

LEBENSspiegel

Monatliche Zeitung
„Das Lebenswerk“
15. Jahrgang
05/2024



Ein Exemplar für Sie!

■ Inhalt / Impressum	2
■ Editorial	3
■ Monat Mai	4
■ Vorgestellt: Michael Erfurt	5
■ Geburtstage & neue Mitbewohner	6
■ Steckbriefe: Frau Fikus / Frau Jonczyk	7
■ Heimatnachmittag – Deutsche Nordsee	8/9
■ Betreuungsangebote im Mai	10
■ Schlagernachmittag im Sonnenkamp	11
■ Jubiläum: 75 Jahre Grundgesetz	12
■ Rezept „Quarktorte mit Baiser“	13
■ Rätsel „Suchsel“	14
■ UNESCO-Welterbe: Bikini-Atoll	15
■ Anzeige	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

Anzeigen: Mediadaten & Preise 01/2022

Druckerei: Qubus media GmbH, 30457 Hannover

© Vervielfältigung und Auszüge nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



Liebe Leserinnen und Leser,

tanzen wir nun in den Mai. Der Wonnemonat ist da und hat sein reichhaltiges Sortiment an Brauchtum mit im Gepäck. So wird nicht nur in den Mai getanzt sondern es werden auch überall im Land Maibäume aufgestellt. Dieser bunt geschmückte Baum, auch auf unserer Titelseite zu sehen, wird zentral im Ort, meistens während einer festlichen Veranstaltung, aufgestellt. Die Einzelheiten können aber von Region zu Region variieren. Auch die Maibowle hat schon eine lange Tradition.

Die klassischen Zutaten sind eine Handvoll frisch gepflückter Waldmeisterblätter (ohne Blüten und Stängel und über Nacht trocknen lassen, weil sich dann das Aroma besser entfaltet), dazu zwei gut gekühlte Flaschen eines leichten Weißweins und eine Flasche Sekt oder Mineralwasser. Alles eine halbe Stunde ziehen lassen und anschließend die Waldmeisterblätter entfernen. Dann noch etwas Zucker dazu und gründlich umrühren. Prosit Mai!

In der aktuellen Ausgabe des LEBENSspiegels gehen wir zu Beginn auf den Monat Mai ein und stellen Ihnen Michael Erfurt näher vor. Der Auszubildende im ersten Lehrjahr gehört schon seit zweieinhalb Jahren zum Pflege team im Senioren- und Pflegezentrum Buddes Hof. Nun hat er sich für die Ausbildung als Pflegefachmann entschieden und sieht seine Zukunft in der Pflegebranche in Söhlde. Anschließend gratulieren wir denen, die

im Mai Geburtstag haben und zeigen Ihnen die Steckbriefe von Frau Fikus und Frau Jonczyk. Im Anschluss thematisieren wir anlässlich des Heimatnachmittages die Nordsee. Für viele Senioren ist sie ein beliebtes Urlaubsziel und einige von ihnen haben dort sogar einmal gewohnt.

Im gegenwärtigen Heft wird auch der Schlagernachmittag im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp gezeigt. Die Bewohner hatten mit der schönen Musik eine tolle Zeit und schwelgten in Erinnerungen. Danach feiert unser Grundgesetz 75 Jahre Jubiläum. Wir blicken mit Ihnen auf seine Anfänge zurück und schauen auf die geplanten Festlichkeiten in Berlin und Bonn. Frau Grimme von der Ambulanten Pflege in Hildesheim war so freundlich uns ihr Rezept von der Quarktorte mit Baiser mitzugeben. Dieses haben wir natürlich für Sie alle hier veröffentlicht und freuen uns darauf, wenn Sie es nachbacken möchten. Natürlich haben wir auch in diesem Monat wieder ein Suchsel für Sie vorbereitet, bei dem Sie Wörter rund um den Mai suchen können. Abschließend reisen wir mit Ihnen zu den Marshallinseln im Pazifik. Wir besuchen das Bikini-Atoll und schauen auf 23 Inseln mit ihrer ganz besonderen Geschichte.

Bleiben Sie gesund!

Ella Jahn

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.



MAL RAUS!

Rikscha-Spazierfahrten für Leib & Seele

Das Erlebnis (nicht nur) für Senioren

Bernward Müller-Prange

Tel.: 0170 596 3880 Web: mal-raus-rikscha.de

MAI



▲ Foto Unsplash: Julia Kicova

Der Mai ist der fünfte Monat im Kalender und er hat 31 Tage. Bis zum 20. Mai haben die Menschen Geburtstag, die das Sternzeichen Stier besitzen, danach folgen die Zwillinge. Im katholischen Kirchenjahr ist der Mai besonders der Verehrung der Gottesmutter Maria gewidmet, weshalb er in diesem Umfeld auch als Marienmond bezeichnet wird. Der erste Mai ist der internationale Feiertag (in Deutschland ein gesetzlicher Feiertag) der Arbeiterbewegung. Die Arbeiterbewegung hat die Befreiung von der Unterdrückung und die konkrete Verbesserung ihrer Lebensbedingungen zum Ziel. Zu ihren Begleitphänomenen gehören u.a. soziale Unruhe, Proteste, Streiks. Am zweiten Sonntag im Mai ist in deutschsprachigen Ländern Muttertag. Er hat sich seit 1914, beginnend in den Vereinigten Staaten, in der westlichen Welt etabliert. In Deutschland wurde der Muttertag 1923 vom Verband Deutscher Blumengeschäftsinhaber mit Plakaten „Ehret die Mutter“ in den Schaufenstern etabliert und als Tag der Blumenwünsche gefeiert. Weitere Bezeichnungen des Monats Mai sind: Blühmond, Wonnemonat und Blumenmond.

PROMINENTE, DIE IM MAI GEBOREN WURDEN:

Bertha Benz war eine deutsche Pionierin des Automobilbaus, die die Arbeiten ihres Ehemanns Karl Benz am neuen Verkehrsmittel finanziell ermöglichte und dem Automobil durch die weltweit beachtete erste Fernfahrt mit einem Auto von Mannheim nach Pforzheim im August 1888 zum Durchbruch verhalf. Sie wurde am 3. Mai 1849 in Pforzheim geboren und verstarb am 5. Mai 1944 mit 95 Jahren in Ladenburg. 2024 jährt sich ihr Geburtstag das 175. Mal.

Sir Francis Beaufort war ein englischer Hydrograf und Admiral, der für seine Zeit sehr präzise Seekarten anfertigte, 1806 auf See die Grundzüge der später nach ihm benannten „Beaufort-Skala“ zur Einstufung der Windstärke entwickelte und 1831 Charles Darwin für die Vermessungsexpedition an

Bord der Beagle vermittelte. Er wurde am 7. Mai 1774 in Navan in Irland geboren und starb mit 83 Jahren am 17. Dezember 1857 in Hove, Sussex in England. 2024 jährt sich sein Geburtstag das 250. Mal.

Fred Astaire bzw. Frederick Austerlitz, so sein richtiger Name, war ein US-amerikanischer Tänzer, Sänger und Schauspieler, der als Tanzpartner von Ginger Rogers in Filmen wie „Flying Down to Rio“ (1933) berühmt wurde, später u.a. in „Drei kleine Worte“ (1950) und „Flammendes Inferno“ (1974) mitspielte und vielen mit seinen Steptänzen in Erinnerung geblieben ist. Er wurde am 10. Mai 1899 in Omaha, Nebraska in den Vereinigten Staaten geboren und starb mit 88 Jahren am 22. Juni 1987 in Los Angeles, Kalifornien. Sein Geburtstag jährt sich 2024 zum 125. Mal.

Salvador Domingo Felipe Jacinto Dali Domènech war einer der bekanntesten spanischen Maler des 20. Jahrhunderts und ein Hauptvertreter des Surrealismus (u.a. „Die Beständigkeit der Erinnerung“ 1931), der auch als Grafiker, Schriftsteller, Bildhauer und Bühnenbildner tätig war. Er wurde am 11. Mai 1904 in Figueres, Katalonien in Spanien geboren und verstarb mit 84 Jahren am 23. Januar 1989 ebenda. Sein Geburtstag jährt sich 2024 zum 120. Mal.

John (**Joe**) Robert **Cocker** war ein populärer britischer Rock-Musiker, Sänger und Komponist (u.a. „With a Little Help From My Friends“ 1968, „You Are So Beautiful“ 1974, „Up Where We Belong“ 1982, „Unchain My Heart“ 1987). Er wurde am 20. Mai 1944 in Sheffield, South Yorkshire in England geboren und starb am 22. Dezember 2014 mit 70 Jahren in Crawford, Colorado in den Vereinigten Staaten. In diesem Jahr wäre er 80 Jahre alt geworden.

BAUERNREGELN:

- Der Mai lockt ins Frei'.
- Im Mai geschoren ist neugeboren.
- Im Mai soll der Weidmann (Jäger) ausschlafen und der Förster die Augen nicht zutun.
- Auf nassen Mai kommt trockener Juni herbei.
- Viel Schnee, den uns der Lenz entfernte, läßt zurück uns reiche Ernte.

VORGESTELLT: MICHAEL ERFURT



Seit Dezember 2021 gehört Michael Erfurt zum Pflfegeteam des Senioren- und Pflegezentrums Buddes Hof. Der 27-jährige ist in Hildesheim geboren und in Hoheneggelsen und Netlingen aufgewachsen. Seit über zehn Jahren wohnt er nun in Söhlde. Nach seinem Schulabschluss begann er eine Ausbildung als Berufskraftfahrer, die er nicht beendete. Anschließend nahm er hier und da einen Job an, mal in der Spedition, mal im Bau oder auch als Autoaufbereiter.

Doch dann kam er durch einen Tipp seiner Mutter Bettina Erfurt, die ebenfalls hier im Buddes Hof arbeitet, zu uns ins Lebenswerk. „Meine Mutter sagte mir, dass man in der Pflege kräftige Männer brauchen würde und Frau Struwe machte mir dann ein Angebot für eine Ausbildung als Pflegefachkraft. Wenn ich ein Jahr zuvor als Pflegeassistent arbeite, dann kann ich während der Ausbildung mein volles Gehalt weiter bekommen, ohne Einbußen.“ Dieses Angebot reizte Michael Erfurt und die Aussicht einen sicheren Beruf zu erlernen, war ebenfalls sehr interessant.

Für einen Pflegeberuf war er prinzipiell offen und seine Entscheidung hat er bisher nicht bereut. „Mir gefällt die Arbeit hier sehr. Die Menschen zu unterstützen, die unser Land aufgebaut haben, macht mich glücklich und sie geben einen auch sehr viel Dankbarkeit zurück. Außerdem habe ich hier ein tolles Team, das mich bei meinem Job und bei

meiner Ausbildung, die ich seit Anfang des Jahres begonnen habe, immer unterstützt. Hier ist es fast wie Familie!“ Seine Arbeit besteht darin, die Ressourcen der Senioren zu fördern, dass ihre Fähigkeiten noch lange erhalten bleiben. Während der Ausbildung kommen dann Schritt für Schritt neue Aufgaben dazu, wie z.B. die Wundversorgung.

In seiner Freizeit trifft sich Michael Erfurt gerne mit seinen Freunden und verbringt oft Zeit mit seiner Familie. Selbst im Urlaub fährt er nicht groß weg, sondern bleibt Zuhause bei seiner Familie und kümmert sich mit um die beiden Hündinnen Molly und Paula. Für seine Zukunft wünscht er sich, dass er seine Ausbildung gut abschließt und irgendwann seine eigene Familie gründet und sie in ein gemeinsames Haus ziehen können. Besonders stolz ist er auf seine Familie und den gemeinsamen Zusammenhalt. „Wir haben viel zusammen erlebt und wenn es ein Problem gibt, finden wir immer eine gemeinsame Lösung. Das ist schön!“

Buddes Hof
Ihr Senioren- und
Pflegezentrum

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.

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


SONNEKAMP
 IHR SENIOREN- & PFLEGEZENTRUM
 LEBEN · WOHNEN · WOHLFÜHLEN

AMBULANTE PFLEGE



Annemarie
Spengler
06.05.1936
88 Jahre

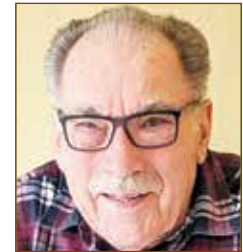


Almut Caspari-
Behme
16.05.1940
84 Jahre

BUDDES HOF



Gerhard
Schünemann
14.05.1940
84 Jahre



Horst Lehmann
22.05.1936
88 Jahre

SONNENKAMP



Elisabeth
Brinke-Schink
03.05.1927
97 Jahre



Hans-Heinrich
Deierling
11.05.1938
86 Jahre

**Wir nehmen
Abschied!**

Hildegard Peck
* 19.05.1938
† 29.03.2024

**Wir nehmen
Abschied!**

Annegret Meinecke
* 19.01.1931
† 18.04.2024



Maria Müller
16.05.1941
83 Jahre

**Wir nehmen
Abschied!**

Herbert Bredereck
* 15.04.1941
† 01.04.2024

**Wir nehmen
Abschied!**

Volker Hampel
* 29.06.1937
† 22.04.2024



Gerda Fikus



Rufname/Spitzname: Gerda

Sternzeichen: Fische

Heimatort/Land: Salzgitter-Lesse

Augenfarbe: Blau

Haarfarbe: Früher blond / heute grau

Lieblingslied/-Band/-Genre: Volksmusik

Lieblingsgericht: Milchreis mit Zimt und Zucker

Das macht mich glücklich: Kochen und Handarbeiten

Das kann ich gut: Kochen

Das mache ich, wenn keiner zusieht: Fernsehen

Das wünsche ich mir: Gesundheit

Buddes Hof
Ihr Senioren- und
Pflegezentrum

Barbara Jonczyk



Rufname/Spitzname: Bärbel

Sternzeichen: Waage

Heimatort/Land: Heisede

Augenfarbe: Blau

Haarfarbe: Früher strohblond, heute weiß

Lieblingslied/-Band/-Genre: Volksmusik

Lieblingsgericht: Spaghetti Carbonara, das macht mir mein Sohn immer,
wenn ich nach Hause komme

Helden meiner Kinderheit: Mein Großvater

Das macht mich glücklich: Diamond Painting: dabei klebt man Steinchen
auf eine Vorlage, um ein Bild zu erstellen

Das mag ich gar nicht: Schlechte Nachrichten

Mein größtes Laster: Früher Schokolade, jetzt esse ich sie nicht mehr

Das kann ich gut: Malen und Basteln

Das mache ich, wenn keiner zusieht: Diamond Painting und Malen

Das wünsche ich mir: Dass die Welt endlich aufhört,
sich zu beschiefen

Sonnenkamp
IHR SENIOREN- & PFLEGEZENTRUM
LEBEN - WOHNEN - SCHUTZEN

HEIMATNACHMITTAG – DEUTSCHE NORDSEE



▲ Foto Unsplash: Andreas Kretschmer

Im Rahmen des regelmäßig stattfindenden Heimatnachmittags wurde vom Leben und vom Urlaub an den deutschen Küsten gesprochen. Das möchten wir hier noch einmal aufgreifen und von einer unserer schönsten Urlaubsregionen im eigenen Land berichten. Beginnen werden wir mit der Nordsee: Die Nordsee ist ein Randmeer des Atlantiks und insgesamt rund 575.000 km² groß. Neben der deutschen Küstenlinie vom Festland gibt es in der Nordsee auch zahlreiche Inseln: u.a. Helgoland, die Nordfriesischen Inseln Amrum, Föhr, Pellworm, Sylt und die Halligen sowie die Ostfriesischen Inseln Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge u.v.m. Das Leben am Meer und auf den Inseln ist an der Nordsee von vielen Besonderheiten geprägt, die es nur dort gibt. Zum Beispiel das Wattenmeer als eine etwa 11.500 km² große, rund 500 km lange und bis zu 40 km breite Landschaft zwischen Skallingen, Dänemark, im Nordosten und Den Helder, Niederlande, im Südwesten. Es ist das größte Wattenmeer der Welt. Den bei Niedrigwasser freiliegenden Grund der Nordsee bezeichnet man als Watt. Es wird zweimal am Tag während des Hochwassers überflutet und fällt bei Niedrigwasser wieder



▲ Foto Unsplash: Christian Paul-Stobbe

trocken, wobei das Wasser oft durch tiefe Ströme (Priele) abfließt. Das vor etwa 7500 Jahren entstandene Wattenmeer hat eine der höchsten Produktionsraten von Biomasse in der Welt. Es dient daher vielen Vögeln und Fischen als Rastplatz und Nahrungsquelle. Seit 2009 gehört es zum UNESCO-Weltnaturerbe.

Seitdem der Mensch vor etwa 1000 Jahren begann, die Küste durch umfangreiche Besiedlungsmaßnahmen zu verändern, und insbesondere seitdem er vom Warft zum Deichbau überging, veränderte er die Landschaft sehr stark. An die Stelle des amphibisch geprägten Übergangs zwischen dauerhaft unter Wasser stehenden Gebieten über permanent und teilweise den Gezeiten unterliegenden Regionen zu Flussniederungen und Marschen entstand ein klarer Übergang vom Land (hinter dem Deich) zum Wattenmeer (davor). Viele Flächen des Übergangs gingen dadurch verloren.



▲ Foto Unsplash: Michael Klein-Johann

Mit den Deichen stieg auch die Zahl der Siedler und der Wert ihrer Besitztümer. Erst durch den Deichbau konnte es zu den Katastrophenfluten wie der Groten Mandränke von 1362 kommen, bei der Tausende von Menschen im Meer ertranken. Einzelne Inseln wie Bosch, Heffesand oder Corensant sind ganz im Meer versunken, von anderen wie der großen nordfriesischen Insel Strand blieben nur kleine Überreste übrig, während prosperierende Siedlungen wie Rungholt ebenfalls im Watt versanken. Insbesondere dort, wo im Mittelalter und der Frühen Neuzeit große Landstriche Katastrophenfluten zum Opfer fielen, bietet sich mittlerweile ein reichhaltiges archäologisches Betätigungsfeld im Meer.



▲ Foto Unsplash: Der Seehund (*Phoca vitulina*) ist eine in allen nördlich-gemäßigten Meeren verbreitete Robbe aus der Familie der Hundsrobben

Kulturspuren tauchen bei günstigen Wind- und Strömungsverhältnissen vor den Küsten und Halligen auf und erlauben die Rekonstruktion des mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Lebens an der Küste. Nach den schweren Sturmfluten 1953 in den Niederlanden und 1962 in Deutschland wurden die Deichlinien begradigt, teilweise neue Deiche erbaut und der Rest um mindestens einen Meter erhöht und der Neigungswinkel weiter verflacht, so dass die modernisierten Deiche bis heute allen weiteren Fluten standgehalten haben. Obwohl die Sturmfluten 1976 und 2007 neue Rekordstände an Wasserhöhe aufwiesen, gab es keine Todesopfer mehr. Im Rahmen des Anstieges der Meeresspiegel, der seit Jahren messbar ist und in Verbindung mit neuen Kenntnissen werden die Anforderungen an die Deiche immer wieder überprüft, die umfangreiche Baumaßnahmen zur Verbesserung der Deiche absehbar werden lassen.

Fischfang ist eine der stärksten Belastungen für das Ökosystem Wattenmeer. Insbesondere die industrielle Fischerei sind so konzipiert, dass sie relativ wahllos alles einfangen, was in die Reichweite des Netzes kommt, und bilden so eine Gefahr für das gesamte Ökosystem. Zu einem Großteil ist diese Art der Fischerei deshalb im Wattenmeer selbst verboten, stellt aber noch eine Gefahr für alle marinen Lebewesen dar, sobald sie die offizielle Grenze des Wattenmeers überschreiten. Die im Watt übliche traditionelle Schleppnetzfisherei weist, wenn auch in kleinerem

Maßstab, ähnliche Probleme auf. Von den etwa zwanzig Arten, die Anfang des 20. Jahrhunderts noch kommerziell befischt wurden, können nur noch zwei, Nordseegarnelen und Miesmuscheln, in größerer Zahl, sowie Herzmuschel, Scholle, Seeszunge und Flundern in kleinerem Ausmaß befischt werden. Die anderen Arten konnten mit ihrem Bestand nicht der Überfischung standhalten.

Ab den 1860er und 1870er Jahren entdeckten Maler wie Eugen Bracht, Gustav Schönleber und Eugen Dücker die Küstenlandschaft der Nordsee und trugen mit ihren Gemälden die Sehnsucht in die Museen und großbürgerlichen Salons. Pro Jahr suchen derzeit etwa zehn Millionen Touristen das Wattenmeergebiet auf, weitere 30–40 Millionen kommen als Tagesausflügler hinzu. Sie kommen überwiegend aus den Ländern, die selbst am Wattenmeer liegen. Nach Schätzungen hängt ungefähr ein Drittel aller Arbeitsplätze in den Küstengebieten am Wattenmeer am Tourismus. Das Wattenmeer besitzt einerseits durch die Weite seiner Landschaft und andererseits durch die Ruhe und seine saubere jodhaltige Luft einen großen Erholungswert. In zahlreichen angebotenen geführten Wattwanderungen werden die Besonderheiten dieses geschützten Naturraums von erfahrenen Wattführern erläutert.



► Foto Unsplash: T. Kaiser



▲ Foto Wikipedia: Die erschreckliche Wasser-Fluth (Burchardiflut) 1634

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	
02.05.24 ab 15:15 Uhr	Bewohner Geburtstagsfeier
10.05.24 ab 10:30 Uhr	Kath. Gottesdienst
15.05.24 ab 9:45 Uhr	Ev. Gottesdienst
16.05.24 ab 15:00 Uhr	Seniorenolympiade
22.05.24 ab 10:00 Uhr	Filmtiere Sickte

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	
03.05.24 ab 15:30 Uhr	Kinonachmittag im Fitnessraum
15.05.24 ab 10:00 Uhr	Seniorenolympiade im Garten
29.05.24 ab 10:00 Uhr	Filmtierland Sickte

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!

SCHLAGERNACHMITTAG IM SONNENKAMP



die zunehmende Verbreitung von Fernsehgeräten und damit einhergehenden einschlägigen Musiksendungen zurückzuführen war. In den 80er Jahren wurde der Schlager von der Neuen Deutschen Welle aus dem Fernsehen verdrängt, doch ganz vertreiben ließ er sich nicht. Es gab immer noch einige Schlagersänger, die erfolgreiche Hits hatten; z.B. Howard Carpendale (Hello Again) und Roland Kaiser (Santa Maria + Dich zu lieben). In den 90er Jahren gab es durch eine Retrowelle herbeigeführtes Wiederaufflammen des Schlagers. Auch der volkstümliche Schlager hatte große Erfolge zu verzeichnen. In den 2000er Jahren und bis heute gibt es noch viele Liebhaber des Schlagers.

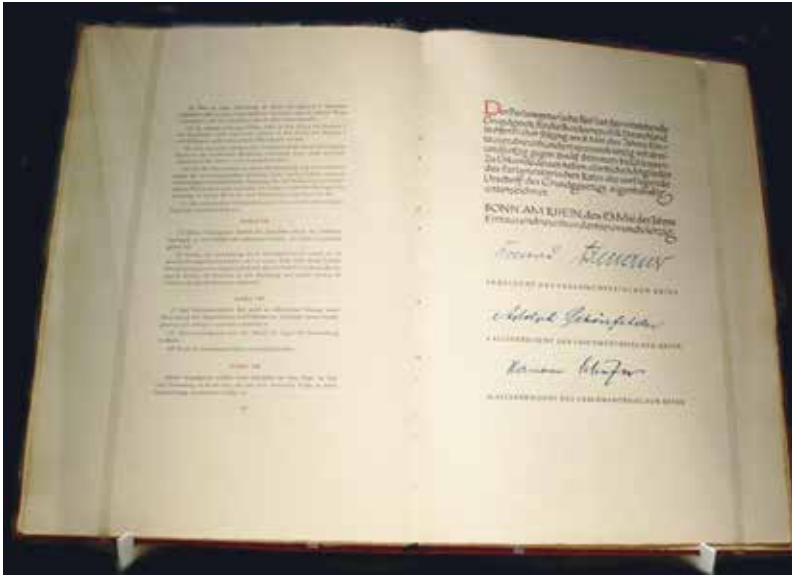
So auch unsere Senioren in Sarstedt. Der Schlagnachmittag wurde musikalisch unterstützt durch Arno Kühn. Er spielte auf seinem Keyboard für die Bewohner viele Gassenhauer von früher. Sein Publikum wusste das sehr zu schätzen und tanzte, sang und klatschte zahlreich mit. Frau Jonczyk erzählte, dass man durch die Lieder an früher erinnert wird. „Als wir diese Musik früher gehört haben, sind wir oft tanzen gegangen. Das war eine schöne Zeit.“

Im Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp fand erneut der Schlagnachmittag statt. Unsere Senioren lieben Schlagermusik und sie hat auch eine lange Geschichte in Deutschland. Die ersten deutschsprachigen Schlager finden sich in den zahlreichen Operetten, die vor 1900 in Wien erfolgreich waren. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde der Schlager stark durch die weitere Verbreitung der Schellackplatte und vor allem das Aufkommen des regulären Rundfunkbetriebs beeinflusst, die den Schlager nun als millionenfache Ware in die Wohnstuben brachten. Man sprach auch vom sogenannten Gassenhauer. In der Zeit des Nationalsozialismus fiel auch der Schlager der Zensur zum Opfer und musste für Propagandazwecke herhalten. Vor allem jüdische Musiker wie z.B. die Comedian Harmonists erhielten Auftrittsverbot. In der Nachkriegszeit war der musikalische Geschmack der Leute bunt gemischt.

Gegen Ende der 1950er und Anfang der 1960er Jahre begannen viele Deutsche ihren Urlaub im Süden, bevorzugt in Italien, zu verbringen. Zum einen wurde dies durch das Wirtschaftswunder ermöglicht, zum anderen waren es viele entsprechende Schlager, die Sehnsucht nach Italien weckten. In den 60er Jahren spaltete sich dann der Schlager von der Popmusik ab. In den 1970er Jahren blühte der Schlager nochmals auf, was auch auf



JUBILÄUM: 75 JAHRE GRUNDGESETZ



▲ Foto Wikipedia: Grundgesetz von 1949

Das Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland ist unsere Verfassung. Sie wurde im Mai 1949 unterzeichnet und wird in diesem Jahr 75 Jahre alt. 75 Jahre Freiheit, Frieden und Demokratie in Deutschland – das ist eine Erfolgsgeschichte. Aber unsere Freiheit, der Frieden und die Demokratie sind keine Selbstverständlichkeit. Immer öfter gehen die Menschen dieses Landes auf die Straße, um diese Werte zu bewahren und zu schützen.

Von 1948-49 tagte der Parlamentarische Rat in Bonn und hat das Grundgesetz im Auftrag der drei westlichen Besatzungsmächte ausgearbeitet. Nach zum Teil heftigen Debatten über die Lehren, die aus dem Scheitern der Weimarer Republik, dem Dritten Reich und dem Zweiten Weltkrieg zu ziehen seien, wurde der Entwurf des Gesetzes am 8. Mai 1949 vom Parlamentarischen Rat mit 53 gegen 12 Stimmen angenommen. Als Datum wurde bewusst der Jahrestag der bedingungslosen Kapitulation der Wehrmacht gewählt, weshalb Adenauer die Abstimmung kurz vor Mitternacht forcierte. Am 12. Mai 1949 wurde der Entwurf von den Militärgouverneuren der britischen, französischen und amerikanischen Besatzungszone genehmigt. Zwischen dem 18. und 21. Mai wurde er in den Länderparlamenten zur Abstimmung gestellt. Zehn Länderparlamente nahmen das Grundgesetz an, der Bayerische Landtag lehnte es ab. Die Verbindlichkeit des Grundgesetzes für den Freistaat Bayern, falls bundesweit zwei Drittel der Länder das Grundgesetz ratifizieren würden, wurde aber in einem gesonderten Beschluss akzeptiert. So wurde das Grundgesetz am 23. Mai 1949 in einer feierlichen Sitzung des Parlamentarischen Rates durch den Präsidenten und die Vizepräsidenten ausgefertigt und verkündet.

„Heute, am 23. Mai 1949, beginnt ein neuer Abschnitt in der wechselvollen Geschichte unseres Volkes: Heute wird die Bundesrepublik Deutschland in die Geschichte eintreten. Wer die Jahre seit 1933 bewußt erlebt hat, der denkt bewegten Herzens daran, daß heute das neue Deutschland entsteht.“ – so Konrad Adenauer. Da nicht alle Teile Deutschlands mitwirken konnten, sollte das Grundgesetz anfänglich nur übergangsweise gelten. Mit der Wiedervereinigung Deutschlands waren dann alle Teile Deutschlands zusammen und am 3. Oktober wurde sie die Verfassung des gesamten Deutschen Volkes.

Besondere Bedeutung haben aufgrund der Erfahrungen aus dem nationalsozialistischen Unrechtsstaat die im Grundgesetz verankerten Grundrechte. Sie binden alle Staatsgewalt als unmittelbar geltendes Recht. Die Grundrechte sind Abwehrrechte des Bürgers gegen den Staat, die eine objektive Wertordnung verkörpern. Das Bundesverfassungsgericht bewahrt als unabhängiges Verfassungsorgan die Funktion der Grundrechte, das politische und staatsorganisatorische System und entwickelt sie weiter.



Deutschland feiert sein Grundgesetz: Die Feierlichkeiten zu diesem Jubiläum werden am 23. Mai 2024 mit einem Staatsakt in Berlin beginnen. Im Anschluss findet vom 24. bis zum 26. Mai 2024 ein Demokratiefest statt, zu dem alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen sind. Auch in Bonn wird gefeiert. Unter dem Motto „75 Jahre Grundgesetz. Demokratie made in Bonn“ ist auch hier ein großes Fest für die Bürgerinnen und Bürger am 25. Mai 2024 geplant.

Quarktorte mit Baiser



Zutaten Boden

- 75 g Zucker
- 75 g Butter
- 200 g Mehl
- 1 Tl. Backpulver
- 1 Ei

Die Springform nur am Boden fetten und den Teig auch am Rand hochziehen.

Zutaten Belag

- 500 g Quark
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Tasse Öl (150 g)
- 0,5 l Milch
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 1 Saft der Zitrone
- 1 Ei und 2 Eigelb

Vorsicht! Die Masse ist sehr flüssig! Daher bitte langsam auf den Teig gießen. Anschließend bei 175 – 200 °C ungefähr 45 Minuten backen.

Jetzt 2 Eiweiß und 3 El. Zucker steif schlagen und auf die Torte geben. 15 Minuten weiterbacken und fertig! Nach dem Abkühlen können Sie die Torte einfach genießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen **Frau Elfriede Grimme**, die uns freundlicherweise das Rezept zur Verfügung gestellt hat. Danke Frau Grimme!

MAI SUCHSEL

Finden Sie die versteckten Wörter!

Sie können waagrecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein!



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

Diese Wörter sind versteckt:

Kopfsalat, Erdbeerbowle, Wonnemonat, Erdbeereis, Maiglöckchen, Zwillinge, Frühlingszwiebeln, Marienmond, Blumenmond, Erdbeerernte, Vergissmeinnicht, Hortensien, Erdbeermarmelade, Muttertag, Blühmond, Erdbeersaison, Ranunkeln, Erdbeertorte, Arbeiterbewegung, Maibaum, Lauch, Stiefmütterchen, Stier, Gänseblümchen, Maikäfer.



UNESCO-WELTERBE: BIKINI ATOLL



▲ Foto Unsplash: Kurt Cotoagam

Das Bikini-Atoll liegt im Pazifischen Ozean und gehört mit seinen insgesamt 23 Inseln zur Ralik-Kette im nördlichen Territorium der Marshallinseln. Die Landfläche aller zugehörigen Inseln beträgt insgesamt 6 km². Die umschlossene Lagune ist 40 km lang, 24 km breit und umfasst eine Fläche von knapp 600 km² und sie ist bis zu 60 Meter tief. Nur die beiden größten Inseln Bikini und Enyu waren bis 1946 ständig besiedelt. Der Bikini-Badeanzug ist nach diesem Atoll benannt.

Die Marshallinseln wurden von spanischen Seefahrern im frühen 16. Jahrhundert entdeckt, blieben danach aber lange Zeit unbeachtet. Das Bikini-Atoll wurde erstmals 1825 durch Otto von Kotzebue kartiert. 1886 wurden die Inseln als Teil der Marshallinseln offiziell vom Deutschen Reich annektiert. Im Ersten Weltkrieg wurden sie 1914 von Japan in Besitz genommen. 1944 wurden die Inseln dann von den USA im Pazifikkrieg erobert.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs beschloss der damalige US-Präsident Harry S. Truman, Kernwaffenversuche durchzuführen, um deren Zerstörungspotential zu ermitteln. Das Bikini-Atoll und das benachbarte Eniwetok-Atoll wurden als Testgebiete gewählt, weil sie weitab von allen regulären Schifffahrts- und Flugverkehrsrouten lagen.

Auf Anfrage des Militärgouverneurs der Marshallinseln stimmte das Oberhaupt der Bikinianer, König Juda, zu, dass sein Volk seine Heimat verlassen werde, im Glauben, zu einem späteren Zeitpunkt auf die Inseln zurückkehren zu können. Insgesamt gab es bei den Testserien 67 Atombombenversuche.

Für die Bikinianer erwies sich die Umsiedelung auf das Rongerik-Atoll wegen der schlechten Versorgung als Katastrophe. Die Inseln des kleinen Atolls galten bis dahin als unbewohnbar, weil sie nur wenig Nahrung und Trinkwasser lieferten. Die zur Verfügung gestellten

Vorräte reichten nur für einige Wochen. Erst über ein Jahr danach wurde ihre schwere Unterernährung offiziell registriert, und es dauerte fast ein weiteres Jahr, bis die Bikinianer erneut umgesiedelt wurden. Schließlich wurden sie auf der entlegenen Insel Kili angesiedelt, wo sie seither von externer Versorgung abhängig sind.

Wann das Bikini-Atoll wieder besiedelt werden kann, ist noch unklar. Allerdings sind die Inseln nicht mehr Sperrgebiet. In der Lagune liegen die bei den Atomtests gesunkenen Schiffe, die sehr beliebte Ziele für Wracktaucher sind. Nach Angaben der Internationalen Atomenergieorganisation ist nach Untersuchungen von 1997 der Aufenthalt dort unbedenklich. Nur vor regelmäßigem Verzehr von lokal erzeugten Nahrungsmitteln wird gewarnt, da dies zu einer zu hohen Strahlenbelastung führen würde. Seit Juli 2010 gehört das Bikini-Atoll zum UNESCO-Weltkulturerbe.



▲ Foto Wikipedia:

Die „Baker“-Explosion, Teil der Operation Crossroads, einem Atomwaffentest des US-Militärs im Bikini-Atoll, Mikronesien, am 25. Juli 1946.

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