

meine Zeit

Fit für morgen

Die GDA setzt mit kreativen Ideen neue Wohnkonzepte um.

Mit Vorsatz

Mit etwas Ausdauer lassen sich gute Absichten erfolgreich verfolgen.

Freunde fürs Fest

Wenn der Familienanschluss fehlt, ist es eine gute Alternative, Heiligabend mit anderen lieben Menschen zu verbringen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Martin Rehberg,
Kaufmännische Geschäftsleitung
der GDA

das Prinzip der Nachhaltigkeit ist eine der tragenden Säulen unseres Selbstverständnisses und das Fundament für unser unternehmerisches Handeln. Als gemeinnützige Gesellschaft fließen alle erwirtschafteten Überschüsse in das Unternehmen zurück. Ein hervorragendes Konzept, das dafür sorgt, dass das Geld unserer Bewohner ausschließlich für sie verwendet wird. Von jeder Neuerung, jedem erweiterten Angebot und jeder Optimierung in unseren Häusern profitieren alle. Auch bei der Umsetzung bleibt alles in GDA-Hand. Unser Baumanagement plant, entscheidet und realisiert innovative Ideen. Stets bemühen wir uns, die Balance zu wahren – zwischen Instandhalten, Bewahren und die Zukunft gestalten. Niemand soll durch zu viele schnelle Veränderungen verunsichert werden. Ein Konzept für zukünftiges Wohnen soll aber dennoch zeigen, was unsere Einrichtungen ausmacht: Kreativität, Atmosphäre, Anspruch und vor allem eine sehr persönliche Note. Dies hat sich bereits in der Vergangenheit bewährt. Gleich drei unserer GDA-Standorte sind als Premiumresidenzen ausgezeichnet worden – ein schönes Signal, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Rehberg'.

Ihr Martin Rehberg

Inhalt

NOVEMBER 2019 BIS JANUAR 2020

GDA: Neue Wohnkonzepte	4
Aus den GDA-Häusern	6
Heiligabend anders gestalten	8
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Erzählfest	24
Kreatives Festmahl	25
Frank Rosin	26
Gute Vorsätze	28
Buchtipps vom GDA-Team	31
Kurzgeschichte	32
Kreuzworträtsel	34
Kolumne & Impressum	35



istockphoto.com/Aija Koska

Fest ohne Familie

Alternativen zur traditionellen Weihnachtsrunde.

Mehr ab Seite 8



Koppelmann

Tschüss 2019!

Marco Vegas unterhält Sie am Silvesterabend mit Schlagern und Stimmungsmusik.

Mehr auf Seite 20



W. Rosin

Wandler zwischen den Küchenwelten

Frank Rosin bewahrt als Sternekoch Bodenhaftung.

Mehr ab Seite 26



Wohnen: Konzepte *für heute und morgen*

Innovative Ideen fürs Zuhause: Atmosphäre, Anspruch und Persönlichkeit bilden die Grundlagen für das neue GDA-Wohnkonzept.

Wie sieht das Leben und Wohnen von morgen aus? Die GDA entwickelt innovative neue Wohnkonzepte für ältere Menschen und findet Antworten auf die Fragen des demografischen Wandels.

Die GDA ist an allen Standorten zugleich Besitzerin und Betreiberin der Häuser. Erwirtschaftete Überschüsse werden direkt reinvestiert, um die Häuser langfristig zu pflegen und weiterzuentwickeln – ein stimmiges Konzept in Sachen Nachhaltigkeit. „Immobilien sind für uns keine Spekulationsobjekte, sondern

ein sicheres Zuhause“, betont Martin Rehberg, verantwortlich für die kaufmännische Geschäftsleitung der GDA.

Nachhaltigkeit hat für das Unternehmen aber nicht nur eine ökonomische, sondern auch eine ökologische Dimension. „Wir investieren permanent in die Optimierung der Energieeffizienz unserer Häuser – mit eigenen Blockheizkraftwerken, Wärmedämmverbundsystemen und dem Bezug von regenerativen Energien“, so Rehberg. Die GDA hat verschiedene Szenarien für zukunftsfähiges Wohnen entwickelt.

Ein Konzept für heute und morgen

Ein Ausstattungs- und Raumkonzept, das mit einem Vier-Sterne-Hotel vergleichbar ist: In einer Studie hat die GDA entsprechende Vorgaben sowie ein einheitliches Wohnkonzept für die planenden Architekten entwickeln lassen. Das Konzept soll die Bewohner überzeugen, indem es Begegnungen ermöglicht und fördert. Die GDA-Veranstaltungen und die räumlichen Gegebenheiten sollen als zentrales Schaufenster fungieren und auch Interessenten ansprechen. Die Gemeinschaftsräume werden zudem

nach neuen Prinzipien gestaltet, um Begegnung zu fördern.

Erlebnisräume schaffen

So werden besondere Bereiche entwickelt: „Sehen und gesehen werden“, „Plaudern“ und „Lesen und Studieren“. Der Raum „Sehen und gesehen werden“ ist im Foyer angesiedelt. Dort ist viel los und die Bewohner bekommen jederzeit mit, was draußen geschieht. „Plaudern“ befindet sich ebenfalls im Foyer. In den Sitzecken sollte jeweils Platz für maximal sechs Personen sein. Wichtig ist eine schallschluckende Akustik. Der Raum „Lesen und Studieren“ soll Ruhe und Komfort ausstrahlen. Dort finden sich Einzelsessel und ein Tisch mit vier Stühlen, an dem Bewohner schreiben oder an IT-Bildschirmen arbeiten können. Bücherregale, ein Fernseher, eine Musikanlage sowie ein elektronischer Flügel stehen zur Verfügung.

Der erste Blick ist prägend

Der erste Eindruck beim Betreten des Hauses ist entscheidend. Das prägende Urteil entsteht genau dort. Der Raum muss zum Erlebnis, die Nutzungen transparent werden. Erlebnis bedeutet Neues und Überraschung. Der Raum soll Eleganz, Anspruch, Atmosphäre und Persönlichkeit ausstrahlen.

Ein gutes Lichtkonzept

Lichtgestaltung und -einfall sollen den Tageszeiten ange-

passt sein. Das heißt, dass die Lichtintensität bei Tag durch natürliches Licht dominiert und wenn notwendig durch künstliches Licht verstärkt wird. In den Abendstunden wird das künstliche Licht durch eine Inszenierung von Licht und Schatten Atmosphäre schaffen.

Die Natur einbeziehen

Im GDA Waldhausen ist die Natur bereits Teil des Erlebnisses geworden – mit bodentiefen und durchgehenden Fenstern, die auch zu öffnen sind, sodass Speisesaal und Garten scheinbar ineinander übergehen. Natur soll sich auch im Inneren wiederfinden; durch Pflanzen, grüne Wände und ansprechende Foto-Kunst.



Wohnen mit Wärme: Die Wohnstifte in Frankfurt (Fotos links und oben) sowie in Waldhausen (Foto unten).

Residenz-Leitfaden

„RESIDENZEN 2020 – Premium-Wohnen im Alter“

ist ein überregionaler Führer zum Thema exklusives Wohnen im Alter, für viele ein wichtiger Leitfaden bei der Suche nach einer Seniorenresidenz. Mehr als 300 farbige Abbildungen und ein mehrseitiger Textteil zu jedem Haus verschaffen Lesern interessante Einblicke in Ambiente und Angebot der einzelnen Residenzen, ein detaillierter Informationsteil gibt übersichtlich Auskunft zu Leistungen, Grundrissen und Preisen. Alle Residenzen wurden persönlich besucht, geprüft und anschließend mit dem Premium-Gütesiegel für gehobenes Wohnen im Alter und den entsprechenden Sternen bewertet, 2020 auch mit GDA Waldhausen, Frankfurt und Wiesbaden. Thomas Neureuter, 2020, ISBN 978-3-9813736-9-1



Gestalten statt *zuschauen*

Graffiti-Sprayer, Speiseplanänderungen und ein besonderes Talkformat: Bewohner bringen sich ein und erweitern so ihren Horizont.

Speiseplan: Regional und natürlich lecker

Wünsche werden wahr – und das schon vor Weihnachten: Die GDA-Standorte passen ihren Speiseplan im November an. Die Bewohner haben der Küche dafür reichlich Anregungen gegeben, in erster Linie wünschen sie sich eine stärkere regionale Ausrichtung des Speiseplans. Außerdem soll noch stärker saisonal gekocht werden. So stehen jetzt auf der Karte: Schwäbische Sauerkraut-Schupfnudelpfanne mit Speck und der hannoversche Klassiker Calenberger Pfannenschlag, eine scharf gewürzte und gebratene Grützwurst, mit Gewürzgurke und Salzkartoffeln. Aber auch Ausflüge in die internationale Küche stehen auf der Wunschliste der Bewohner. So wird der Speiseplan etwa um Lachs-Spinat-Lasagne mit Zitronensauce und Pizza Salami aus Italien, indonesisches Bami Goreng mit Hähnchen und Shakshuka, eine israelische Tomaten-Eierpfanne mit Jasminreis, erweitert.



GDA

Die Sprayer der GDA: Bewohner brechen mit Klischees



Lea Böhmer

Jede Woche treffen sich im Hinterhof der denkmalgeschützten Naxoshalle Jugendliche, um Graffiti zu sprayen. Nun gesellen sich auch Bewohner der GDA Frankfurt am Zoo dazu – und überqueren die Grenze zwischen den Generationen und ihren sehr unterschiedlichen Ausdrucksformen. Einige der Teilnehmer geben unumwunden zu, Graffiti bisher eher als Geschmiere betrachtet zu haben. Drei Wochen befasst sich die Gruppe mit Graffiti – es geht um alternatives Kunstverständnis, das Brechen mit Vorurteilen und neue Perspektiven. Spätestens als die Gruppe selbst mit der Dose an die Wand darf, wird klar: Es benötigt viel Geschick und Übung, klare Linien zu ziehen – und es macht unheimlich viel Spaß.

Hinweisgebersystem bewährt sich

Unser „Kummerkasten“ funktioniert: Vor zwei Jahren wurde das GDA-Hinweisgebersystem vorgestellt, jetzt hat Abteilungsleiterin Personal Anja Werner (Foto) eine positive Bilanz gezogen. Bewohner und Mitarbeiter nutzen die Möglichkeit, anonym auf Missstände und Fehlverhalten innerhalb der GDA hinzuweisen. Mehr als 40 Meldungen sind eingegangen, die Hinweise bezogen sich auf Diebstahl, Unterschlagung von Betriebsvermögen, Mobbing oder Verstöße gegen das GDA-Leitbild. In der Hälfte der Fälle führten die Hinweise zu weiteren Recherchen durch die Vertrauensperson Wolfgang Lindner, in wenigen Fällen zu rechtlichen Konsequenzen. Das Hinweisgebersystem werde überlegt und verantwortungsvoll genutzt, so Lindner.



GDA

Prominenz in Kleefeld: Sky du Mont auf dem roten Sofa

GDA



Begegnungen mit besonderen Menschen sind inspirierend. Regelmäßig kommen Gäste für Veranstaltungen ins Haus nach Kleefeld: die Buddhistin vom Haus der Religionen, die Wolfsberaterin der Region oder die Musiker des Niedersächsischen Staatsorchesters Hannover. Dass nun auch Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens kommen, ist Direktor Martin Stodolny zu verdanken, der dieses Jahr das Talkshow-Format „Auf einem roten Sofa ...“ ins Leben gerufen hat. Erster Gast war Abenteurer und Paralympics-Champion Michael Teuber, gefolgt von Unternehmer Dirk Roßmann und schließlich Schauspieler Sky du Mont (Foto). Fazit: alles ausverkauft!

Konzert unter freiem Himmel

Kultur auf der Dachterrasse: Beim diesjährigen „Oben Air“ am 5. September unterhielt das Hanna Carlson Trio (Foto) mehr als 60 Bewohner und Gäste des GDA Göttingen. Gemeinsam mit Pianist Gregor Killian und Clemens Beckmann am Kontrabass gab die Sängerin Jazz-Klassiker und französische Chansons zum Besten. Bewohnerin Marieluise Miritz wurde von Freundin Karin Hilke begleitet, die als Gast oft Veranstaltungen der GDA besucht. Beide waren sich einig: „Jazz ist immer schön. Und wir wollten endlich einmal die Atmosphäre bei einem Event auf der Dachterrasse erleben.“



Christina Hansen

Allein, aber *gar nicht einsam*

Freunde treffen, ins Kloster gehen oder Kinder beschenken: Heiligabend mal anders gestalten.

VON EVELYN BEYER

Das war unsere allererste Weihnachtsdeko.“ Behutsam zieht Hilda Markhof ein dunkelhäutiges Räucherkerzenmännchen mit Turban aus der Schachtel, wohl ein Morgenland-König. „Dann kamen die Pyramiden“ – eine leicht angekockelte mit handgeschnitzten Rehen, eine blaue mit pausbackigen Trompetenengeln. „Die sind älter als ich – von Verwandten aus dem Erzgebirge.“ Immer zum ersten Advent baut die 81-Jährige ihre Schätze auf, Figuren und Ker-

zenständer, die Krippe mit Ochs und Esel, alles aus Kindertagen.

„Früher haben wir die erst am Heiligen Abend gesehen“, erinnert sie sich. „Nach dem Gottesdienst spielte Opa mit uns, bis mein Vater das Glöckchen läutete. Und dann standen wir in der geschmückten Stube im Kerzenschein staunend vor dem Baum. Für mich war es ein Wunder.“ Mit ihren Kindern hielt sie es lange ähnlich: „Nur statt mit dem Opa zu spielen, schauten wir fern.“

Etwas Wehmut klingt da an. Schon lange lebt Markhof allein: →





17 Millionen Menschen wohnen in Deutschland allein, darunter zwei Millionen über 80-Jährige.

Quelle:
Statistisches
Bundesamt

→ „Mein Mann ist tot, Kinder und Enkel sind in alle Welt verstreut.“ Mit der Jüngsten hat sie bis vor fünf Jahren gefeiert. Doch als der Enkel zum Studium wegzog, kam Ende November der Anruf: „Die Familie fährt Ski über Weihnachten – sie hätten eine schöne Alternative für mich.“ Es war ein Schock. „Ich habe mich plötzlich einsam gefühlt.“

Netzwerke pflegen

In ihrer liebevoll arrangierten Zweizimmerwohnung ist die ehemalige Buchhalterin sonst gern für sich, sie hat Freundinnen, einen Wanderklub, Freizeitkurse. „Jeden Tag etwas, worauf ich mich freuen kann, das ist meine Devise.“ Bei einer Kollegin hat sie erlebt, was Einsamkeit anrichten kann. „Sie ist davon zerfressen worden.“ Das will Markhof nicht. Sie pflegt ihre Netzwerke.



Knapp die Hälfte aller Menschen in Deutschland lebt in einer Familie, so die Statistik. Doch die Zahl nimmt ab – die der Singlehaushalte wächst. 17 Millionen Menschen wohnen in Deutschland allein, darunter zwei Millionen über 80-Jährige. Wie viele sich einsam fühlen, ist schwer zu er-



iStockphoto.com/amiphoto

Adventszeit bei der GDA

Es weihnachtet sehr: In den GDA-Häusern bleibt in der Adventszeit niemand allein. Ein tolles Angebot löst das andere ab. So wird in Göttingen am Mitwoch, 4. Dezember, von 15 bis 18 Uhr der Weihnachtsmarkt veranstaltet. Zwei Wochen später, am 18. Dezember, liest Andrea Strube vom Deutschen Theater Weihnachtsgeschichten von Charles Dickens. An Heiligabend wird es noch festlicher: In Göttingen wird von 17 bis 19 Uhr im Bewohnerrestaurant gefeiert, im Schwiecheldthaus in Goslar ab 15 Uhr im Restaurant sowie im Jagdzimmer und in Kleefeld ab 16 Uhr im Bewohnerrestaurant. Im Hildastift in Wiesbaden erklingen ab 15 Uhr besinnliche Melodien im Festsaal. Auch im Wohnstift in Frankfurt geht es im Festsaal ab 15.30 Uhr musikalisch zu – mit besinnlichen Melodien am Flügel. Ein mehrgängiges Menü und eine Andacht erwarten die Bewohner zwischen 16.30 und 19 Uhr im Festsaal im Rind'schen Bürgerstift in Bad Homburg.

iStockphoto.com/pressureUA/ren_lo



iStockphoto.com/AleksandarNakic, JackF

Weihnachten in Gesellschaft: Kaum jemand ist zum Fest gern allein.

forschen. „Einsam ist, wer unglücklich alleine ist“, erklärt Sonia Lippke, Leiterin der Abteilung Gesundheitspsychologie an der Jacobs University Bremen. 15 bis 30 Prozent der Bevölkerung seien chronisch einsam, hat US-Hirnforscher John T. Cacioppo ermittelt. Für Deutschland schwanken die Angaben zwischen 10 und 40 Prozent. Die Folgen sind gravierend, Depressionen und Angststörungen treten gehäuft auf, auch Rücken- und Kopfschmerzen. Statistiken zeigen, dass Einsamkeit lebensverkürzend wirkt: „Killer Nummer eins“ nennt Hirnforscher Manfred Spitzer sie.

Heiligabend ohne Familie

„Ausgerechnet an Weihnachten allein und ohne Familie zu sein, war für mich undenkbar.“ Markhof schüttelt die weißen Locken. Früher traf man sich schon zur Vorbereitung, die Tante kam, um Stollen und Pfefferkuchenteig mit zu kneten. „Der Advent war eine erwartungsfrohe Zeit.“

Das galt umso mehr, weil nichts selbstverständlich war – Markhof ist Kriegskind. „Wir sind mehrfach geflohen, hatten kaum das Nötigste.“ Erst im Winter 1945

gab es ein Weihnachtsfest im eigenen Zuhause. „Zwei winzige Zimmer, aber ein Christbaum mit Kerzen, selbst gebastelten Strohsternen und Watteengeln. Meine Mutter hatte mir und meiner Puppe das gleiche Kleid genäht, aus alten Sachen. Ich war selig.“ Haselnusskuchen gab es als einziges Gebäck, „die Nüsse hatten wir selbst gesammelt“.

Rituale waren auch in den Hungerjahren wichtig: Lieder singen, →



iStockphoto.com/rinaBort

Vorfreude und Vorbereitung: Basteln, Tannenzapfen und Kerzenlicht stimmen auf Weihnachten ein.



→ Gedichte aufsagen unter dem Baum. „Mein Vater hat uns ein Kasperletheater gebaut.“



Schock über die Absage

Der Kasper lebe jetzt bei Enkeln in Kanada, erzählt sie. „Einmal war ich zu Weihnachten dort.“ Jetzt mag die Seniorin sich den Flug nicht mehr zumuten. „Es war auch immer schön bei meiner Jüngsten, sogar gesungen haben wir.“ Umso heftiger der Schock über die Absage. „Ich bin Heiligabend in drei Gottesdienste gerannt“, sagt sie. „Die reine Panik, aber die Mitternachtsmesse war schön.“ Außerdem hat sie alle guten Tipps für ein Weihnachten allein gesammelt: Verreisen, zu einer Feier bei der Arbeiterwohlfahrt gehen, Waisenkinder beschenken, besinnliche Stunden im Kloster erleben oder es

sich gemütlich machen. Bislang hat sie einen Rat beherzigt: Gleichgesinnte suchen. Damit steht sie nicht allein. Über einen Yoga-Kursus fand sie Anschluss an eine Gruppe von jetzt sechs Leuten, die gemeinsam den Heiligen Abend gestalten: „Meine Weihnachtsfamilie.“

Was hilft gegen weihnachtliche Einsamkeit?

Nehmen Sie sich etwas vor – am besten mit Freunden.



Anderen eine Freude machen: Auch kleine Gesten und Geschenke zählen.

Weihnachtssüßigkeiten aus fernen Ländern



Nüsse, Fett und Trockenfrüchte: Der englische Plum pudding ist eine Mahlzeit für sich.

Naschen ist Pflicht: Leckereien zu Weihnachten – das hat nicht nur in Deutschland Tradition. Gehört hier Stollen zum Fest, steht etwa in England der Plumpudding auf der Tafel – Monate im Voraus wird die Süßspeise aus Trockenfrüchten, Fett und Nüssen gekocht, um dann an Weihnachten mit Alkohol flambiert verzehrt zu werden. Auch in Südkorea ist der Abschluss des Festessens eine Kalorienbombe. Der Kuchen aus reiner Sahne wird zudem mit bunten Figuren üppig verziert. In Mexiko verpeist man das Ölgebäck „Bunuelos“, in Brasilien gibt es Kokosplätzchen, Isländer essen Ingwerkekse, der weihnachtliche Nachtschisch der Schweden heißt „Lussekatte“, ein Safrangebäck. In Frankreich bildet eine Buttercremetorte, die „Bûche de Noël“, den krönenden Abschluss. So unterschiedlich Rezepte und Bräuche auch sind, leicht ist die süße Kost nirgendwo.





Christine Nitschke / jolly-photo/Shutterstock, iStockphoto.com/Azure-Dragon/pixhook

mein Lieblingsplatz

SIGRID WEIDEMANN (79)

„Ein idyllischer Ort der Ruhe“

„Gerne denke ich an den diesjährigen Sommer zurück – mein erster Sommer im GDA Kleefeld, denn ich bin hier im Februar eingezogen. Spätabends habe ich mich oft für eine halbe Stunde an den Teich im Park zwischen Haus 3 und 5 zurückgezogen. Eine kurze Abmeldung an der Rezeption gab mir dabei immer ein Gefühl der Sicherheit. Ganz in Ruhe und Geborgenheit konnte ich das spätabendliche Treiben der Frösche im Teich beobachten und den Rotkehlchen im Gebüsch bei ihrer Abendmelodie zuhören. Der ganze Ort strahlt eine Gelassenheit aus, die sich auch auf mich überträgt. Die verborgene Schönheit ‚unseres‘ Parks begeistert mich zu jeder Jahreszeit aufs Neue – und bestimmt kann man mich auch an kühleren Tagen hier mit einer warmen Decke, einem Becher Tee und einem Buch finden.“

Besondere Veranstaltungen

von November bis Januar

Freitag, 1. November 2019

„Der Ring des Hieronymus“

Eine geheimnisvolle erfinderische Komödie
Dritte Vorstellung

Theater- und Musikgruppe des GDA Kleefeld unter der Leitung von Albrecht v. Blanckenburg
Mit Gisela Banse, Sybille Hoppe, Ingeborg Schiffler, Christa Simon, Edelgard Szawlowski, Dr. Dieter Werner, Ingrid Werner, Gabriele Umland (Soufflage), Sigrid Weidemann (Regieassistentz); Anita Haböck, Almut Hoffmeister, Klaus Krimphoff, Ursula Meyer, Rose-Marie Pawlowsky, Otto Schidlitzke, Hans Wolfgang Wimmer
Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr mit einer Pause | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Die Ausstellung ist bis Samstag, 30. November 2019, zu sehen.

Sonntag, 3. November 2019

Gottesdienst

Oberlandeskirchenrat i. R. Michael Wöller
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Elena Deibert

Dieses Werk von Elena Deibert heißt „Winterblumen“. Die Künstlerin stellt erstmals im GDA Kleefeld aus.

Samstag, 2. November 2019

{ Argó } Malerei

Vernissage
Leuchtende Ölbilder, fantasievolle Aquarelle und zarte Pastellkreiden von Elena Deibert
Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Brüder Grimm-Gesellschaft e. V.

Auch Märchen der Brüder Grimm werden während des Erzählfests zu hören sein.

Sonntag, 3. November 2019

Vom Wünschen und Wollen

Erzählfest
NetzwerkMärchenErzählenHannover
Uhrzeit: 15.00 bis 19.00 Uhr | Ort: verschiedene | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

„In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat ...“

Zur weltweiten Rezeption und Bedeutung der „Kinder- und Hausmärchen“ der Brüder Grimm
Dr. Bernhard Lauer, Brüder Grimm-Gesellschaft e. V.

Tari Gambyong Mari Kangen

Begrüßungsstanz aus Java
Murdinah Oekasah, Mitarbeiterin der Tagespflege, Auf dem Osterfeld

Uhrzeit: 15.00 bis 15.45 Uhr | Ort: Vortragssaal
Lesen Sie mehr zur Veranstaltung auf Seite 24.

Montag, 4. November 2019

Auf einem roten Sofa ...

Interessante Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens im Gespräch
Dr. h. c. Herbert Schmalstieg, Oberbürgermeister a. D. der Landeshauptstadt Hannover
Von 1972 bis 2006 war Herbert Schmalstieg Hannovers Oberbürgermeister. Bis heute ist er der Politiker, der die längste Zeit das Amt als Rathauschef einer Großstadt in Deutschland innehatte – seit 1996 als hauptamtlicher Bürgermeister. Wir freuen uns auf einen echten Hannoveraner, Zeitzeugen und Ehrenbürger unserer Stadt!
Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Dienstag, 5. November 2019
Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny, Direktor
Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Mittwoch, 6. November 2019
Dresdens Schatzkammern

Diavortrag
Hans-Joachim Krenzke
Verein der Freunde
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €



Hans-Joachim Krenzke

Während des Dia-Rundgangs durch das „Florenz des Nordens“ werden ausgewählte Schätze in Augenschein genommen.



Ralf Schwan

Auf Bärenpfaden zu den Ursprüngen des Lebens: Intensiver kann man Kamtschatka kaum erleben!

Freitag, 8. November 2019
Große Wildnis Kamtschatka

Der Abenteuertraum im fernen Osten Russlands
Multivision
Ralf Schwan
Einsam, wild, unberührt, für den Menschen lebensfeindlich und doch atemberaubend schön!
Man bewegt sich durch Landschaften und hat das Gefühl, man ist auf dem Mond ...
Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 10. November 2019
Klavierkonzert

Zum 20-jährigen Kleefelder Bühnenjubiläum des Pianisten Hagen Schwarzrock
Auf dem Programm stehen Johann Sebastian Bachs Passacaglia und Fuge in c-Moll BWV 582, arrangiert von Eugen d'Albert, Johannes Brahms' Rhapsodie in g-Moll, op. 79, Nr. 2, Sergej Rachmaninows Etude Tableau op. 39 Nr. 1 – Allegro agitato – Prelude op. 3, Nr. 2 „Glocken von Moskau“ – Lento, Frédéric Chopins Etüde op. 10 Nr. 3 (Tristesse) – Lento, ma non troppo →



und Felix Mendelssohn Bartholdys Lieder ohne Worte op. 19 – 1. Andante con moto – 2. Andante espressivo – 3. Molto allegro e vivace (Jägerlied) – 4. Moderato – 5. Piano agitato – 6. Andante sostenuto (Venetianisches Gondellied).
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Dienstag, 12. November 2019

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 15. November 2019

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen
Tymofii Dei, Flöte, und Pavlo Pakshyn, Gitarre



Tymofii Dei (li.) und Pavlo Pakshyn stammen beide aus der Ukraine.

Werke von Paganini, Fauré, Villa-Lobos und Piazzolla

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminraum im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen, Gäste zahlen an der Rezeption.

Sonntag, 17. November 2019

Gottesdienst

Mit Gedenken an die Verstorbenen

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 17. November 2019

La petite musique de chambre

Die kleine Kammermusik

Trio de concombres

Sabine Ronge, Oboe, Bastian Altvater, Blockflöte, Christian Michel, Orgel

Lassen Sie sich von Musik aus der Barockzeit verzaubern – mit Werken von Cima, Händel, Telemann und anderen.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 19. November 2019

Taxi nach Kalifornien

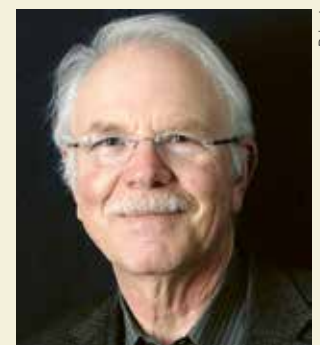
Geschichten aus der Nachbarschaft

Lesung

Kurt-Achim Köweker

Freuen Sie sich auf eine Stunde mit Schmunzelgeschichten von und mit dem hannöverschen Autoren und Theatermann!

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €



Kurt-Achim Köweker liest Heiteres und Besinnliches.

Mittwoch, 20. November 2019

Bingo

Verein der Freunde
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Gäste sind willkommen!

Donnerstag, 21. November 2019

Abigail – Triumph der Klugheit

Theologischer Gesprächskreis
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 26. November 2019

Auf einem roten Sofa ...

Interessante Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens im Gespräch
Martin Kind, Unternehmer, Eigentümer und Geschäftsführer der Kind-Gruppe, ehemaliger Präsident von Hannover 96
Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €
Frei- und Kaufkarten sind ab Dienstag, 5. November 2019, an der Rezeption erhältlich.

Ein ungeschriebenes Gesetz – mehr als nur eine Lebensphilosophie – in dieser speziellen Region Deutschlands, dem Selfkant, der westlichsten Gemeinde der Republik. Johannes, ein Mann Anfang 50, kehrt nach 30 Jahren dorthin zurück, weil er das Haus seiner Mutter geerbt hat.
Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt für Bewohner: 10,00 €, Gäste: 15,00 € inklusive Pausengastronomie

Einmaliges Event



Hajo Mans wirft einen witzigen und messerscharfen Blick auf die Eigenheiten dörflicher Gemeinschaft.

Mittwoch, 27. November 2019

Tief im Westen

Leben im Selfkant – zwischen Traum und Realität
Schauspiel von und mit Hajo Mans
Regie: Rena Zieger
„Ein Mann muss einmal im Leben ein Haus bauen, einen Sohn zeugen, einen Baum pflanzen – und vor allem: Schützenkönig werden.“



Seit 15 Jahren spielt sie im GDA Kleefeld – auch in diesem Jahr ist wieder ihre Tochter Mila dabei.

Samstag, 30. November 2019

Musik zum 1. Advent

Klavierkonzert
Werke von Bach, Beethoven, Chopin und Mozart
Ekaterina Popova und Mila Mitzinnek
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 1. Dezember 2019

Gottesdienst mit Abendmahl

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 3. Dezember 2019

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny, Direktor

Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 4. Dezember 2019

Adventsnachmittag

Verein der Freunde

Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr | Ort: Bewohner-restaurant



Seit vielen Jahren schon ist Axel Richter Weihnachtsmann auf Zeit. Und das mit Leib und Seele – und einem echten Bart!

Freitag, 6. Dezember 2019

Nikolausmarkt

Es weihnachtet sehr: auch im GDA Kleefeld. Einmal mehr zeigt unser Vortragssaal seine Wandlungsfähigkeit – heute als stimmungsvoller Weihnachtsmarkt. Ausgesuchte Aussteller präsentieren Ihnen ein besonderes Angebot, hier finden Sie für Ihre Angehörigen und Freunde definitiv ansprechende Geschenke!

Uhrzeit: 14.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal/ Flur und Foyer

Freitag, 6. Dezember 2019

Konzert

Zum Ausklang des Nikolausmarktes Monday Evergreens, Forum für Laienmusiker e. V. Monika Tibbe, Violine, Rainer Haase, Klarinette, Johanna Langner, Akkordeon, Manuel Kiper, Gitarre

Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr | Ort: Foyer

Samstag, 7., und Sonntag, 8. Dezember 2019

Nächster Halt: GDA Kleefeld

Modellbahnausstellung

BSW-Freizeitgruppe MEC Hannover

Michael Kahler, Gruppenleiter

Uhrzeit: Samstag, 7. Dezember, 14.00 bis 18.00

Uhr, Sonntag, 8. Dezember, 10.00 bis 16.00 Uhr |

Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner,

Gäste: 5,00 €

Dienstag, 10. Dezember 2019

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 10. Dezember 2019

Einheit in Mannigfaltigkeit – Die Bahá'í-Religion

Vortrag und Gespräch

Nahid Salimi, Haus der Religionen (Zentrum für interreligiöse und interkulturelle Bildung e. V.)

Als Baha'u'llah im 19. Jahrhundert im heutigen Iran die Bahai-Religion gründete, hatte er von Anfang an die ganze Welt im Blick. Die Menschheit sollte als eine Familie zusammenwachsen. Heute gibt es Bahai-Gemeinden in allen Ländern der Welt, die versuchen, die Lehren ihres Stifters in die Tat umzusetzen.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Mittwoch, 11. Dezember 2019

Offenes Singen

Albrecht v. Blanckenburg

Im Rahmen des Lebendigen Adventskalenders der Vogelsiedlung

Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr | Ort: Foyer

Freitag, 13. Dezember 2019

Island – Land der Kontraste

Teil 2: Winter

Multivisionsvortrag

Wolfgang Behr

Wild und ungestüm präsentieren sich die Urgezeiten der Natur auf der Insel im Nordatlantik. Island im Winter ist wie eine große Schatzkiste, die gefunden und geöffnet werden will: mit



Island ist das Land von Licht und Dunkelheit – kommen Sie mit in eine eindrucksvolle Welt im Winter.

vielen Überraschungen, Schönheiten und Abenteuern.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 15. Dezember 2019

Gottesdienst

Superintendent Thomas Höflich

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 17. Dezember 2019

Eine Weihnachtsgeschichte

Lesung

Mit Christine Nitschke

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Mittwoch, 18. Dezember 2019

Swinging Santa Claus

Konzert

Ein Big-Band-Melodiencocktail im weihnachtlichen Flair

Walt Kracht & his Orchestra

Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 19. Dezember 2019

Adventsnachmittag des Hauses

Harz-Hessentaler Harmonikas aus Göttingerode
Das Jahr gemeinsam musikalisch beschließen, wie es begonnen hat – voller Vorfreude auf das schönste Fest im Jahr!

Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr (Einlass: 15.00 Uhr, freie Platzwahl) | Ort: Bewohnerrestaurant | Eintritt: 5,50 € für Bewohner und Gäste inklusive Kaffeegedeck | Der Vorverkauf beginnt am Sonntag, 1. Dezember 2019, an der Rezeption.

Freitag, 20. Dezember 2019

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen
Weihnachten

Anna Moser und Stefan Lascu, Staatsoper Hannover
Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminraum im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen; Gäste zahlen an der Rezeption.

Montag, 23. Dezember 2019

Weihnachtsgottesdienst

Für den Wohnbereich Pflege und die Tagespflege
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 10.15 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 24. Dezember 2019

Christvesper

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 24. Dezember 2019

Kleefelder Heiligabend

„Weihnachtsduft in jedem Raum“ – bei Punsch und Stollengebäck geht es gemeinsam mit Musik, Gedichten und Geschichten durch den heimeligen Nachmittag! Ganz traditionell gibt es zum Abschluss Kartoffelsalat und Würstchen. Wer unsere Weihnachtsstube mit eigenen Beiträgen bereichern möchte, melde sich bitte bei Christine Nitschke (HR 182).
Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr (Einlass: 15.30 Uhr) | Ort: Bewohnerrestaurant | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 € (freie Platzwahl, Kommen und Gehen sind möglich)

Donnerstag, 26. Dezember 2019

Joyeux Noël

Kaffeemittag mit Mélodie d'Amour
Penélope „Penny“ Simms (Akkordeon) und Jörg Eilers (Gesang)
Virtuose Musette Valses, beschwingte Javas, beliebte Chansons von Charles Trenet, Gilbert Bécaud, Jacques Brel, Joe Dassin und anderen
Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr (Einlass: 15.00 Uhr) | Ort: Vortragssaal | Eintritt für Bewohner und Gäste: 8,50 € inklusive Kaffeegedeck (freie Platzwahl) | Der Vorverkauf an der Rezeption beginnt am Donnerstag, 5. Dezember 2019.

Freitag, 27. Dezember 2019

Das Beste kommt zum Schluss

Angewandte Improvisation
Christine Nitschke
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 29. Dezember 2019

Jahresabschlussgottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Einmaliges Event



Prosit Neujahr: Verabschieden Sie mit Marco Vegas das alte und begrüßen Sie das neue Jahr!

Dienstag, 31. Dezember 2019

Kleefelder Silvester

Tschüss 2019, hallo 2020!
Marco Vegas, Schlager- und Stimmungssänger
Uhrzeit: 17.00 bis 22.30 Uhr (privater Ausklang mit Sekt im Foyer möglich) | Ort: Vortragssaal | Eintritt für Bewohner: 35,00 €, Gäste: 45,00 € inklusive Büfett und Begrüßungsgetränk. | Der Vorverkauf an der Rezeption ist am Freitag, 1. November 2019.

Freitag, 3. Januar 2020

Film ab!

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 5. Januar 2020

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 7. Januar 2020

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny, Direktor
Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 8. Januar 2020

Der Sternenhimmel von Namibia

Multivisionsvortrag
Utz Schmidtke, Verein der Freunde
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €



In den letzten 30 Jahren hat das Fotografenehepaar Hartmann auf zahlreichen Reisen durch Brasilien fast das ganze Land kennengelernt – auch Rio de Janeiro.

Freitag, 10. Januar 2020

Brasilien – Urgewalt & Zuckerhut

Multivision

Gisela und Andreas Hartmann

Auf der Goldroute erleben Sie die koloniale Vergangenheit in Städten wie Diamantina, Ouro Preto und Tiradentes. An der Costa Verde befindet sich die Stadt Paraty. Sie sehen die Wasserfälle von Iguazu und die atemberaubende Metropole Rio de Janeiro mit ihrer einmaligen Lage zwischen Zuckerhut und Corcovado und ihren kilometerlangen Sandstränden.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.20 Uhr | Ort: Vortragsaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Sonntag, 12. Januar 2020

Beschwingt ins neue Jahr

Neujahrsempfang

SwingGold, Musik von Schlager bis Charleston
Ulrike Stern, Klavier, Anke Horn, Klarinette und Saxofon, Franziska Kropp, Oboe und Englischhorn, Katrin Opitz, Bassklarinette, Eva Herzig, Gesang

Mit Martin Stodolny, Direktor

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragsaal
Im Anschluss gibt es Sekt und Selters im Foyer.



„Musik ist die Melodie, zu der die Welt der Text ist.“ (Arthur Schopenhauer) –
Musik in unseren Ohren ist SwingGold!

Dienstag, 14. Januar 2020

Heilige Messe

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 15. Januar 2020

Die Kraft der Sprache II

Klönkreis

Christine Nitschke

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Clubraum

Donnerstag, 16. Januar 2020

Ich glaube; hilf meinem Unglauben!

Die Jahreslosung 2020, Markus 9,24

Theologischer Gesprächskreis

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 17. Januar 2020

Musikalischer Lieblingsplatz

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminraum im

Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner,

Gäste: 10,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal telefonisch unter (05 11) 57 05-175 entgegen; Gäste zahlen an der Rezeption.

Sonntag, 19. Januar 2020

Gottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 21. Januar 2020

„Bliev as du büst!“

Eine plattdeutsche Lesung

Achim Kußmann

„Bleib, wie du bist“ – oft gesagt und gut gemeint ... Aber ist das wirklich ein Kompliment? Oder ist es eher eine Verwünschung? Der vielen NDR-Hörern bekannte Autor und Poetry-Slammer Achim Kußmann erzählt in seinen humorvollen Geschichten vom Stillstand und von der Veränderung, vom gewohnten Trott und von neuen Erfahrungen.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €



Lorenz Lorenzen

Achim Kußmann ist plattdeutscher Poetry-Slammer und steht regelmäßig in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein auf der Bühne.

Mittwoch, 22. Januar 2020

Pflege-Technologien und Pflege-Robotik

Vortrag

Christian Kowalski, OFFIS e.V. – Institut für Informatik (FuE Bereich Gesundheit | R&D Division Health)

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal I

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Freitag, 24. Januar 2020

Weniger ist mehr

Vernissage

Fototeam 76

Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Die Ausstellung ist bis Freitag, 28. Februar 2020, zu sehen.

Sonntag, 26. Januar 2020

Klavierkonzert zu vier Händen

Kari Laila Hennig-Selvén und Thomas Hennig

Franz Schubert (1797–1828): Divertissement à

la Hongroise op. 54 D 818 – Andante – Marsch

Andante con moto – Allegretto

Antonín Dvořák (1841–1904): Slawische Tänze

op. 72, 4-7 – Allegretto grazioso – Poco Adagio

– Moderato – Presto

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal I

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Dienstag, 28. Januar 2020

Ausdruckstanz und Bauhausbühne

Bildvortrag

Dr. Sally Schöne, Kuratorin für Angewandte

Kunst und Design (Museum August Kestner

Hannover)

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal I

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Mittwoch, 29. Januar 2020

Auf einem roten Sofa ...

Interessante Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens im Gespräch

Franz Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.

Franz Müntefering wurde am 16. Januar 1940 in Neheim (Sauerland) geboren. In der SPD, der er seit 1966 angehört, war er Landesvorsitzender in Nordrhein-Westfalen und zweimal Bundesvorsitzender. Von 1975 bis 2013 gehörte er – mit sechsjähriger Unterbrechung mit Ämtern in NRW – dem Deutschen Bundestag an. Unter Bundeskanzler Gerhard Schröder war Franz Müntefering zeitweise Bundesminister für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen, dem Kabinett von Kanzlerin Angela Merkel gehörte er von 2005 bis 2007 als Bundesminister für Arbeit und Soziales an.

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 10,00 €
Frei- und Kaufkarten sind ab Mittwoch, 8. Januar 2020, an der Rezeption erhältlich.



2013 zog sich Franz Müntefering aus der aktiven Politik zurück, blieb aber in vielfacher Weise sozial engagiert.



Vom „Froschkönig“ bis zu „Dreizehnchen“ sind bekannte Märchen an verschiedenen Orten des Hauses zu hören.



Christine Nitschke - istockphoto.com/wildpixel

Vom Wünschen und Wollen

Gemeinsam mit dem Netzwerk MärchenErzählenHannover veranstaltet das GDA Kleefeld erstmals ein Erzählfest.

Zweimal begeisterte sie die Bewohnerinnen und Bewohner im Rahmen des märchenhaften Lieblingsplatzes: Gisela Gräfin von Arnim. Grund genug für die Kulturreferentin des Hauses, Christine Nitschke, die Expertise und Kontakte von Arnims zu nutzen, um ein Fest der Erzählkunst zu initiieren. Gemeinsam mit Susanne Prößler vom Organisationsteam des Netzwerks „Märchen erzählen Hannover“ (MEH) entwickelten die Bewohnerin und die GDA-Mitarbeiterin ein Programm mit 14 verschiedenen Märchen.

„Wir möchten unseren kleinen und besonders auch erwachsenen Zuhörerinnen und Zuhörern spannende, anrührende und ermutigende Märchen erzählen und sie mitnehmen auf eine

Reise durch Raum und Zeit“, betont Gräfin Arnim, die ihre Ausbildung an der VHS Hannover absolvierte.

Die Vielfalt der Themen und Märchenmotive ist gegeben, die Zahl der jeweiligen Zuhörerplätze jedoch begrenzt. Die drei Organisatorinnen empfehlen rechtzeitiges Einfinden an den Orten. Offiziell eröffnet wird das Erzählfest am Sonntag, 3. November, um 15 Uhr im Vortragssaal mit einem Fachvortrag zu den Brüdern Jakob und Wilhelm Grimm von Dr. Bernhard Lauer von der Brüder Grimm-Gesellschaft aus Kassel. Gegen 19.15 Uhr endet der Erzählnachmittag. Im Trio mit zwei erfahrenen Mitgliedern des Netzwerks „Märchen erzählen Hannover“ wird eines der bekanntesten Märchen Grimms im Foyer erklingen.



Der Eintritt ist für Bewohner frei, Gäste zahlen 5,00 Euro an der Rezeption.

Festmahl mit Pfiff

Gans mit Klößen ist bei vielen das klassische Weihnachtessen. Doch es gibt auch Alternativen: Jakobsmuscheln oder Salsiccia.



istockphoto.com/AlexRaths

VON SOPHIA WEIMER

Jedes Jahr Rotkohl, Gans und Klöße? Das Weihnachtessen ist für viele enorm wichtig. Es gibt Klassiker, die dürfen zum Fest einfach nicht fehlen. Dazu gehört der Toast Hawaii, geröstet und dünn mit Butter und sahnigem Frischkäse bestrichen. Dann kommt der Kochschinken. Frische Ananas ist nicht nötig, der Toast funktioniert auch gut mit Dosenananas.

Ente bleibt ein Klassiker in der Weihnachtszeit. Als Beilagen kommen neben den beliebten Kartoffelknödeln herzhaft Quarkknödel mit Orangenabrieb und Rahmwirsing infrage. Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen ist bei vielen der Klassiker an Heiligabend schlechthin. Und es gibt auch eine mediterrane Variante: Statt Wiener nimmt man Salsiccia, eine italienische Wurst mit Fenchelsamen. Und der Kartoffelsalat bekommt mit Kapern, getrockneten Tomaten, Olivenöl und einem Schuss Orangensaft eine besondere Note.

Karpfen ist nicht jedermanns Sache, wem der intensive Geschmack zu viel ist, dem empfiehlt sich eine gebackene Vari-

ante. Hierzu wird das Fischfilet durch einen pikanten, mit Curry abgeschmeckten Ausbackteig gezogen und dann in Sesamöl gegart. Dazu passt ein Salat aus Gemüstreifen von Lauch, Möhre und Sellerie.

Viele Familien lieben es, gemeinsam am Raclette-Gerät zu sitzen. Auch dabei lässt sich Neues ausprobieren – Jakobsmuscheln oder Räucherfisch mit Gewürzgurke. Auch Fondues gibt es in zahlreichen Varianten – mit Brühe, Fett, Käse oder Wein. Zum Eindippen sind Fisch und Garnelen sehr beliebt. Zur Abwechslung kann das Fondue an typische Aromen eines bestimmten Landes angepasst werden – mit Curry oder Koriander in der Brühe.



istockphoto.com/HLLTDave5



Sternekoch mit **Bodenhaftung**

VON STEPHANIE QUANDT

Frank Rosin kann Küche – zwei Michelin-Sterne sind der Beweis. Doch Höhenflüge kennt er trotzdem nicht.

Auf die Frage, was er sich als Henkersmahlzeit wünschen würde, hat Frank Rosin einmal geantwortet: „Currywurst von meiner Mutter.“ Er ist Gourmetkoch. Fernsehstar. Restaurant-Retter. Erfolgreicher Geschäftsmann. Aber er ist eben auch ein Ruhrpottkind. Einer, der sein sternegekröntes Restaurant nicht in irgendeiner hippen Großstadt führt, sondern dort, wo er geboren wurde. In Dorsten, einer Kleinstadt im Ruhrgebiet. Im Juli 1966 kommt er hier als Sohn eines Großhändlers für Pommes frites und einer Imbissbudenbesitzerin zur Welt. 40 Jahre lang verdient Rosins Mutter im Glückauf-Grill mit Currywurst und Co. das Geld für die Familie.

Sterneküche und Pommes frites

Es ist eine Zeit, die Rosin geprägt hat. Und ganz sicher ein Grund dafür, dass er eben nicht nur gehobene Sterneküche repräsentiert, sondern irgendwie auch immer ein bisschen die Hausmannskost. Er ist ein Wandler zwischen den Küchenwelten. Bei so viel Gastronomie-Power im Elternhaus könnte man meinen, dass Rosin keine Alternative hatte.

Kochen und Musik

Aber seine erste große Leidenschaft war die Musik. „Sie hat mich mein Leben lang begleitet und war bei mir definitiv vor dem Kochen da“, sagt er anlässlich der Veröffentlichung eines Albums im Jahr 2014. „Mit Musik fing eigentlich alles an, und ich habe nie damit aufgehört. Musik und Kochen gehören für mich zusammen: Beides feiert den Genuss und das Leben.“ Schon als Jugendlicher spielte er in einer Jazzrockband. Er wollte Musiker werden, aber der Vater hat

abgewinkt. Rosin junior wählt die Kochlehre. Anfangs ist Rosin in seiner Ausbildung alles andere als überengagiert. „Ich war früher ein Lehrling, den ich heute selbst nicht einstellen würde. Ich habe nur Augen für Frauen gehabt und für das leichte Leben.“

Michelin-Sterne und Fernsehruhm

Irgendwann packt sie ihn, die Leidenschaft fürs Kochen. Er zieht nach seiner Ausbildung in die Welt, steht in Kalifornien und Spanien am Herd. Und in seiner ersten Chefkochposition segelt er mit einer Luxussegeljacht für Kreuzfahrten über die Weltmeere. 1991 legt er dann mit seinem ersten eigenen Restaurant, dem Rosin, in seiner Heimatstadt Dorsten an. Es ist der Beginn einer Erfolgsgeschichte. 2004 wird Rosin mit seinem ersten Michelin-Stern ausgezeichnet. Seine Küche ist kreativ. Innovativ. Und regional geprägt. Bei allem Erfolg ist Rosin bodenständig geblieben. Seit 2007 ist er immer wieder Gast in zahlreichen Kochsendungen. Zu Hause steht Rosins Frau Claudia am Herd. Nur mit seinen Kindern kocht er oder im Urlaub auf Mallorca. Dort spielt er Golf. Fährt Roller. Trifft Freunde. Es braucht nicht viel zum Glück. Manchmal nur ein bisschen mehr Sonne – und eine Currywurst.

„Musik und Kochen gehören für mich zusammen: Beides feiert den Genuss und das Leben.“

Frank Rosin,
Sternekoch und
TV-Star

Innovativ und regional: Frank Rosin vereint Hausmannskost und Sterneküche.

Frank Klewe



Alle Jahre wieder – die guten Vorsätze

Theorie und Praxis: Disziplin und gute Absichten gehören zum Silvesterschwur. So erreichen Sie Ihre Ziele.



Wer sich gesünder ernähren möchte, sollte seltener zum Bäcker gehen.

VON KATRIN SCHREITER

Mehr Bewegung, weniger Süßigkeiten, ein Ehrenamt beginnen, nicht mehr rauchen und überhaupt ein netterer Mensch werden – Silvester ist wohl der beliebteste Termin für gute Vorsätze. Doch für viele ist im Februar schon wieder alles beim Alten.

Warum aber fällt es uns so schwer, die einmal gefassten guten Vorsätze umzusetzen? Eine große Gefahr besteht darin, dass man sich einfach zu viel auf einmal vornimmt – da sind sich die Psychologen einig. Das Rau-

chen aufgeben, zehn Kilogramm abnehmen, mehr Zeit mit den Enkeln verbringen, jede Woche ein gutes Buch lesen und sich öfter mit Freunden treffen – das kann kaum funktionieren.

Bei einer endlos langen Liste an guten Vorsätzen reichen Zeit, Nerven und Willenskraft oft gar nicht aus, um alles auf einmal in die Tat umzusetzen. Aber das ist auch gar nicht nötig. Wichtiger sind eine gehörige Portion Geduld und Realismus. Hier ein paar helfende Tipps:

1. Weniger ist mehr: Starten Sie nicht mit unzähligen Vorsätzen ins neue Jahr! Konzentrieren Sie sich vorerst auf die wichtigste Sache – verfolgen Sie diese aber dafür konsequent.

2. Vorsatz auf den Punkt bringen: Formulieren Sie Ihr Ziel konkret! Statt der vagen Absicht „Ich will gesünder essen“, sagen Sie nun, „Ich esse jetzt jeden Tag einen Apfel und einen Salat“.

3. Positiv denken: Schaffen Sie sich Anreize! Denn es gibt leider zahlreiche Gründe, die dagegen sprechen sich aufzuraffen, etwa um sich zu bewegen. Die Anreize brin-



Konkrete Ziele formulieren: Ein Apfel am Tag als Pflichtprogramm.

**Mitstreiter**

suchen: Wer seine guten Vorsätze im Team umsetzt, hat mehr Aussicht auf Erfolg. Ein gemeinsamer Spaziergang ist ein guter Anfang.



Kleine Schritte auf dem Weg zum Erfolg: Belohnung für eine Woche ohne Nikotin.

gen die Motivation in Gang. Nicht: „Draußen ist es kalt und ungemütlich“, sondern „Die Luft ist frisch und macht meinen Kopf klar.“

4. Sich erinnern: Schreiben Sie sich Ihr Ziel auf einen Zettel – und zwar so, dass Sie ihn wieder finden. Zum Beispiel, indem Sie ein großes Schild „Nicht naschen“ an die

Kühlschrantür oder die Schublade mit den Süßigkeiten kleben.

5. Realistisch bleiben: Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch! Denn was von vornherein unerreichbar erscheint, geht man meist ohne wirklichen Elan an. Schaffen Sie sich lieber viele kleine Erfolgserlebnisse. Je näher man einem Ziel kommt, desto moti- →

→ vierter ist man, es zu erreichen. Wer mehr spazieren gehen möchte, macht erst mal kleine Runden und steigert sich nach und nach.

6. Zeitplan für das Vorgenommene erarbeiten: Wer seine Erinnerungen in einem Buch festhalten möchte, sollte Etappenziele planen: Bis Ende Januar Material sammeln und im Februar das erste Kapitel schreiben.

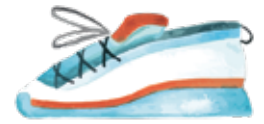
7. Anerkennung buchen: Vergessen Sie nicht, sich zu belohnen! Wenn Sie es zum Beispiel eine Woche ohne Nikotin geschafft haben, belohnen Sie sich mit einem Buch. Fällt Ihnen die Überwindung leichter, wenn Sie sich vor anderen beweisen müssen? Dann machen Sie Ihre Ziele publik – erzählen Sie davon.

8. Verlockungen meiden: Weichen Sie Situationen aus, die Sie in Versuchung führen könnten. Dazu

gehört für Raucher, dass sie nicht mehr mit anderen Rauchern vor die Tür gehen sollten. Wer sich gesünder ernähren möchte, sollte sich den allzu häufigen Gang zum Bäcker oder Fleischer verkneifen.

9. Höhen und Tiefen durchstehen: Halten Sie durch! Werfen Sie nicht gleich beim ersten Rückschlag das Handtuch. Diese gehören genauso zum Leben dazu und sorgen für den nötigen Ansporn. Auch wenn Sie Ende Januar bei einem gemeinsamen Abend mit Freunden doch wieder drei Zigaretten geraucht haben, haben Sie nicht gleich versagt. Schließlich haben Sie bis dahin viele Schachteln weniger geraucht.

10. Gemeinsam stark sein: Suchen Sie sich Mitstreiter! Im Team kann man sich gegenseitig zum Durchhalten anspornen, sich bei Rückschlägen Mut machen und Kontrolle ausüben.



Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch! So beginnt man mit einem kleinen Spaziergang und steigert sich dann.



iStockphoto.com/Eva-Katalin

Warum bis zum Jahreswechsel warten?

Gesünder essen und mehr Bewegung: Wer etwas ändern möchte, muss nicht bis Silvester warten. Senioren können jederzeit beginnen, ihre guten Vorsätze umzusetzen, auch, wenn sich mit dem Alter „das Ausmaß der Zielsetzung verändert“, weiß Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. „Die Wünsche älterer Menschen sind oft bescheidener.“ Das aber macht es auch oft leichter. Also: Einfach anfangen!

iStockphoto.com/pressureUA

Lesestoff als Belohnung: Wer ein Etappenziel erreicht, darf sich etwas gönnen.

Lesen und schenken!

Buchtipps vom GDA-Team:
Von China über das Weiße
Haus bis zu Reisen in
Vergangenheit und Zukunft



Martin Zeiss

**GDA-Marketingleiter,
Servicezentrale
Hannover**

Dieses Buch möchte ich

lesen: Stephan Scheuer,
„Der Masterplan: Chinas Weg
zur Hightech-Weltherrschaft“.

Vor 20 Jahren hat mich China auf einer zehntägigen Rundreise fasziniert. Welche Folgen hat der Aufstieg Chinas zur Internet-Supermacht für Europa, Deutschland und die restliche Welt? ISBN: 978-3-451-39900-8, Herder Verlag, 22,00 Euro

Dieses Buch möchte ich verschenken: Klaus Brinkbäumer, „Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben: Die Weisheit der Hundertjährigen. Eine Weltreise“. ISBN: 978-3-103-97353-2, S. Fischer, 22,00 Euro

Sven Alexander Nolte

**GDA-Referent Vertrieb,
Servicezentrale Hannover**

Dieses Buch möchte ich lesen: Rebbeca Gablé, „Teufelskrone“. Rebbeca Gablé reist literarisch erneut nach England und begleitet Yvain of Warringham durch das 11. Jahrhundert. Ich bin gespannt auf ihre Interpretation von Richard Löwenherz und seinem verdorbenen Bruder John. ISBN-13: 978-3-785-72660-0, Lübbe, 19,99 Euro

Dieses Buch möchte ich verschenken:

Yuval Noah Harari, „Homo Deus: Eine Geschichte von Morgen“. Verständlich, düster und humorvoll führt Harari den Homo sapiens in die Zukunft. ISBN-13: 978-3-406-72786-3, C.H. Beck, 24,99 Euro



Simon Guddat

GDA-Kulturreferent, Hannover-Kleefeld

Dieses Buch möchte ich lesen: David Duchovny, „Heilige Kuh“.

Eine tierische Geschichte – eine Kuh, ein Schwein und ein Truthahn hinterfragen auf ihrer gemeinsamen Reise unsere menschliche Welt.

ISBN-13: 978-3-453-41953-7, Heyne Verlag, 9,99 Euro

Dieses Buch möchte ich verschenken: Michelle Obama, „Becoming – Meine Geschichte“, (Hör-)Buch. Ein eindrucksvoller und ehrlicher Blick in das Leben der ehemaligen First Lady und ersten afroamerikanischen Präsidentenfamilie im Weißen Haus. ASIN: B07KG83F2S, Der Hörverlag, 26,00 Euro



Vor dem Sturm

Bevor diese ganze Sache bei uns anfing, hatte ich eigentlich ganz romantische Vorstellungen von der Pubertät unserer Tochter Carla. Ich dachte daran, dass sie womöglich mal Alkohol trinken und Zigaretten ausprobieren wird und dass ich das auch irgendwie okay finden würde. Ich stellte mir vor, dass ich mit ihr schöne und inspirierende Diskussionen erleben und ihr sozusagen beim Erwachsenwerden zuschauen könnte. Ich wünschte mir diese Phase in Carlas Leben als gemeinsames Abenteuer, bei dem man zusammen auf Konzerte geht. Schließlich waren wir ja auch jung. Irgendwie sind ja alle jung.

Doch dann waren meine reizende Gattin Sara und ich bei Freunden eingeladen. Zum Essen. Irgendwann mittendrin flog die Tür auf, und eine verpickelte Silvesterrakete flog



grußlos durch den Raum. Ich erkannte darin Emilia, ihre Tochter – ein Geschöpf, das wenige Jahre vorher noch auf meinem Schoß gesessen und mir alles Wissenswerte über Polly Pocket und Hannah Montana nahegebracht hatte. Und nun das.

Emilia gab mir auf Anordnung ihres Vaters missgelaunt ihre schlaffe Pfote und meckerte kurz über die stinkenden Blumenleichen, die wir in der Annahme, es handele sich um einen hübschen Strauß, mitgebracht hatten. Dann fragte sie, ob sie was vom Dessert haben könne, und verschwand in der Küche. Schließlich tauchte sie wieder auf, um zu fragen, wer ihr blaues Sweatshirt habe. Ich hob spaßeshalber die Hand, wurde mit Nichtbeachtung bestraft, und es folgte ein ungnädiger Schwall von Vorwürfen an ihre Mutter. Am Ende verabschiedete sich Emilia Richtung Party von irgendeinem Paul und ging linksseitig ab, wenn auch ohne Szenenapplaus.

Den Rest des Abends verbrachten wir damit, die Klagen und Selbstvorwürfe unserer Freunde entgegenzunehmen. Ich lernte: Kinder, die du als liebenswürdige Geschöpfe voller Anmut und Charme in Erinnerung hattest, verwandeln sich innerhalb kurzer Zeit in stinkende Monster (Jungs) oder hysterische Amazonen (Mädchen).

Wenn die Familie viel Glück hat, verlassen die Jugendlichen diese danger zone der Eiterpickel und befleckten Unterwäsche als lebensfähige Erwachsene. Einige jedoch verbleiben für immer im Schattenreich der Adoleszenz, machen aber dennoch manchmal Karriere.

Zurück zu unseren armen Freunden, die immer sehr auf ein partnerschaftliches Verhältnis zu ihren Kindern gebaut hatten: Die Ge-



sprache, eigentlich sind es Gebrülle, haben bei ihnen herrliche Themen wie Hygiene, Drogen, Umgangsformen, Ernährung und Faulheit. Ich bestand darauf, dass ich auch in Zukunft niemals Sätze sagen würde wie: „Ich kann nicht ertragen, wie du deine Zeit sinnlos verplemperst.“ Oder: „Räum endlich diesen Saustall auf.“ Ich fand, dass beide Angelegenheiten in das Selbstbestimmungsrecht der Kinder fallen und die Eltern nichts angehen. Mein Freund lachte bitter und goss sich einen Absinth ein.

Auf dem Heimweg schwiegen wir. Ich stellte mir den Besuch von Carlas erstem Freund vor und wie ich ihm die Haustür öffnen würde. Eine Mischung aus Thor, dem Hammergott, und Catweazle steht vor mir und fragt,

ob Carla zu Hause ist. Ich sage: „Aha, Kamerad, erst geht es mal zum Eignungstest.“ Dieser beinhaltet Fragen nach dem Beruf des Vaters, dessen politischen Präferenzen und der Marke seines Autos. Aus seinen Angaben lässt sich schon allerhand ableiten, für den Fall einer zu planenden Hochzeit beispielsweise. Außerdem will ich wissen, woher dieser junge Mann (ich werde ihn monatelang in Carlas Beisein immer nur „diesen jungen Mann“ nennen) meine Tochter kennt, ob er ein Instrument spielt, „In der Halle des Bergkönigs“ kitschig findet und was er von meiner Tochter will. Wenn er „In der Halle des Bergkönigs“ für ein Kapitel aus „Der Herr der Ringe“ hält und von meiner Tochter „gar nix“ will, kann er gleich wieder abzittern. Wenn er auf die letzte Frage antwortet, er wolle „fummeln“, halte ich ihm einen dreißigminütigen Vortrag darüber, wie das in den achtziger Jahren war.

Und wenn er dann immer noch nicht abhaut, darf er mit meiner Tochter ins Kino. Ich rufe während des Films acht Mal an, um zu fragen, ob sie noch dort sind. So stellte ich mir das vor.

Aber wie alles im Leben kam es völlig anders.



Jan Weiler
„Das Pubertier“

© 2014 by Rowohlt Berlin
 Verlag GmbH, Berlin
 ISBN 9783463406558

Straßenleuchte		Lichtbild (Kurzwort)	Gummiball		kurz für: Religionsunterricht	Gewässer		Haarwasmittel		Teil des Körpers	verschiedener Meinung		altes Holzraummaß	veraltet: Helfer, Gehilfe	gestaltetes Gartenstück	gegarte Teigkugel
Klettertier in den Tropen					ugs.: Literaturbesessenheit	Überfluss			12				Abkürzung (Kurzform)			
verwegen										missgünstig sein						
Behälter, Hülle					Guckloch		großer Greifvogel					Papstname roter Edelstein				2
Flagge				Geldbetrag						Verkehrssignalanlage		Teilzahlungsbetrag				
chemisches Element		Schoßhund Gewürz					früherer Minister in islam. Staaten	Grazie, Liebreiz							einfache Programmiersprache (EDV)	
Flagge			11	Cowboyfest, Reiter-schau		Stadt am Rhein					Spielkarte Heilcreme					
Vorsatz: Zehnfele. Maß-einheit	„die Neue Welt“		Geliebter der Julia					öster. Schauspieler (Karlh.) †		Pflanzenfaser			3			
alt-ägyptischer Gott						Umstandswort	Segel am hint. Mast Zierpflanze				9		Berührungsverbot		Vorgesetzter	
Flagge			scharf auslaufend (Nadel)		Antennenanordnung					Gründer des Türkischen Reiches		Muskelzucken				
Behörde		Nische in Gaststätten				6				Bleibe						
Flagge				franz. Schriftstellerfamilie			Behauptung					Sumpfgelände		ugs.: gemein, widerwärtig		
kurz für: Kriminalpolizei		altertümlich		deshalb					amerikanischer Krapfen		Handwärmer					
Baumwollstoff							schweizerisch: Speiseeis	Kaufmanns-sprache: heute					kurz für CD oder DVD		Teil des Weinstocks	
Flagge				Ziererei	nordspan. Hafenstadt						10	Bindewort Teil des Halses				
ungeteilt; heil	Geldbehälter im Geschäft		Lebersekret					Postsendung		heikle Situation						
römischer Grenzwall						7	Vorrichtung am Reitstiefel	Verkaufsstand					Fußballbegriff		Herrscherintitel	
Flagge		5	Trennung, Entzweiung		Anschluss Fernseher-DVD-Player					Postsendung		Ferse Musik: ruhig (It.)				
asiatischer Grunzochse		flüssige Speise						europ. Wildrind	Angsttraum				Spottschrift		ritterlich, höflich	
Flagge					Reitstock		Speisewürze					4				
junger Hund	britischer Popstar (Sir ... John)		geflügelt. Fabelftier Teil der Scheune							Windrichtung		spanisch: Haus				
indogerman. Völkergruppe						Fragewort		kleines Feldhuhn								
Lebensabend						Geschöpf						türk. Währungseinheit			1	
Film-double (engl.)								Kerzenrohstoff								
unser Zentralgestirn						weibliches Huftier		8				Stadt in Belgien				
schmaler Durchlass					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

s1726-12

In den Sternen

Bleigießen, Schornsteinfegeranfassen, Horoskope – ich persönlich halte das alles für Mumpitz. Meine Geringschätzung für diese Abergläubereien reicht so weit, dass ich mein eigenes Sternzeichen gar nicht kenne. Fragt man mich danach, sage ich immer: „Einhorn, Aszendent Klempner.“ Den meisten Leuten reicht das vollkommen aus. Sie wollen sowieso lieber selbst erzählen, über ihre eigenen Sterntiere und wie es ihnen damit geht und was das mit ihnen macht und so.

Leider bringt ein neues Jahr auch neue Abreißkalender mit sich, und ich konnte nicht verhindern, dass meine drei Töchter in einem solchen blättern. „Oh, cool, ich bin Stier“, sagte die Erstgeborene beiläufig. Mich erfüllt es immer mit Skepsis, wenn Leute sich als Tiere ausgeben, aber das Interesse der anderen war geweckt. Das Mittelkind suchte ebenfalls sein Geburtsdatum. „Steinbock. Ich bin ein Steinbock“, murmelte es pikiert.

Mit einiger Hilfe fand auch das Nesthäkchen sein Kalenderblatt. Ein Bild darauf zeigte ganz zweifelsfrei einen Widder, den es jedoch nicht als solchen erkannte. „Super, ich bin der Löwe, ich bin der Bestimmer von euch!“, triumphtierte es. Liebevoll wagte ich eine Belehrung: „Quatsch, das ist ein Widder, das sind Hörner und keine Mähne!“ Das Nesthäkchen zog die Augen zusammen. „Ich bin Löwe, hab’ ich gesagt!“, zischte es leise und drohend. „Du willst ja immer nur Chefin sein, du Zicke!“, motzte das Mittelkind und brachte so noch ein weiteres Tier ins Spiel. „Ich bin Löwe,

basta!“, sagte das Nesthäkchen und stampfte mit dem Fuß auf. Uns allen war klar, dass damit das letzte Wort gesprochen war. Niemand widersprach der Löwin, die da mit den Händen in den Hüften vorm Abreißkalender stand.

Später habe ich dann gegoogelt, wie Löwen so sind. „Durchsetzungsfähig, stark, gelegentlich herrisch“, stand irgendwo im Internet, dem man ja so blind vertrauen kann wie einem Horoskop. So gesehen passt Löwe eigentlich ganz gut.



Franson

Unser Autor

Simon Benne kennt sich in Familiendingen bestens aus. Als Vater von vier Kindern weiß der Journalist, wie nah Chaos und Glück im Alltag beieinander liegen, und gewährt seinen Lesern humorvolle Einblicke in eben diese Momente.



Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 04 – November 2019 bis Januar 2020

Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover
Telefon: (0511) 2 80 09-0
Internet: www.gda.de, E-Mail: info@gda.de

Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

Konzeption & Realisation

Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover
Tel.: (0511) 518-30 01
Internet: www.madsack-agentur.de

Redaktion

Martin Zeiss (GDA); Ann-Katrin Paske,
Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur)

Schlussredaktion

Ann-Katrin Paske (MADSACK Medienagentur),
Susanna Bauch, Clemens Bernhard, Kathrin Symens

Art Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Katrin Schütze-Lill, Silke Söth,
Claudia Fricke

Druck

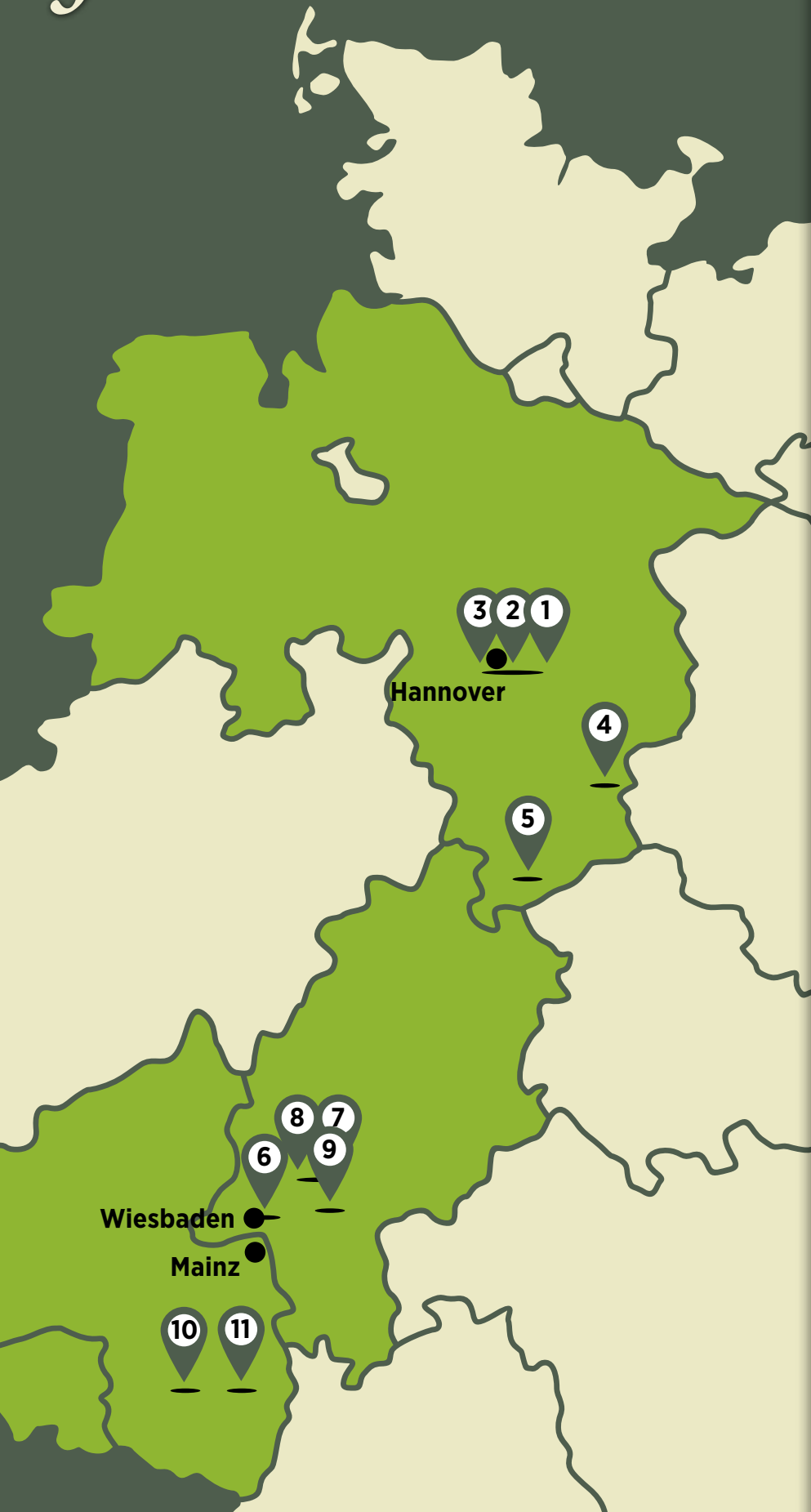
Quensen Druck + Verlag GmbH
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0, Internet: www.quensen-druck.de

Redaktionsschluss

12. Oktober 2019

„meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2019. Erhältlich ist die jeweils aktuelle Ausgabe bei der GDA; Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag sind leider nicht möglich. Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion des Inhalts ganz oder teilweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und gegen Honorar.

Wir sind für Sie da



- 1** GDA Kleefeld
Osterfelddamm 12
30627 Hannover
Telefon: (05 11) 57 05-0
- 2** GDA Waldhausen
Hildesheimer Straße 183
30173 Hannover
Telefon: (05 11) 84 01-0
- 3** GDA Ricklingen
Düsternstraße 3
30459 Hannover
Telefon: (05 11) 162 60-0
- 4** GDA Schwiecheldthaus
Schwiecheldtstraße 8-12
38640 Goslar
Telefon: (0 53 21) 312-0
- 5** GDA Göttingen
Charlottenburger Straße 19
37085 Göttingen
Telefon: (05 51) 799-0
- 6** GDA Hildastift am Kurpark
Hildastraße 2
65189 Wiesbaden
Telefon: (06 11) 153-0
- 7** GDA Domizil am Schlosspark
Vor dem Untertor 2
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 900-6
- 8** GDA Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 891-0
- 9** GDA Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6
60316 Frankfurt/Main
Telefon: (069) 4 05 85-0
- 10** GDA Trippstadt
Am Judenhübel 13
67705 Trippstadt
Telefon: (0 63 06) 82-0
- 11** GDA Neustadt
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon: (0 63 21) 37-0