

# LICHT BLICKE

Das Blatt für Bewohner\*innen, Mitarbeitende und Freunde des Altenheims der Inneren Mission in Northeim





**HESSE**  
Wäscherei · Reinigung  
Textile Mietdienste

Karl-Heinz Hesse GmbH ■ Wäscherei Reinigung  
Imbser Weg 5 ■ 37127 Dransfeld  
www.hesse-waescherei.de

Garantiert die richtige Wahl.  
**Meine Stadtwerke.**

Günstig.  
Zuverlässig.  
Nah.

Faire Preise und ein leistungsstarker Vor-Ort-Service sind bei uns selbstverständlich. Dazu bieten wir stets persönliche Ansprechpartner und Kundennähe.

**SWN**

Stadtwerke Northeim

Am Mühlenanger 1  
37154 Northeim  
Telefon: (0 55 51) 60 05 - 0  
www.stadtwerke-northeim.de

Strom | Erdgas | Wasser | Wärme | Hallenbad

Moderne Raumgestaltung  
Bodenoerlegung

Fassadenbeschichtungen  
Malertechniken



**Michael Bienst**  
-Malermeister-

Güterbahnhofstraße 3      Telefon: 05551/65754  
37154 Northeim              Mobil: 0171/9917132



**Apotheke  
St. Spiritus**

Die Apotheke Ihres Vertrauens!

Am Münster 33 • 37154 Northeim  
Tel.: 0 55 51 - 83 85

**Vespermann**  
Raumgestaltung

GESCHMACKVOLLES WOHNEN HAT EINEN NAMEN.

Fensterdekoration · Polstererei · Fußbodenbeläge · Teppiche  
Sicht- und Sonnenschutz · Insektenschutz · Wohnaccessoires



RAUMGESTALTUNG VESPERMANN - Inh. Inge & Katharina Berndt  
Wasserstraße 9 · 37186 Moringen · Düstere-Eichen-Weg 19 a · 37073 Göttingen  
www.raumgestaltung-vespermann.de



**Rats-Apotheke**

Breite Str. 7 · 37154 Northeim · Tel.: 0 55 51 / 24 94



Wir sorgen für  
Ihre Gesundheit

Seit 1574



Mühlen - Apotheke  
Albert - Schweitzer-  
Apotheke  
Apotheke am Wieter



Servicenummern:  
Tel.: 0800 / 00 98 380  
Fax: 0800 / 09 83 838

**ApoNOM**® – die Marke für Gesundheit  
drei Mal in Northeim!



Mühlen-Apotheke  
Mühlenstr. 27



Albert-Schweitzer-Apotheke  
Albert-Schweitzer-Weg 9



Apotheke am Wieter  
Sturmbäume 3

Ihre Apotheken in Northeim, aus Northeim,  
für Northeim und die Region

## Editorial

**Sehr geehrte Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses,  
sehr geehrte Angehörige und Betreuer unseres Hauses,  
sehr geehrte Leser unserer Lichtblicke.**



Das Jahr 2023 neigt sich dem Ende zu. Die letzten Monate des Jahres laden ein, sich auf eine besinnliche Weihnachtszeit und gemütliche Festtage zu freuen, ebenso auf das nächste Jahr 2024. Diese Zeit ist eine ganz besondere Zeit bei uns in der Einrichtung. Die Mitarbeitenden in der sozialen Betreuung haben wieder ein sehr schönes Weihnachtsprogramm für die Bewohnerinnen und Bewohner geplant. Ein gemütlicher Adventsnachmittag, der Weihnachtsmarkt im Park oder der besinnliche Gottesdienst am Heiligen Abend sind die Höhepunkte der Weihnachtszeit.

Die Weihnachtszeit ist aber auch eine Zeit des Rückblickes. Was ist in diesem Jahr alles geschehen? Wie haben sich die Dinge entwickelt oder auch verändert?

In dem vergangenen Jahr hat sich nach mehreren Jahren der Einschränkungen, Vorgaben und Besuchsregeln wieder ein wenig Normalität eingestellt. Wir als Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission konnten wieder ein wenig in den vertrauten Alltag zurückkehren. Feste und gesellige Zusammenkünfte konnten wieder ohne Einschränkungen gefeiert werden, so dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner unbeschwert gemütliche und angenehme Stunden mit Ihren Angehörigen verbringen konnten. Ein ganz besonderer Dank geht an dieser Stelle an alle unsere Mitarbeitenden. Ohne ihre Einsatzbereitschaft, ihre Energie und ihr Herzblut wären diese Momente und Veranstaltungen nicht möglich gewesen.

Auch haben wir im vergangenen Jahr immer wieder erfahren, dass sich die Menschen, die bei uns wohnen und leben, wohl fühlen und gut aufgehoben fühlen. Auch die Zahl der Interessenten steigt stetig an. Allerdings mussten wir auch erfahren und spüren, dass es immer weniger Menschen gibt, die den Pflegeberuf wählen und diesen vielleicht auch als Herzensangelegenheit betrachten. Es wird auch in den nächsten Jahren eine große Herausforderung, immer ausreichend und gut qualifizierte Mitarbeitende in unserer Einrichtung zu haben. Dazu möchten wir im Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission die Attraktivität des Pflegeberufes mit Faktoren, wie Wertschätzung, guten Arbeitsbedingungen und einer möglichst zuverlässigen Einsatzplanung steigern. Auch im Bereich der Entlohnung wird sich nach einer langen und zähen Verhandlungsphase ein deutlicher Anstieg der Gehälter der Mitarbeiter ergeben.

Im nächsten Jahr wird es immer wieder herausfordernde Zeiten geben, wobei ich davon überzeugt bin, dass es für uns als Innere Mission immer wieder Lösungen geben wird und auch weiterhin alle Bewohnerinnen und Bewohner in unserem Haus liebevoll und wertschätzend versorgt werden können. Wir alle freuen uns auch im nächsten Jahr auf viele gemeinsame schöne Stunden bei einem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und ganz viel Freude beim Lesen unserer Lichtblicke.

**Stefanie Schmitz**  
*Geschäftsführerin*

## Zum Nachdenken

**Er allein breitet den Himmel aus und geht auf den Wogen des Meeres. Er macht den Großen Wagen am Himmel und den Orion und das Siebengestirn und die Sterne des Südens.**  
(Hiob 9,8-9)

„Der Weltraum, unendliche Weiten ...“  
Schon als kleiner Junge haben mich die Sterne fasziniert. Wenn ich auf einem nächtlichen Spaziergang mit meinem Vater unterwegs war, musste ich immer wieder stehen bleiben, weil ich mich nicht sattsehen konnte an diesem Gewimmel am Firmament. Das hat bis heute nicht nachgelassen. Mein Vater hat mir auch die ersten Sternbilder gezeigt. Der große und der kleine Wagen, der Orion und die Plejaden und das Siebengestirn gehörten dazu. Später habe ich die Geschichten dazu gelesen. Natürlich habe ich dann auch Astronomiebücher verschlungen. Und auch in der Bibel kommen die Sterne immer wieder vor, als Beispiele für die Größe von Gottes Schöpfung.

Manchmal stelle ich mir vor, dass Gott diese weite Himmelsdecke als Schutz und Dach über uns ausgebreitet hat.

Nach der Faszination für die Sterne kam später die für das Meer dazu. Ich habe viele Bücher über das Meer gelesen und auch Filme gesehen. Und wenn beim Urlaub die Frage ansteht: Meer oder Berge, bin ich immer für das Meer. Wer schon mal das raue Wellengetöse der Nordsee von einem Deich oder einer Nordseeinsel aus im Winter erlebt hat, der bekommt einen großen Respekt vor diesen Gewalten. Dennoch, ich liebe einen Spaziergang auf dem Deich, wenn es stürmt.

Gott lässt sich davon nicht beirren, er geht auf den Wogen des Meeres, er zählt gleichsam für uns jene Gewalten, deren Schöpfer er ist.

„... Er macht den Großen Wagen am Himmel und den Orion und das Siebengestirn und die Sterne des Südens.“



Meine Mutter hat mir oft ein Schlaflied vorgesungen, dessen Text des evangelischen Pastors und Dichters Wilhelm Hey im 19. Jh. geschrieben wurde:

„Weißt du, wie viel Sterne stehen / An dem blauen Himmelszelt?  
Weißt du, wie viel Wolken gehen / Weithin über alle Welt?  
Gott der Herr hat sie gezählet, / Dass ihm auch nicht eines fehlet,  
An der ganzen großen Zahl.“

Auch ich habe dieses Lied oft bei meinen Kindern am Bett gesungen.

Unser Hiobtext und dieses Wiegenlied wollen uns zeigen, Gott wirkt nicht nur als Schöpfer von etwas so Großem wie den Sternen. Er wirkt in der ganzen Schöpfung, bis ins kleinste mit der allergrößten Sorgfalt und Achtsamkeit. Und so gehe ich auch in die Winter- und Adventszeit, wenn die Tage kurz und die Nächte kalt werden. Und ich bin mir sicher, dass da ein besonderer Stern uns voraus zieht, der Stern von Bethlehem, der schon die Weisen aus dem Morgenland zu Jesus geführt hat. Gott sagt mir und Ihnen: „Ich halte dich geborgen und will dich leiten zu allen Zeiten, auch wenn es stürmisch wird.“

(dm)

# Neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

*Herzlich Willkommen*

Frau <b>Samara Andrzejewski</b>	Pflegeassistentin	seit 18.09.2023
Frau <b>Giti Alizada</b>	Küchenassistentin	seit 01.09.2023
Frau <b>Natalia Ferderer-Aghayer</b>	Pflegeassistentin	seit 01.10.2023
Frau <b>Marie Henze</b>	Küchenassistentin	seit 01.11.2023

## Jubiläen



Jubiläum Frau Kostrov (2. v. l.)

### 01.09.2023 – Frau Lidia Kostrov, Nachtwache, examinierte Pflegefachkraft – 10 Jahre

Als erfahrene Pflegefachkraft hat Frau Lidia Kostrov seit dem 01.09.2013 unermüdlich gearbeitet, um das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu gewährleisten. Ihre Hingabe und ihr Engagement sind bewundernswert und bereichert unser Team und unsere Einrichtung jeden Tag bzw. der Nacht aufs Neue. Herzlichen Glückwunsch zum 10-jährigen Jubiläum!



Jubiläum Frau Lilienthal (Mitte)

### 01.10.2023 – Frau Heidi Lilienthal, verantwortliche Pflegefachkraft – 10 Jahre

Seit dem 01.10.2023 ist unsere verantwortliche Pflegefachkraft Frau Heidi Lilienthal bereits 10 Jahren Teil unseres Teams. Mit viel Hingabe und Professionalität setzt sie sich für die Belange der Mitarbeitenden in der Pflege ein und hat immer ein offenes Ohr für die Bewohnerinnen und Bewohner und deren Angehörige. Alles Gute zum Jubiläum!

### 01.10.2023 – Frau Fatma Topuz, Pflegeassistentin – 30 Jahre

Bereits seit 30 Jahren unterstützt uns Frau Fatma Topuz als Pflegeassistentin, hauptsächlich in der Nacht. Auf sie ist immer Verlass und wir sind so stolz und dankbar sie in unserer Mitte

zu wissen. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre und gratulieren ihr von ganzem Herzen.

(ar)

## Gesundheitsseite

### Vor allem im Winter: Warum Licht wichtig für die Gesundheit ist

**D**ie dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Und nicht nur das, auch das Immunsystem schwächtelt. Lichtmangel kann seelisch und körperlich krank machen. Tageslicht und Lichterglanz hingegen können helfen, den Winterblues zu vertreiben. Die besondere Bedeutung des Lichts ist schon in der biblischen Schöpfungsgeschichte zu erkennen: Am Anfang war das Licht, nur mit Licht gibt es Leben. Die Lichter zur Weihnachtszeit, in Häusern und auf Weihnachtsmärkten machen uns froh. Die kurzen Tage und die Dunkelheit im Winter machen den Menschen hingegen zu schaffen. Laut Experten leiden 10 bis 15 Prozent der Deutschen in der dunklen Jahreszeit unter einer saisonalen Depression, dem sogenannten Winterblues. Ausreichend Licht hilft, ihn zu vertreiben und die Laune zu heben.

Licht hat eine wichtige physiologische Funktion - es wirkt auf unsere Aktivität und kann unsere Stimmung beeinflussen. Außerdem ist es ein wichtiges Zeitsignal, das unseren Körper im Tagesverlauf ausrichtet. Unsere „innere Uhr“ sitzt in jeder einzelnen Zelle des Körpers und sorgt dafür, dass die Organe optimal aufeinander abgestimmt arbeiten. Bei zu wenig Licht geraten die inneren Uhren der Zellen aus dem Takt, so dass die Organe nicht mehr optimal und synchron arbeiten - und das hat Folgen für den Energiehaushalt und für die Gesundheit. So kann Lichtmangel zum Beispiel sowohl Stoffwechselkrankheiten, als auch psychiatrische Erkrankungen fördern.

#### Tageslicht hebt die Stimmung und stärkt das Immunsystem

Um das Immunsystem zu stärken und dem Winterblues vorzubeugen sind Tageslicht und Bewegung die zwei wichtigsten Bausteine. Das

normale, künstliche Licht kann natürliches Sonnenlicht nicht ersetzen. Lichttherapien mit starken Tageslichtlampen hingegen können das Lichtdepot auffüllen und damit die innere Uhr im gesunden Rhythmus halten.

Das Ganze funktioniert über die Augen: Die Netzhaut reagiert auf das blaue Tageslicht, gibt die Information ans Gehirn weiter. Von hier aus wird die innere Uhr gesteuert und zurück in ihren Takt gebracht. Die Folge: Es wird weniger Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet, dafür werden mehr Wohlfühlhormone wie Cortisol und Serotonin freigesetzt. Die Müdigkeit nimmt ab, die Stimmung steigt. Am besten setzt man sich morgens für 30 Minuten vor eine Tageslichtlampe, die mindestens 2.500 Lux hell sein sollte. Bereits zwei Wochen Lichttherapie können helfen und so depressiver Verstimmung vorbeugen.

#### Vitamin D Produktion ankurbeln

Nur mit echtem Tageslicht kann der Körper über die Haut Vitamin D produzieren, das wichtig für Knochen, Zähne und das Immunsystem ist. Allerdings reicht die Lichtstärke im Winter nicht aus, um große Mengen Vitamin D zu produzieren. In der kalten Jahreszeit zehrt der Körper darum von den Vitamin D Reserven, die er im Sommer gebildet und im Fett- und Muskelgewebe gespeichert hat. Gegebenenfalls kann Vitamin D supplementiert werden. Hierfür lohnt es sich mit dem Hausarzt zu sprechen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Vor-allem-im-Winter-Warum-Licht-wichtig-fuer-die-Gesundheit-ist,licht394.html>

(ar)

## Winterliche Nachspeisen

### Apfel-Birnen-Trifle

Zutaten für 4 Portionen

**Man nehme:**

- 200 g Äpfel (2 Äpfel)
- 150 g Birnen (2 Birnen)
- 1 EL Honig
- ½ Vanilleschote
- ¼ Zitrone (Saft)
- 50 g Vollkorn-Haferkekse
- 50 g Mascarpone
- 125 g Magerquark
- 75 ml Milch (3,5 % Fett)
- ½ Prise Zimt
- ½ Prise Kardamom

**Zubereitung:**

1. Äpfel und Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Mit 1 EL Honig, längs aufgeschnittener Vanilleschote und Zitronensaft in einem Topf zugedeckt aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dann die Vanilleschote wieder entfernen.
2. Kekse grob zerbröseln.
3. Mascarpone mit Magerquark, Milch, restlichem Honig, Zimt und Kardamom glatt rühren.
4. Dann Kekse, Creme und Obstkompott abwechselnd schichtweise in 4 Gläser füllen. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten kalt stellen und anschließend servieren.

<https://eatsmarter.de/rezepte/apfel-birnen-trifle>

### Lebkuchen-Zimtcreme mit Mandarinen

Zutaten für 4 Portionen

**Man nehme:**

- 2-3 Stück Schokolebkuchen
- 2 Mandarinen (+ 1 zum Garnieren)
- 250 g Mascarpone
- 200 g Joghurt (natur)
- 60 g Zucker
- ¼ - ½ TL Zimt

**Zubereitung:**

1. 2-3 Schokolebkuchen klein hacken und auf die 4 Gläschen verteilen. 2 Mandarinen schälen, klein schneiden und ebenfalls verteilen.
2. Für die Creme die Mascarpone mit dem Handrührgerät glatt rühren, dann zuerst Zucker unterrühren, anschließend den Joghurt und zum Schluss mit Zimt abschmecken. Die Creme ebenfalls auf die 4 Gläschen verteilen.
3. Falls das Dessert noch am gleichen Tag serviert wird, können 1-3 Mandarinstückchen pro Glas das Werk optisch bereits abrunden. Falls die Gläschen erst am nächsten Tag serviert werden, empfehle ich, mit dem Dekorieren bis zum nächsten Tag zu warten. Im Kühlschrank aufbewahren und kurz vor dem Verzehr noch mit einer Prise Zimt bestreuen.

<https://www.lieberbacken.com/2015/11/28/lebkuchen-zimtcreme-mit-mandarinen/>

(ar)

## Fahrt ins Blaue



**A**m Donnerstag, 24.08.2023 fand unsere große Fahrt ins Blaue statt. Wie immer wurde der Zielort bis zum Schluss geheim gehalten. Viele Bewohnerinnen und Bewohner, sowie Angehörige, Ehrenamtliche und viele Mitarbeitende starteten gegen 13:00 Uhr mit drei großen Bussen. Alle Teilnehmenden waren voller Vorfreude auf diesen Nachmittag. Das Ziel, welches dann in allen drei Bussen wäh-

rend der Fahrt gelüftet wurde, war in diesem Jahr das Rittergut Meinbrexen in Lauenförde. Dort wurden wir nach einer sehr schönen Fahrt durch die sommerliche Landschaft schon erwartet und im großen, umgebauten, ehemaligen Pferdestall mit Kaffee und einer leckeren Auswahl köstlicher Kuchen- und Tortenstücke verwöhnt. Das Gelände lud anschließend noch zum Beinevertreten ein und auf lustigen Sitzmöbeln in Form von Erdbeeren auf einer Wiese wurden etliche Fotos zur Erinnerung gemacht. Wohlbehalten und auch ein bisschen müde kamen alle Teilnehmenden gegen 18:00 Uhr wieder in der Inneren Mission an. Vielen Dank an alle helfenden Hände, die es immer wieder möglich machen, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner eine solche Fahrt erleben können.

*Man lebt zweimal:  
das erste Mal in der  
Wirklichkeit,  
das zweite Mal in der  
Erinnerung.*

*(Honoré de Balzac)*

(ar)





## Neue Bewohnervertretung



**N**ach 2 Jahren wurde am 05.09.2023 eine neue Bewohnervertretung gewählt. Aufgrund der Größe der Einrichtung waren die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses aufgerufen 7 neue Mitglieder zu wählen, die

sich regelmäßig gemeinsam mit der Geschäftsführung um die Interessen und Themen der Bewohnerschaft und des Hauses kümmern. Die Mitglieder der neuen Bewohnervertretung sind:

**Frau Ilsemarie Bartsch (WB 1)**

**Frau Eva-Maria Rauxloh (WE 7)**

**Frau Anna Dörnte (WB 2)**

**Herr Fred Schirmann (WE 4)**

**Frau Heide Klenke (WE 7)  
(1. Vorsitzende)**

**Frau Marie-Luise Wolfsdorff (WE7)**

**Herr Wolfgang Michel (WB 1)  
(2. Vorsitzender)**

Feste Aufgaben der Bewohnervertretung in unserem Haus sind unter anderem die Begrüßung der neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Teilnahme an den Bewohnervertretungssitzungen, einmal monatlich. Bewohnerinnen und Bewohner, die ein Anliegen haben, können sich jederzeit an die Mitglieder der Bewohnervertretung wenden.

Wir wünschen der neuen Bewohnervertretung in ihrer Amtszeit viele interessante Gespräche und ein konstruktives Miteinander im Haus.

(ah)

# Tanzduo SiRa

Am 19.09.2023 begrüßten wir Simone und Rabea vom Tanzduo SiRa in unserer Parkanlage. Sie nahmen uns auf eine orientalische Reise durch verschiedene Regionen mit. Mit Bauch- und Schleiertanz entführten sie uns unter anderem nach Ägypten, Spanien und Amerika. Tücher, die an die Anwesenden ausgeteilt wurden, tauchten die Veranstaltung in einen farbenfrohen Ort. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten viel Spaß und an Applaus wurde nicht gespart. Es bleiben viele schöne Erinnerungen an diesen Tag.

(vh)



## Unser Weinfest

Dieses Jahr fand am Samstag, 07.10.2023 das Weinfest bei uns im Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission statt. Das Weinfest wurde offiziell von unserer Geschäftsführerin Frau Schmitz eröffnet und eine Rede unseres Weinkönigspaares Frau Dörnte und Herr Michel schloss daran an. Unser Weinkönigspaar fühlte sich in seiner Rolle sichtlich wohl und besuchte auch einige Bewohnerinnen und Bewohner in den Bereichen, die nicht am Frühjahrsmarkt teilnehmen konnten. Verschiedene Verkaufsstände mit tollen Artikeln, sowie leckeres Essen wie Torten und Gegrilltes zum Abendessen luden die Bewohnerinnen und Bewohner so wie Gäste ein, diesen schönen

*Wer Wein trinkt, schläft gut,  
Wer gut schläft, sündigt nicht,  
Wer nicht sündigt, wird selig.  
Wer also Wein trinkt, wird selig.*  
(Shakespeare)

Nachmittag miteinander zu verbringen. Umrahmt wurde dieser Nachmittag musikalisch von Herrn Hohls. Es war eine gut besuchte und entspannte Veranstaltung, die den Menschen sichtlich gut getan hat.

(ah)





## Geburtstage im Dezember 2023

01. Dezember	Frau Jihad Bahaj	Pflegefachkraft	
01. Dezember	Herr Uwe Wietschorke	Wohnbereich 5	68 Jahre
03. Dezember	Frau Larissa Pfannenstiel	Pflegeassistentin	
05. Dezember	Herr Volker Horn	Sozial Begleitender Dienst	
06. Dezember	Frau Hildegard Kolbe	Wohnbereich 2	82 Jahre
06. Dezember	Frau Irene Hirr	Wohnbereich 2	83 Jahre
07. Dezember	Frau Marion Bülau	Pflegefachkraft	
08. Dezember	Frau Irmgard Siebrecht	Tagespflege	89 Jahre
09. Dezember	Frau Astrid Arndt	Präsenzkraft Tagespflege	
10. Dezember	Frau Gerda Junge	Wohnbereich 1	90 Jahre
10. Dezember	Herr Christoph Köter	Leiter technischer Dienst	
11. Dezember	Frau Gertrud Traupe	Wohnbereich 5	88 Jahre
11. Dezember	Frau Hedwig Köpps	Wohnbereich 2	91 Jahre
13. Dezember	Frau Regina Bauer	Pflegefachkraft	
15. Dezember	Frau Lisa Wicke	Tagespflege	89 Jahre
16. Dezember	Frau Ursula Hunger	Wohnbereich 1	95 Jahre
16. Dezember	Frau Elfriede Hundertmark	Wohnbereich 2	89 Jahre
18. Dezember	Frau Regine Maar	Wohnbereich 2	87 Jahre
19. Dezember	Frau Marlis Vollbrecht	Tagespflege	87 Jahre
20. Dezember	Frau Renate Jähnke	Wohnbereich 3/4	86 Jahre
20. Dezember	Frau Natalie Rau	Pflegeassistentin	
21. Dezember	Frau Kamila Mikolajczak	Pflegeassistentin	
25. Dezember	Frau Hanna Arnemann	Tagespflege	90 Jahre
26. Dezember	Frau Gisela Mahrholz	Wohnbereich 2	81 Jahre
30. Dezember	Herr Günter Schodder	Wohnbereich 3/4	90 Jahre
30. Dezember	Herr Artur Schneider	Wohnbereich 5	100 Jahre

*Wir wünschen den Geburtstagskindern  
ein gutes und erfülltes neues Lebensjahr  
und Gottes reichen Segen an jedem Tag.*

## Geburtstage im Januar 2024

01. Januar	Herr Manfred Stetskamp	Wohnbereich 2	82 Jahre
01. Januar	Frau Gerti Priebe	Wohnbereich 5	80 Jahre
01. Januar	Herr Dawit Okbe	Pflegeassistent	
02. Januar	Herr Mamadou Konate	Pflegeassistent	
04. Januar	Frau Gisela Brandt	Wohnbereich 5	79 Jahre
04. Januar	Frau Giesela Schwede	Wohnbereich 3/4	76 Jahre
05. Januar	Frau Renate Ippensen	Wohnbereich 5	86 Jahre
07. Januar	Herr Wolfgang Michel	Wohnbereich 1	97 Jahre
07. Januar	Frau Alicja Walczak	Auszubildende Pflegefachfrau	
08. Januar	Frau Antje Roza	Leitung Soz. begleitender Dienst	
09. Januar	Frau Beatrice Mönning	Pflegefachkraft	
12. Januar	Herr Fritz Wiegmann	Tagespflege	84 Jahre
12. Januar	Frau Ingrid Kiesel	Tagespflege	84 Jahre
14. Januar	Herr Mirko Scholtyssek	Pflegefachkraft	
18. Januar	Frau Heide Klenke	Wohnbereich 5	84 Jahre
18. Januar	Frau Elfriede Andersen	Wohnbereich 3/4	83 Jahre
18. Januar	Frau Yvonne Jaeger	Friseurin	
19. Januar	Frau Elsa Rykov	Pflegefachkraft	
19. Januar	Frau Jutta Ricke	Küchenassistentin	
19. Januar	Herr Ewald Fröchtenicht	Wohnbereich 2	91 Jahre
22. Januar	Herr Sven Schürmann	Mitarbeiter techn. Bereich	
23. Januar	Frau Selinde Fresenius	Wohnbereich 1	98 Jahre
26. Januar	Frau Helga Albrecht	Wohnbereich 2	88 Jahre
28. Januar	Frau Marie-Luise Körber	Wohnbereich 5	86 Jahre
28. Januar	Frau Anna Dörnte	Wohnbereich 2	88 Jahre
29. Januar	Frau Ilsemarie Bartsch	Wohnbereich 1	72 Jahre
29. Januar	Frau Ingeborg Loff	Wohnbereich 1	90 Jahre
30. Januar	Herr Andreas Schneider	Koch	

*Wir wünschen den Geburtstagskindern ein gutes und erfülltes neues Lebensjahr und Gottes reichen Segen an jedem Tag.*

## Geburtstage im Februar 2024

01. Februar	Frau Ute Hank	Pflegeassistentin Tagespflege	
01. Februar	Frau Tanja Fengewisch	Pflegeassistentin	
02. Februar	Frau Irma Geib	Wohnbereich 5	83 Jahre
04. Februar	Frau Roberta Reim	Küchenassistentin	
06. Februar	Frau Sigrid Küster	Wohnbereich 5	86 Jahre
06. Februar	Herr Robert Möller	Wohnbereich 1	93 Jahre
07. Februar	Frau Gisela Kriester	Tagespflege	90 Jahre
07. Februar	Herr Horst Steckel	Tagespflege	90 Jahre
08. Februar	Frau Waltraud Rostek	Tagespflege	86 Jahre
09. Februar	Frau Ida Lehmann	Wohnbereich 5	86 Jahre
11. Februar	Frau Ingrid Beilke	Wohnbereich 3/4	68 Jahre
11. Februar	Frau Gudrun Wynant	Küchenassistentin	
11. Februar	Frau Iris Kaps	Seniorenbegleiterin	
11. Februar	Herr Kurt Teinert	Wohnbereich 5	90 Jahre
11. Februar	Herr Wolfgang Schubert	Tagespflege	77 Jahre
13. Februar	Frau Christa Zimmermann	Wohnbereich 1	84 Jahre
13. Februar	Herr Lukas Kaczmarek	Pflegefachkraft	
14. Februar	Frau Susanne Schroth	Wohnbereich 1	80 Jahre
15. Februar	Frau Anneliese Hasenkopf	Wohnbereich 2	89 Jahre
15. Februar	Herr Hans-Jürgen Gillner	Wohnbereich 5	70 Jahre
15. Februar	Herr Nihat Denizdelen	Wohnbereich 2	83 Jahre
15. Februar	Frau Irina Folz	Pflegefachkraft	
16. Februar	Frau Marie-Luise Lange	Wohnbereich 5	92 Jahre
17. Februar	Frau Anna-Luise Fleischmann	Wohnbereich 2	89 Jahre
17. Februar	Frau Angelika Baca	Präsenzkraft	
22. Februar	Frau Hanna Kawe	Tagespflege	90 Jahre
23. Februar	Herr Florian Kuhleemann	Auszubildender Küche	
24. Februar	Herr Peter Hlubek	Wohnbereich 3/4	88 Jahre
24. Februar	Frau Christine Harms	Assistentin der Geschäftsführung	
25. Februar	Frau Hanna Stichnoth	Wohnbereich 2	97 Jahre
28. Februar	Frau Anneliese Georg	Wohnbereich 5	95 Jahre
28. Februar	Frau Lilly Hertzner	Wohnbereich 3/4	96 Jahre
28. Februar	Frau Petra Thies	Pflegeassistentin	



## Vorschau auf Veranstaltungen in den Wintermonaten

### Dezember 2023

- |                   |               |                  |   |
|-------------------|---------------|------------------|---|
| <b>Sonntag</b>    | <b>03.12.</b> | <b>10:00 Uhr</b> | <b>Gottesdienst für alle Konfessionen mit Diakon Hauke im Treffpunkt</b>  |
|                   |               | <b>15:30 Uhr</b> | <b>„Zauberhafter Advent“ im Veranstaltungsraum</b>  |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>06.12.</b> | <b>14:30 Uhr</b> | <b>gemütlicher Adventskaffeenachmittag mit Angehörigen in der Cafeteria und dem großen Speisesaal</b>   |
| <b>Sonntag</b>    | <b>10.12.</b> | <b>15:30 Uhr</b> | <b>Weihnachtskonzert von „Meet &amp; Sing“ im großen Speisesaal</b>   |
| <b>Dienstag</b>   | <b>12.12.</b> | <b>10:00 Uhr</b> | <b>Plätzchen backen mit dem Apostelkindergarten im Veranstaltungsraum</b>   |
|                   |               | <b>15:00 Uhr</b> | <b>Weihnachtsliedersingen mit Frau Harer im großen Speisesaal</b>   |
| <b>Freitag</b>    | <b>15.12.</b> | <b>16:00 Uhr</b> | <b>Weihnachtsmarkt im Park</b>  |
| <b>Sonntag</b>    | <b>17.12.</b> | <b>15:30 Uhr</b> | <b>Weihnachtsmusikalischer Nachmittag mit Frau Schneider im großen Speisesaal</b>   |
| <b>Dienstag</b>   | <b>19.12.</b> | <b>17:30 Uhr</b> | <b>geselliges Abendessen „Himmlische Köstlichkeiten“ in allen Bereichen und dem großen Speisesaal</b>   |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>20.12.</b> | <b>10:00 Uhr</b> | <b>Andacht mit Pastor Krüger für die beschützte Gruppe der Wohnebene 3</b>  |
|                   |               | <b>11:00 Uhr</b> | <b>Tischandacht mit Pastor Krüger für die beschützte Gruppe der Wohnebene 5</b>   |
| <b>Donnerstag</b> | <b>21.12.</b> | <b>15:00 Uhr</b> | <b>musikalisches Krippenspiel mit Frau Moneke und Team im Veranstaltungsraum</b>  |
| <b>Samstag</b>    | <b>24.12.</b> | <b>14:00 Uhr</b> | <b>Gottesdienst für alle Konfessionen mit Pastor Krüger zum Heiligabend im großen Speisesaal, anschließend kleine Weihnachtsfeiern in allen Wohnbereichen</b> |
| <b>Dienstag</b>   | <b>26.12.</b> | <b>10:00 Uhr</b> | <b>Weihnachtsmusik im Foyer WB 5</b>  |
| <b>Donnerstag</b> | <b>28.12.</b> | <b>15:00 Uhr</b> | <b>Handmassagen mit Frau Quäschning im Treffpunkt</b>   |
| <b>Samstag</b>    | <b>31.12.</b> | <b>15:30 Uhr</b> | <b>Gottesdienst zum Altjahresabend mit Pastorin Barth im Veranstaltungsraum</b>   |
|                   |               | <b>18:00 Uhr</b> | <b>Silvesterfeier im großen Speisesaal mit anschließendem Feuerwerk im Park</b>   |

## Januar 2024

- Dienstag 02.01. 15:00 Uhr Volksliedersingen mit Frau Harer im großen Speisesaal
- Sonntag 07.01. 15:00 Uhr Neujahrskonzert mit der Marine Kameradschaft  
„Admiral Bertram“ sowie Sektempfang im großen Speisesaal**
- Dienstag 09.01. 17:00 Uhr Feuerkunst im Park  
18:00 Uhr Feuerkunst im Innenhof
- Sonntag 14.01. 10:00 Uhr Gottesdienst für alle Konfessionen mit Pastor i. R. Bauer im Veranstaltungsraum
- Dienstag 16.01. 10:00 Uhr Bewohnervertretungssitzung im Veranstaltungsraum
- Sonntag 21.01. 10:00 Uhr Gottesdienst für alle Konfessionen mit Pastor Krüger im Veranstaltungsraum
- Montag 22.01. 15:00 Uhr Märchennachmittag im Veranstaltungsraum
- Dienstag 23.01. 15:00 Uhr Gesundheitsvortrag „Schlaf“ mit Frau Thieme im Treffpunkt
- Mittwoch 24.01. 10:00 Uhr Andacht mit Pastor Krüger für die beschützte Gruppe der Wohnebene 3  
11:00 Uhr Tischandacht mit Pastor Krüger für die beschützte Gruppe der Wohnebene 5
- Donnerstag 25.01. 17:30 Uhr geselliges Abendessen in allen Bereichen und dem großen Speisesaal**
- Dienstag 30.01. 14:00 Uhr MODE MOBIL im Veranstaltungsraum

### **Kennen Sie diese Bauernregeln?**

*Ist Dreikönig hell und klar, gibt's viel Wein in diesem Jahr.  
Ist bis Dreikönig kein Winter, folgt keiner mehr dahinter.  
Ist der Januar hell und weiß, wird der Sommer sicher heiß.*

## Februar 2024

- Sonntag 04.02. 10:00 Uhr Gottesdienst für alle Konfessionen mit Herrn Hunfeld im Veranstaltungsraum
- Dienstag 06.02. 18:00 Uhr Dämmerchoppen in der Cafeteria
- Montag 12.02. 15:30 Uhr Rosenmontagsfeier im großen Speisesaal**
- Dienstag 13.02. 10:00 Uhr Bewohnervertretungssitzung im Veranstaltungsraum
- Sonntag 18.02. 10:00 Uhr Gottesdienst für alle Konfessionen mit Pastor Krüger im Veranstaltungsraum
- Dienstag 20.02. 15:00 Uhr Volksliedersingen mit Frau Harer im großen Speisesaal
- Mittwoch 28.02. 10:00 Uhr Andacht mit Pastor Krüger für die beschützte Gruppe der Wohnebene 3
- 11:00 Uhr Tischandacht mit Pastor Krüger für die beschützte Gruppe der Wohnebene 5
- Donnerstag 29.02. 18:00 Uhr Dämmerchoppen in der Cafeteria

### **Kennen Sie diese Bauernregeln?**

*Scheint zu Lichtmess die Sonne klar,  
gibt's Spätfrost und ein fruchtbar Jahr.*

*Wenn's im Februar nicht schneit, schneit es in der Osterzeit.  
Die weiße Gans im Februar brütet Segen für das ganze Jahr.*

Aktuelle Termine und Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unseren wöchentlich wechselnden Aktivitätenplänen in den Wohnbereichen. Änderungen für die Veranstaltungen behalten wir uns vor.

## Neues aus der Tagespflege

Am Montag, 02.10.2023 besuchte uns Andrew Otto aus Passau

Andrew unterrichtet Englisches Recht an der Uni Passau. Geboren wurde er in Yorkshire und verbrachte seine Schulzeit in England, den Niederlanden und Deutschland, ehe er deutsches, französisches und europäisches Recht studierte.

Er erzählte sehr spannend wie er nach Passau an die Uni kam, die Gäste lauschten sehr interessiert und oft gab es was zu lachen.

Andrew erzählte sehr viel über die schöne Dreiflüssestadt und es wurde noch ein Film über die Stadt an Donau, Ilz und Inn gezeigt. Zwischendurch wurde er von Heike abgelöst, damit er in der Küche helfen konnte, denn es gab Rahmschwammerl mit Semmelknödeln und Bayrischem Krautsalat. Ein Bayrisches Rezept, für das die Astrid extra echt bayrisches Knödelbrot aus dem Urlaub mitgebracht hat.

Gäste und Mitarbeitende waren sich sofort einig: Das muss wiederholt werden!

Wir hoffen, dass Andrew nach dem Wintersemester wieder in unsere Tagespflege kommt und wir gemeinsam noch einmal einen so tollen und interessanten Tag erleben dürfen.

(as)





## Unser Restaurantabend 2023

Am Donnerstag, 16.11.2023 fand unser dies-jähriger Restaurantabend statt. Unter dem Motto „Faszination Ägypten“ – zwischen Nil und Pyramiden – verwandelte sich die Innere Mission. Ägyptische Wandbehänge, ein Schiff mit einer Sänfte, große Pyramiden und viele kleine typisch ägyptische Gegenstände waren im ganzen Haus zu bestaunen. Die Tische waren stilvoll gedeckt, die Mitarbeitenden passend verkleidet und die Betreuungskräfte der Wohnbereiche haben Dekorationen für diesen besonderen Abend mit den Bewohnerinnen und Bewohnern gebastelt. Zwei orientalische Tänzerinnen entführten alle Anwesenden mit ihren Auftritten in eine andere Welt. Der Höhepunkt war natürlich das köstliche Menü, welches von unserem Küchenteam zubereitet worden war. Ein Minz-Tee als Aperitif, gefolgt von einer roten Linsensuppe mit Fetakäse bildete den Auftakt der kulinarischen Genüsse. Als Hauptgang gab es geschmorte Lammkeule mit Kräuterkruste, Knoblauch-Tomatenjus, sowie orientalisches Röstgemüse und Rosmarinkartoffeln. Ein Dessert in Form von Kokos-Creme mit Mango-Honigsalat und ein Moccalikör beendeten dieses außergewöhnliche Menü. In diesem Jahr waren auch wieder Angehörige eingeladen, ebenso wie die Mieterinnen und Mieter der Service-Wohnungen.

Der Abschluss des Abends im großen Speisesaal und der Cafeteria war wie in jedem Jahr der Dinnermarsch der Mitarbeitenden zur Traumschiffmusik. Es hat allen Gästen gut geschmeckt und gut gefallen und der Geist der ägyptischen Welt wird noch eine Weile durch die Räume der Inneren Mission schweben. Vielen Dank an alle helfenden und kreativen Köpfe und Hände.

(ar)





*Der Glaube gibt uns Kraft,  
tapfer zu tragen,  
was wir nicht ändern können,  
und Enttäuschungen und Sorgen gelassen auf uns zu nehmen,  
ohne je die Hoffnung zu verlieren.*

## **Martin Luther King**

**Wir nehmen Abschied  
von unseren  
Mitbewohnerinnen  
und Mitbewohnern:**

*Frau Liane Gellert  
Herr Günter Kalisch  
Frau Margot Schröder  
Frau Gertrud Stock  
Herr Emmy Schindler  
Frau Karla Sawastianow  
Herr Franz Pohl  
Herr Bernd-Dieter Scholz  
Herr Helmut Danziger  
Herr Hans-Joachim Seipold  
Frau Waltraut Riedel  
Frau Brunhilde Behr*

**Unser Mitgefühl gilt den Angehörigen der Entschlafenen.**





## Neue Bewohnerinnen und Bewohner

*Frau Waltraud Bringmann*

*Frau Elfriede Hundertmark*

*Herr Helmut Danziger*

*Frau Margrit Schulz*

*Herr Friedrich Wilhelmsen*

*Frau Irma Keufner*

*Frau Karla Damitz*

*Frau Roswitha Brünig*

*Frau Elisabeth Wilczek*

### **Auszüge**

*Herr Rudolf Macalla*

## Vorankündigung

Was wird uns im kommenden Frühling erwarten? Neben einigen traditionellen, großen Veranstaltungen, wird es sicher eine Fülle von abwechslungsreichen kleineren Angeboten geben. Unser Frühjahrsmarkt, das Parkkonzert und der Tanz in den Mai werden wie in jedem Jahr mit viel Musik, Geselligkeit und leckerem Essen stattfinden. Das Osterfest im kommenden Jahr wird erneut im Zeichen christlicher Tradition stehen und neben Gottesdiensten auch viele kleine kreative und gemütliche Runden in den Wohnbereichen für die Bewohnerinnen und Bewohner im Gepäck haben. Im April starten dann die Frauen- und Männerstammtische wieder und sobald das Wetter wärmer geworden ist, wollen wir uns auch das ein oder andere Mal zusammen in unserer schönen Parkanlage für Seifenblasenshows und viele Spaziergänge treffen.



(ar)

Die nächsten LICHTBLICKE  
erscheinen am

**1. März 2024**

### Impressum

**Herausgeber:** Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission Northeim gGmbH • Wallstraße 50 • 37154 Northeim • Telefon: 05551 963-3 • [www.innere-mission-northeim.de](http://www.innere-mission-northeim.de)

**Fotos:** Herr Horn, Frau Helmker, Frau Siegel, Adobe Stock.

**Redaktionelle Mitarbeiter:** Stefanie Schmitz (sc), Dieter Meißner (dm), Antje Roza (ar), Christine Harms (ch), Anke Helmker (ah), Andrea Siegel (as), Volker Horn (vh)

**Gestaltung:** Michael Seiler • SKYLLS Media • Am Saum 41 • 37120 Bovenden • Fon 0551 307 39 860  
E-Mail [connect@skylls.de](mailto:connect@skylls.de) • Web [www.skylls.de](http://www.skylls.de)

*Es wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Es ist nicht erlaubt, Inhalte dieser Zeitung zu veröffentlichen, zur Veröffentlichung frei zu geben oder an Dritte weiter zu geben. Zuwiderhandlungen oder Verstöße können rechtlich verfolgt werden*

# FÜNFZIG<sup>+</sup>

LIFE

Das **führende**  
**Printmagazin**  
**in der Region**  
**Göttingen,**  
wenn es um das  
**beste Alter** geht.

**FÜNFZIG+ life**  
ist an vielen Stellen  
in der Region  
**kostenlos** erhältlich



**Ausgabe  
verpasst?**

Jetzt alle Artikel nachlesen auf  
[www.fzplus-magazin.de](http://www.fzplus-magazin.de)

SO EINZIGARTIG WIE  
**IHR LEBEN**

## *Der erste Schnee*

*Ei, du liebe, liebe Zeit,  
ei, wie hat's geschneit, geschneit!  
Rings herum, wie ich mich dreh',  
nichts als Schnee und lauter Schnee.  
Wald und Wiesen, Hof und Hecken,  
alles steckt in weißen Decken.*

*Und im Garten jeder Baum,  
jedes Bäumchen voller Flaum!  
Auf dem Sims, dem Blumenbrett  
liegt er wie ein Federbett.  
Auf den Dächern um und um  
nichts als Baumwoll' rings herum.*

*Und der Schlot vom Nachbarhaus,  
wie possierlich sieht er aus:  
Hat ein weißes Müllerkäppchen,  
hat ein weißes Müllerjöppchen!  
Meint man nicht, wenn er so raucht,  
dass er just sein Pfeifchen schmaucht?*

*Und im Hof der Pumpenstock  
hat gar einen Zottelrock  
und die ellenlange Nase  
geht schier vor bis an die Straße.  
Und gar draußen vor dem Haus!  
Wär' nur erst die Schule aus!*

*Aber dann, wenn' s noch so stürmt,  
wird ein Schneemann aufgetürmt,  
dick und rund und rund und dick,  
steht er da im Augenblick.*

*Auf dem Kopf als Hut ,nen Tiegel  
und im Arm den langen Prügel  
und die Füße tief im Schnee  
und wir rings herum, juhe!*

*Ei, ihr lieben, lieben Leut',  
was ist heut' das eine Freud'!*

*Friedrich Güll  
(1812-1879)*

