

SENIOREN *heute*





WIR SIND DA. FÜR SIE. FÜR EUCH. FÜR NORTHEIM.

Energie und Wasser für Ihr Zuhause in Northeim und dem Umland. Dafür sorgen wir. Zuverlässig, günstig und fair.

Darüber hinaus engagieren wir uns auf vielfältige Weise und leisten einen wertvollen Beitrag, damit unsere Heimat heute und in Zukunft lebenswert ist.

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

SWN
Stadtwerke Northeim

Badezimmer barrierefrei umbauen?

**..alles aus einer Hand,
von einer Firma.**

- fliesen
- sanitär
- maler
- innenausbau
- elektro

sero
die meister handwerker

37154 Northeim Mittelweg 20 05551-8401

**Wir sind für Sie da,
drei Mal in Northeim**

Mühlen-Apotheke
Mühlenstr. 27



Albert-Schweitzer-Apotheke
Albert-Schweitzer-Weg 9



Apotheke am Wieter
Sturmbäume 3



Ihre Northeimer Apothekengruppe



Service-Nummer: 0800/0098380
Ihre Apotheken in Northeim, aus Northeim,
für Northeim und die Region



Brillenmode
Kontaktlinsen

Foto
Scharfenberg

Breite Straße Ost
Telefon 0 55 51 / 82 84
37154 Northeim

**„Unsere Mitarbeiter
sind mit Herz
bei der Arbeit“**
Sanel Hekalo
Geschäftsführer

Ihr ambulanter
Pflegedienst
für Northeim,
Hardeggen
und Moringen

www.die-pflege-northeim.de
info@die-pflege-northeim.de
Telefon: 0 55 51 / 95 22 70

EisCafé
Cortina

zwei Mal
in
Northeim

CityCenter und Am Markt

Liebe Leserinnen und Leser,

– auch wenn wir als Redaktionsteam von „Senioren heute“ kein politisches Mandat haben –, genug ist genug!

Dass die AfD im Northeimer Bürgersaal einen Neujahrsempfang gibt, dort dem Rechtspopulisten Björn Höcke huldigt, und unsere Stadt als ihr „Kraftzentrum“ bezeichnet, ist beschämend. Da können und wollen wir nicht länger schweigen!

Lasst uns alle aufstehen gegen Rechtsextremismus, gegen Rassismus, gegen Antisemitismus und gegen die Diskriminierung von Minderheiten! Wir wollen unsere Freiheit und unsere Demokratie bewahren, für ein offenes Deutschland eintreten, in dem die Würde des Menschen unantastbar ist und bleibt, unabhängig von Religion, Herkunft, Alter, Geschlecht und sexueller Orientierung.

Wir müssen Stellung beziehen, und bei den nächsten Wahlen alle unsere Stimme abgeben! Denn

wir sind die, leider oft zu schweigsame, Mehrheit in diesem unseren Land.

Wir wollen mitreden, uns immer wieder einmischen und nicht lauten Extremisten unser Land überlassen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Redaktionsteam



v. l. Helmut Heitmeyer, Heike Padberg, Christian Lehwald



Unser Leseangebot



Das Titelbild
zeigt einen Rotmilan
an der Northeimer
Seenplatte
Foto: Andreas Ständer



3
Pflanzenporträt:
Die Mehlbeere
Baum des Jahres



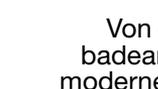
9
Mit Leidenschaft im
„Unruhestand“



13
Die Northeimer
TAFEL



15
Ein Naturparadies
direkt vor unserer Tür



19
Von der Fluss-
badeanstalt zum
modernen Freibad

- 1 Himmelschlüsselchen
- 5 Lesclubangebot
Astrid-Lindgren-Schule
- 7 Magie aus Licht und Schatten
- 9 Meet & Sing
- 10 heile Welt des Poesiealbums
- 27 Geistig fit
- 30 Angebote des Vereins
- 31 Adventskalender: Im Dezember hatten wir eine Premiere
- 34 Fahrten und Programm 2024
- 34 PKW-Wanderungen 2024
- 35 „Bauernente satt“
- 35 An alle Apple-Geräte-
Nutzerinnen oder Nutzer
- 37 Grünkohl-Essen in der
Jugendherberge
- 37 Tourenplan der
Montags-Radgruppe
- 38 ... der Mittwochs-Radgruppe
- 38 Wir begrüßen unsere neuen
Mitglieder
- 40 Nüsse Samen und Kerne
- 38 Einl. z. Mitgliederversammlung
- 44 Lösungen / Impressum

22
Umfrage:
Bürger fahren Bürger



Dütt un DATT **25**
Nachdenkliches

30
Karstwanderung
im Südharz



39
Das Lebkuchenhaus
und der Einsturz



31
Goldschätzchen
aus der
Plattentruhe



43
Hohe Kosten bei der Smart-
phone-Nutzung vermeiden



Erscheinungstermine der nächsten
Ausgaben 2024:

05. August
25. November

Himmelschlüsselchen

Das ist mein Meisterwerk geworden, dachte er, die schönste Leiche, die ich je produziert habe, die Krönung meiner Laufbahn. Wohlgefällig betrachtete er die junge Frau, die vor seinen Füßen lag, leblos, das lange blonde Haar wie einen Heiligenschein um ihren Kopf ausgebreitet. Zwischen ihre Finger und die nackten Zehen hatte er Blüten gesteckt, die Frühblüher des Waldes, Buschwindröschen, Maiglöckchen und, wie sinnig, Schlüsselblumen, Himmelsschlüsselchen. Damit kann sie sich jetzt den Himmel aufschließen, dachte er grinsend. Die Joggingschuhe, die er ihr ausgezogen hatte, standen fein säuberlich neben ihren Füßen. Zum Abschluss hatte er ihr noch ein Waldmeisterpflänzchen in den halbgeöffneten Mund geschoben. Der wahre Waldmeister, das war er, der Meister des geräuschlosen Tötens. Und dazu der bestbezahlte Killer Europas. Den Spitznamen „der Falke“ hatte man ihm zu Recht gegeben, in den Kreisen, die ihn benötigten, auf Grund seiner Fähigkeit, blitzschnell zuzuschlagen und geräuschlos wieder zu verschwinden. Pech für die Kleine, die jetzt erschossen vor ihm lag. Sie war das Betthäschen des berühmten Drogenbosses, für den er jahrelang gearbeitet hatte. Warum musste sie auch die kriminellen Machenschaften ihres Liebhabers entdecken und war dann noch so blöd, ihn damit erpressen? Natürlich musste sie weg, das konnte der sich doch nicht bieten lassen. Immerhin hatte er den Falken gut bezahlt. Leise zog er sich zurück. Als er noch einen letzten Blick auf die Leiche warf, sah er, dass ein Eichhörnchen an ihrem Gesicht schnupperte und dann über sie hinweg hoppelte. Gott, war das niedlich! Er schob den Revolver in die Jackentasche. Irgendwo würde er ihn entsorgen, er wurde nicht mehr gebraucht. Denn jetzt konnte er sich zur Ruhe setzen, sei-

nen wohlverdienten Ruhestand genießen, möglichst weit weg von Deutschland, in dem Haus, das er sich schon vor Jahren auf Kuba gekauft hatte. Eine Villa am Strand, bestens in Schuss gehalten durch einige Angestellte. Dort wartete Mercedes auf ihn, eine dunkle, rasige Schönheit. Im Auto, ebenfalls Mercedes, gönnte er sich einen Schluck kubanischen Rum. Zehn Minuten später, auf der



Landstraße, hielt ihn plötzlich eine Polizeistreife an. Ein Polizeibeamter trat auf ihn zu, ein anderer lehnte am Streifenwagen. „Allgemeine Verkehrskontrolle, Ihre Papiere bitte.“ Jetzt ganz ruhig bleiben, das war bestimmt nur eine Routinekontrolle und hatte nichts mit ihm zu tun. Trotzdem: Seine Nerven waren zum Zerreißen gespannt. „Haben Sie Alkohol getrunken? Sind Sie mit einem Test einverstanden?“ Er nickte. Nur nicht die Nerven verlieren, ganz cool bleiben. Er pustete in das Röhrchen, der Wert lag unter der kritischen Marke. „Na, dann weiterhin gute Fahrt“, sagte der Polizist freundlich. Er fuhr wieder los. Kuba, Mercedes, ich komme! Im Rückspiegel sah er, dass die beiden Polizisten plötzlich blitzschnell in ihr Auto sprangen und hinter ihm herfuhren. Sogar mit Blaulicht. Was war los, was hatte er falsch gemacht? Mist, er hatte die Pistole immer noch in der Jackentasche, und die war dadurch ein wenig aus-

gebeult. Das mussten die beiden gesehen haben. Er hätte sie in den Kofferraum legen sollen oder am besten gleich im Wald verbuddeln. Anfängerfehler, wie konnte ihm das passieren? Hatte er sich zu sicher gefühlt? Oder war er doch schon zu alt für diesen Job? Panik packte ihn.

Er drückte aufs Gaspedal, nichts wie weg hier. Das Polizeiauto blieb mit laut heulender Sirene direkt hinter ihm. Er musste noch mehr beschleunigen. Dahinten war schon die Autobahn, da konnte er abhauen. „Verstehst du, warum der auf einmal so davonrast?“, fragte der eine Polizist seinen Kollegen, „hat er etwa irgendwas auf dem Kerbholz und denkt, wir wären hinter ihm her? Dabei wollen wir doch nur das Stauende auf der Autobahn absichern.“ Mit quietschenden Reifen bog der Falke auf die Autobahnauffahrt, der Polizeiwagen direkt hinter ihm. Das durfte doch nicht wahr sein, auch noch Stau auf der Autobahn, alle Fahrzeuge standen. Er musste zurück, sofort wenden, an dem Polizeiwagen vorbei, koste es was es wolle, und wenn

sein Wagen dabei zu Schrott ging. Also nochmals Vollgas. Eine Öllache auf der Fahrbahn, der Wagen schleuderte, rutschte auf den Grünstreifen und überschlug sich. Das letzte, was er sah, war Mercedes mit einem Sträußchen Himmelsschlüsselchen in der Hand. Dann verließen ihn die Sinne.“ So ein Spinner!“, meinte einer der Polizisten entsetzt. „Hatte wohl keinen Bock auf den Stau“, sagte sein Kollege und alarmierte den Rettungsdienst.

Als der Falke nach einem halben Jahr immer noch nicht auf Kuba aufgetaucht war, verkaufte Mercedes das Haus, heiratete einen Musiker und gründete eine Familie. In ihrem Kleiderschrank bewahrte sie aus Gründen der Pietät ein Foto ihres verschollenen deutschen Gönners auf. Gelegentlich schmückte sie es mit Blumen. Deutsche Himmelsschlüsselchen waren nicht dabei.

Dorothea Speyer-Heise

Pflanzenporträt

Mehlbeere

Willkommen im Club!

Nach dem Speierling (*Sorbus domestica*) - Baum des Jahres 1993, der Eberesche (*Sorbus aucuparia*) - Baum des Jahres 1997 und der Elsbeere (*Sorbus torminalis*) - Baum des Jahres 2011 - ist mit der Echten Mehlbeere (*Sorbus aria*) erneut eine Vertreterin der Pflanzengattung *Sorbus* zum Baum des Jahres gewählt worden.

Die „Baum des Jahres Dr. Silvius-Wodarz-Stiftung“ stellt diese Baumart für das Jahr 2024 in den Mittelpunkt, begleitet von Pflanzaktionen, Internet- und Fernseh-Auftritten, Printmedien sowie von einer Baumkönigin.

Lag der Schwerpunkt bei Speierling, Eberesche und Elsbeere im forstlichen Bereich, um die Artenvielfalt im Wald der Zukunft zu sichern, soll die Echte Mehlbeere dazu beitragen, die Städte fit für die Zukunft zu machen. Im Vordergrund steht dabei die Schaffung schattenspendender Flächen im öffentlichen Grün, wie Alleen, Wegränder oder Plätze, denn im Vergleich zum ländlichen Umland ist das Stadtklima von höheren Durchschnittstemperaturen und einer schlechteren Wasserverfügbarkeit geprägt.

Angepasst an flachgründige, trockene Lehm- oder Steinböden sommerwarmer Lagen und an sonnige Hänge in lichten Eichen-, Buchen- und Kiefernwäldern kann die einheimische Echte Mehlbeere dank ihrer tiefen Wurzeln auch längeren Trockenperioden trotzen. Ihre dichte, flach gewölbte Baumkrone verspricht Kühlung auch an heißen Sommertagen. Aus diesen Gründen hat die bundesweite Gartenamtsleiterkonferenz (GALK) die Baumart in die Liste der Zukunftsbäume für die Stadt aufgenommen.

Darüber hinaus spielt die Echte Mehlbeere eine wichtige Rolle als Bienenweide, wenn von Mai bis Juni zahllose, weiße, wohlriechende Blüten, die in endständigen Schirmrispen angeordnet sind, reichlich Pollen und Nektar für die Insektenwelt bereithal-



ten. Nach der Bestäubung reifen bis September dicht gebüschelte, kugelige, kleine Früchte von orange- bis scharlachroter Farbe heran. Aus botanischer Sicht handelt es sich bei ihnen nicht um Beeren, sondern um Apfelfrüchte.

Deren fader, mehliges Geschmack liefert eine mögliche Erklärung für die Silbe „Mehl“. Eine weitere ist die weißfilzige Behaarung der Stiele, der Kelchblätter sowie der Blattunterseiten, die alles wie bemehlt aussehen lässt.

Nachvollziehbar erscheint auch die folgende Herleitung: In Notzeiten wurden die kleinen Apfelfrüchte gesammelt, getrocknet und gemahlen, um als Mehlersatz im Brot verbacken zu werden.

Ungeachtet ihres (für Menschen) faden Geschmacks sind die Früchte

für Vögel eine wichtige Nahrungsquelle bis in den Winter hinein.

Mehlbeerbäume wachsen langsam und können bis zu fünfzehn Meter groß und bis zweihundert Jahre alt werden. Ihr schweres, hartes Holz von rotbrauner Farbe gilt als eine der exklusivsten europäischen Holzarten.

Vor dem Laubblattfall färben sich die Blätter der Echten Mehlbeere goldgelb bis rotbraun.

Die Baumart aus der Familie der Rosengewächse hat Insekten, Vögeln und Menschen - nicht nur im Jahr 2024 - viel zu bieten.

Willkommen im Club!

Kreisnaturschutzbeauftragte
Ingrid Müller
Graf-Otto-Str. 18
37154 Northeim

Die Ameisen

*In Hamburg lebten zwei Ameisen,
Die wollten nach Australien reisen.*

*Bei Altona auf der Chaussee
Da taten ihnen die Beine weh,
Und da verzichteten sie weise
Dann auf den letzten Teil der Reise.*

*So will man oft und kann doch nicht
Und leistet dann recht gern Verzicht.*

Joachim Ringelnatz (1883-1934)
eigentlich Hans Bötticher,
deutscher Lyriker, Erzähler und Maler

Gutes Hören muss man nicht sehen

Signia bringt das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt auf den Markt

Unser Leben ist bewegt, dynamisch und laut. Jeden Tag sind Millionen von Menschen Alltagslärm ausgesetzt – wie lauter Musik, Krach im Straßenverkehr oder auf Baustellen. Das hat Folgen: Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass bis zum Jahr 2050 über 700 Millionen Menschen an einer Art von Hörverlust leiden werden. Doch um sozial aktiv und gesund zu bleiben, ist gutes Hören unerlässlich. Hier helfen Hörgeräte. Aber: Viele sehen diese noch immer als Stigma, scheuen deshalb den Gang zum Hörakustiker. Im Schnitt, zeigen Studien, werden Hörprobleme sieben bis zehn Jahre zu spät behandelt.

Kleinstes Wunderwerk im Ohr: Unsichtbar und jetzt auch aufladbar

Das muss gar nicht sein. Denn heutzutage haben Hörgeräte nichts mehr mit den klobigen Hörhilfen von früher zu tun. Längst sind sie zu wahren Wunderwerken in Miniaturform geworden. Eines der kleinsten auf dem Markt ist das Silk von Signia. Jetzt bringt der Erlanger Hörgerätehersteller eine



Silk Charge&Go IX

neue Generation des Silk heraus, die noch näher an dem dran ist, woran wir uns mittlerweile bei elektronischen Geräten gewöhnt haben: Einfaches Aufladen statt umständlichem Batteriewechsel. Denn mit Silk Charge&Go IX präsentiert Signia das Gerät auch als wiederaufladbare Akku-Variante.

„Kaum zu glauben, was so ein kleines Gerät alles kann.“, sagt Hörakustikerin Marx. „Bei Silk handelt es sich um ein sogenanntes CIC-, also Completely-in-the-Canal-Hörgerät. Mit gerade mal 12 Millimeter Größe sitzt es fast unsichtbar im Ohr. Und durch den eingebauten Lithium-Ionen-Akku schaffen die Hörgeräte eine Laufzeit von bis zu 28 Stunden. Ohne Pause.“



Silk C&G IX

Der dazugehörige Charger wird über USB 3.0 oder per Induktion aufgeladen und verfügt über eine eingebaute Powerbank



für unterwegs. So können die Hörgeräte ohne externe Stromquelle bis zu 4-mal voll aufgeladen werden.

Auch sonst steckt große Technologie in dem kleinen Gehäuse: Das Silk Charge&Go IX basiert auf der neuen Integrated Xperience Plattform von Signia und ist dank sogenannter binauraler OneMic Direktionalität das weltweit einzige CIC-Hörgerät mit Direktionalitätstechnologie. Die hilft HörgeräteträgerInnen, Sprache in lauten Umgebungen klar zu hören.

Verschiedene Aufsätze („Click Sleeves“) sorgen für flexiblen Komfort im Ohr, so dass die Silk Geräte ohne Maßanfertigung schnell verfügbar und trotzdem bequem zu tragen sind.



Modernes, maximal diskretes Design

„Mit dem Silk Charge&Go IX erfüllen wir jetzt einmal mehr den Kundenanspruch an Hörgeräte mit modernem, maximal diskretem Design, gepaart mit leichter und alltagstauglicher Handhabung und Spitzentechnologie, die wir von moderner Consumer Electronic kennen.“, freut sich Marx.

„Denn brillantes Hören ist wichtig für unseren Alltag. Dass wir hier mit Hörgeräten ein bisschen nachhelfen, muss ja keiner sehen.“

Die neuen Signia Silk Charge&Go IX sind jetzt im Fachhandel erhältlich. Testen Sie das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt bei Ihrem Hörgeräte-Studio Reuter & Schirmer in Northeim und Göttingen.

Silk Charge&Go IX jetzt bei uns erleben!

Ihr inhabergeführtes
Hörstudio von Norheimern
für Northeimer

Hörgeräte-Studio Reuter & Schirmer GmbH

Mühlenstr. 4
37154 Northeim
Telefon: 05551 / 9089336
hoerstudio-norheim@t-online.de
www.hoerstudio-reuter.de



Ihr Meister-Team vl. Ulrich Reuter, Annette Marx, Sonja Müller, Melanie Kleimann



Schwarz



Mokka



Silk Mobile Charger





Das Leseclubangebot am 7.2.2024 für Klasse 1 und 2 handelte von der kleinen Raupe Nimmersatt. Zuerst haben wir gemeinsam das Buch gelesen und danach haben wir fleißig Schmetterlinge und Raupen gebastelt. Das Ergebnis seht ihr auf den Fotos. Es macht mir immer wieder Freude, ein Leseclubangebot anzubieten, da ich die Kinder mit Lesen und Basteln fördern kann und sie Spaß dabei haben.

Christine Girrull, Ehrenamtliche vom Leseclub

Das Team der Astrid-Lindgren-Schule Northeim sucht Betreuer*Innen für den Leseclub!

Sie haben Spaß am Umgang mit Grundschulkindern, regelmäßig etwas Zeit zur Verfügung und Lust darauf, kreativ das Lesen zu fördern? Dann engagieren Sie sich bei uns! Werden Sie Leseclubbetreuer*in und gestalten Sie kreative Angebote im Leseclub für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

Wir suchen ehrenamtliche Betreuer*innen, die sich vorstellen können, an der Astrid-Lindgren-Schule in Northeim regelmäßig freizeitorientierte Angebote im Leseclub durchzuführen. Es kann gelesen, gebastelt und gemalt werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Der Leseclub ist ein Projekt der Stiftung Lesen, das in Zusammenarbeit mit „Deutsch für Alle e.V.“ und der Astrid-Lindgren-Schule Northeim im

Rahmen des außerschulischen Förderprogramms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung umgesetzt wird.

Wir bieten Ihnen:

- eine ehrenamtliche Stelle als Betreuer*in mit einer halbjährlichen Aufwandsentschädigung in der Höhe von 5€/Stunde durch die Stiftung Lesen.
- Flexible Angebotszeiten, je nach Ihrer Verfügbarkeit.
- Reflexionsgespräche und Teamsitzungen im Leseclub-Team
- Zugang zu der Bücherei der Astrid-Lindgren-Schule und den Materialien des Leseclub
- Betreuung und Einarbeitung durch das Leseclub-Team

- Kostenlose Weiterbildungen auf regionaler Ebene zu spannenden Themen der Leseförderung bei Kindern, durchgeführt von Referenten der Stiftung Lesen
- Kostenlose Webinare mit vielen Aktionsideen zu aktuellen Trends der Leseförderung

Voraussetzung:

- Spaß an der Arbeit mit Kindern
- Aktuelles erweitertes Führungszeugnis, da es eine Arbeit mit Kindern ist (Ehrenamtliche Bescheinigung kann von der Schule ausgestellt werden).

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben oder Sie weitere Fragen haben, dann können Sie gerne beim nächsten Leseclubtreffen der Ehrenamtlichen vorbei schauen. Dieses findet am 16.4.2024 um 15:15 Uhr in der Schule statt oder melden Sie sich gerne bei uns:

Astrid-Lindgren-Schule Northeim

Frau Bochmann
Hans-Holbein-Straße 15
37154 Northeim

Telefon: 05551 - 66 202
Handy: 0176 878 289 71
Email: info@astrid-lindgren-schule-northeim.de



STADTGUTSCHEIN

northeim



EINE TOLLE GESCHENKIDEE

Ob zum Geburtstag, zur Hochzeit, zum Jubiläum, als „Dankeschön“ für Freunde oder Mitarbeiter, für das Osternest oder als kleine Aufmerksamkeit zwischendurch – mit dem Northeimer **Stadtgutschein** lassen sich fast alle Wünsche erfüllen.

Die Gutscheine können aktuell in 42 Northeimer Geschäften – auch in Teilbeträgen – eingelöst werden. Viel Spaß beim Schenken!

www.stadtgutschein-northeim.de

HIER GIBT ES
STADTGUTSCHEINE:

KSN Geschäftsstellen,
Northeim Touristik, Papierus,
Francke Wohn- und
Tischkultur, die Vinothek

Und online zum
Ausdrucken



ERLEBNISTIPPS NORTHEIM - NOM MOT und Northeimer Live-Musiknacht

Am 4. und 5. Mai startet die Automobilschau „NOM MOT“. Die NOM MOT bietet einmal mehr die Gelegenheit, aktuelle Trends, Modelle und Neuheiten zum Thema „Mobilität“ an einem Platz und im direkten Vergleich zu besichtigen. Neben attraktiven Frühlingsangeboten der Geschäfte, die auch am Sonntag von 13:00 bis 18:00 Uhr öffnen, erwartet die Besucherinnen und Besucher ein familienfreundliches Unterhaltungsprogramm.



Die Northeimer Live-Musiknacht am 25. Mai ist eine gute Gelegenheit, sich mal wieder mit Freunden zu treffen, ein wenig um die Häuser zu ziehen und handgemachte Musik zu genießen. Ob entspannter Blues & Jazz, stimmungsvolle Popmusik oder mitreißender Rock – für jeden Musikgeschmack ist das Passende dabei.



Stadtmaking Northeim e.V.
weist auf folgende geplante
Veranstaltungen in diesem
Jahr hin:

4. & 5. Mai | Automobilschau NOM MOT
mit geplantem verkaufsoffenem Sonntag

25. Mai | Northeimer Musiknacht

19. bis 21. Juli | Northeimer Weinfest

21. & 22. September | Historischer Klostermarkt
mit geplantem verkaufsoffenem Sonntag

8. bis 10. November | Northeimer City Rummel
mit Lichterumzug und geplantem verkaufsoffenem Sonntag

ab 25. November |
Northeimer Weihnachtsmarkt

Magie aus Licht und Schatten

Schattenspiel in Bühne verzaubert seit 2010

In der Kirchengemeinde fing alles an mit der Frage „Hat jemand eine Idee für das diesjährige Krippenspiel im Weihnachtsgottesdienst? Vielleicht mal etwas ganz anderes?“ Dabei fiel uns eine Vorlage für ein Schattenspiel in die Hände. Wir fingen an, eine Bühne zu bauen, eigneten uns Lichttechnik an, entwarfen Bühnenbilder und Kulissen, verbesserten unsere Erzähltechnik und natürlich entwarfen und bauten wir Figuren. Diese wurden im Laufe der Jahre sogar beweglich. Uns lässt diese wunderbare Form des Figurentheaters nicht mehr los.



Das gesamte Ensemble



Aus der Produktion „Bauchtanz“

Seit 2010 bringen wir klassische Märchen auf die Schattenbühne: Aschenputtel, Frau Holle, Das Glückshemd, Der gestiefelte Kater, Der Fischer und seine Frau, Der Nussknacker und Dornröschen. Die Aufführungen in der Adventszeit begeistern alte und junge Menschen gleichermaßen. Doch worin besteht eigentlich der Zauber des Schattenspiels? Dem



Hinter der Bühne

Schatten wohnt seit jeher eine Magie inne. Es ist das Spiel von Schatten und Licht! Schatten ist viel mehr als nur die Abwesenheit von Licht. Der schwarze Schatten bringt die umgebenden Farben zum Leuchten und erweckt die sparsam bewegten Figuren zum Leben. Komplementiert werden die Aufführungen vom wunderbaren Querflötenorchester „Belle Flötique“ unter der Leitung der Musikpädagogin Heike Elsner.

Das Orchester unterstreicht durch klassische Melodien die Anmut der Geschichten und verleiht den Aufführungen in der Bühler Kirche eine zauberhafte Atmosphäre. Wer jetzt Lust bekommen hat einmal mitzumachen, kann sich gerne melden. Wir freuen uns auf alle, die gerne auf kreative Art Geschichten erzählen. Elke Schmidt (Tel 05503 2076), Talene Gruben-Dusanek (Tel 05503 3669) und Helmut Heitmeyer (Tel 0160 93851735)

Text und Fotos: Elke Schmidt/
Schattenspiel Bühne

Ansichten

Wirrwar in Wintergrau?

So'n trübes Bild noch Ende März?
Der Enkel urteilt: Is voll krass:

Was sehe ich wie?
Wie sehe ich was?

Schau länger drauf,
dann siehst du's genau:

Ein leises Blau
durch den Nebel dringt -
und Zweig um Zweig
schwarzknospig
Leben bringt.
Zu tanzen scheinen
die kargen Bäume,
erwecken erstarrte,
verdrängte Träume,
von Wärme, Liebe
und hellerem Licht.

Verzichte nicht
auf `ne zweite Sicht.
Nur ein weiter Blick
erfasst diese Schicht,
Er geht eben tiefer,
ist anders offen
und lässt auch Verzagte
wieder hoffen.



K. Bergemann

Saisonverkauf

So 21.04. - Sa 01.06. Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-13 + 14-17 Uhr
Sa 9-13 Uhr, So 28.4.+5.5.+12.5. 10-13 Uhr

Geranien + Hängegeranien
Sanvitalia + Bacopa
Weihrauch + Verbenen
im 10,5cm Topf **1.40**

Geranien
stehend und/ oder
hängend, im 12cm
Topf gewachsen **2.50**

Tomaten
in sage und schreibe
22 Sorten,
ab **2.50**

regional. vital. phänomenal.
Unser Gemüse-Katalog ist
wieder aufgelegt und kann bei uns
abgeholt werden!

GÄRTNEREI
Ziencz
DIE SAISONGÄRTNEREI

Gärtnerei Christian Ziencz
Hoher Weg 19. 37434 Bilshausen
Tel: 05528-8855 · diesaisonguertneri.de
und auf dem Northeimer Wochenmarkt

MEDECKE
SANITÄR · HEIZUNG · KLIMA
Bäderstudio

Horst Medecke GmbH • Sollingtor 11 • 37154 Northeim
Tel. 0 55 51 / 97 44 - 0 • www.medecke.de



Elektro Köhler GmbH

Damaschkestraße 6a
37154 Northeim · Fax: 05551 62144
info@elektro-koehler.info



Meisterbetrieb

Tel: 05551 3333

Kundendienst · Notruf · Wartung & Montage · EDV/Sat · Photovoltaik

Annelore Bertermann

-Kosmetik und Fußpflege-

Kurze Str. 10
37154 Northeim

05551 9972211

info@fusspflegebertermann.de
www.fusspflegebertermann.de



Funk-Taxi-Zentrale

Andreas Schmidtke · Northeim

Tel. 05551/1212 und 1313



Stadt- und
Fernfahrten
Krankentransport
(sitzend)
Kurierfahrten
(In- und Ausland)

Tuchtfeld's
Brot & Kuchen
Spezialitäten

Verwöhnt Sie mit
Ofenfrische,
Qualität und Vielfalt

Göttinger Straße 40, 37154 Northeim,
Einbecker Landstraße 48, 37154 Northeim
Sturmbäume 3, 37154 Northeim
Göttinger Str. 19, 37176 Nörten-Hardenberg
www.tuchtfeld.de



Benediktuspark

Am Stift

Stiftsplatz 2a
37176 Nörten-Hardenberg
Tel.: 0 55 03 / 80 85 - 0

Bei uns finden Sie ein liebevolles Zuhause mit individueller Betreuung.

- Stationäre Langzeitpflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Pflege für Menschen mit Demenz
- Hauseigene Küche mit täglich frischen Mahlzeiten
- Einzel- und Doppelzimmer mit Bad
- Gartenanlage

Als Ihr Ansprechpartner beraten wir Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.benediktuspark-am-stift.de

Mit Leidenschaft im „Unruhestand“



Wettbewerbsbeitrag des jungen Klarinettenisten Santiago Kirchoff (13) aus Northeim. Wenn man es so ausdrücken darf: ...unsere Hoffnung für die nachfolgenden Wettbewerbe auf Landes- und Bundesebene.

Es ist an der Zeit, auch einmal die Arbeit von Senioren zu würdigen, die in vielen Bereichen tätig sind, wie sozialer Arbeit, Naturschutz oder Kultur. Damit leisten sie einen erheblichen, häufig unterschätzten, Beitrag für unsere Gesellschaft.

Text und Fotos: H.H

Viele kennen den Stöckheimer Heinz Weyhing (74) noch als Oberstudienrat des Gymnasium Corvinianum, aber seit Jahren auch als Dirigent und Leiter des KVHS-Orchesters in Northeim und verschiedener Chöre in der Region.

Unverzichtbar ist seine Arbeit aber auch im Einsatz für junge Musiker im Rahmen des Wettbewerbes „Jugend musiziert“.

Als Vorsitzender des Regionalaussschusses leitete er auch in diesem Jahr wieder den Leistungsvergleich junger Musiker aus den Bereichen Hann. Münden, Göttingen und Northeim. Dabei überlässt er die Moderation der Veranstaltung und die künstlerische Bewertung der jungen Musiker anderen Kollegen. Er erledigt stattdessen die vielen organisatorischen Herausforderungen routiniert im Hintergrund.

Auch in diesem Jahr fand der Wettbewerb „Jugend musiziert“ wieder in der Aula des Gymnasium Corvinianum statt.

Die Zuhörer waren von den hervorragenden Leistungen der Instrumentalisten beeindruckt.

Besonders herausragend war der



Santiago Kirchoff.

Freitags Abends noch nichts vor?

Meet & Sing

Chorprojekt 2024



Wir freuen uns über neue Stimmen, besonders auch Männerstimmen.

Probenort: Innere Mission Northeim, Wallstraße 50
(Veranstaltungsraum Ecke Teichstraße/Eichstätte).

Komm, sing mit!

Anmeldung und weitere Infos unter Tel. 0160-4435253

Die heile Welt des Poesiealbums

Plötzlich tauchte es wieder auf: mein uraltes Poesiealbum. Anfang der 1950er Jahre galten derlei Lektüren als reine Mädchendomäne - mit ausgesuchten Gedichtstrophen, Zitaten, kleinen Illustrationen oder einge-



klebten Lackbildern. Schließlich entdeckte der Buchhandel auch uns Schuljungen als weitere Zielgruppe. Daher konnte man sich eines solchen Büchleins als Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenk nicht entziehen. „Poesie“ entstammt dem Griechischen und bedeutet „Dichtkunst“. Die Alben sorgten nun auch in unseren Buben-Schulklassen für Vergnügen. Auf kunstvolle Zeichnungen und eingeklebte Bildchen wurde hier verzichtet. Die Mitschüler und -schülerinnen, Freunde und Nachbarkinder nahmen unsere Alben bereitwillig

entgegen und gaben sie uns mit ihren jeweiligen Beiträgen zurück (siehe Abbildungen). Selbstverständlich wurde man im Gegenzug ebenfalls um jeweilige Grußworte in deren Alben gebeten. Kurz vor unserer Schulentlassung wagten wir, die teils streng auftretenden Lehrer ebenfalls zu schriftlichen Poesiegedanken zu bewegen. Viele kamen unseren Wünschen freundlich nach. Mehrere meiner Schulkameraden wohnten - wie ich - im Northeimer Blumenviertel, dessen schulpflichtige Kinder der Bürgerschule 1 in der Wieterstr. 4 (sog. B-1) zugeordnet waren. Bekanntlich wurde dieses Schulgebäude zwischenzeitlich zum Gymnasium Corvinianum umorganisiert.

Die Poesie-Bonmots aller Beteiligten bleiben harmonische Dokumente der komplizierten Nachkriegszeit. Beim Lesen der Albumsprüche fallen die jeweiligen Schönschriften auf, denn während unserer Schulzeit (1948 bis 1956) wurden auch die Handschriften benotet. Längst befinden sich die einstigen Poesiealben im Ruhestand. Stattdessen etablierte sich das „Freundschaftsbuch“. Es kommt etwas umfangreicher daher und enthält vorformulierte persönliche Fragen an Nahestehende. Auf Wunsch meiner Enkelkinder habe ich mich gern in deren Freundschaftsbüchern verewigt. Ich freue mich über jede herzliche Verbundenheit zwischen Jung und Alt.

Ulrich Kreder

Liebe Leserinnen und Leser,

der Northeimer Ulrich Kreder, Jahrgang 1943, hat eine Jugenderinnerung ausgegraben, die viele von uns bzw. von Ihnen kennen: das Poesiealbum. Auch er hat eines. Dazu hat er ein paar Zeilen verfasst und uns gestattet, diese sowie auch einige Einträge aus seinem Album zu veröffentlichen. Eine gute Idee. Wenn Sie auch irgendetwas haben, was Sie gerne in unserer Zeitschrift Senioren heute abgedruckt bzw. veröffentlicht sehen möchten: nur zu, trauen Sie sich.

Vielleicht haben Sie eine Geschichte geschrieben, vielleicht Gedichte oder Erinnerungen zu Papier gebracht, die Sie gerne anderen Menschen mitteilen möchten.

Wir, das Redaktionsteam von Senioren heute würden uns über Zusendungen freuen.

Es besteht die Möglichkeit, Texte / Fotos per e-mail an mich zu senden (s. u.).

Wenn Sie diese Internettechnik nicht nutzen, können Sie auch Ihre handgeschriebenen Werke an meine Privatadresse (s. u.) schicken.

Sollten wir diese drucken wollen, schreiben wir sie auch für die Zeitung im Computer.

Wenn Sie uns etwas zusenden, erlauben Sie uns damit auch die Veröffentlichung. Beigefügte Fotos scannen wir ein. Sie bekommen diese natürlich zurück. Sie müssen allerdings das Recht am Bild haben, soll heißen: Das Foto muss von Ihnen bzw. einer anderen Person sein, die eine Veröffentlichung genehmigt. Es darf nicht rechtswidrig aus dem Internet heruntergeladen worden sein.

Wir danken für Ihr Interesse und freuen uns auf Ihre Beiträge.

Liebe Grüße

Christian Lehwald

Erreichbarkeit:

e-mail: christian-lehwald@web.de

Anschrift:

Christian Lehwald

Bergmühlenweg 35

37154 Northeim

Tel.: 0176-78 13 08 62

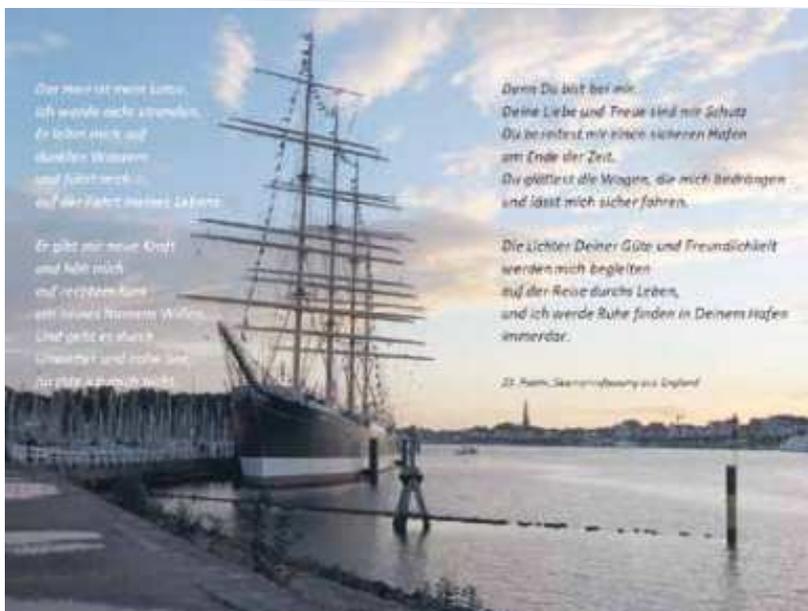


Foto: H.H.

Hab im Die Florentin
 und Blut vom Feuert!
 Des heigt: befehle die gut -
 gehende die recht!
 (Amd)

Dein Lehrer
 H. von der Asten

Northeim, 10. 1. 56

Es muß in Deinem Leben
 alles wahr und recht sein.

Erinnerungsworte
 Deiner Mutter

Northeim, im Januar 1956.

Auszüge aus dem Poesiealbum

Was Du sagest das ist wahr,
 etlich bleibe immerdar,
 halbe Wort in jedem Fall,
 dann traut man Dir auch überall.

Zur Erinnerung
 an Doro!

Northeim, den 12. 1. 1957

Ehre kannst Du
 nirgends besorgen.
 Dafür mußst Du selber
 sorgen!

Erinnere Dich oft an
 an Doro
 Omd.

N. 11. 1. 56

Denke mit Ehrfurcht
 stets an Gott,
 an die Menschen mit Liebe
 und mit Ernst
 an die Pflicht

Dein Lehrer
 J. Wittenberg

Northeim, d. 8. 1. 96.

Stets wandle auf klügeligen Wegen,
 Wie Person, Mädchen u. Jungen für Bildung,
 Und dank ich bescheiden im Blumenstrauch
 Soll es ein stiller Vermaß sein nicht ohne
 Ich schreib mich einst ins Album ein,
 Weil ich nicht mehr vergessen sein.
 Auch im Alter nicht sich schreie,
 Das Album könnt verloren gehen.

Zur 40. Geburtstag an
 meine Mitschüler
 Peter H.

Northeim, den 12. 1. 56

SCHLOSS Imbshausen

⁴
 Alle Konzerte beginnen um 16.30 Uhr, Einlass 16.00 Uhr
 Vorverkauf Buchhandlung Grimpe, Northeim, Wierterstraße
 Eintritt 15 / ermäßig 5 €, www.kammermusikforum.de

Sonntag, 21. April 2024

Jacob Leuschner, Klavier
 Klaviermusik der Romantik

Sonntag, 16. Juni 2024

Aleksandra & Alexander Grychtolik, Cembali
 J.S. Bach: Brandenburgische Konzert auf zwei Cembali



MUSIK AN
 ST. SIXTI NORTHEIM



Musik zur Marktzeit

30 Minuten Orgelmusik jeden ersten
 Samstag im Monat um 11.00 Uhr

Weitere Veranstaltungen und Angebote auf:
www.sixti-northeim.de/kirchenmusik

Immer mit Komfort!

**Komfortabel
sitzen**



**Komfortabel
ruhen**



**Komfortabel
aufstehen**



Grossauswahl an superbequemen Sesseln,
 alle mit Aufstehhilfe.



Möbelhaus Bäucke GmbH & Co. KG
 Über dem Hellewege 12 · 37154 Northeim
 Tel.: 05551.9735-0 · Fax: 05551.9735-31
 info@baeucke.de · www.baeucke.de

Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 9,30-19,00 Uhr · Sa. 9,30-18,00 Uhr
 Geschäftsführer Hans-Bernhard Heynold, Ulrike Redeker-Heynold, Jochen Heynold

Beilagenhinweis:

Stadt Northeim
 - Vollbeilage -

Reisedienst Baumeister
 - Vollbeilage -

Medizinische
 Fußpflege am Sultmer
 Julia Ordean
 - Teilbeilage -



Die Häuser mit der familiären Atmosphäre.



Wir bieten Ihnen:

- ▶ Vollstationäre Pflege
- ▶ Kurzzeitpflege
- ▶ Betreutes Wohnen
- ▶ Komfortable Einzel- und Doppelzimmer.
- ▶ Gepflegte Außenanlage zur Erholung und Entspannung.
- ▶ Abwechslungsreiche Beschäftigung in allen Wohnbereichen unserer Häuser.



Senioren - und Pflegeheim
Weighardt

Verwaltung: Dieselstraße 3 · 37154 Northeim
 Tel. 0 55 51 / 90 80 90 · Fax 0 55 51 / 9 08 09 26
 E-Mail: info@seniorenheim-weighardt.de
www.seniorenheim-weighardt.de

Die Northeimer Tafel

Im Wirtschaftsteil der HNA konnte man am Montag, dem 15.01.2024 lesen, dass die Superreichen immer reicher werden.

Die Entwicklungsorganisation Oxfam veröffentlichte vor dem Weltwirtschaftsforum in Davos eine Studie zu diesem Thema. Demnach haben die fünf reichsten Menschen der Welt ihr Vermögen seit 2020 mehr als verdoppelt. Das muss man so stehen lassen. Die Schere geht immer weiter auseinander, liest man ständig, wenn es um die Umverteilung von Vermögen geht. Aber eine Schere hat, wenn man sie öffnet, einen Anschlag und dann geht es halt nicht weiter. Anders ist dies bei Vermögen. Hier gibt es offensichtlich keine Grenzen.

Tafeln, von denen es in Deutschland fast 1.000 gibt, helfen mit ihrer Arbeit, die Not vieler Menschen in Grenzen zu halten. Frau Silke Wolter vom Vorstand der Northeimer Tafel, beschreibt im folgenden Text die Arbeit, die von vielen tollen Menschen geleistet wird, um den Bedürftigsten zu helfen.

Die Northeimer Tafel gibt es seit nunmehr 17 Jahren. Im Jahr 2007 gründeten einige Personen den Verein Northeimer Tafel e.V. und wenige Monate später wurde bereits das 1. Quartier im Northeimer Rückingsanger bezogen.

Nach Besichtigung einiger anderer

Tafeln und vielen Gesprächen mit den dortigen Mitarbeitern musste erstmal vieles organisiert werden. In Eigenleistung wurde renoviert, bei Handwerksfirmen um Materialspenden gebeten, ein kleiner Transporter besorgt, ehrenamtliche Mitarbeiter wurden gesucht und auch gefunden und dann konnte es losgehen.

Die Northeimer Bürger zeigten sich von Beginn an äußerst hilfsbereit und auch sehr interessiert. Bis heute können wir uns – besonders in Krisenzeiten – über mangelnde Spendenbereitschaft nicht beklagen. Von Beginn an gab eine große Akzeptanz unserer Arbeit. Immer wieder sind wir erstaunt und erfreut, welche wunderbaren Ideen es gibt, um die Northeimer Tafel zu unterstützen: da werden Söckchen gestrickt, es gibt Lebensmittelspenden von Kindergärten und Schulklassen, Honigspenden durch private Imker, Verzicht auf Geburtstagsgeschenke mit der Bitte um Geldspenden, Keksbäck-Aktionen, private Flohmärkte und vieles mehr. Die bedürftigen Mitbürger ließen auch nicht lange auf sich warten, schnell hatten wir einen großen Zulauf von Personen, deren Bedürftigkeit wir überprüfen mussten und die dann als „Kunden“ bei uns registriert wurden. Diese Überprüfung findet in der Regel jedes halbe Jahr erneut statt.



Vor dem Kühlfahrzeug: Karsten Kaune, Betriebsleiter, und Silke Wolter, Vorstand

Die Abholung der Waren, deren Vortrierung und Aufbereitung sowie die anschließende Ausgabe ist natürlich eine echte Herausforderung. An sechs Tagen in der Woche, also täglich außer sonntags, sind 2 Fahrzeuge, ein Kühlfahrzeug und ein Sprinter, im Dauereinsatz. In diesem Jahr soll noch ein drittes Fahrzeug angeschafft werden. Die Fahrer und



In der Küche, von links nach rechts: Kira Royeck, Niko Dünneemann, Saeed Haji Shammo, Erika Peter.

deren Helfer legen pro Woche knapp 1000 km zurück, fahren ca. 30 spendende Unternehmen in unterschiedlichen Zeitabständen an, einige täglich. Angefahren werden neben Northeim auch Ortschaften bis nach Moringen, Hardegsen, Nörten-Hardenberg und Katlenburg-Lindau. Pro Woche kommen mehr als 1000 kg Ware bei uns an. Dabei gibt es, zum Glück, nur selten Probleme. Im Laufe der Jahre hat sich alles gut eingestellt. Die Ware wird auf Rollis durch die Märkte für uns bereitgestellt und von den Mitarbeitern eingeladen.

Nicht unerwähnt soll bleiben, dass es nicht immer die großen Supermärkte sind, die uns zuverlässig unterstützen. Oftmals sind es auch die kleineren Discounter, Bäckereien, Kartoffelbauern, Produzenten und Direktvermarkter, die uns mit Ware versorgen. Die mehr als 970 Tafeln bundesweit retten täglich ungeahnte



Besuch vor der Tafel

Foto: HNA

Mengen an Lebensmitteln vor der Tonne!

Bei der Tafel helfen zur Zeit ca. 50 Mitarbeiter aus 8 verschiedenen Nationen, aus allen Gesellschaftsschichten, fast alle Altersklassen sind vertreten. Der Großteil arbeitet ehrenamtlich, manche Helfer 1 x pro Woche, viele auch öfter und erledigen dabei verschiedenste Jobs. Sie arbeiten in der Vorsortierung, in der Küche, bei der Warenausgabe, im Büro bzw. bei der Registrierung, als



Vor dem Sprinter: Rainer Bornemann (links) und Dirk Zierke

Fahrer und Beifahrer, als Handwerker, im Vorstand und in der Betriebsleitung. Außerdem sind da noch 1-Euro-Jobber, Buftis (Bundes-Freiwilligen-Dienst) und manchmal auch Schüler oder Praktikanten. Bei Bedarf steht uns auch die Agentur für Arbeit mit Hilfe und Förderprogrammen beratend zur Seite.

Hin und wieder bekommen wir Arbeitskräfte vom Gericht zugewiesen, die gar nicht selten, nach Ableistung ihrer Stunden, ehrenamtlich bei uns weiterarbeiten.



Hadidje und Hamid Elias El-Rashid – seit 12 Jahren ehrenamtliche Mitarbeiter

Es ist diese besondere Atmosphäre, das stets freundliche und friedliche Multi-Kulti-Miteinander, getragen von Harmonie, Toleranz und Hilfsbereitschaft, was die Arbeit in der Tafel zu etwas Besonderem macht. Erstaunlicherweise gibt es nur äußerst selten mal Unstimmigkeiten. Wenn alle Menschen unter solchen -nicht einfachen- Umständen so gut zusammenleben, arbeiten und kommunizieren würden, um wieviel besser wäre wohl die Welt?

Es gibt pro Woche mehrere Warenausgaben. Dienstags und freitags reguläre Ausgaben. Die „Kunden“ bekommen ein Zeitfenster. Zu dieser Zeit können sie Ware abholen und müssen nicht lange warten. Mitt-



Elena Gawriluk, Ahlam Faour, (stellvertretende Betriebsleiterin), Andrea Duus, Silke Wolter.

wochs gibt es eine Warenausgabe nur für Frauen und donnerstags findet eine Ausgabe in Nörten-Hardenberg statt. Für diese Ausgabe stellt uns der Sportverein SSV das Sporthaus unentgeltlich zur Verfügung, wofür wir sehr dankbar sind.

Außerdem gibt es samstags abends noch eine kleine Ausgabe nur für Brot, Brötchen und Kuchen. Diese Ware wird am Samstag von den spendenden Läden abgeholt und wäre bei der nächsten Ausgabe, also am Dienstag, nicht mehr frisch.

In jüngster Zeit haben sich die Anzahl der Kunden sowie die Abholungen verdoppelt. Das hat mehrere Ursachen. Zum einen kommen sehr viele Ukraine-Flüchtlinge, ein anderer Grund ist sicherlich die Verteuerung der Lebensmittel und natürlich auch die Steigerung von Mieten, Energiepreisen usw. Dies wirkt sich auch auf den Tafelalltag aus. Die Mitarbeiter arbeiten teilweise am Limit. Wo frü-

her manchmal ein kleiner Smalltalk mit den „Kunden“ gehalten wurde, wird heute wie am Fließband die Ware verteilt, um den Ansturm zügig abzuwickeln. Einige Tafeln in Deutschland haben bereits geschlossen, bei anderen wurde ein Aufnahmestopp verhängt. Viele kaufen inzwischen Ware dazu. Die Northeimer Tafel musste – zum Glück – bisher keine dieser Maßnahmen ergreifen. Allerdings erhalten wir inzwischen vermehrt Spenden, bei denen der Spender ausdrücklich vermerkt „für den Zukauf von Lebensmitteln“. Manchmal bekommen wir von Privatleuten Nudeln, Reis, Mehl o. ä. direkt gebracht. Darüber freuen wir uns natürlich sehr. **Die Northeimer Tafel versteht sich als Brücke zwischen Mangel und Überfluss.**

Monatlich finden momentan etwas mehr als 2200 Verkäufe statt. Diese werden von fast 500 Bedarfsgemeinschaften unterschiedlicher Größe getätigt, darunter viele Kinder. Unsere Kunden kommen aus ca. 20 verschiedenen Nationen. Wir mussten inzwischen umziehen, vom Rückingsanger in die Rückingsallee. Wir verfügen nun über etwas mehr Platz, was dringend notwendig war. Es gibt 2 Personaltoiletten statt einer, unser Sozialraum ist größer, ebenso alle anderen Räume, auch das Büro. Unsere Kühlräume befinden sich jetzt im Gebäude, was vorher nicht der Fall war, wir hatten bis dato ein Außenlager. Die Parksituation hat sich entspannt und unsere recht große Menge an Abfallbehältern ist besser untergebracht. Wir sind stets bemüht, die Arbeitsbedingungen und den Arbeitsplatz für unsere Mitarbeiter zu optimieren, denn diese engagierten Menschen sind das Rückgrat der Northeimer Tafel. Sie alle verdienen unseren uneingeschränkten Respekt.

(Text u. 5 Fotos: Silke Wolter, Foto vor der Tafel: HNA)

Neue Helfer und Spenden sind immer willkommen:

Northeimer Tafel e. V.

Rückingsallee 16

37154 Northeim

Tel. 05551 5898949

IBAN:

DE19 2625 0001 0000 1376 79

BIC: NOLADE21NOM

Email: northeimer.tafel@arcor.de

Ein Naturparadies direkt vor unserer Haustür

Das Leinetal von der Northeimer Seenplatte bis Salzderhelden

Im Februar 2024 trafen wir von der Redaktion der „Senioren heute“ den Vorsitzenden des „Naturscouts Leinetal e.V.“, Herrn Thomas Spieker, um mehr über die Arbeit der Naturscouts und die Wasserlandschaft zwischen Northeim und Salzderhelden zu erfahren.

Der Leinepolder

Wenn man den Begriff „Polder“ hört, ist man geneigt, zunächst einmal an Maßnahmen der Landgewinnung an



der Nordseeküste zu denken. Doch hier im Leinetal haben wir es mit etwas ganz anderem zu tun. Zwischen der südlich gelegenen Northeimer Seenplatte und der Ortschaft Salzderhelden umgibt der Polder die Leine auf einer Fläche von gut 1000 ha und gestaltet eine vielfältige Wasserlandschaft mit ganz unterschiedlichen Aspekten.

Hier, zwischen Northeim und Einbeck ist das Gebiet besonders hochwassersensibel, denn südlich des Polders hat die Leine gleich zwei Zuflüsse. Rechterseits die sehr wasserreiche Rhume, die sich aus vielen Quellen des Harzes speist, und lin-

kerseits, nur wenige hundert Meter weiter flussabwärts, die vom Höhenzug Ahlsburg herabkommende Bölle. Zumal in Regenzeiten oder zur Schneeschmelze stauten sich hier früher regelmäßig große Wassermassen, die das gesamte Umland überfluteten.

Um zukünftig eine Kontrolle über die Wasserläufe zu erhalten, wurde in den Jahren 1972 bis 1994 der Leinepolder aufwendig als Hochwasserrückhaltebecken angelegt. Dämme, Schöpfwerke und schließlich als Hauptakteur der Staudamm bei Salzderhelden bilden ein ausgeklügeltes System, das in mehreren Stufen funktioniert. Besteht keine Hochwassergefahr, fließt die Leine ungehindert durch ihr Bett. Stellt sich aber eine Hochwassersituation ein, wird die Leine bei Salzderhelden gestaut, um den Abfluss zu regulieren und das Leinetal weiter flussabwärts zu schützen.

Auf diese Weise füllt sich Polder 1, der das engere Umfeld der Leine sowie die große Fläche vor dem Staudamm einnimmt. Reicht seine Kapazität nicht mehr aus, werden



Rotmilan über der Seenplatte

sukzessive weitere Teilpolder in Betrieb genommen, im höchsten Belastungsfall insgesamt 5. Durch die Regulierung am Staudamm ist man nun in der Lage, die Wassermassen nach und nach verträglich abzuführen.

Der Hochwasserschutz ist jedoch nicht die einzige Errungenschaft des Leinepolders. Diese ursprünglich von Menschenhand geprägte Landschaft hat sich bis heute zu einem kostbaren Naturraum entwickelt, der insbesondere beim Vogelschutz eine herausragende Rolle spielt. Großflächige Feuchtwiesen, Röhrichte, und offene Wasserflächen nach regelmäßigen Überflutungen bilden einen großartigen Lebensraum für z.T. selten gewordene Vögel, die entweder hier brüten oder den Leinepolder als Rastgebiet während ihres Zuges nutzen.

Seine hohe Wertigkeit für den Naturschutz wird besonders daran deutlich, dass seit 2001 nahezu der gesamte Polderbereich als EU-Vogelschutzgebiet ausgewiesen ist.

Und was für die Natur gut ist, kann für den Menschen nicht schlecht sein: Der Leinepolder bietet zu jeder Jahreszeit ausgezeichnete Bedingungen, das Naturgeschehen und die hier lebende Vogelwelt zu beobachten. Genauere Informationen dazu finden Sie unter: www.naturerlebnis-leinepolder.de.

Historisches

Bis in die 50er Jahre gab es auf zum Teil landwirtschaftlich genutzten Flächen des heutigen Leinepolders vereinzelt unkontrollierten Kiesabbau. Nach dem Krieg stieg der Bedarf an Kies und Sand durch die einsetzende Bautätigkeit. Im östlichen Bereich der Gemarkung Northeim und vor allem bei der Ortschaft Edesheim entstanden vier Kiesabbaubetriebe.

Die Deckschicht über dem Kieslager wurde zu großen Halden zusammengeschoben. Es entstand unkontrolliert und offenbar planlos eine Art Mondlandschaft.

Dieses führte zu einer Zerstörung des Landschaftsbildes im Bereich des Urstromtales der Leine und der



Graugänse und Singschwäne

Rhume (Zufluss aus dem südlichen Harz).

Durch die Initiative des damaligen Bürgermeisters von Northeim, Prof. Hedergott wurde ab 1958 die planerische Grundlage für den geordneten Kiesabbau auf der einen Seite und der Schaffung von Seen für Erholung und Natur auf der anderen Seite gesetzt.

So begann die Planung der Northeimer Seenplatte und des Leinepolders.

Ziele waren u.a. Naturschutz, Wassersport, Erholung sowie Hochwasserschutz.

In den 80er Jahren gab es immer wieder Versuche, die Kiesseen als Abfalldeponie und zur Verfüllung mit Abbruchmaterial aus dem Bau der DB-Schnelltrasse Hannover-Würzburg (viele Tunnel) zu nutzen. Auch hier ist es Prof. Hedergott zu verdanken, dass diese Planungen nicht umgesetzt wurden.

Nur der große Freizeitsee bei Northeim wird nach wie vor zum Kiesab-

bau genutzt. Parallel gibt es hier Freizeitanlagen, Wassersport und Gastronomie. Er wird in seiner endgültigen Ausbaustufe ca. 200 ha groß sein.

Der Verein Naturscouts Leinetal

Die „Naturscouts Leinetal e.V.“ wurden im August 2012 als gemeinnützig anerkannter Verein gegründet.

Die aktiven Mitglieder haben sich zur Aufgabe gemacht, ehrenamtlich fachkundig fundierte Naturführungen und Vorträge im Bereich des Landkreises Northeim anzubieten und durchzuführen, besonders im EU-Vogelschutzgebiet bei Salzderhelden sowie in weiteren Naturschutz- und FFH-Gebieten der Region. Zielgruppen sind dabei örtliche und überörtliche Personengruppen aller Art und Alters, Vereine, Firmen und Touristen.

Dazu wurden die mittlerweile 30 Mitglieder in zeitlich gestaffelten Lehrgängen zu Naturscouts ausgebildet. Zu den jährlich wiederkehrenden öffentlichen Veranstaltungen zählen Frühblüherführungen auf der Hube, Orchideenführungen auf dem Altdorfer Berg und dem Dohrenberg bei Einbeck, sowie Führungen aus Anlass des jährlichen Vogelzuges im EU-Vogelschutzgebiet und der Nort-





Weißstörche, Nilgänse, Graugänse und Kormoran

heimer Kieselseen. Darüber hinaus bieten die Naturscouts individuell buchbare Führungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an, die sich an den jeweiligen Jahreszeiten orientieren. So gibt es Führungen zu den Weißstörchen, zu den Nachtigallen, sowie abendliche Beobachtungen bei den Gänsen und literarische Betrachtungen über die Martinsgans.

Auch engagieren sich speziell ausgebildete Scouts in der Natur-Kinderpädagogik. So gestalten sie jährlich einen Tag in der Natur im Rahmen der Ferienpassaktion der Stadt Einbeck.

Die Naturscouts engagieren sich ebenso bei der Gestaltung der Naturräume und deren Pflege. So haben sie ein Konzept zur Beschilderung des Vogelschutzgebietes mit Informationstafeln initiiert und entwickelt. Mit Hilfe der Unteren Naturschutzbehörde beim Landkreis Northeim, mehreren örtlichen Sponsoren sowie EU-Fördermitteln konnten 35 Tafeln mit örtlich angepasstem Inhalt aufgestellt werden. Die Attraktivität zum Besuch des Gebietes haben jüngst auch örtliche Hörstationen nochmals

gesteigert, die an besonderen Beobachtungsstellen dem Naturinteressierten in lebendiger und professioneller Form Informationen vermitteln.

Jährlich wiederkehrend werden von den Scouts auch Pflegearbeiten in den Naturflächen durchgeführt. So wird Weidenaufwuchs entfernt und Brutflächen von Bewuchs freigehalten.

Der jährliche erscheinende Leinepolder Kalender der Naturscouts bringt den heimat- und naturverbundenen Käufern wunderschöne Motive des Leinetals und Tierportraits ins Haus. Professionell arbeitende Mitglieder des Fotoclubs Göttingen sind dazu das ganze Jahr über im Leinetal unterwegs, um besondere Momente im Bild festzuhalten.

Sollten Sie jetzt Lust bekommen haben, sich auch für das Naturparadies zu engagieren, besuchen Sie bitte die Internetseite: www.naturscouts-mach-mit.de. Der Verein freut sich insbesondere über Hilfe bei der

- Erstellung und Pflege von Besucherlenkungsmaßnahmen (Rad-/Wanderwege),
- Pflege von Naturschutzgebieten

(z.B. Freischneiden von Flächen) und Pflege von Beobachtungsstellen,

- Wartung von vorhandenen Infotafeln, Wegweisern, Hörstationen.

Besonderes

Man mag es kaum glauben, aber im gesamten Gebiet beobachtet man zunehmend, dass einige Weissstörche auf die beschwerliche Reise in den Süden verzichten und im Naturgebiet Leinetal überwintern!

Zwar hat das Hochwasser 2023/2024 dazu geführt, dass einige Tiere in die benachbarten Gebiete außerhalb der Polder ausgewichen sind. Glücklicherweise hat dies jedoch nicht zu einer substantiellen Änderung der Fauna geführt.

So lohnt der Besuch dieses wunderbaren Gebietes auch in der kalten Jahreszeit, besonders aber natürlich im Frühling und Sommer.

Mit etwas Glück sehen Sie dann vielleicht den Seeadler, der mit einiger Regelmäßigkeit der Wasserlandschaft seinen Besuch abstattet.

*Text: Naturscouts Leinetal
(redaktionell bearbeitet)*

*Fotos: Verein und
Andreas Ständer, Göttingen*



Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission Northeim gGmbH

Wallstraße 50 · 37154 Northeim · Tel.: (05551) 963-3
verwaltung@innere-mission-northeim.de
www.innere-mission-northeim.de



»Das schönste Geschenk ist die gemeinsame Zeit«

Ob zu Gast in unserer Tagespflege oder als Bewohner*in in unserer stationären Einrichtung, wir geben Ihnen die Hilfe und Unterstützung, die Sie sich wünschen und brauchen.

Bei uns wird Gemeinschaft gelebt, ob bei regelmäßigen Veranstaltungen wie Frühjahrsmarkt und Sommerfest oder im Alltag bei gemeinsamen Mahlzeiten.

Erleben Sie mit uns ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten. Das gibt allen mehr Raum und Lebensqualität für einen schönen Lebensabend.

Das erwartet Sie:

- + Professionelle Pflege und Betreuung
- + Musiktherapie
- + Maltherapie
- + Stammtische
- + Feste & Ausflüge
- + Gottesdienste
- + Spaziergänge

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Schnuppertag in unserer Tagespflege in der Wallstraße 41
Telefon: (05551) 4092374

Öffnungszeiten: Montag-Freitag

Tagespflege
»Vital im Alter«



HOTEL SCHERE



MODERNE
GASTLICHKEIT
TRIFFT TRADITION

ESSEN · TRINKEN · FEIERN · TAGEN

Breite Straße 24 · 37154 Northeim
Tel.: +49 (0) 5551 969 0 · www.hotel-schere.de



Caritas-Centrum Northeim

Familienbüro

Beratung für Schwangere und Familien
Mutter-Kind-Kuren · Familienerholung · Erziehungslotsen

Caritex-Laden

Second-Hand: Textilien und Haushaltsartikel

Familienzentrum mobil

Bodenfelde · Dassel · Kalefeld · Katlenburg-Lindau · Moringen

Quartiersprojekt Northeim

Gut leben im Quartier zwischen Eisenbahn und Rhume

ZISS

Selbsthilfekontaktstelle · Digitale Gesundheitskompetenz



Wir bewegen –
was uns verbindet

Selbsthilfegruppen im Landkreis Northeim seit 2004

📍 Breiter Weg 2
37154 Northeim

☎ 0 55 51 / 996 830
🌐 www.caritas-northeim.de



Caritasverband
Südniedersachsen e.V.

Götz Girmann elektro-meister GmbH & Co. KG



Installation von Licht-,
Kraft- u. Schwachstromanlagen
Kommunikationstechnik – Alarmanlagen
– IT-Service –

Beratung - Planung - Ausführung

☎ 05551
8286



Mittelweg 18 · 37154 Northeim · Fax 6 65 70

www.elektro-girmann.de

Von der Flussbadeanstalt zum modernen Freibad

Northeim hat ein Freibad, das Bergbad, und das sollte eine Kreisstadt auch haben. Die Geschichte dieses Bades erstreckt sich über fast 120 Jahre und war von Höhen und Tiefen geprägt, wobei einige Male sogar die Schließung drohte. Wir fassen das hier für Sie hier zusammen.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es an der Rhume eine private Flussbadeanstalt (im Bereich der heutigen Sportanlagen), welche der Bademeister Rehkopf betrieb. Nach seinem Tod mietete die Stadt Northeim diese an und betrieb sie ab 1904 unter der provisorischen Leitung des Maurerpoliers Ehlers als „Städtische Badeanstalt an der Rhume“.

1925 löste man sich von der sittlichen Wertevorstellung, dass Männer und



Die Bergmühle um 1905

des Rhumewassers begründete. Kurzum, er brachte die Quelle des Badesbaches bei der ehemaligen Bergmühle ins Gespräch.

Er lobte die Vorzüge dieser Lage, die Qualität des reinen Quellwassers und verwies auf die günstigen Baukosten von ca. 68.000 Reichsmark. Und heute kaum mehr vorstellbar: jähr-

te das Bad folgende Merkmale aufweisen:

- Ein Schwimmbecken 50 x 18 mtr.
- Ein Nichtschwimmerbecken 25 x 8 mtr. mit Wasserrutsche
- Ein Planschbecken
- Eine Sprunganlage 1 mtr. 3 mtr. 5 mtr. 10 mtr. Höhe



Die Eröffnung des Bades 1930

- 15 Wechselzellen, 24 Einzelzellen, 30 Garderobenschränke und weitere Umkleidemöglichkeiten für Jugendliche.
- Die Gebäude in Holzkonstruktion mit freundlichen Farbanstrich.
- Das Schwimmbassin sollte nach neuesten technischen Erfahrungen in Eisenbeton mit vorschriftsmäßigen Wassertiefen gebaut werden.
- Der alte Baumbestand sollte erhalten bleiben.

Beste Aussichten für ungetrübtes Badevergnügen. Also begann man nach Vertragsabschluss vom 17. September 1929 und Ratsbeschluss vom 01. Oktober 1929 am 6. Dezember des Jahres 1929 mit dem Bau.

Die Sprunganlage war etwas ganz Besonderes, stand sie doch vorher an einem erlesenen Ort, nämlich auf dem Gelände der olympischen Sommerspiele von 1928 im niederländischen AMSTERDAM.

Für den Schnäppchenpreis von insgesamt 4382 Reichsmark wurde sie von der Firma Stern AG aus Gelsenkirchen nach Northeim verkauft und nach dem neuesten Stand der damaligen Bädertechnik aufgestellt.

Nicht ganz zufrieden waren die Stadtväter mit den endgültigen Baukosten. Ging man ursprünglich von ca. 68.000 Reichsmark aus, kostete das Bad am Ende stattdessen 138.201 Reichsmark. Das entsprach Mehrkosten von ca. 103 % (Das kennen wir).

Der Bäderarchitekt Immendorf begründete diese Erhöhung mit den doch unerwartet schwierigen Bodenverhältnissen sowie den nicht einge-



Die Flussbadeanstalt der Rhume 1920

Frauen getrennt zu baden hätten und gab sie als „Familienfreibad“ frei, was die Northeimer Bevölkerung positiv annahm. Auf Grund hoher Besucherzahlen fasste der Stadtrat am 20. Januar 1927 den Beschluss für den Bau einer neuen Flussbadeanstalt an der Rhume oberhalb der Kiessortierungsanlage (heute Siechenhaus), womit 1928 begonnen wurde.

Der Bäderarchitekt Otto Immendorf, Baurat der Regierung aus Hildesheim, brachte indes Einwände gegen diesen Ort vor, welche er mit Versandung, der Kälte und dem Schmutz

lichen Aufwendungen in Höhe von 7.000 Reichsmark sollte ein Ertrag von 9.000 Reichsmark gegenüberstehen, also satte 2.000 Reichsmark Gewinn pro Saison.

Nach der Planung des Erbauers soll-



Die Baugrube 1929



Schwimmfest der norwegischen Besatzer 1946

planten Mehrkosten für Be- und Entwässerung sowie die Kanalisation (Auch das kennen wir).

Am 05. Juli 1930 fand die Einweihung statt. Mit Vertrag vom 11. April 1934 wurde das Bad als Zugabe zum Verkauf der ehemaligen Unteroffizierschule an den Reichsfiskus abgegeben und zwar weit unter Wert. Als Garnitionsschwimmbad sollte es nur den Soldaten zur Verfügung stehen und als Ersatz war plötzlich wieder eine Flussbadeanstalt im Gespräch. Dieser Gedanke wurde aber fallen gelassen, weil die Wehrmacht eine Mitbenutzung für die Zivilbevölkerung in Aussicht stellte.

Nach dem Zusammenbruch des nationalsozialistischen Staates wurde bei dem Oberpräsidenten der Provinz Hannover die Übereignung in die zivile Nutzung beantragt, was dieser aber mit der Begründung, es sei Eigentum der Wehrmacht, ablehnte.

Die britischen Besatzungstruppen ließen in den Jahren 1945/1946 für die Northeimer Jugend in begrenztem Maße eine Mitbenutzung zu, was aber dann die sie ablösenden norwegischen Truppen wieder ablehnten. Endlich im Jahre 1950 gaben die Besatzungstruppen das Bad an die Stadt Northeim zurück. So konnte nach umfangreichen Renovierungsarbeiten am 04. Juni 1950 die Eröffnung stattfinden und fortan war das Bad wieder für Northeimer Bürger da.

Unglaublich aber wahr: In den Spitzen der Jahre 1967 bis 1969 fanden pro Saison mehr als 100.000 Badegäste hierher. An einem besonders

heißen Tag sollen es über 4.000 Menschen gewesen sein.

Eine Zeitzeugin sagt: „Hätte man an diesem Tag einen Ball in die Luft geworfen, er hätte nicht auf den Rasen fallen können!“ Leider kann ich dies in keinem Foto dokumentieren.

Um den 10 mtr. Sprungturm ranken sich noch heute Gerüchte. Irgendwann war er verschwunden, aber nur wenige Menschen erinnern sich. „Er wurde im Herbst 1968 nach Ende der Badesaison abgeschweißt“ sagt ein Zeitzeuge und begründet dies mit Sicherheitsbedenken bezüglich der Wassertiefe unter dem Turm. Er selbst ist, so seine Aussage, mit 18 Jahren als Letzter von diesem Turm gesprungen. Danach hat er gemeinsam mit weiteren Monteuren seiner Firma das Schicksal dieses Turmes besiegelt.

Eine andere Zeitzeugin glaubt sich zu erinnern, dass der Grund in der schlechten materiellen Beschaffenheit der Metallkonstruktion lag. Genaueres lässt sich leider nicht verlässlich sagen (Es war halt kein hochwertiger V2A-Stahl).

Ansonsten wurde das Bad von den Northeimer Badegästen gut angenommen. Die Konkurrenz durch andere Bäder in der näheren Umgebung und die Northeimer Kieselseen gab es noch nicht. Auch die Bundeswehr, die ja von 1961 bis 1992 in der unmittelbaren Nachbarschaft stationiert war, machte regen Gebrauch von den Sportmöglichkeiten. Die Soldaten der damaligen Garnison wurden in Sachen körperliche Fitness trainiert und führten einige Bataillons-

schwimmfeste durch.

Doch es gab auch Probleme auf dem Gelände des Bades. Geologen nennen so etwas „Erdfall“. Im August 1982 passierte es zum ersten Mal. Das damalige Planschbecken brach einfach in der Mitte durch. Man fürchtete um die Sicherheit der Badegäste



Der letzte Erdfall im Bergbad

und verlegte das Planschbecken. An seiner defekten Stelle wurde Liegewiese geschaffen.

Ein weiteres Mal passierte es 1994 an anderer Stelle im Bereich der Quelfassung. Die nächste Hiobsbotschaft ließ nicht lange auf sich warten. Am 30. August 1998 wurden die Pforten des Bades geschlossen und in diesem Jahr wurde festgestellt, dass ein weiterer Betrieb mit der veralteten Filteranlage, also ohne weitere Investitionen, nicht möglich sei. Schließungsgerüchte machten die Runde, aber mehr als 1800 Bürger plädierten per Unterschrift für den Erhalt.

1999 blieben die Pforten geschlossen. Im Frühjahr 2000 begannen Abrissarbeiten in großem Umfang. Die Zukunft des Bades zum Wohle der Bürger schien gesichert. Die Stadtverantwortlichen spendierten dem Bad ein neues Outfit. Die alten Becken wurden durch moderne Edelstahlbecken ersetzt. Die gesamte Technik (Elektroanlagen, Wasserkreisläufe, Chlorgasanlage) wurde auf den neuesten Stand gebracht. Die Beheizung des internen Wasserkreislaufes übernahm die Sonne per Solar. Die Kasse wurde durch einen



Einweihung der neuen Edelstahlrutsche

Automaten ersetzt. Gebäude in Holzbauweise für Umkleidekabinen, Geräte u. Lagerräume, WC und Duschen wurden, farblich schön abgestimmt, neu gebaut und parallel zum Verlauf des Bergmühlenweges angeordnet. Kurzum, es war, sehr zur Freude der meisten Badegäste wieder anschaulich.



Einweihung des neuen Beachvolleyballfeldes

Das hatte selbstverständlich seinen Preis. 3.380.000,- DM ließ sich die Stadt die Rundumsanierung kosten. Am 19. Mai 2001 konnte das sanierte Bad seine Pforten öffnen.

Und dann, nach der Grundsanierung, passierte es ein drittes Mal. Am 24. Juni 2008, und zwar im Bereich des 1. Erdfalls, gab es wieder ein Riesenloch in der Liegewiese, einen drei Meter tiefen Erdfall.

So fehlen den Gästen bis heute leider ca. 900 - 1000 m² Liegefläche, denn dieser Bereich wurde eingezäunt und wird beobachtet. Zu diesem Erdfall existiert ein geologisches Gutachten, welches man im Internet nachlesen kann.

Als dann die Stadt von erheblichen Geldsorgen geplagt wurde, sollten rigorose Sparmaßnahmen auch das Bergbad treffen, denn das Bad ist eine freiwillige Leistung und muss nicht zwingend erhalten werden oder

bleiben. Der damalige Bürgermeister Harald Kühle gab in einer Versammlung in der Northeimer Stadthalle bekannt, dass es drei Möglichkeiten für das Bad gäbe:

1. Gründung eines Fördervereins, der die Stadt erheblich bei der Finanzierung des Bades unterstützte,
2. Gründung eines Trägervereins, der mit einer finanziellen Unterstützung der Stadt das Bad in Eigenregie betreibe,
3. Schließung des Bades

Es wurde der Förderverein. Mit dem



Der neue Zaun um den Erdfall

engagierten Northeimer Rechtsanwalt Frank Matzner an der Spitze wurde der Förderverein BergBad 08 ins Leben gerufen. Der Verein mit etwas weniger als 200 Mitgliedern hatte das Ziel, der Stadt jährlich einen fünfstelligen Betrag zukommen zu lassen, was er in der Folge auch tat. Außerdem unterstützte er die Stadt bei Arbeiten, welche vordem Aufgabe der Technischen Dienste der Stadt war, z. B. Rasen mähen, Büsche schneiden etc.

In der Zeit seines Bestehens leistete der Verein aber eine ganze Menge mehr. Er organisierte und finanzierte:

- die Anschaffung der Edelstahlrut-sche,



Das Parkplatz-Reinigungsteam

- den Bau des Beachvolleyballfeldes,
- den Bau des Zaunes zur Abgrenzung des Erdfalls,
- die Beschaffung eines Aufsitzmähers,
- die Beschaffung von Campingliegen.

Das Geld hierfür wurde erwirtschaftet durch die Beiträge der Mitglieder, die umfassende Bandenwerbung am Zaun der nördlichen Abgrenzung des Bades und aus Einnahmen der jährlich stattfindenden Veranstaltungen „Familienfest“ und „Karibische Nacht“.

An dieser Stelle: Großer Dank an alle Vereinsmitglieder, Sponsoren und freiwilligen Helfer.

Nebenher reinigte ein Trupp, bestehend aus Mitgliedern des Fördervereins, fleißigen Nachbarn und Bergbadfans einmal jährlich in einer großen Aktion den Parkplatz links unterhalb des Bades, sodass die Badegäste ordentliche Parkmöglichkeiten vorfanden. Viele zusätzliche kleinere Arbeiten sollen nicht weiter erwähnt werden.

Seit Mai 2019 liegt die Führung und Unterhaltung des Bades in den Händen der Northeimer Sport u. Freizeit GmbH / Stadtwerke Northeim. Der Förderverein, der nicht mehr notwendig war, wurde aufgelöst.

Wenn heute Organisationen, wie z. B. die DLRG, zu Recht darauf hinweisen, dass immer weniger Kinder in Deutschland das Schwimmen lernen, dann ist man mit der Schließung von Bädern schlecht beraten. Und ein paar Stunden im Freibad lassen den Computer auch mal vergessen.

„Mens sana in corpore sano“ oder „In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“ ist zeitlos gültig, auch wenn sich die Interpretation des römischen Dichters Juvenal etwas anders liest. C.L.

Quellen/Fotos:

Fam. G. Müller, HNA, Stadtarchiv, C. Lehwald



Das große Familienfest

gut leben. gut wohnen. gut arbeiten.



Umfrage zum Projekt „Bürger fahren Bürger“

In fast allen Ortsteilen der Stadt Northeim besteht keine ausreichende Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr. Ohne eigenes Auto kommen die Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Einschränkungen nur schwer zu den Supermärkten, in die Arztpraxen, zu Behörden oder zu kulturellen Veranstaltungen in der Northeimer Innenstadt. Das gilt auch für die Stadtrandgebiete der Kernstadt.

Mit dem Projekt „Bürger fahren Bürger“ soll sich das ändern. Voraussetzung für dieses ergänzende Angebot zum Northeimer Stadtbusverkehr ist die erfolgreiche Gründung eines Vereins, dessen ehrenamtliche Mitglieder das Projekt tragen, ein Konzept entwickeln und die technischen Einzelheiten in Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Stadt Northeim organisieren. Zur Gestaltung des ergänzenden Angebots in Form z.B. eines Autos / Kleinbusses muss festgestellt werden, wo überhaupt ein Bedarf besteht, wer das Angebot nutzen würde und wie oft.

Deshalb wendet sich der Seniorenrat Northeim als Initiator

des Projektes in Zusammenarbeit mit den anderen Beiräten (Jugendbeirat, Beirat für Menschen mit Behinderungen und Migrationsrat) sowie der Stadt Northeim heute mit der Bitte an Sie, sich an dieser Umfrage aktiv zu beteiligen. Es scheint uns der Mühe wert, sich für eine bessere und vielseitigere Mobilität unserer Mitmenschen im ländlichen Gebiet einzusetzen. Im Gegensatz zu den Bewohner_innen von Ballungszentren haben wir im ländlichen Raum nicht überall bedarfsgerecht die Möglichkeit, in eine Straßenbahn oder einen Stadtbus einsteigen zu können.

Zur Vereinfachung der Auswertung sollte die Umfrage vorzugsweise online ausgefüllt werden. Hierfür wird ein PC oder ein mobiles Endgerät (Tablet, Smartphone usw.) benötigt. Für ein Online-Ausfüllen der Umfrage wählen Sie auf der Internetseite der Stadt Northeim www.northeim.de das Serviceportal auf der linken Seite aus und suchen im Feld mit der Lupe nach Eingabe des Begriffs „Umfrage“ die entsprechende Seite.

Für den Fall, dass Sie gerade

die Online-Form der Zeitung „Senioren heute“ lesen, ist nachfolgend der direkte Link zur Online-Teilnahme im Serviceportal der Stadt Northeim aufgeführt.

<https://service.northeim.de/portal/seiten/umfrage-buerger-fahren-buerger-900000054-30070.html?titel=Umfrage+++B%C3%BCrger+fahren+B%C3%BCrger>



Aber auch die Papierform ist möglich. Für diesen Fall ist in der Zeitschrift „Senioren heute“ ein Blatt eingelegt. Das ausgefüllte Blatt senden Sie bitte an die Stadt Northeim, Büro des Bürgermeisters, Scharnhorstplatz 1, 37154 Northeim.

Eine Beantwortung des Fragebogens ist bis zum 30.05.2024 möglich. Die Befragung erfolgt vollständig anonym. Ihre Antworten werden lediglich für eine Bedarfsermittlung verarbeitet. Die Beantwortung der acht Fragen dauert nur wenige Minuten.

(Kontakte s. nächste Seite)



Sollten Sie sich an dem Projekt beteiligen wollen (siehe Ziffer 5) oder haben Sie Rückfragen oder benötigen Unterstützung beim Ausfüllen, können Sie sich an folgende Kontakte wenden:

Stadt Northeim,
Anja Lustig, Tel. 05551 / 966-331,
lustig@northeim.de

Seniorenrat, Ilse Müller, Tel. 05551 / 1208,
ilse.jutta@gmx.de

Beirat für Menschen mit Behinderungen,
Monika Nölting, Tel. 05551 / 589 5021,
noelting@gmx.net

Migrationsrat, Zdravko Dusanek, Tel. 05503 / 3669,
z-dusanek@t-online.de

Jugendbeirat, Marianne Olliges, 05551 / 966-452,
olliges@jugendzentrum-northeim.de

Wir bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen
Seniorenrat der Stadt Northeim
Ilse Müller, Vorsitzende
Stadt Northeim
Simon Hartmann, Bürgermeister

Datenschutz

Ich/wir erkläre/n mich/uns damit einverstanden, dass die angegebenen Daten an das für die „Bürger fahren Bürger“-Projekt der Stadt Northeim zuständige Stelle weitergegeben und von dort für die Dauer der Aktion gespeichert werden. Nach Ende werden die Daten gelöscht.

Widerruf

Mir/uns ist klar, dass diese Einwilligung freiwillig und jederzeit widerruflich ist. Der Widerruf ist

- per E-Mail zu richten an: info@northeim.de oder
- postalisch an: Stadt Northeim, Scharnhorstplatz 1, 37154 Northeim.

Nach Erhalt des Widerrufs werden die betreffenden Daten nicht mehr genutzt und verarbeitet bzw. gelöscht.



UWE SCHRODER
Haustechnik GmbH

Elektro - Heizung - Sanitär

Heinrich-Schütz-Str. 15
37154 Northeim

☎ 05551 51320 od. 0172 5610031
📠 05551 51207

KAHN

BESTATTUNGEN

☎ **05551-911 777**
Kirchstraße 4 • 37154 Northeim • www.kahn.online

Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattung
Überführung im In- und Ausland
Sarg- und Urnenausstellung
Erledigung aller Formalitäten

Bestattungsvorsorge:
Ein Thema das alle angeht.
Wir beraten Sie gern.




Unsere neuen Fachbereiche, die wir Ihnen anbieten!

- Baumfällungen von Problembäumen
- Ausfräsen von Baumstümpfen
- Durchführung von Gehölzschnitt
- Anlegen von Rasenflächen
- Garten Neu- und Umgestaltung
- Winterdienst
- Grabpflege

Gärtnerei Müller
Breiter Weg 15
37154 Northeim
Tel. 0 55 51 / 35 66 Fax 21 16



martin

sanitär
heizung
klima

SCHINDLER

Sanitär • Heizung • Solar • Kundendienst • Regenerative Energien

Friedrich-Ebert-Wall 9 • 37154 Northeim • Telefon 0 55 51-83 11 • Email: schindler-sanitaer@t-online.de



ELEKTROVOSS

NORTHEIM GmbH



Die Profis für Ihre Elektrotechnik wünschen frohe Ostern !

Elektro Voss Northeim GmbH • Königsberger Str.3a • 37154 Northeim
Telefon 05551-98807-7 • Fax 05551-98807-99
E-Mail info@elektro-voss-northeim.de • www.elektro-voss-northeim.de

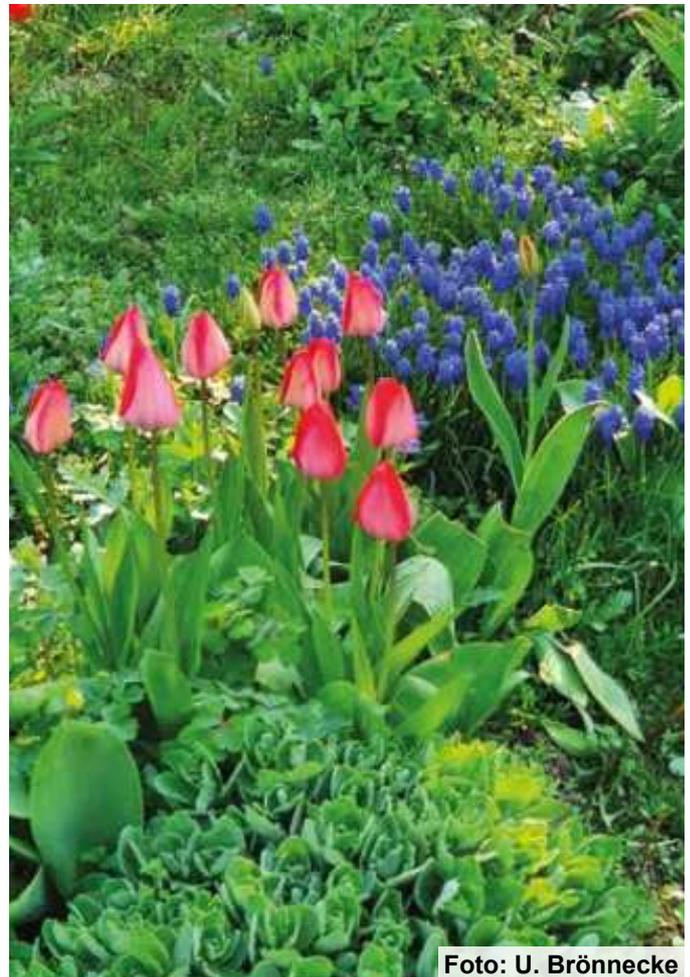


Foto: U. Brönnecke

Schönes
Osterfest



Dütt un DATT

...einander

Begrüßen Sie Ihre Gäste doch einmal anders, z. B. so:

Liebe Gäste,
ich begrüße Euch ganz herzlich miteinander!

Rückt ruhig ganz nah zueinander,
dann wird es gemütlich beieinander,
und ihr findet Gefallen aneinander,
seid bitte recht nett zueinander,
und müht Euch intensiv umeinander,
erwartet nicht zu viel voneinander,
und nehmt Rücksicht aufeinander,
denn auskommen tut ihr nicht ohneinander,
behaltet stets Achtung voreinander,
und haltet Frieden zwischeneinander,
trinkt bitte nicht zu viel durcheinander,
und hakt Euch beim Schunkeln fest ineinander,
dann stoßt Ihr mit den Köpfen nicht gegeneinander,
beim Rausgehen geht schön hintereinander,
und fällt auf der Treppe nicht übereinander,
jetzt bleiben wir aber noch eine Weile beieinander,
und wenn Schluss ist, gehen wir alle
miteinander, nacheinander, auseinander.

Sprüche und Zitate

„Denken und Empfinden sind von Natur aus verschieden.“ (Aristoteles)

Denken ist wie googeln, ...nur krasser!

Machen ist wie wollen, nur krasser.

„Mit dem Wissen wächst der Zweifel.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

„Im Hafen ist ein Schiff sicher, allerdings wurden Schiffe nicht dafür gebaut!“ (Grace Hopper)

„Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muss man es aber vorwärts.“ (Soeren Kierkegaard)

„Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren?“ (Vincent van Gogh)

„Es gibt ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“ (Dietrich Bonhoeffer)



Sachen gibt es:

„War eben beim Psychiater. Malt der Schäfchen auf ein Blatt und sagt, ich solle kurz darauf aufpassen, er wäre gleich wieder da.“

Habe einen Zaun drum gemalt und bin nach Hause gegangen. Der tickt doch nicht ganz sauber.“

Stilblütensammlung

Stilblüten entstehen durch einen Missgriff in der Wortwahl, Wortstellung oder durch eine ungewollt komische Doppeldeutigkeit.

- ✎ Die drei Nachfolger Karls des Großen kamen überein, keinen zu bevorzugen. So wurde das Reich durch den Vertrag von Verdun in drei gleiche Hälften geteilt.
- ✎ Der Vater von meinem Vater war Schrankenwärter bei der DB. Heute braucht man ihn nicht mehr, weil alles automatisch geht und er gestorben ist.
- ✎ Ein Neubau wäre nicht nur teurer gekommen, er hätte auch mehr gekostet.
- ✎ Jahrelang hatte sie sich ein Baby gewünscht. Nach einer Audienz im Vatikan klappte es endlich.
- ✎ Die Mordkommission schließt nicht aus, dass die bei Hannover gefundenen Teile eines menschlichen Körpers zu einer Leiche gehören.
- ✎ Von der Baustelle am Steinbruch wurden wieder einige Absperrlampen gestohlen. Bei der Suche nach den Dieben tappt die Polizei im Dunkeln.
- ✎ Die Inseln des Mittelmeeres sind alle größer oder kleiner als Sizilien.
- ✎ Da ich in Sprachen sehr gut bin, möchte ich Tollmetscherin werden.
- ✎ Kinder kommt weg vom offenen Fenster!
Wenn einer rausfällt, will es später wieder keiner gewesen sein.

B. M.
Brigitte Manecke

Medizinische Fußpflege in
Northeim-Langenholtensen

Karl-Weber-Ring 2
37154 Northeim
Telefon 05551-90 87 35



NOLTE BESTATTUNGEN

*Erd-, Feuer-, See- und Baumbestattungen
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge
Erledigung sämtlicher Formalitäten*

Tel: 05551 - 99 35-0

Hagenstraße 5
37154 Northeim
Fax: 05551 - 9935-29
www.nolte-bestattung.de



Wohn- und Pflegezentrum AM WIETER



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



Sudheimer Straße 18 · 37154 Northeim · Tel: 05551-6060

ANSORGE
Fahrräder
E-Bikes

+ den kompletten Service
rund um's Rad

BERGAMONT
bicycles

GIANT
BICYCLER

HERCULES

CONWAY

koga@miyata

SHIMANO

SCHWALBE

Öffnungszeiten: 37154 Northeim
Mo-Fr 8:30-18:00 Bahnhofstraße 35
Sa 8:30-13:00 Tel.: 05551 3584
www.Zweirad-Ansorge.de



*Möchten auch Sie unsere ehrenamtliche Arbeit
durch ein Inserat unterstützen?
Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer
Anzeigenleitung auf (siehe Impressum)*



**Die Welt retten ist wichtig.
Wir „retten“ erst ein Mal Ihren Tag.**

- **Tagespflege**
Tagsüber in bester Gesellschaft.
- **Ambulante Pflege**
Zu Hause bestens versorgt.
- **Hausnotruf**
Sicherheit auf Knopfdruck.
- **Hauswirtschaft**
Hilfe im Haushalt.
- **Betreuung**
Wir kümmern uns um Sie.
- **Fahrdienst**
Mobilität in vielen Lebenslagen.
- **Erste-Hilfe-Ausbildung**
Richtig helfen lernen kann jeder.

ASB-Sozialzentrum Northeim
Ottilienstr. 15, 37154 Northeim
☎ 05551/9085805
www.asb-lhs.org



Übungsschwerpunkt: Konzentration

Konzentriert lesen

Bei diesem Gedicht von Eugen Roth sind alle Wörter rückwärts geschrieben. Der Text beginnt unten mit dem Wort **Ein** und ist von rechts nach links und von unten nach oben zu lesen.



gnurheleB ethcsnüwrenU



.ssum nies horf rew ,tbielb horfnu nneD
 ,ssurdreV tim sad tröh re ,hcsneM reD
 .etssüm nies horf hcon tpuahrebü rE
 ,etssüw negroS rerdna re nnew ,ssaD
 ,etllos nies horf ,nremmaj uz ttats ,rE
 ,etllow nemhen s'nam uaneg nnew ,ssaD
 ;etrüd nies horf hcon hciltnegie rE
 ,etrühcs refeit sawte nam sllaf ,ssaD
 ,edrüw nies horf renej dnu red hcon
 edrüB rerewhcs hcnam sthcisegna ,ssaD
 ;etnnök nies horf ednurG mi re dnU

etnnög hcon leiv laskcihcS sad mhi ssaD

,täps sib hürf nov ,hcod hcilgät tröH

,theg gikcerd hcilmeiz s'med ,hcsneM niE



Die roten Buchstaben verraten der Reihe nach gelesen, wo diese Kunstfigur vor langer Zeit zu besichtigen war:



(Lösung auf Seite 44)

Quelle: Friederike Sturm
 Geistig Fit Aufgabensammlung 2023
 www.gehirnjogger-zentrale.de
 Gehirnjogger-Zentrale, Postfach 1420, 85555 Ebersberg

Ihr mobiler Hörgeräte-Service.

Wir kommen zu
Ihnen nach Hause.

Unser
Hausbesuchs-
service



Jetzt Termin vereinbaren und wieder aktiver am Leben teilnehmen.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf bei der
OHRWERK Hörgeräte GmbH in:

Northeim

Mühlenstraße 12

Tel.: 05551 – 914 09 14

Northeim

Einbecker Landstraße 66

Tel.: 05551 – 908 55 55

Nörten-Hardenberg

Lange Straße 12

Tel.: 05503 – 91 50 05

www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK 
HÖRGERÄTE

Schachaufgabe Nr. 44:

von E. Neuhaus



Beliaevsky – Lukacs 1996
Weiß am Zug

(Die Lösungen Schach/Sudoku finden Sie auf S. 44)

Sudoku:

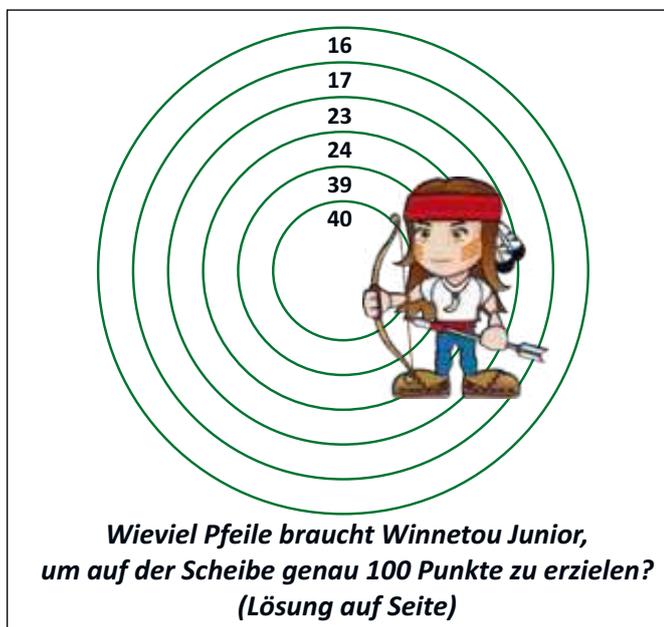
	8	7		9		4	3	
9			8		1			6
	1	2	4	3	7	9	8	
		4	9		5	6		
	5	9				1	4	
1				7				
		1	5		6	8		
		5		8		7		2
	3						1	4

Füllen Sie die freien Felder so aus, dass:

- in jeder Spalte (senkrecht), die Zahlen 1–9
- in jeder Zeile (waagrecht), die Zahlen 1–9
- und jedem 3 x 3 Kästchen die Zahlen 1–9 stehen.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Lösen!

Winnetous Pfeilspiel



Testen Sie Ihr medizinisches Wissen:

Finden Sie die passenden Fachbegriffe!

1. Ohnmachtsanfall _____
2. Schilddrüsenunterfunktion _____
3. Körperflüssigkeit im zentralen Nervensystem _____
4. Niedriger Blutdruck _____
5. Luftnot _____
6. Schuppenflechte _____
7. Wundstarkampf _____
8. Herzkammer _____
9. Gallensteine _____
10. Bauchfellentzündung _____
11. Grippe _____
12. Kinderlähmung _____

Gesuchte Begriffe:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| a) Cholelithiasis | g) Hypothyreose |
| b) Influenza | h) Ventrikel |
| c) Poliomyelitis | i) Psoriasis |
| d) Synkope | j) Dyspnoe |
| e) Liquor | k) Hypotonie |
| f) Tetanus | l) Peritonitis |

H.P.

Möge die Straße dir freundlich entgegenkommen.
Mögest du den Wind immer im Rücken haben.
Möge die Sonne warm auf dein Gesicht scheinen
und der Regen sanft auf deine Felder fallen.
Und bis wir uns wiedersehen, möge Gott dich
schützend in seiner Hand halten.

IRISCHER SEGENSEWUNSCH

Angebote/Veranstaltungen des Vereins Senioren heute e.V.

Aktuelle Informationen erhalten Sie hier: Geschäftsstelle Tel. 05551/1589 (Mo u. Fr 8:30 bis 11:00 Uhr), seniorenheute.verein@googlemail.com, <https://seniorenheute-northeim.de/aktuelles/> und Aushängekästen.

	Tag	Zeit	Ü=Übungsleiter, G=Gruppenleiter	Bemerkungen
SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	Fitness im Alter – Schuhwallhalle			
	Montag	16:00–17:00	R. Blumenberg (G)/P. Mittelstädt (Ü)	
	Donnerstag	16:00–17:00	N.N. G/ P. Mittelstädt (Ü)	
	Sitzgymnastik – Alte Wache			
	Montag	10:00–11:00	H. Wisse (G)/U. Schilling (Ü)	
	Freitag	09:15–10:15	R. Scholz (G)/D. Lindemann (Ü)	
	Freitag	10:30–11:30	K. Sander (G)/ D. Lindemann (Ü)	
	Radwandern – Am Münster (April–Oktober)			
	Montag	Mai - Aug 8:30 Apr, Sept, Okt 9:30	A. Holzapfel/R. Golibrzuch (GG)	Lange Strecken
	Montag	09:00–12:00	Klaus Böhnke/J. Huttanus (GG)	Geringe Anforderung
	Mittwoch	08:30	W. Mackowiak (G)	Lang/erhöhte Anforderung
	Wandern (ganzjährig)			
	Dienstag	09:30–11:00	R. Blumenberg (G)	Treff Alte Wache
	Mittwoch	09:00–12:00	U. Brönnecke (GG)	Treff Alte Brauerei
	Mittwoch	08:30	U. Brönnecke (GG)	(Apr.–Okt.)Tages-Wanderungen *)
	*) Treff: Am Mühlenanger (Parkplatz beim Kiosk). Termine: siehe Homepage, Aushang oder Presse			
	Nordic Walking – Rückingsallee LBS			
	Dienstag	09:30–10:30	H. Boye (G)	Tel.: 05551 / 5896763
	Wassergymnastik			
	Freitag	13:15–14:00	G. Glositzki (G)/ A. Rassmann (Ü)	
		14:15–15:00	S. Helbig (G)/A. Rassmann (Ü)	
	Kegeln – Hotel Deutsche Eiche			
	Dienstag	15:00–17:00	A. Kruck (G)	14-tägig
GESELLIGE AKTIVITÄTEN	Bridge – Alte Wache			
	Mittwoch	15:00–17:00	M. Baehr (G)	
	Freitag	–		Zurzeit nicht
	Canasta – Alte Wache			
	Montag	14:00–	U. Minde (G)	Tel. 05551 / 988 47 33
	Kreativ-Team (Stricken, Häkeln, Nähen, Basteln) – Alte Wache			
	Montag	14:30–17:00	N.N. (G)	
	Skat – Breite Straße 49 (Geschäftsstelle)			
	Montag	13:00–16:00	N.N. (G)	
	Donnerstag	13:00–16:00	N.N. (G)	
	Doppelkopf – Alte Wache			
	Freitag	15:00	Frau Jäger und Frau Scholz	
	Spiele zum Gedächtnistraining – Breite Str. 49 (Geschäftsstelle) – 1. Donnerstag im Monat			
Donnerstag	11:00–	Ilse Müller (G)	Tel. 05551 / 1208	

Änderungen: Siehe Aushang, Tageszeitung oder Homepage www.seniorenheute-northeim.de

Lebendiger Adventskalender

Im Dezember hatten wir eine Premiere

Zum ersten Mal nahm unser Verein „Senioren heute“ am lebendigen Adventskalender in Northeim teil und richtete eine schwung- und stimmungsvolle Veranstaltung in der Alten Wache aus. Zu unserer Freude kamen fast 100 Besucher. Die Stühle waren schnell besetzt, einige Besucher nahmen daher auch noch auf den Tischen und der Treppe zum Vorbau Platz.

Die musikalische Gestaltung unter der Leitung von Frau Greiner-Bunzendahl übernahmen der Chor „Meet & Sing“ mit 20 aktiven Sängern und das Sudheimer Barockensemble mit 9 Musikern.

Nach der Begrüßung durch unseren Vereinsvorsitzenden Herrn Munsch musizierten und sangen alle gemeinsam das altbekannte Weihnachtslied „Macht hoch die Tür“. Es folgte der feierliche erste Satz aus dem Concerto pastorale von Johann Christoph Pez, für Flöte, Violine und Orchester. Daran schlossen sich 2 Chorstücke mit Klavierbegleitung an: „Ein Warten geht durch diese Zeit“ und „Süßer die Glocken nie klingen“. Dann hörten wir das Barockensemble mit dem ersten Satz des bekannten Weihnachtskonzertes von Manfredini.

Zum Abschluss erklang als bewegender Höhepunkt von Chor und Orchester der Choral „Jesus bleibet



Im großen Saal der alten Wache

meine Freude“ von J.S. Bach. Für die gelungene Einstimmung auf die Weihnachtszeit dankte das Publikum allen Ausführenden mit lang anhaltendem Beifall.

Herr Munsch, Frau Scholz und Frau Minte hatten mit Hilfe der Musiker den Saal weihnachtlich geschmückt und leckere Kekse sowie Punsch mit und ohne Alkohol vorbereitet.

Alle genossen diesen wunderschönen Abend und spendeten nach Aufruf durch Pastor Leonhardt gerne für das Northeimer Frauenhaus.

Text: H.H. und H.P.
Fotos: U. Brönnecke



Osterlied

Has, Has, Osterhas,
Wir möchten nicht mehr warten!
Der Krokus und das Tausendschön,
Vergissmeinnicht und Tulpe stehn
Schon lang in unserm Garten.
Has, Has, Osterhas
Mit deinen bunten Eiern!
Der Star lugt aus dem Kasten raus,
Blühkätzchen sitzen um sein Haus;
Wann kommst du Frühling feiern?
Has, Has, Osterhas,
Ich wünsche mir das Beste!
Ein großes Ei, ein kleines Ei
Und ein lustiges Dideldumdei,
Alles in einem Neste!

Paula Dehmel (1862-1918)



Ich bin Gehsund

Fachhändler für
Gesunde Schuhe
und Orthopädie
Schuhtechnik

... die neue
Frühlingsmode
wartet auf Sie!



Lange Straße 26
37181 Hardegsen
Tel. 05505 2434



TEEKONTOR

Kurze Straße 11 · 37154 Northeim
IHR GESCHÄFT FÜR GUTEN TEE
UND ZUBEHÖR
Schnuppern Sie den Duft
unserer ca. 180 Teesorten.
Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben
mit Leckereien aus unserem
Feinkost-Sortiment.
Stöbern Sie nach Herzenslust
in den vielen schönen Dingen.
Telefon 05551/67393

www.eiblsteekontor.de

UMFASSENDE FACHLICHE PFLEGE IN ALLEN PFLEGESTUFEN

- » täglich frisch zubereitete Menüs aus eigener Küche
- » Große komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit eigener Nasszelle
- » Möblierung mit eigenen Möbel möglich
- » Palliativpflegestation mit 5 Zimmer(n)
- » Fachrichtung für an Demenz-Alzheimer und gerontopsychiatrisch erkrankte Menschen (Haus Clausberg)



» HAUS HERRENWIESE & HAUS CLAUSEBERG

Herrenwiese 12 · 37589 Echte
Telefon: 0 55 53 / 99 43 0
Telefax: 0 55 53 / 99 43 535
info@seniorenheim-auetal.de

Besuchen Sie uns im Internet: www.seniorenheim-auetal.de



Dachdeckermeister Thomas Bosse

Rethobergstraße 9 · 37154 Northeim-Denkenshausen
Telefon: (0 55 51) 95 20 30 · Telefax: (0 55 51) 95 20 31
Handy-Nr.: 0 16 05 82 39 21 · info@bosse-dach-wand.de



Beratung der Kunden	Pflegerische Leistungen	Ärztlich verwandte pflegerische Leistungen	Dienstleistung und Organisation
1,0 sehr gut	1,0 sehr gut	1,0 sehr gut	1,0 sehr gut



Unsere Leistungen für Sie:

- Grundpflege
- Behandlungspflege, z.B. Kompressionsstrümpfe, Medikamentengabe, Injektionen, Katheterisierung
- Portversorgung
- Stomaversorgung
- Wundversorgung
- Palliativpflege (Sterbebegleitung)
- Demenzbetreuung
- Vertretung und Entlastung pflegender Angehöriger
- Begleitung bei Arztbesuchen, Spaziergänge usw.
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Einkäufe
- Kostenlose und individuelle Beratungsgespräche
- Hilfestellung bei Schriftverkehr (Pflegestufenanträge, usw.)
- 24 Stunden erreichbar und einsatzbereit
- ... und vieles mehr.

Ein Team aus qualifizierten Fachkräften freut sich darauf, Sie in und um Northeim betreuen zu dürfen!

Telefon: 0 55 51 - 9 08 14 30
Am Mühlenanger 44
37154 Northeim

Karstwegwanderung im Südharz

Am 18.10.2023 starteten wir mit 20 Personen (Teilnehmer der Mittwochwandergruppe und Gäste) um 8 Uhr vom Northeimer Mühlenanger. In Fahrgemeinschaften ging es dann zum Bahnhof Walkenried.

Mit dem Zug verließen wir Niedersachsen und fuhren eine Station weiter ins Sachsen-anhaltinische Ellrich, wo unsere Karstwanderung begann.

Erhard Neuhaus hatte unterwegs noch den Wanderführer Herrn Vladi in Düna abgeholt, der uns von früheren Exkursionen bereits gut bekannt war. Der studierte Geologe beeindruckte erneut mit seinem breitgefächerten Fachwissen, sowie hervorragender Orts- und Historienkenntnis.

In unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Ellrich befand sich 1944 – 45 ein Außenlager des Konzentrationslagers Mittelbau-Dora, in dem unter absolut



menschenunwürdigen Bedingungen ca. 8000 Häftlinge leben und schwerste Zwangsarbeit verrichten mussten. Sie wurden zum Bau geplanter Untertagefabriken eingesetzt. Die Inhaftierten stammten vor allem aus der Sowjetunion, Polen, Frankreich und Belgien, und waren wegen Widerstands gegen die Nationalsozialisten oder auch aus rassistischen



Gründen hierher deportiert worden. Mehr als die Hälfte dieser Häftlinge überlebte diese furchtbare Zeit nicht, es waren dort sogar eigens für die vielen Toten Krematorien errichtet worden.

Tief bewegt hörten wir uns auf dem ehemaligen KZ-Exerzierplatz die erschütternde Schilderung der damaligen Geschehnisse an.

Dann führte uns Herr Vladi ca. 10 km auf dem Karstwanderweg durch das Biosphärenreservat bis zum Kloster Walkenried. Wir gingen durch wunderschöne Landschaften. Er zeigte uns ty-

pische Einbruchlöcher, die immer wieder durch vom Wasser heraus gespülte Gipsschichten entstanden sind. Wir sahen auch viele Buchen mit halb freiliegenden Baumwurzeln an Hangrändern, die ihren Halt zu verlieren drohen.

Insgesamt erfuhren wir viel Wissenswertes zur Geologie, Botanik und Ökologie, und auch vom Leben der Walkenrieder Mönche.



In deren Kloster endete unsere zum Teil auch sehr nachdenkliche Wanderung mit einer uralten Einkehr, bei der wir uns Kaffee und Kuchen schmecken ließen.

Text H.P.,

Fotos U. Brönnicke und H. P.



Was ist eigentlich Karst?

Es gibt in der Natur durchlässige, wasserlösliche Gesteine, wie z.B. Kalkstein oder Gips, die im Laufe der Zeit vom Grund- oder Oberflächenwasser erodiert (ausgelaut) werden. Entstanden sind diese Gesteinsschichten ursprünglich aus mit Sulfaten oder Kalzium angereichertem Meerwasser.

Durch Verdunstung in flachen Bereichen kristallisierten diese Minerale aus, sanken zu Boden, und wurden dann von auflagernden Sedimenten (Ablagerungen) verfestigt. Diese Schichten können ca. 400 Millionen Jahre alt sein!

Gelangen sie dann durch geomorphologische Prozesse wieder an die Erdoberfläche, können durch Verwitterung bizarre Landschaften (z.B. Karstkegel) entstehen.



Erdfall bei Agnesdorf, Harz

Natürlich kann es auch unterhalb der Erdoberfläche zu Auswaschungen kommen. So findet man bisweilen große uralte Karsthöhlen bis hin zu

sogenannten Einsturz-, Trichter- oder Lösungsdolinen, wie man sie auch im Biosphärenreservat Südharz antreffen kann.

Foto: A. Hoch / Text: H.H.

Fahrten und Programm für das Jahr 2024

Datum	Uhrzeit ¹⁾	Ziel	Leitung Herr	Art	Preis €	Anmeldung u. Bezahlung bis
18. Apr		Besichtigung Flughafen Hannover	Munsch	Busfahrt	65	15. Mrz
23. Mai		Edersee u. Waldeck	Schütte	Busfahrt	95	26. Apr
13. Jun		Spargelhof Winkelmann u. Mindener Wasserstraßenkreuz	Fischer	Busfahrt	105	17. Mai
14. Jul		"Drei-Groschen-Oper" in Bad Hersfeld	Munsch	Busfahrt	77 / 85	
15. Aug		Halberstadt und Wöltingerode	Schütte	Busfahrt	75	12. Jul
12. Sep		Kyffhäuser, Barbarossahöhle u. Frankenhausen	Brönnecke	Busfahrt	105	15. Aug
17. Okt		Kloster Buersfelde und Bad Karlshafen	Fischer	Busfahrt	80	13. Sep
Nov		Musical "Tanz der Vampire" in Hamburg	Munsch	Halbtags-Busfahrt		
11. Dez		Weihnachtsfeier	Munsch	Stadthalle		

Alle Veranstaltungen und Fahrten unter Vorbehalt.

¹⁾ Abfahrt Betriebshof Weihrauch (Busbereitstellung 15 Minuten vor Abfahrt)

Preise, soweit nicht angegeben, bitte im Büro von Senioren heute erfragen oder dem Aushang im Schaukasten entnehmen.

Reservierungen für die Fahrten sind ab sofort mit einer Anzahlung von 10 € bzw. 50 € möglich.

Restzahlung bis **spätestens 5 Wochen** vor dem Termin.

Bitte melden Sie sich frühestmöglich an, denn nur so können wir die Fahrten mit unseren Vertragspartnern sicher planen.

Datum	Art	Leitung	PKW-Wanderungen 2024	km	hm
15. Feb 24	PKW	Uli Brönnecke	Rehberger Grabenhaus mit Wildfütterung (Donnerstag 14:45h mit Anmeldung!)	2,5	
20. Mrz 24	PKW	Ernst Korff	Märzenbecher Tour (ca. 3 Stunden) im Edesheimer Wald ¹⁾	8	
10. Apr 24	PKW	Uli Brönnecke	Vom Oderteich zum Rehberger Grabenhaus	12	28
15. Mai 24	PKW	Uli Brönnecke	Hochsolling: Hellental - Silberborn - Mecklenbruch	16	
19. Jun 24	PKW	Klaus Bunzenthal	"Niester Riesen" - Rundwanderung im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land	11	203
10. Jul 24	PKW	Uli Brönnecke	Gr. Knollen v. Bad Lauterberg Himmelshöh	12	290
07. Aug 24	PKW	Uli Brönnecke	Weser Skywalk/Dreiländereck (Würgassen - Bad Karlshafen - Würgassen)	10	446
18. Sep 24	PKW	Uli Brönnecke	von Oderbrück-Süd auf den Brocken	16	340
23. Okt 24	PKW	Neuhaus/Vladi	Karstwanderung mit Exkursion		
20. Nov 24	Bes	Uli Brönnecke	Gänsewanderung zum Golfrestaurant Levershausen	15,5	
			¹⁾ Der Termin kann sich abhängig von der Blütezeit verschieben		

„Bauernente satt“ am 22. November '23



Die Wandergruppe



Blick in den Speisesaal des Golfrestaurants

Ausgerechnet an diesem Tag wachten wir auf bei leichtem Frost und Sonnenschein – perfektem Wander- und Ausflugswetter, und das nach drei Wochen trüb-nassem November!

29 Wanderer machten sich zu Fuß auf von der Alten Brauerei in Northeim, oder auch erst vom Wanderparkplatz Jägerslust. Über leicht angefrorene Wald- und Feldwege und schließlich den Golfplatz erreichten wir nach gut 2 Stunden unser angesteuertes Ziel, das Golfrestaurant Sachsenross in Levershausen. Weitere 55 hungrige Northeimer fuhren mit dem PKW an, so dass wir auf die stattliche Zahl von 84 Teilnehmern kamen.

Wie gewohnt, fanden wir wieder Platz an schön eingedeckten Tischen im verglasten und gut beheizten Winter-

garten mit Panoramablick über das Tal.

Aufgrund unserer erfreulich hohen Teilnehmerzahl waren diesmal für die Entenesser zwei Buffets jeweils an den kurzen Seiten des Raums aufgebaut worden, wo wir uns selbst bedienen konnten und so auch die Wahl hatten zwischen Grün- oder Rotkohl, Kartoffeln oder Klößen, Entenbein oder -brust.

Außerdem gab es leckeren Selleriesalat. Möglich war auch das Essen a la carte mit drei Gerichten zur Auswahl. Dies wurde tellerweise am Tisch serviert.

Wir hatten angeregte Gespräche und genossen das schöne Essen, die Bewirtung und die herrliche weite Aussicht.

Und wir kommen wieder – am 20. November 2024!

Fotos: U. Brönnecke, Text: H.P.

An alle Apple-Geräte-Nutzerinnen oder Nutzer oder solche, die es werden wollen



Der Verein Senioren heute möchte künftig weitere EDV-Kurse anbieten. Parallel zu den bereits laufenden Kursen, welche die Betriebssysteme Android u. Windows 11 behandeln, sollen künftig auch die Produkte Apple I-Phone und Mac-Book behandelt werden.

Natürlich muss zunächst geprüft werden, ob ein ausreichendes Interesse für diese Themen besteht. Wenn Sie also in diese Thematik



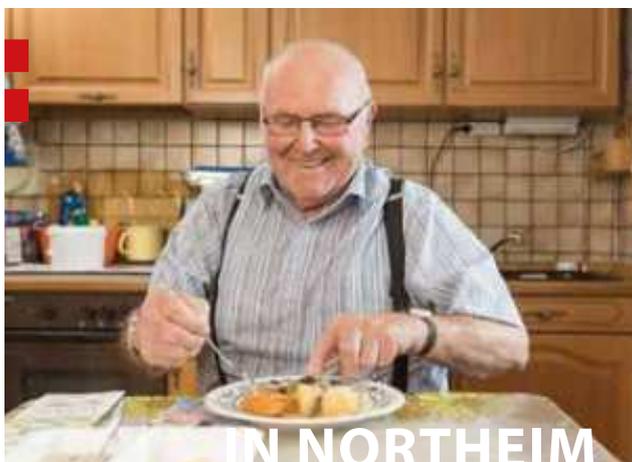
einsteigen möchten, melden Sie sich persönlich im Büro von Senioren heute oder telefonisch unter 0 55 51 / 15 89.

Ihr aktueller Wissensstand ist zunächst unerheblich.

Ein fachlich versierter Ausbilder freut sich auf Ihre Teilnahme.



Foto: U. Brönnecke



**IN NORTHEIM
GUT VERSORGT
MIT UNSEREM MENÜ-SERVICE!**

**0551 9084880
ear@paritaetischer-northeim.de**

Paritätisches Sozialzentrum Göttingen
Zollstock 9a · 37081 Göttingen

www.paritaetischer.de





Nachhaltig beeindrucken

HEIMERTelements

Gestaltung und Druck

Beverstraße 1a 37574 Einbeck Tel. 0 55 61 / 93 36 - 0 info@printstrong.de

Grünkohl-Essen in der Jugendherberge

Wie auch in den vergangenen Jahren hat Senioren heute sich die Ehre gegeben und für den 11.01.2024 zum Grünkohl Diner geladen. Mehr als 80 Grünkohl-Fans sind dem Aufruf gefolgt und haben sich von den Damen der Jugendherberge mit „Grünkohl satt“ verwöhnen lassen. Bereut hat es niemand, denn man konnte sich auch zweimal anstellen und geschmeckt hat es allen. Zudem ist, wenn man den Ernährungswissenschaftler glauben darf, und wem sollte man sonst glauben, Grünkohl gesund. Lassen wir die Bregenwurst und das Kasseler einfach außen vor. Die Damen von der Jugendherberge und der Vorsitzende von Senioren heute sind sich sicher: Im nächsten Jahr knacken wir die Hundert. Platz genug ist vorhanden.



Fast volles Haus in der Jugendherberge.

Foto: U. Brönnecke

Tourenplan der Montags-Radgruppe 2024

Startort: Münsterplatz

Startzeit von Mai bis Aug. 8:30 Uhr / April, Sept. und Oktober 9:30 Uhr

Datum	km	Tag	Ziel	Bemerkungen
08.04.	30	1/2	Moringen	9:30 Uhr
15.04.	29	1/2	Nörten - Angerstein	9:30 Uhr
22.04.	42	1/2	Echte	9:30 Uhr
29.04.	42	1/2	Hardeggen	9:30 Uhr
06.05.	46	1/2	Schwiegershausen	
13.05.	65	1	Fredesloh – Delliehausen - Hardeggen	
23.05.	88	1	Winzenburg	Donnerstag
27.05.	45	2/3	Harste / Gladebeck	
03.06.	60	1	Plesse	
10.06.	53	3/4	Hattorf	
17.06.	57	3/4	Göttingen	
24.06.	35	1/2	Nörten - Forsthaus	
01.07.	66	1	Bad Grund	
08.07.	45	2/3	Dassensen - Einbeck	
15.07.	80	1	Duderstadt	
22.07.	55	3/4	Lauenberg / Freibad	
29.07.	70	1	Seeburger See	
05.08.	76	1	Rhumequelle	
12.08.	70	1	Wendebach-Stausee	
19.08.	40	1/2	Moringen - Ducksteinquelle	
26.08.	65	1	Hunnesrück	
02.09.	75	1	OHA - Hörden	9:30 Uhr
09.09.	55	3/4	Gieboldehausen	9:30 Uhr
16.09.	45	2/3	Einbeck	9:30 Uhr
23.09.	43	2/3	Bilshausen	9:30 Uhr
30.09.	45	1/2	Brunstein – Mandelbecker Forst	9:30 Uhr
07.10.	42	1/2	Hardeggen	9:30 Uhr
14.10.	45	1/2	Harste	9:30 Uhr
21.10.	30	1/2	Moringen	9:30 Uhr
28.10.	29	1/2	Angerstein	9:30 Uhr

Info zum Grünkohl:

Grünkohl gehört zu den Gerichten, die viele seit der Kindheit von zu Hause kennen. Nach dem ersten Winterfrost ist der Grünkohl – auch Oldenburger Palme genannt, der Star der Niedersächsischen Winterküche. Mit dem Einsetzen des Nachtfrostes bekommt das Kohlgemüse seine ganz typische Würze und die bekannte leichte Süße.

Grünkohl ist gesund und stärkt die Abwehrkräfte. Wenn es dann ab November den ersten Grünkohl zu kaufen gibt, lassen sich neben der klassischen Zubereitung, die verschiedensten Gerichte zaubern. Bregenwurst und Kasseler sind zu Grünkohl besonders lecker. Natürlich gehört auch die klassische Kartoffel auf so einen Gourmetteller. C.L. u. U.B.



Tourenplan der Mittwochsradgruppe 2024



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder 2023

Cornelia	Becker-Muschick
Annelore	Bertermann
Helga	Beushausen
Stefan	Brodhun
Karola	Brodhun
Ortrud	Christ
Heide	Eberwien
Brigitte	Eggert
Loni	Ehlers
Renate	Ehr
Ingelore	Fischer
Hans-Jürgen	Fischer
Angelika	Frenzel
Christel	Geisler
Renate	Gohl
Marianne	Göttling
Irmgard	Grill
Ingrid	Hellkamp
Erika	Hichert
Renate	Klein
Jutta	Krause
Christiane	Malkowski
Alfons	Merfert
Petra	Micheletti
Rolf	Muschick
Irmtraud	Nisse
Christina	Orban
Margrit	Papke
Sigrid	Pfaffel
Annelie	Quadt-Hötzl
Gabi	Reinhard
Nicole	Richly-Stein
Elke	Rössing
Ursula	Sander
Ulrich	Sauer
Hannelore	Schwarzer
Thomas	Stein
Hans Joachim	Victor
Christa	Weise
Silke	Wolter

35 Mitglieder haben den Verein in 2023 verlassen

Startzeit: von Mai - September: 8:30 Uhr / April u. Oktober: 9:30 Uhr				
Startort: Münsterplatz, bei Rad-Transport / Startort Fa. Ansorge 8:00 Uhr				
Fahrt m. PKW / Startort: ehem. Netto-Markt, 8:00 Uhr (Absprache wg. Fahrgem.)				
Datum	km	Tag	Fahrtziel	Anmerk.
03. Apr	45	1/2	Trögen / Üssingh. , Hardeggen	9:30 Uhr
10. Apr	60	2/3	Dorste, Schwiegershausen, Hattorf	
17. Apr	60	2/3	Bad Gandersheim, Kreiensen	
24. Apr	40	1/2	Förste, Willensen, Willershausen, Echte	
02. Mai	68	2/3	NOM, Plesse, Holzerode, Rensha., Gillersh.	8:30 Uhr
08. Mai	75	1	Moringen, Lauenberg, Markoldendorf	
15. Mai	76	1	Hattorf , Rhumequelle, Gieboldehausen	
22. Mai	80	1	Göttingen, Barterode, Harste	
29. Mai	80	2/3	Badenhausen, B. Grund, Willensen, Echte	
05. Jun	75	1	Witzenhausen, Eschwege, hoher Meissner	PKW
12. Jun	75	1	Osterode, Sösetalsperre, Düna, Hattorf	
19. Jun	88	1	Northeim - Sarstedt (Leineradweg)	Rückf. m. Bahn
26. Jun	95	1	Göttingen, Gartetal, Duderstadt	
03. Jul	100	1	B. Lauterberg, Pöhlde, Rhumspringe	
10. Jul	74	1	Laubach, Han. Münden - Kassel u. zurück	PKW
17. Jul	65	2/3	Hunnerrück, Markoldendorf, Hullersen	
24. Jul	80	1	Ebergötzen, Seeburg, Gieboldehausen	
31. Jul	83	1	Leinefelde - Heiligenstadt - GÖ.	Fa. Ansorge
07. Aug	90	1	B. Gandersheim, Winzenburg	
14. Aug	88	1	Badenhausen, Gittelde, Seesen	
21. Aug	90	1	Hildesheim, Nordstemmen Bf.	Rückf. m. Bahn
28. Aug	45	1/2	Rotenkirchen, Einbeck	
04. Sep	85	1	Lippoldsberg - Höxter u. zurück	PKW
11. Sep	70	1	Langelsheim, Wildemann, Albertturm,	Fa. Ansorge
18. Sep	105	1	Fredelsloh, Uslar, Lippoldsberg	
25. Sep	55	1	Brunstein, Westerhof, Echte, Edesheim	
02. Okt	64	1	NOM, GÖ, Han. Münden, zurück Dt. Bahn	9:30 Uhr
09. Okt	60	2/3	NOM, Hattorf (See), Wulften, Bilshausen	
16. Okt	50	2/3	Moringen, Weperdörfer, Hardeggen/Wildp.	
23. Okt	55	2/3	NOM , Göttingen / Rosdorf u. zurück	
30. Okt	48	1/2	Edesheim, Ahlshausen, Rittierode, Salzderh.	Abschlußfahrt

Aufgrund der aktuellen Datenschutzrichtlinien möchten wir auch in 2024 unseren Aufruf hinsichtlich der Verteilung unseres Blattes „Senioren heute“ starten

Unser Anliegen: Wenn Sie in Ihrem Umfeld Personen kennen, die das 60. Lebensjahr vollendet und Interesse an der Zeitung haben, können diese gerne der Speicherung ihrer Daten zustimmen. Dies ist Voraussetzung für den kostenlosen Bezug der Zeitung. Den notwendigen Vordruck können Sie im Büro von Senioren heute, Breite Straße 49, 37154 Northeim bekommen. Sie können diesen Vordruck aber auch von unserer Homepage

seniorenheute-northeim.de/aktuelles/

herunterladen, ausgefüllt und unterschrieben wieder eingescannt auf dem Datenwege an verein@seniorenheute.de zurückschicken.

Natürlich können Sie auch Mitglied im Verein „Senioren heute“ werden.

Bei Bedarf erhalten Sie weitere Informationen über das Büro von Senioren heute: Tel.: 0 55 51 / 15 89

Ihre Daten werden ausschließlich zum Zweck der Zustellung gespeichert und auf Ihren Wunsch hin (z. B. bei Desinteresse oder Nichtgefallen) sofort gelöscht.

Das Lebkuchenhaus und der Einsturz

Im letzten November habe ich mich an einem Abend mit Freunden aus meiner DRIMIMO - Kirchengruppe getroffen, um Lebkuchenhäuschen zu basteln. Getreu dem Motto, „Raus aus der Komfortzone, etwas Neues



... vorher

ausprobieren, was du noch nie vorher getan hast“, ging ich also ans Werk. Wobei Basteln und Heimwerken noch nie mein Hobby war, aber wenn nicht jetzt, wann dann. Der vorgefertigte Bausatz, also die schon abgebackenen und zugeschnittenen Lebkuchenplatten, wurde auf einem Küchenbrett mit viel „Kleister“ – Puderzucker vermengt mit Eischnee und Wasser – zusammengeleimt. Das Haus sah erstmal ein bisschen unordentlich aus, aber das gab sich dann dank reichlicher „Verzierung“. Mit Hingabe beklebten wir Dach und Wände der Häuschen mit Weingummi Früchten und – gesichtern, Mandeln, kleinen Keksen und Schokoringeln, wobei jeder andere Teilchen zum Verzieren mitgebracht hatte und schnell ein reger Tausch aufblühte. So entstanden dann auch ganz unterschiedliche, wunderschön aussehende Häuschen.

Der Heimtransport war etwas knifflig, aber im Korb überstand mein Haus auch das, wobei ein etwas heftiges Abbremsen des Autos seine Stabilität schon einmal ein wenig gefährdete.

Zuhause setzte ich dann das Haus noch um auf eine kleinere saubere Platte und ging zufrieden schlafen. Als ich am nächsten Morgen in meine Küche kam, war das Häuschen ein-

gestürzt. Wahrscheinlich stimmte die Statik nicht, hatte ich zu viel „Kleister“ und Verzierung auf das Dach aufgebracht, das dadurch zu schwer geworden war.

Und was nun? Neuen Kleister anrühren und einen Wiederaufbau versuchen? Alles in die Tonne kloppen und sich ärgern? Nochmal ganz von vorn anfangen mit einem weiteren Bausatz?

Ich holte erstmal Luft und frühstückte in Ruhe. Dann schrieb ich über WhatsApp an ein paar Freunde

Es ist ganz normal, dass wir Fehler machen, nicht perfekt sind. Misserfolge und Scheitern gehören zu unserem Leben dazu.

Die Frage ist: Wie gehen wir damit um?

Das hängt natürlich auch von der Tragweite ab, also davon, wie schwerwiegend der Fehler ist. Es gibt Dinge im Leben, die sich wieder gerade biegen lassen, andere Fehler dagegen sind irreversibel, wie zum Beispiel tödliche Unfälle oder andere folgenschwere Fehlentscheidungen. Zumindest bei den schweren Fehlern ist es wichtig, dass wir daraus lernen, damit sie sich nicht wiederholen. Dazu gehört auch die Entwicklung einer offenen Fehlerkultur, in der Fehler nicht vertuscht, sondern offen eingestanden werden dürfen. Es sollte das Zugeben von Fehlern nicht als Schwäche ausgelegt werden, sondern eher als Stärke.

Ziele eines offenen Umgangs mit Fehlern sind die Sensibilisierung – auch anderer – für bestehende Gefahren und die Entwicklung von Strategien zur künftigen Fehlervermeidung. Ein Beispiel für solch eine Strategie ist das „Vier Augen Prinzip“, bei dem zwei Personen unabhängig voneinander einen Sachverhalt beurteilen/überprüfen müssen vor dem Treffen einer folgenschweren Entscheidung. Kommunikation in

und die Mitstreiter des Vorabends: „Gestern hat es noch Spaß gemacht, über Nacht ist es zusammengekracht...“ - mit einem Foto des eingestürzten Häuschens.

Das Abladen hat schon mal gut getan, ebenso die Antworten, das entgegengebrachte Mitgefühl und besonders auch die unterschiedlichen Kommentare und Sichtweisen, die kamen. Gerhard fragte: „Erdbeben in Northeim?“ Besonders getröstet hat, was Kevin schrieb: „Bruch schmeckt auch immer noch leckerer als perfekt, weil man kein schlechtes Gewissen haben muss, etwas zu zerstören.“

Wohl wahr! Und so fuhr ich dann - in diesem Sinne - in der nächsten Woche zu meinen Enkeln, mit der Platte und den Häusertrümmern und der Geschichte dazu, und wir vertilgten das Häuschen mit Spaß gemeinsam.

Fehlerkultur



... nachher

einem Team oder auch einer Familie gelingt leichter, wenn die Strukturen nicht zu hierarchisch sind, also man sich auch traut, Probleme, Fragen und Beobachtungen anzusprechen. Bei leichteren Fehlern/Misserfolgen kann es helfen, ergebnisoffen zu reagieren, also auch ein anderes als das geplante/erwartete Ergebnis getrost hinzunehmen, ohne sich groß zu ärgern. Das bedeutet, wir bleiben flexibel und wir können versuchen, der ungeplanten Wendung auch etwas Positives abzugewinnen. Damit ersparen wir uns unguuten Stress. Hilfreich ist es oft auch, erstmal durch zu schnaufen, sich nicht sofort für eine Reaktion zu entscheiden. Die Situation mit einer Person seines Vertrauens durchzusprechen, kann einen die eigenen Gefühle und Bedürfnisse klarer erkennen lassen. Und vielleicht finden wir auch Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen, Verbündete, mit denen wir uns austauschen können. *H.P.*

Nüsse, Samen und Kerne



Nüsse, Samen und Kerne, wie zum Beispiel Cashewnüsse, Mandeln, Wal- und Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Erdnüsse, Kürbiskerne, Chiasamen und andere mehr, waren in früheren Zeiten als Dickmacher angesehen.

Heute sind wir uns einig, dass täglich eine Hand voll davon einen wirklich wichtigen Beitrag zu einer gesunden Ernährung liefert. Warum?

Der hohe Fettgehalt war früher der Grund für das schlechte Image. Heute sind die Fette genauer untersucht, und die enthaltenden pflanzlichen Fette sind in ihrer Fettsäurezusammensetzung sehr günstig für unseren Körper. Man kann sogar sagen, dass Nüsse, Samen und Kerne zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen und Fettstoffwechselstörungen beitragen. Sie sind willkommene Energiespender auf Wanderungen und Reisen. Eine Hand voll genügt, man ist lange satt und hat eine gute Verdauung wegen des hohen Ballaststoffgehaltes. Sie sind gut verpackt, lange haltbar und gut transportierbar.

Neben dem Fett enthalten Nüsse, Samen und Kerne viel pflanzliches Eiweiß, welches die Grundlage für den Muskelaufbau und -erhalt ist, unerlässlich für körperliche Fitness und Belastbarkeit.

Sie sind auch reich an dem für eine gute Muskelfunktion wichtigen Mineralstoff Magnesium, bei Magnesiummangel neigen wir zu Muskelkrämpfen.

Sie liefern Zink, das unser Immunsystem für eine gute Abwehrkraft benötigt, und Eisen, elementar für den Aufbau von Hämoglobin zum Sauerstofftransport.

Die enthaltenen Vitamine des B-Komplexes sind wichtig für eine gute Nervenfunktion.

Alles in allem sind Nüsse, Samen und Kerne also wahre Kraftpakete, die in der täglichen Ernährung eine hohe Bedeutung haben sollten.

Ältere Menschen, kleine Kinder, Kranke haben manchmal Schwierigkeiten, die Nüsse zu knacken und zu essen, vor allem sie zu zerkauen. Wir finden in den Geschäften aber gemahlene Nüsse und diese können z. B. beim



Kochen und Backen auch einen großen Teil des ernährungsphysiologisch wenig wertvollen Weißmehls ersetzen. Unser Essen wird so oft saftiger und aromatischer.

Erdnussbutter, Mandelmus, Tahin (= Sesammus) und andere mehr sind

perfekt als Grundlage für Dips, Mixgetränke, Salatdressings, cremige Soßen und auch als Bindemittel für Gerichte wie Gulasch. Sesam eignet sich hervorragend als Ersatz für das Paniermehl. Sesamkruste um Fisch oder Hähnchenbrust sieht attraktiv aus und schmeckt lecker. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Senioren essen oft schlecht: laut einer Studie in der Geriatrie des Klinikums Dortmund sind über 60 Prozent mangelernährt. Die Folgen sind, dass die Kraft auch in den Händen fehlt, der Muskelschwund zu Gebrechlichkeit führt, die Infektanfälligkeit hoch ist, die Wundheilung sich verlangsamt und das Risiko für Stürze und Knochenbrüche sich erhöht.

Eine ernährungsphysiologisch wertvolle Ernährung ist ein sehr wichtiger Bestandteil für unsere Gesundheit, und täglich eine Hand voll Nüsse, Samen, Kerne gehört einfach dazu.

Text: Christina Orban,

Fotos: Pixabay

Einladung zur Mitgliederversammlung des Vereins Senioren heute e.V.

am Donnerstag, 11. April 2024, 10:00 Uhr

im Hause Stiernerling,
Sudheimer Str. 29a, 37154 Northeim.

- Tagesordnung**
1. Bericht des Vorstandes
 2. Kassenbericht
 3. Bericht der Kassenprüfer
 4. Entlastung des Vorstandes
 5. Wahlen
 - a) Wahl eines/einer neuen Kassenprüfers/-prüferin
 - c) Wahlen zum Beirat
 6. Ehrungen
 7. Verschiedenes

Jedes Mitglied kann bis spätestens eine Woche vor dem Tag der Mitgliederversammlung beim Vorstand schriftlich und begründet eine Ergänzung der Tagesordnung beantragen.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung wird zu einem Essen eingeladen.

Wir bitten unbedingt um Anmeldung bis zum 05.04.2024.

Senioren heute e.V.

Für den Vorstand: Hans Munsch (Vorsitzender)

Senioren heute e.V., Breite Straße 49, Northeim, Tel. 05551/1589

Rezeptideen für Nüsse, Samen und Kerne

Zum Mittagessen:



Jegliche Gemüsesuppe kann man hervorragend mit Mandel- oder Nussmus cremiger und sättigender machen. Geröstete Mandelblättchen sehen nicht nur hübsch aus. Sie sind auch gesund.

Die Croutons kann man einfach aus nicht mehr ganz frischem Körnerbrot oder Körnerbrötchen herstellen.



Nicht vergessen: frische Kräuter und leckere Gewürze.

Eine Gemüsepfanne geht schnell, mit Mandelmus wird sie cremig, hält lange satt und liefert wertvolles Eiweiß und wichtige Mineralstoffe. Natürlich kann man auch noch Nudeln oder Reis untermischen. Wer möchte, kann dazu in Sesam paniertes Fischfilet oder Hühnerbrust mit Nusskruste kalt oder auch warm essen.

Für Zwischenmahlzeiten eignen sich Mixgetränke zum Beispiel mit Chiasamen, diese passen natürlich auch

hervorragend zum Frühstück mit Joghurt und Obst.

Für Kekse und Kuchen kann man einen großen Teil des Mehls durch gemahlene Nüsse ersetzen. Kokosmakronen bestehen nur aus Kokosraspeln. Gefüllte Datteln mit Mandelmus und Zartbitterschokolade überzogen sind eine Leckerei, die niemand stehen lässt.

Zum Abendessen sind Salate neben dem Brot frisch und lecker. Das Dressing mit Erdnussbutter, Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer und Wasser ist schnell hergestellt, hält sich in einer Flasche im Kühlschrank und sättigt mit wertvollen Ballast- und weiteren Inhaltsstoffen.

Ein Sprichwort sagt „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ und bedeutet, dass es uns körperlich und seelisch gut geht, wenn wir gute Speisen und Getränke zu uns nehmen. Also guten Appetit!

Christina Orban

Tortenböden

Freuen Sie sich auch schon wieder auf leckere Obsttorten? Vielleicht finden Sie ja dann Gefallen an diesem einfachen, alten Rezept für 2 knusprige Mürbeteigböden. Alternativ können Sie diesen Teig ebenso für Spritzgebäck oder Minitörtchen verwenden. Auch für das Backen auf Vorrat ist dieses Rezept ideal: Nicht gleich benötigte, abgebackene Tortenböden, Tartelettes/Törtchen halten sich, wie Kekse, problemlos 1–2 Wochen in der Speisekammer in dünnen Plastiktüten (z.B. saubere Müllbeutel, die man hinterher auch weiterverwenden und über fertige Torten zum Schutz ziehen kann).

Zutaten:

- 250 g Zucker
- 250 g Butter
- 1 ganzes Ei
- 3 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 375 g Mehl

Zubereitung:

Zucker, Butter, Ei, Eigelb und Salz sehr schaumig rühren. Zuletzt Mehl unterrühren.

Dann den Teig eine Stunde oder länger kalt stellen.

Ofen vorheizen auf 225°C bei Ober- und Unterhitze.

Teig in 2 gefettete Tortenbodenformen (26 cm Durchmesser) oder auch in kleinere Förmchen einfüllen.

Tortenböden auf mittlerer Schiene in jeweils ca. 10 Minuten hintereinander goldgelb abbacken.

Etwas abkühlen lassen, aber noch warm auf Kuchenplatten stürzen.

Bevor Sie den Tortenboden mit Obst belegen, können Sie geriebene Nüsse oder eine dünne Schicht Pudding auf dem Boden verteilen, zum Beispiel Vanille-, Sahne- oder Grießpudding. Das schmeckt lecker und dient auch zum Schutz vor Durchweichen. Hervorragend schmeckt auch eine Schicht Schokoladenuvertüre, etwa unter Sauerkirschen, oder eine dünn ausgerollte Lage Marzipanrohmasse unter Himbeeren.

Belegen Sie die Tortenböden mit Obst Ihrer Wahl, wie rohen Erdbee-



ren, Blaubeeren oder Johannisbeeren, oder auch mit Dosenfrüchten wie Aprikosen oder Pfirsichen.

Falls Sie die Torte nicht am gleichen Tag aufessen, ist ein Überziehen des Obstbelags mit Tortenguss sinnvoll.

Text und Foto: H.P.

Goldschätzchen aus der Plattentruhe

– Highlights des 20./21. Jahrhunderts XIII

Vikungir Olafsson:
Johann Sebastian Bach
Goldbervariationen BWV 988
(2023)

„Aria mit verschiedenen Veränderungen fürs Clavicimbel mit 2 Manualen“ ist der nicht sehr eingängige Originaltitel des Stückes. Die Benennung „Goldberg-Variationen“ geht auf eine von Nikolaus Forkel (Begründer der Göttinger Musikwissenschaft) erzählte Anekdote zurück. Problem ist nur, das der Bachschüler G. 1741 erst 14 Jahre alt und dem Stück mit Sicherheit nicht gewachsen war. Er sollte angeblich mit diesem Stück die Schlaflosigkeit seines Dienstherrn vertreiben. Gelungen wäre das eher einer späten Einspielung mit Starjazzler Keith Jarrett am Cembalo. GÄÄÄÄHN.

Nach heute eher putzig wirkenden Versuchen von Cembalisten wie Wanda Landowska eroberte Glenn Gould mit seiner sensationellen Einspielung von 1955 das Stück für das Klavier zurück, wiewohl „historisch informiert“, was man heute bei jedem ernsthaften Musiker erwarten kann. Das zweimanualige Cembalo spieltechnisch auf das Klavier zu übertragen ist nicht einfach, sodass sich schnell die Spreu vom Weizen trennt. In die Top5 gehören sicherlich die Fassungen von Igor Levit, Andras Schiff, Murray Perahia und Gould und die sehr persönlich romantisch eingefärbten von Tatjana Nikolajewa und der leider noch recht unbekannteren Beatrice Rana.

Das Stück ist sehr streng aufgebaut, die Aria steht am Anfang und erscheint wieder als da Capo am Schluss, dazwischen kommen zweimal 15 Variationen, jede dritte ist ein Kanon mit aufsteigende Zahl der Intervallschritte, die 30. Variation ist ein Quodlibet über zwei barocke Volksliedgassenhauer. Grundlage der Variationen ist aber nicht die Aria, sondern in den meisten Fällen eine ein-

fache harmonische Abfolge von viermal acht Takten (erweiterte Kadenz in G, D, e und wieder G), diese aber oft kunstvoll umspielt. Die Aria, mit ihren für Bach untypisch vielen notierten Verzierungen, klingt nach Couperin, auch sonst finden sich viele Stilisierungen in Form von Tanzsatzanklängen und barocken Großformen wie Fuge, Fughetta, Praeludium und Toccata. Insgesamt ein einzigartige Wundertüte voller Abwechslung und Überraschungen, mit moll-Sätzen wie auch hochvirtuosen



Kabinetstückchen. Die strenge Form wird da nie aufdringlich. Diese Vielfalt braucht den modernen Konzertflügel, das Cembalo wirkt dabei blass, von bösen Bemerkungen von Cembalohassern wie dem Dirigenten George Szell (den dessen Klang an kopulierende Gerippe auf einem Blechdach erinnerte) sei einmal ganz abgesehen.

Also: man braucht einen Pianisten, der neben sensationellen manuellen Fähigkeiten über höchstentwickelte Anschlagssensibilität, rhythmischen Drive und besondere gestalterische Intelligenz verfügt, sozusagen eine Mischung von Dinu Lipatti, Friedrich Gulda und Marta Argerich (die alle

drei leider keine Einspielung vorgelegt haben). All das hat Olafsson vorzuweisen. Einige Highlights seien genannt: die tänzerische Sarabande in Var. 7, die sehr überzeugend angelegte Schlusssteigerung von der virtuos-motorischen Var.28 über die fast überschwengliche, dabei aber dynamisch und agogisch fein gegliederte Toccata in Var. 29 bis zur zum triumphierenden Quodlibet in Var. 30. Danach wirkt die Aria umso inniger und anrührender, dabei klanglich leuchtend, sinnlich, wie aus dem Jenseits und mit vielfältigsten Anschlagsnuancen. Diese beherrscht Olafsson auch bei rasend schnellen Tempi wie in Var. 5, alles durchsichtig und nie „gehudelt“. Ebenso in Var. 26, rasend schnelle legato-Läufe kontrastieren eine klar artikulierte marschartige Gegenstimme, und das nach der tieftraurigen, endlos anmu-

tenden, aber spannend angelegten Var. 25, mit fifty shades of pianissimo und dem magic touch in den Fingern.

Im Großen wie im Kleinen sehr durchdacht, gleichzeitig unterhaltsam wie tiefgründig gespielt: bei Olafsson macht alles Sinn, keine Phrase verliert sich strukturlos im Nichts, die Entwicklungen und Bezüge werden deutlich, musikalische Logik ist immer nachvollziehbar. So kann man nur spielen, wenn man technisch und intellektuell weit über dem Notentext steht. Eine unverzichtbare und letztendlich konkurrenzlose Einspielung. Es ist nicht alles Gold, was glänzt!

Dieter Hennies

Wie kann ich hohe Kosten bei der Smartphone-Nutzung auf Kreuzfahrten vermeiden?

Die Corona-Pandemie hat die Zahl der Kreuzfahrt-Passagiere zwar spürbar sinken lassen, doch die Anzahl der Urlaube auf dem Schiff und das Erlebnis, das damit einhergeht, bricht nicht ein. Nach wie vor begeistern sich viele Menschen für einen Kreuzfahrt-Urlaub. Wie dabei hohe Kosten durch Telefonate und das Surfen im Internet vermieden werden, lesen Sie hier.

Achtung: Kostenfalle Kreuzfahrt

Auch wenn die Roaming-Gebühren in der EU seit mehreren Jahren abgeschafft sind, ist Vorsicht auf Kreuzfahrtschiffen geboten. Denn Mobilfunknetze, die Sie an Land nutzen, decken die Meere nicht mit ab. Damit Gäste und Crew auf hoher See trotzdem Gespräche über das Mobiltelefon führen oder im Internet surfen können, setzen Kreuzfahrtschiffe auf Satellitenverbindungen, die über eine auf den Schiffen installierte Technologie realisiert werden.

Anders als bei den terrestrischen Mobilfunknetzen an Land sind bei diesen satellitenbasierten Netzen allerdings weder die EU-Roaming-Regelung noch die möglicherweise beim Mobilfunk-Anbieter gebuchten Auslands-Datenpakete gültig.

Wer einfach drauf los telefoniert und im Internet surft, erhält am Ende seiner Reise also womöglich eine teure Rechnung. Informieren Sie sich am besten bereits vor dem Start der Kreuzfahrt beim Reiseanbieter oder bei Ihrem Mobilfunkanbieter über die Konditionen für Mobilfunk und WLAN an Bord. Fast alle Reedereien bieten mittlerweile WLAN-Datenpakete oder Tagespakete zum Fixpreis an. Zwar sind diese teurer als vergleichbare Angebote auf dem Festland, dafür erwartet Sie mit der nächsten Rechnung keine böse Überraschung. Die genauen Konditionen finden Sie in der Regel auf der Website Ihres Anbieters.

Anrufen und angerufen werden kann auf dem Kreuzfahrtschiff hohe Kosten verursachen. Achten Sie deshalb darauf, dass die **Netzbetreiberwahl** in den Einstellungen Ihres



Smartphones **auf manuell** eingestellt ist.

Achtung: Hohe Kosten können auch entstehen, wenn Sie sich in der Nähe eines Kreuzfahrtschiffs befinden – zum Beispiel bei einem Hafenumrundgang – und sich Ihr Smartphone automatisch in das Schiffsnetz einwählt. Um das zu verhindern, können Sie den **Flugmodus aktivieren** oder das Gerät **komplett ausschalten**.

Es sind sehr viele Kreuzfahrtunternehmen auf dem Markt, so dass eine Gegenüberstellung der Kosten nicht übersichtlich wäre. Ich gebe hier erst einmal nur generelle Hinweise und Ratschläge, um unnötige Kosten bei einer Kreuzfahrt zu vermeiden. Alle weiteren Informationen erhalten Sie auf den jeweiligen Internetseiten der Reedereien oder direkt auf dem Schiff (Aushänge oder an der Rezeption). Sie sollten also rechtzeitig dafür sorgen, dass Ihr Handy sich nicht ungewollt ins Internet einwählt.

Hier einige Tipps, um Kostenfallen zu vermeiden:

1. Der sicherste Weg, Kostenfallen auf der Kreuzfahrt zu umgehen, ist natürlich, das Handy gleich ganz abzuschalten.

2. Auf Kreuzfahrt oder auf Fähren sollten Sie das Datenroaming in den Einstellungen Ihres Handys komplett deaktivieren. So vermeiden Sie, dass sich Ihr Smartphone im Hintergrund ins Internet einwählt und ungewollt (zum Beispiel durch Updates, Downloads und Synchronisierungen) hohe Gebühren verursacht. Sie finden eine entsprechende Option in den Einstellungen Ihres Handys. Wählen Sie dort mobile Daten aus und deaktivieren Sie dort Daten-Roaming.

3. Flugmodus an Bord einschalten –

oder Handy ganz abschalten.

4. Mailbox auf Kreuzfahrt deaktivieren. Auch die Annahme von Anrufen sowie die Mailbox kosten Geld. Sie sollten also besser im Vorfeld

die Mailbox ausschalten.

Hinweis:

Wer gar nicht auf Telefonate und auf das Surfen verzichten möchte, sollte sich über die Möglichkeiten informieren, die der Veranstalter oder die Reederei an Bord zur Verfügung stellt. Mitunter können Sie spezielle Pakete buchen. Diese sind natürlich ebenfalls nicht günstig, aber auch nicht ganz so kostenintensiv wie der klassische Tarif, in den Sie automatisch eingestuft werden.

Zusammenfassung:

– Kontaktieren Sie vor der Reise Ihren Mobilfunkanbieter oder die Reederei Ihres Kreuzfahrtschiffes beziehungsweise Ihre Fluggesellschaft. Informieren Sie sich über Preise der Satellitennetzbetreiber.

– Seien Sie sich Ihres eigenen Surf- und Nutzungsverhaltens bewusst. Überlegen Sie, wie viele Videos und Bilder Sie versenden wollen oder aber Ihre Kinder anschauen möchten. Schauen Sie nach passenden Tarifen für Ihre Schiffsreise.

– Aktivieren Sie den Flugmodus oder den Offline-Modus am Smartphone, wenn Sie gar nicht surfen möchten.

– Stellen Sie die automatische Netzwahl ab und die manuelle Netzwahl ein. Das starke Bord-Mobilfunknetz ist das teuerste Netz und oft das sendestärkste.

– Telefonieren und surfen Sie günstiger, wenn das Schiff im Hafen liegt. Dort können Sie die lokalen ausländischen Anbieter nutzen, für die deutlich günstigere Roaming-Gebühren an Land gelten. Im EU-Ausland ist das sogar inklusive.

– Schalten Sie die automatischen App-Updates für die Dauer des Urlaubes aus, damit durch den Download keine zusätzlichen Kosten entstehen. Um zu verhindern, dass zum Beispiel E-Mail-Konten stündlich aktualisiert werden, schalten Sie das Gerät am besten ganz aus, wenn Sie es gerade nicht brauchen.

Man sollte auch gönnen können. Sie machen Urlaub, also gönnen Sie ihrem Handy auch ein paar Tage Urlaub, schalten Sie es einfach aus.

Jürgen Hinz

Lösungen:

SCHACH Nr.44

(Lösung von Seite 29)

1. Sxe6 – LxSe6
2. Td8+ – Txd8
2. Txd8# oder auch Dd8 ergibt ein Matt

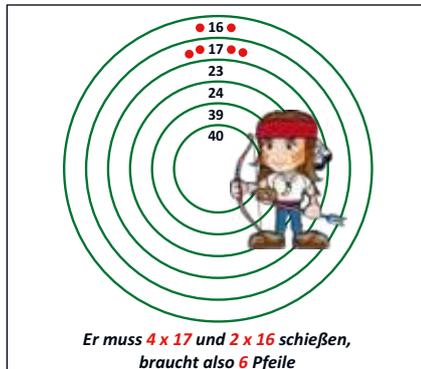
oder alternativ:

1. Sxe6 – fxLe6
2. Lh5+ – Kf8
3. Df6+ – Kg8
4. Tg3+ führt zum schnellen Matt

SUDOKU (Lösung von Seite 29)

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

WINNETOUS PFEILSPIEL



GEISTIG FIT

UNERWÜNSCHTE BELEHRUNG (Auflösung von Seite 27)



Ein Mensch, dem's ziemlich dreckig geht,
Hört täglich doch, von früh bis spät,
Dass ihm das Schicksal viel noch gönnte
Und er im Grunde froh sein könnte;
Dass, angesichts manch schwerer Bürde
Noch der und jener froh sein würde,
Dass, falls man etwas tiefer schürfte,
Er eigentlich noch froh sein dürfte;
Dass, wenn genau man's nehmen wollte,
Er, statt zu jammern, froh sein sollte,

Dass, wenn er anderer Sorgen wüsste,
Er überhaupt noch froh sein müsste.
Der Mensch, er hört das mit Verdruss,
Denn unfroh bleibt, wer froh sein muss.

Im Museum Buchheim

MEDIZINISCHES WISSEN

(Lösungen von Seite 29)

1d; 2g; 3e; 4k; 5j; 6i; 7f; 8h; 9a; 10l;
11b; 12c



Mögen Schatten auf deinem
Gemüt sich verflüchtigen wie der
Morgennebel an einem sonnigen
Tag und möge dir nach jedem
Regenschauer ein Regenbogen
den Weg farbenfroh erleuchten.
IRISCHER SEGENSWUNSCH

Wir danken allen, die uns Text und Bildbeiträge zur Verfügung gestellt haben. Vielfalt belebt diese Zeitung.

Wir danken Karl-Hermann Rotte für die Gestaltung und Dieter Hennies für das Korrekturlesen unserer Zeitung!

IMPRESSUM „SENIOREN HEUTE“ – Northeimer Zeitschrift für Seniorinnen und Senioren

Herausgeber: Senioren heute e.V.

vertreten durch den Vorstand
1. Vorsitzender Hans Munsch
37154 Northeim, Breite Str. 49, Tel. 05551 - 1589
seniorenheute.verein@gmail.com
www.seniorenheute-northeim.de
VR Amtsgericht Göttingen 130001

Zeitschriften-Bezug:

Diese Vereinszeitschrift ist im Handel nicht zu erwerben.
Vertrieb über ehrenamtliche Zustellung.
Bei Jahresbezug durch die Post betragen die Bearbeitungs- und Versandkosten für 3 Ausgaben 15,- €

Redaktion in Northeim:

(presserechtlich verantwortlich f. d. Inhalt)
Christian Lehwald, Bergmühlenweg 35, Tel. 0176-78130862
Helmut Heitmeyer, Rhumestr. 35, Tel. 0160-93851735
Heike Padberg, Schöne Aussicht 23, Tel.: 0177-7067216
seniorenheute.redaktion@gmail.com

Anzeigenleitung:

Ralf Thalacker
Georg-Friedr.-Händel-Straße 17
37154 Northeim
Tel.: 0151 23300465
Fax: 05551 4093044
rthalacker@kabelmail.de

Gesamtherstellung:

Heimert Elements
Gestaltung und Druck
Beverstraße 1A, 37574 Einbeck
Tel.: 05561/93360
info@printstrong.de
www.printstrong.de

Bankverbindung des Vereins:

Kreis-Sparkasse Northeim
IBAN: DE24 2625 0001 0100 0320 69
– BIC: NOLADE21NOM

Besonderer Hinweis:

Für Verweise (Links) auf unseren Seiten zu anderen Seiten im Internet, und für Inhalte der Seiten, zu denen die bei uns verlinkten Seiten führen, gilt ausdrücklich, dass der Verein Senioren heute e.V., Northeim, keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte aller verlinkten Seiten hat und sich deshalb von den Inhalten distanziert.

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, und Bilder nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion und unter Quellenangabe. Gezeichnete Artikel liegen außerhalb der Verantwortung der Redaktion. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht die Meinung der Redaktion wider.

Die Zeitschrift wird Einwohnerinnen und Einwohnern im gesamten Bereich der Stadt Northeim – auf schriftlichen Wunsch hin – drei mal jährlich kostenlos und frei Haus zugestellt.

Auflage dieser Ausgabe: 3.000 Exemplare
Anzeigenpreisliste Nr. 17 gültig ab 1.1.2024



STIEMERLING

LEBENSÄUUME FÜR SENIOREN

SENIOREN-RESIDENZEN · AMBULANTE PFLEGE
TAGESPFLEGE · SENIOREN-WOHNUNGEN

WERTVOLLE MOMENTE

Wir begleiten Sie nach Ihren Wünschen!

Seit über 40 Jahren steht der Name Stiemerling in Northeim für Kompetenz in Wohn- und Betreuungsangeboten für Senioren. Gern begleiten wir Sie in Ihrem eigenen Zuhause oder schaffen mit Ihnen neue Perspektiven in unserer Tagespflege oder in der Residenz.

Wir freuen uns, mit Ihnen neue Wege zu gehen, z.B. mit Aromapflege, deren großes Potential bei uns wirksam wird.

Wir sind Experten für Ihr Wohlbefinden!

Gepflegt leben

in der Senioren-Residenz mit viel Platz im eigenen Zimmer und den Gemeinschaftsbereichen

Tagespflege

in Gesellschaft gesund und aktiv

Servicewohnen

in einer Seniorenwohnung mit Unterstützung bei Bedarf



Stiemerling Senioren-Residenz Northeim

Sudheimer Straße 29a · 37154 Northeim · Tel.: 05551 967-3
www.stiemerling.info · northeim@stiemerling.info

HATTORF AM HARZ · KÖNIGSLUTTER · **NORTHEIM** · HERZBERG · GOMMERN

SEHEN
VERSTEHEN
HILFEN



Ambulantes Pflegeteam
Bianca Kittel

Wir freuen uns auf Sie!

Vertragspartner aller Kranken-/Pflegekassen

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratungseinsätze



Bahnhofstraße 28 · 37154 Northeim
Telefon 0 55 51 / 9 19 03 71 · Fax 0 55 51 / 9 19 03 72
E-mail: ambulantespfl egeteamnortheim@t-online.de



Michael Kniep

Flaischermeister

Fleisch-
Wurst- und
Grillspezialitäten

Neustadt 22 · Telefon (0 55 51) 34 67
37154 NORTHEIM

Hotel Deutsche Eiche

Kaffeetafel für Trauerfeiern, Kegelbahn

Bahnhofstraße 16 · 37154 Northeim · Tel. 05551-60020
www.hotel-deutsche-eiche.de
Öffnungszeiten: 7.30 - 11.00 Uhr · 15.00 - 19.30 Uhr
(Sonntags und an Feiertagen geschlossen)

Buchhandlung
Am Münster 18/19
37154 Northeim
Tel.: 05551-912231
www.papierus.de

Schreibwaren
Am Münster 18/19
37154 Northeim
Tel.: 05551-912231
www.papierus.de

PAPIERUS

• • Grabmale/Grabeinfassungen • Grababdeckungen • •

Füllgrabe GRABMALE

Kompetente Dienstleistung ...

Maschweg 2 Harztor 55
37120 Bovenden 37154 Northeim
Tel.: 05 51/8 18 59 Tel.: 0 55 51/13 15
Fax: 05 51/8 37 80 Fax: 0 55 51/988 02 38



• • Grabgestaltungen • Natursteinarbeiten aller Art • •



Teamgeist

Matthias Riemer
Firmenkundenberater



Naturschutz

Frank Keese
Geschäftsstellenleiter in Moringen



Sicherheit

Joy Koschol
Kundenberaterin



Verantwortung

Rouven Ziegeler
Leiter Kreditmanagement



Miteinander

Dirk Mühlbach
Mitarbeiter im Kreditsekretariat



Kultur

Marion Peinemann
Wohnungsbauberaterin



Sportförderung

Oliver Kirch
Immobilienmakler



Jugendförderung

Olaf Arndt
Mitarbeiter in der Unternehmenssteuerung



Teamgeist

Wolfgang Steckel
Mitarbeiter im Betriebsbereich



Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für das ein, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle.

www.KSN-Northeim.de



Kreis-Sparkasse
Northeim

KSN Nähe verbindet.