa in die Kriegswirtschaft eingebunden, setzte Zwangsarbeiter ein und war in Verbrechen verstrickt. Nach dem Krieg lösten die Alliierten das Unternehmen auf (Liquidation 1951). In der BRD erfolgte die Neugründung: 1953 als LUFTAG, 1954 unter dem Namen Deutsche Lufthansa AG mit dem Kranich-Logo. Am 1. April 1955 nahm der reguläre Betrieb wieder auf.

Die folgenden Jahrzehnte brachten Wachstum: 1960 begann das Düsenzeitalter (Boeing 707), gefolgt von der Ära der Großraumflugzeuge (Boeing 747) in den 1970ern. 1997 wurde die Privatisierung ab-

geschlossen und im selben Jahr gründete die Lufthansa die Star Alliance, die bis heute größte globale Luftfahrtallianz. So entstand aus einer Einzelgesellschaft die heutige Multi-Airline-Struktur. Heute ist die Lufthansa Group ein weltweit führender Konzern, zu dem SWISS, Austrian Airlines, Brussels Airlines und Eurowings sowie Beteiligungen wie ITA Airways gehören. Die Flottenstrategie setzt auf effiziente Langstreckenflieger (A350, B787) zur Reduzierung von Emissionen und intensiv auf nachhaltige Kraftstoffe (SAF). Nach den Erschütterungen der Pandemie bewältigt der Konzern aktuell steigende Kosten und Lieferengpässe.



▲ Foto Unsplash: David Syphers

100 Jahre nach dem ersten Start steht der Name Lufthansa somit nicht nur für eine bewegte Vergangenheit mit Höhen und Tiefen, sondern vor allem für die ständige Notwendigkeit, sich im globalen Wettbewerb immer wieder neu zu erfinden.

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

info@daslebenswerk.de · www.daslebenswerk.de