



Januar 2024

Liebe Leserin und lieber Leser,

„Kommt der Frost im Januar nicht, zeigt im Herbst er sein Gesicht“, so sagt eine alte Bauernregel. Ob sie in dem vor uns liegenden Jahr 2024 zutrifft, werden wir erfahren, wenn es so weit ist. Bis zum Herbst ist es noch lange hin. Das vergangene Jahr 2023 hat sich durch sehr hohe Temperaturen im Sommer von Juni bis August und viel Sonnenschein ausgezeichnet. Seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1940 war es der heißeste Sommer überhaupt hier bei uns. Sogar weltweit, auch in Südeuropa, China und den USA wurden Hitzewellen verzeichnet. Ein Klimawandel, der schon länger vorhergesagt wurde, scheint real zu werden und wir sollten uns vorsichtshalber darauf einstellen. Leichte Kost und die regelmäßige Versorgung mit ausreichender Flüssigkeit ist eine wichtige Hilfe für die Gesundheit besonders von älteren Menschen bei großer Hitze.

Die Corona-Pandemie, die uns alle betroffen gemacht hat, hatte sich gottseidank allmählich so weit abgeschwächt, dass im März die Maskenpflicht aufgehoben werden konnte. Auch auf die Schutzmaßnahme der Testpflicht für Beschäftigte und Bewohner, besonders in Heimen und Krankenhäusern, konnte endlich wieder verzichtet werden. Nur Besucher/innen mussten noch weiterhin eine Maske tragen. Die Infektionszahlen waren weiter zurück gegangen und hatten sich auf niedrigem Niveau stabilisiert. Ein Aufatmen ging durch die Gesellschaft und das Leben normalisierte sich wieder allmählich. Eine schwierige Zeit war in den meisten Fällen gut gemeistert worden und nun dürfen wir uns auf das vorliegende neue Jahr 2024 freuen. Ihnen allen und Ihren Familien und Freunden sei ein friedvolles, gesundes und frohes Neues Jahr gewünscht!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Einrichtungsleitung und Ihr Sozialer Dienst

**Wir begrüßen herzlich unsere
neuen Bewohnerinnen und Bewohner!**



Frau Martha Beulen
Frau Hermine Hillemann
Frau Anita Schüngel
Herr Herbert Siepe
Frau Elisabeth Busch

INHALT

Veranstaltungshinweise.....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Wir trauern um.....	5
Sissi: Rückzug von <i>Margitta Blinde</i>	6
Rückblick Advent und Weihnachten 2023	8
.....	14
Kalenderblatt Januar 2024	17
Eine neue Mitarbeiterin stellt sich vor:.....	19
Gesund im Januar: Ausgewogene Ernährung.....	20
Damals – Eislaufen am See	21
Vorname Karl: Ein stolzes Mannsbild.....	22
Zeitsprung: Wer waren eigentlich die Hottentotten?	23
Jubiläum: Neues in der Tasche	25
Persönlichkeiten: Wladimir Iljitsch Lenin	26
Gedichte	27
Rezept: Apfel-Walnuss-Tarte	28
Rätsel	29
Auflösung aus dem Monat Dezember 2023	32
Lachen ist gesund	33

Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Wochenprogramm in den Wohnbereichen entnehmen können. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:



<i>Dienstag, 2.1.2024</i>	<i>Waffelbacken in den Wohnbereichen</i>
<i>Mittwoch, 3.1.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet im Wohnbereich Glindfeld</i>
<i>Samstag, 6.1.2024</i>	<i>Besuch der Sternsinger</i>
<i>Mittwoch, 10.1.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet im Wohnbereich Or- ketal</i>
<i>Mittwoch, 10.1.2024</i>	<i>16 Uhr Besuch der Bläsergruppe „Opikron“</i>
<i>Mittwoch, 17.1.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet im Wohnbereich Graf- schaft</i>
<i>Mittwoch, 17.1.2024</i>	<i>16 Uhr Aufführung des Krippenspiels der Kommunionkinder</i>
<i>Montag, 29.1.2024</i>	<i>15 Uhr Neujahrsbesuch der Caritas- Konferenz</i>
<i>Dienstag, 30.1.2024</i>	<i>10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle</i>
<i>Mittwoch, 31.1.2024</i>	<i>Evangelischer Gottesdienst in der Ka- pelle</i>
<i>Dienstag, 6.2.2024</i>	<i>10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle</i>
<i>Dienstag, 6.2.2024</i>	<i>Waffelbacken in den Wohnbereichen</i>
<i>Mittwoch, 7.2.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet im Wohnbereich Glindfeld</i>

<i>Mittwoch, 7.2.2024</i>	<i>15.03 Uhr Karnevalsfeier im Foyer</i>
<i>Donnerstag, 8.2.2024</i>	<i>16 Uhr Lustiges zu Altweiber im Foyer</i>
<i>Sonntag, 11.2.2024</i>	<i>16 Uhr Gemütliche Karnevalsrunde</i>
<i>Rosenmontag, 12.2.2024</i>	<i>16 Uhr Spaß am Rosenmontag im Foyer</i>
<i>Mittwoch, 14.2.2024</i>	<i>10 Uhr Wortgottesdienst mit Austeilung des Aschenkreuzes in der Kapelle</i>
<i>Mittwoch, 21.2.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet im Wohnbereich Orketal</i>
<i>Mittwoch, 28.2.2024</i>	<i>Frühstücksbuffet im Wohnbereich Grafenschaft</i>

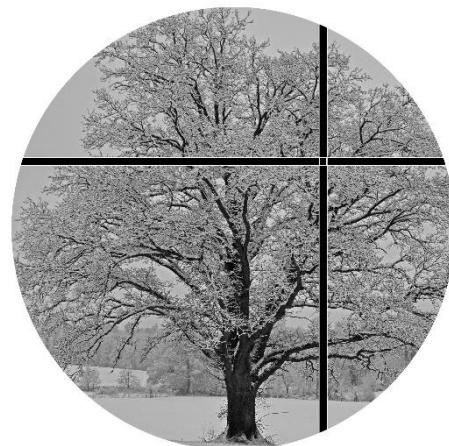
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

09. Januar	Frau Marianne Flemming (Service Wohnen)
09. Januar	Herr Lutz Hundelshausen
10. Januar	Herr Rudi Alsleben
20. Januar	Herr Albert Müller
25. Januar	Frau Rosemarie Schnurbus



Wir trauern um

Frau Dorothea Hast
Frau Waltraud Becker



Sissi: Rückzug von Margitta Blinde

In unserem tierischen Teil der Familie gibt es aktuell zwei Katzen und einen Hund. Das sind Katze Sissi, Kater Moritz und Hündin Jeannie. Leider verstehen sie sich untereinander nur teilweise gut. Jeannie und Moritz kommen gut miteinander aus. Sie schmusen sogar immer wieder miteinander, auch teilen sie sich ihre Mahlzeiten und ihre Schlafplätze. Das heißt im Klartext allerdings: wenn Jeannie ihr Feuchtfutter in den Napf bekommt, dann geht zuerst Moritz hin und schleckt die Soße von den Fleischbrocken ab, während die Hündin hilflos danebensteht und Herrchen oder Frauchen um Beistand flehend anguckt. Aber es ist nicht so einfach hier einzugreifen, ich habe jedenfalls beschlossen es nicht zu tun, sondern ich streichele Jeannie und tröste sie, bis Moritz mit seiner Schleckerei fertig ist. Die Fleischbrocken rührt er nämlich gar nicht an, sondern lässt sie einfach liegen. Wenn er seinen Appetit gestillt hat, dreht er sich um und geht seiner Wege. Jeannie hat dann immerhin noch die Fleischbröckchen, an denen sie sich satt fressen kann, was sie dann auch tut - nicht ohne allerdings immer wieder einen kurzen Blick neben sich zu werfen, ob Moritz nicht wieder auftaucht und ihr die Mahlzeit wieder streitig machen will. Das ist allerdings soweit ich das mit bekommen habe noch nicht passiert. Die beiden haben sich arrangiert, beziehungsweise Jeannie hat vor den selbstverständlichen Allüren von Moritz kapituliert.

Katze Sissi, die jetzt in ihrem 15. Lebensjahr steht, hält sich schon lange zurück und ist meist allein unterwegs. Seit dem Tod von unserem Hund Archibald, mit dem sie eine enge Freundschaft verbunden hatte, lebt sie weitgehend allein und hat sich auch keinem von uns Menschen wirklich näher angeschlossen. Schade, aber man kann ein Tier nicht zwingen sich anzuschließen, besonders weibliche Katzen sind da sehr eigenwillig und suchen sich ihre haarigen Freunde oder geliebten Besitzer selber aus. Während des Sommers ist Sissi die meiste Zeit draußen in den Nachbargärten unterwegs. Man sieht sie nur, wenn sie Hunger hat und sich erwartungsvoll in der Küche einfindet. Dann hockt sie sich an der Futterstelle neben die Näpfe und bleibt da bis einer von uns sie sieht und ihr eine Mahlzeit zubereitet. Die wird dann schnell

gefressen und dann macht sie sich wieder auf und davon. Oft frisst sie so hastig, dass das Futter ihr schon wieder hochkommt, kaum, dass sie wieder draußen ist. Das ist natürlich nicht gut für so ein altes Tier und ich habe mir angewöhnt ihr nur noch kleine Portionen nacheinander zu geben. Das klappt meist ganz gut. Auch mit ihrem Schlafplätzen ist es nicht einfach für sie, weil die beiden anderen Tiere sie oft ziemlich rücksichtslos verdrängen, wogegen sie sich aufgrund ihrer Zierlichkeit schlecht verteidigen kann. In der kalten Winterzeit hat sie es daher oft schwer einen geeigneten Schlafplatz zu finden. Kürzlich habe ich sie im oberen Flur unter einer Garderobe entdeckt, wo sie es sich auf einer Decke gemütlich gemacht hatte. Natürlich habe ich ihr dann noch ein paar Kissen auf die Seite gelegt, damit sie warm und sicher ihr Schläfchen halten kann. So gut es eben geht. Sie fing zufrieden an zu schnurren, als ich sie dann streichelte und da waren wir beide zufrieden. Schön!



Rückblick Advent und Weihnachten 2023

Der Januar lädt dazu ein, nochmal einen kurzen Blick in den Dezember zu werfen. Ich hoffe sehr, dass Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner die Advents- und Weihnachtszeit gefallen hat und Sie viele schöne Erinnerungen mitnehmen konnten.

Begonnen haben wir bereits in der Woche vor dem ersten Advent mit dem Plätzchenbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz. Der Plätzchenduft strömte durchs Haus und alle freuten sich über Spritzgebäck, Vanillekipferl und Ausstechplätzchen.

Am 3. Dezember war es dann endlich soweit: Der 1. Advent. Traditionell gab es an diesem Sonntag ein gemütliches Gruppenangebot mit den ersten Adventgeschichten und Gedichten und es wurde gemeinsam die 1. Kerze am Adventskranz entzündet.

Am 9. Dezember besuchte uns Pfarrer Steinmann mit den Konfirmandinnen und Konfirmanden, die mit uns gemeinsam Adventslieder sangen. Die Jugendlichen kannten zahlreiche klassische Lieder und so konnten alle kräftig mitsingen. Pfarrer Steinmann konnte zu den Liedern allerhand Interessantes erzählen und so wurde es ein sehr schöner Vormittag. Als Pfarrer Steinmann eine Weihnachtsmütze aufsetzte und die Zusammenhänge zwischen dem historischen Nikolaus und Santa Claus (dem amerikanischen Weihnachtsmann) erzählte, hörten alle gespannt zu.

Am Nachmittag des 9. Dezembers wartete noch eine besondere Überraschung auf uns. Als es dunkel wurde kamen die beleuchteten Oldtimer-Traktoren. Sie machten als besondere Überraschung bei uns am Haus halt und besuchten uns mit ihrer Lichterfahrt.

Am 10. Dezember feierten wir den 2. Adventssonntag. Es hat schon ein bisschen Tradition, dass wir an diesem Tag unser Adventskaffeetrinken machen. Mit leckerem Kuchen und Gebäck verwöhnte uns das Küchenteam. Ina Schäfer am Keyboard sang und spielte für uns. Bei den meisten Liedern sangen alle begeistert mit und als Ina den kleinen Trommler sang hatten viele eine Gänsehaut, weil es so wunderschön klang. Für einen besonderen Höhepunkt sorgte der Nikolaus, der für leuchtende Augen

sorgte. Alle sangen begeistert „Lasst uns froh und munter sein“ und begrüßten den Heiligen Mann herzlich. Alle freuten sich als er ein Gedicht vorlas und an alle kleine Geschenke verteilte. Nach seinem Besuch im Foyer ging er auch noch über die Wohnbereiche und in die Bewohnerzimmer und sorgte auch hier für gute Stimmung.

Am 11. Dezember bekamen wir Besuch von der Gitarrengruppe. Auch hier erklangen zahlreiche bekannte Weihnachtsmelodien, die uns alle erfreuten und auch zum Mitsingen einluden. Zwischendurch hörten wir Weihnachtsgeschichten und Gedichte und es war ein sehr schöner und besinnlicher Nachmittag.

Am 12. Dezember besuchten uns unsere ehrenamtlichen Helfer. Im Sommer unternehmen wir immer kleine Ausflüge in die Medebacher Umgebung und im Winter treffen wir uns zu einem besinnlichen Nachmittag. An diesem Tag gab es Bratäpfel mit Vanillesoße und zahlreiche tolle Gespräche. Für viele von Ihnen ist es einfach mal schön, sich gut unterhalten zu können. Außerdem gab es auch Gitarrenmusik und es wurde gemeinsam gesungen.

Am 13. Dezember lud die evangelische Frauenhilfe zum Adventsnachmittag ein. Dieser Tag ist für zahlreiche unserer Bewohnerinnen und Bewohner immer etwas ganz Besonderes. Das liegt zum einen natürlich an dem tollen Programm, das dort geboten wird und immer sehr abwechslungsreich ist, zum anderen aber auch an der guten Verkostung. Schmalzbrote sind bei den teilnehmenden Bewohnern immer sehr beliebt, habe ich mir sagen lassen. Dafür lässt man auch gerne das eine oder andere Stück Kuchen stehen. 😊

Am 3. Adventssonntag besuchte uns Gottfried Schüngel. Auch er ist mittlerweile zum Geheimtipp geworden, wenn es um gute Unterhaltung geht. Auch an diesem Nachmittag durften wir uns wieder über Weihnachtslieder zum Mitsingen freuen. Die deutschen Weihnachtslieder sind etwas ganz Besonderes, in diesem Punkt sind wir uns sicher einig. Sie sind besinnlich und festlich und sorgen einfach für eine behagliche Stimmung. Außerdem sind die Texte sehr eingängig und ich bin immer wieder erstaunt, wie viele von Ihnen Sie komplett auswendig können.

Die Adventszeit war ja sehr kurz, weil der Heilige Abend bereits auf den 4. Adventssonntag fiel. Deshalb rückte auch unsere Weihnachtsfeier ganz schnell näher. Diese fand am 22. Dezember statt. Nachdem es während des Adventskaffeetrinkens sehr eng war im Foyer, hatten wir uns dieses Mal erkundigt, ob es nicht möglich wäre, die Kapelle mit zu nutzen. Der Altarbereich wurde abgetrennt und das Allerheiligste vorübergehend in der Kapelle der Ordensschwestern würdig aufbewahrt. Und es war tatsächlich eine gute Lösung, denn es war nicht mehr so eng. Zu Beginn wurde gemeinsam Kaffee getrunken. Es gab wieder leckeren Kuchen von unserem Küchenteam. Auch die Gäste der Tagespflege feierten mit uns. Es fand auch eine kleine Weihnachtsandacht statt. Unsere Pflegedienstleitung überraschte uns mit einem kleinen Text darüber, wie Gott die Pflegekraft erschuf und mit welchen zahlreichen Fähigkeiten sie ausgestattet sein muss. Diese Geschichte trieb einigen die Tränen in die Augen, weil sie so authentisch war. Es wurde gemeinsam gesungen, wir hörten die Weihnachtsgeschichte aus dem Lukasevangelium und auch noch zahlreiche besinnliche Gedichte. Das Küchenteam überraschte uns mit einem Weihnachtsmenü, das allen hervorragend schmeckte. Ein wenig traurig waren alle, weil unsere Einrichtungsleitung wegen Krankheit nicht an der Weihnachtsfeier teilnehmen konnte.

Am 23. Dezember besuchten uns vor Corona immer die Kommunionkinder aus Medebach und machten hier ihre Generalprobe für das Krippenspiel, das am Heiligen Abend in der Christmette aufgeführt wird. Und so war es nach der coronabedingten Pause nun auch geplant. Leider konnte es nicht stattfinden, weil zu viele Kinder krank waren. So musste schnell eine Alternative gefunden werden. Frau Kissner, unsere Gemeindereferentin hat zahlreiche biblische Figuren als Puppen selbst hergestellt. Sie sehen sehr authentisch aus und sind oft sehr hilfreich, wenn eine Geschichte aus der Bibel dargestellt werden soll und besonders auch Kindern nähergebracht werden soll. Die Geschichte vom kleinen Hirten und dem Räuber ist eine tolle Geschichte um zu verdeutlichen, wie der menschengewordene Gottessohn Menschen, die ihm begegnen, verändert. Denn aus dem zu Beginn

großen Räuber wird später ein großer Hirte, der alles böse ablegt. Wir bauten eine lange Tischreihe auf und alle folgten gespannt dem Spiel. Herr Komischke und seine Tochter begleiteten den Nachmittag musikalisch und es konnte wieder mitgesungen werden. Es war auf jeden Fall eine schöne Alternative und das Krippenspiel wurde in den Januar verschoben. (Ich berichte in der nächsten Ausgabe darüber).

Am Heiligen Abend gab es nicht nur die Weihnachtsgeschenke, sondern auch noch einen Besuch vom Jugendblasorchester Medelon. Es ist immer eine besondere Freude für uns alle Blasmusik zu hören und auch unsere klassischen Weihnachtslieder sind dabei ein besonderer Ohrenschauspiel. Viele von Ihnen sangen begeistert mit. Frau Steinmann feierte an diesem Tag ihren 90. Geburtstag und es wurde natürlich auch ein Ständchen für sie gesungen. Das Team der Betreuung steuerte besinnliche Weihnachtsgeschichten und Gedichte bei und so war es ein rundum gelungener Auftakt in die Weihnachtstage.

Am 1. Weihnachtstag durften wir uns freuen: Pastor Abeler zelebrierte am Nachmittag eine Heilige Messe für uns und so rückte die Geburt Jesu an diesem Tag noch einmal besonders in den Vordergrund.

Am 2. Weihnachtstag fand eine weihnachtliche Gruppenstunde für alle statt. Die festlich geschmückten Bäume und unsere Krippe in der Kapelle erfreute alle Besucher sehr. Viele Bewohnerinnen und Bewohner halfen im Vorfeld beim Schmücken und erinnerten sich dabei daran, wie sie früher ihre eigenen Bäume schmückten. Und irgendwie war, glaube ich, tatsächlich früher mehr Lametta an den Bäumen... 😊 Aber, das ist natürlich Geschmackssache. Bei uns gab es nie Lametta an den Bäumen, weil meine Mutter kein Freund davon war. Dafür hatte ich in diesem Jahr zu Hause einen pink geschmückten Baum mit viel Lametta... 😊

Und so endeten die Weihnachtstage dann doch sehr schnell und wir hoffen, dass es allen gut gefallen hat. Auch wenn Weihnachten hier bei uns im Wohn- und Pflegezentrum nicht mit Weihnachten zu Hause zu vergleichen ist und viele von Ihnen vielleicht doch ein wenig in trauriger Stimmung waren, so steckte

doch viel Herz in unseren Aktionen. Und ich hoffe, das war auch zu spüren.

Dann neigte sich so langsam das Jahr dem Ende zu. Zwischen den Jahren fand unser ganz normales Programm statt. Ein besonderer Höhepunkt war der 30. Dezember. Die Chorfreunde Orketal besuchten uns und sangen mit und für uns. Wir durften uns noch einmal über Weihnachtslieder freuen (bei denen wir auch wieder kräftig mitsangen), aber es kamen auch einige weltliche Lieder zum Einsatz. Alle lauschten gebannt und freuten sich über diesen festlichen Nachmittag.

Und dann kam Silvester..., Silvester ist immer das Fest, worüber wir uns viele Gedanken machen. Wie feiern wir am besten? Wann feiern wir am besten? Das ist immer keine leichte Entscheidung. Ich hoffe, wir haben Ihren Geschmack getroffen: Wir haben innerhalb der Wohnbereiche gefeiert, haben bereits nachmittags begonnen und die Feier dann nach dem Abendessen ausklingen lassen. Das Küchenteam hatte ein leckeres Buffet für uns vorbereitet. Falls es Ihnen nicht oder besonders gut gefallen hat: Für Anregungen oder Lob oder Kritik sind wir aber auch immer dankbar. Auch unser Einrichtungsbeirat nimmt Kritik und Vorschläge entgegen, die dann in der nächsten Sitzung des Beirates aufgegriffen werden.

Ich wünsche uns allen ein friedvolles Jahr 2024 mit vielen positiven Erlebnissen und vielen guten Gesprächen. Bei Wünschen oder Anregungen bezüglich der Angebote der Betreuungskräfte bin ich die richtige Ansprechpartnerin.

Bei mir bereits angekommene Wünsche sind: Der Neustart der „Cyber Oldies“ und die Wiederaufnahme des Dämmerchoppens. Ich versuche es zeitnah umzusetzen.

Nun dürfen wir uns erstmal auf die Karnevalszeit freuen. Unsere Karnevalsfeier ist am 7. Februar. Herzliche Einladung! Wer gerne beim Programm mitwirken möchte, kann sich auch an mich wenden oder an meine Kolleginnen oder den Kollegen.

Ihre Tatjana Hellwig









Kalenderblatt Januar 2024

Januar 2024						
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



1. Januar Neujahr / 6. Januar Heilige Drei Könige

Ein neuer Start

Mit dem Beginn dieses Monats haben wir nicht nur eine neue Seite im Kalender aufgeschlagen, nein, wir haben sogar einen ganz neuen Kalender geöffnet! Das alte Jahr ist vergangen und kann zu den Akten gelegt werden; das neue Jahr steht frisch und fröhlich ins Haus. Noch sind viele Seiten leer und warten auf Eintragungen. Das können ganz alltägliche sein, wie z. B. „Zahnarzt um 10 Uhr“ oder „Leerung der Papiertonne“. Es können aber auch Daten sein, die eine ganz besondere Bedeutung für uns haben, z. B. „Hochzeitstag 50 Jahre!“ oder „Geburtstag der Enkeltochter“. Auf welche Tage freuen Sie sich in diesem Jahr? Welche Daten sind mit besonderen Erinnerungen verbunden?

Berühmte Geburtstagskinder

Am 9. Januar kann die Schlagersängerin Mary Roos ihren 75. Geburtstag feiern. Sie kam 1949 in Bingen am Rhein zur Welt. Ob sie bei ihrer Feier wohl selbst auf der Bühne stehen wird?

Nur drei Tage später steht auch für Ottmar Hitzfeld der 75. Geburtstag an! Der berühmte Fußballspieler wurde am 12. Januar 1949 in Lörrach geboren.

Eine grenzübergreifende Freundschaft

Alljährlich am 22. Januar findet ein bedeutender Gedenktag statt: der Deutsch-Französische-Tag. In Erinnerung an den Elysée-Vertrag von 1963 feiern wir den Frieden und die Verständigung zwischen unseren Völkern. Auf beiden Seiten der Grenze finden Aktionen statt, in denen vor allem Kinder und Jugendliche sich gegenseitig kennenlernen sollen.

Rückblick: Heute vor 60 Jahren

Nach Ende des Zweiten Weltkriegs war es der neuen deutschen Regierung sehr wichtig, dass sich eine solche Katastrophe nie wiederholen darf. Zukünftig sollte in Europa Frieden herrschen – kein Krieg! Um die Beziehungen mit dem Nachbarland Frankreich zu stärken, unterzeichnete Konrad Adenauer einen Freundschaftsvertrag mit dem französischen Präsidenten Charles de Gaulle. Dieser wurde „Elysée-Vertrag“ genannt – nach dem Palast, in dem die Gespräche stattfanden.

Medaillen für die Jugend

Am 19. Januar beginnen in Korea die Olympischen Winterspiele für Jugendliche. Diese richten sich ausschließlich an 14- bis 18-jährige und bieten ihnen eine tolle Gelegenheit, ihr Können auf einer internationalen Bühne zu zeigen. Zu den Disziplinen gehören u.a. Eisschnelllauf und Skispringen.

Sternzeichen

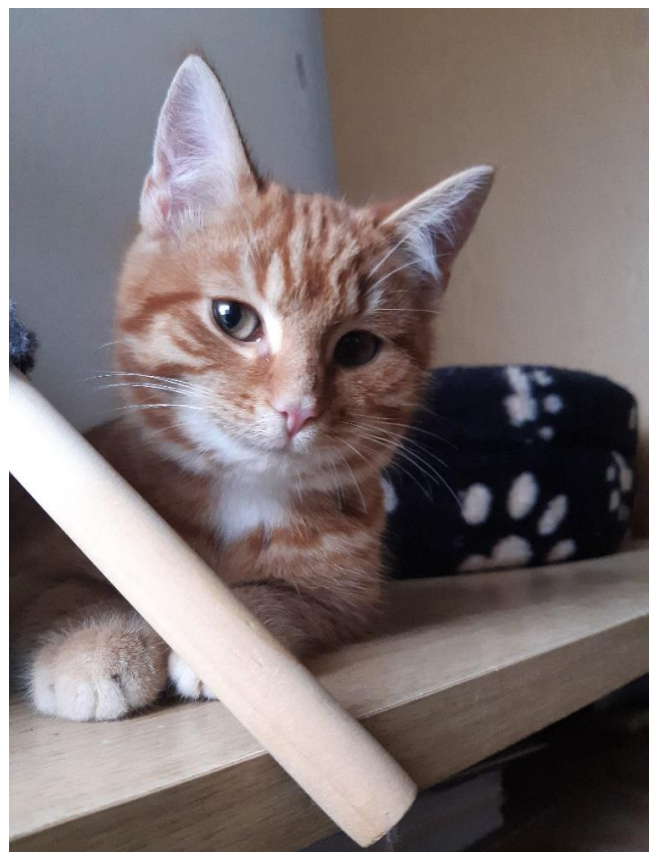


Eine neue Mitarbeiterin stellt sich vor:

Peggy Strackerjan

Ich heiße Peggy Strackerjan und arbeite nun schon seit einigen Monaten als Pflegefachkraft im Wohnbereich Orketal. Vorher habe ich als Krankenschwester im Krankenhaus Winterberg gearbeitet. Ich bin 54 Jahre alt, verheiratet und habe 2 Kinder. Meine Hobbys sind Lesen, ich puzzle gerne, ich bin gerne im Garten und fahre sehr gerne in den Urlaub. Städtereisen finde ich besonders toll. Außerdem liebe ich Katzen. Ich fühle mich hier im Wohn- und Pflegezentrum wohl und freue mich auf viele schöne Jahre mit Ihnen.

Das ist zwar keine Katze von Peggy, aber, es ist noch Platz auf der Seite und deshalb sind hier Bilder von meinem Fundkater Filou. Er ist jetzt ca. 5 Monate alt und tauchte kurz vor Weihnachten stark maunzend bei uns auf dem Hof auf. Ein hübscher und sehr lieber kleiner Kerl.



Gesund im Januar: Ausgewogene Ernährung

Nach den Festtagen, die oft mit reichhaltigem Essen und weniger Bewegung verbunden sind, ist es für ältere Menschen besonders wichtig, wieder zu einer ausgewogenen Ernährung zurückzukehren. Eine solche Ernährung unterstützt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern trägt auch dazu bei, gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Ein guter Ansatzpunkt ist, wieder mehr frisches Obst und Gemüse in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. Diese Lebensmittel sind reich an wichtigen Nährstoffen und helfen, den Körper mit allem Notwendigen zu versorgen. Gleichzeitig sind sie leicht und vermeiden ein Gefühl der Schwere, das oft nach üppigen Mahlzeiten auftritt.

Der Konsum von Vollkornprodukten statt Weißmehlprodukten ist ebenfalls empfehlenswert. Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Naturreis bieten neben ihrem sättigenden Effekt auch wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und langanhaltende Energie liefern.

Proteinreiche Nahrungsmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte sind wichtig, um die Muskelmasse und Körperkraft zu erhalten. Gerade im Alter ist es entscheidend, die Muskulatur zu stärken, um die Mobilität und Selbstständigkeit zu bewahren.

Wichtig ist auch, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser sollte das Hauptgetränk sein, denn es hält den Körper hydriert und unterstützt die Funktion aller Organe. Es ist hilfreich, über den Tag verteilt regelmäßig kleine Mengen zu trinken, auch wenn man keinen Durst verspürt.

Zusätzlich zu der ausgewogenen Ernährung sollten wir im Winter auch unserer Haut besondere Aufmerksamkeit schenken. Mit feuchtigkeitsspendenden Cremes können wir trockene Haut vermeiden. Auch sollten wir mit einem Balsam oder Pflegestift die Lippen pflegen, damit sie nicht trocken und rissig werden.

Damals – Eislaufen am See



Kinder beim Schlittschuhlaufen in Volendam (Niederlande), 1948. © Ben Merk, National Archives of the Netherlands / Anefo.

Früher waren die Winter lange kalt, der Schnee fiel ellendick, die Seen froren zu. Die Kälte ging uns Kindern durch Mark und Bein. Selbst im Schlafzimmer konnten wir unseren Atem in kleinen Flöckchen in der Luft sehen.

Es war furchtbar, am Morgen unter der warmen Decke hervorkrabbeln zu müssen und sich anzuziehen, sich mit eisigem Wasser im Bad hastig zu waschen. Dann ging es, eingemummelt mit Mütze, Schal, Mantel und dicken Stiefeln hinaus in die Kälte. Oft blies ein eisiger Wind, der unsere noch schlaftrunkenen Gesichter rötete.

Durch den hohen Schnee stapften wir zur Schule – eine halbe Stunde lang. Busse gab es damals noch nicht, und ein Auto besaßen wir natürlich nicht. Im Klassenzimmer angekommen, drängten sich erst einmal alle um den alten Ofen, den unser Lehrer mit Holzscheiten befüllte.

Aber so kalt und hart diese Winter auch waren, lag doch ein besonderer Zauber über ihnen. Nachmittags, wenn die Schule aus war, rannten wir den ganzen Weg zurück nach Hause. Dort schnappten wir unsere Schlittschuhe und eilten damit weiter zum See. Der war von einer dicken Eisschicht bedeckt. Alle Kinder versammelten sich dort. Es war herrlich, über das zugefrorene Wasser zu fahren, in weiten, eleganten Kreisen! Die Größeren unter uns übten sogar Sprünge; die Kleineren hielten sich an den Händen ihrer Geschwister fest.

Oft blieben wir bis in den späten Nachmittag hinein draußen, unsere Wangen von der Kälte und Anstrengung gerötet, unsere Augen leuchtend vor Begeisterung. Wir kehrten erst wieder nach Hause zurück, wenn sich die winterliche Dunkelheit über unsere Welt senkte.

Zugegeben – zum Ende des Winters hin, wenn die Tage wärmer wurden und das Eis allmählich auftaute, kam es schon einmal vor, dass der ein oder andere durch ein unerwartetes Loch plötzlich in den See fiel. Aber wir hatten alle Glück und kamen mit einem Schrecken davon – auch wenn wir natürlich hastig nach Hause rennen mussten, um unsere eisstarre, nasse Kleidung loszuwerden!

Vorname Karl: Ein stolzes Mannsbild

„Karl“ ist einer der ältesten und kräftigsten deutschen Vornamen. Er geht auf den althochdeutschen Begriff „karal“ zurück, den wir heute mit „Mann“ bzw. „Ehemann“ übersetzen würden. Bereits im achten Jahrhundert wurden Jungen so genannt – also vor über eintausend Jahren! Zu den berühmtesten Namensvertretern gehört Karl der Große, der im Mittelalter über ein riesiges Reich herrschte. Man nennt ihn auch den „Vater von Europa“. Aber auch der begabte Komponist Carl Orff („Carmina Burana“) gehört dieser Namensfamilie an.

Zeitsprung: Wer waren eigentlich die Hottentotten?

„Hier sieht es ja aus wie bei den Hottentotten!“ In den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es diesen Spruch oft zu hören, den Eltern gern von sich gaben, wenn das Kinderzimmer von einem großen Durcheinander beherrscht war. Neben zahlreichen Spielsachen lagen meist auch noch Schuhe und Kleidungsstücke auf und unter den Tischen und Stühlen und die Betten waren meist auch gar nicht oder nicht ordentlich gemacht. Ordnung zu halten, das war und ist für Kinder keine einfache Sache – damals wie heute. Aus Kindersicht ist Ordnung meist überflüssig. Wichtig sind Spiel- und Malsachen, auch Kissen und Decken und viel, viel Platz, wo man sich ausbreiten, vielleicht auch voreinander verstecken kann und möglichst ungehindert seinen Spaß miteinander haben kann. Das Spiel- oder Kinderzimmer war eine Welt für sich – damals wie heute. Das fand aber selten Zuspruch bei den Eltern, besonders wenn der Abend und die Schlafzeit näher rückten, sollte doch Ordnung und Sauberkeit wieder herrschen und nicht „Tohuwabohu“. Dieser Begriff stammt übrigens aus dem Hebräischen und stand im Alten Testament. Er bezeichnete ein heilloses Durcheinander beziehungsweise ein großes unübersichtliches Chaos. Aber woher kam dieser Spruch eigentlich? Wer waren denn die Hottentotten? Gab es sie überhaupt?

Zu den Kolonialzeiten im 18. und 19. Jahrhundert gab es in den damals niederländischen und deutschen Kolonien in Südafrika und Namibia eine südafrikanische Volksgruppe, die man so bezeichnete. Die Buren, die damals diese Kolonien weitgehend beherrschten, nannten so die dort lebenden Eingeborenen. Das Wort „Buren“ stammt aus dem „afrikaans“, der eigenen Sprache der Eingeborenen und hieß in etwa „Bauer“.

Der Begriff „Hottentotten“ war allerdings ein aus dem Niederländischen stammendes Schmähwort für die afrikanischen Eingeborenen und hieß in etwa „Gestotter“ und bedeutete sinngemäß Menschen „ohne Kultur“. Die Sprache dieser Eingeborenen, der „Khoekhoen“, einer ursprünglichen Hirtengesellschaft, die Tiere hielten, bestand damals hauptsächlich aus Schnalz- und Klicklauten, die für Europäer völlig unverständlich waren, und die sie überhaupt nicht zuordnen, geschweige denn verstehen konnten.

Die abgebildete Postkarte aus dem Jahr 1904 zeigt eine Gruppe von Hottentotten, die durch ihr Land zogen und in der Nähe des Ortes „Keetmannshoop“, im ehemaligen Deutsch-Südwestafrika, das heutige Namibia, eine Rast eingelegt hatten. Adressiert war sie an einen Bruder meiner Großmutter, der lange Jahre zur See gefahren war. Der Text ist handschriftlich in Sütterlin geschrieben. Diese Schrift war um 1911 im preußischen Schulministerium als Schreibschrift zum Erlernen in den Schulen eingeführt worden.

Der Text heißt in etwa:

„Herzl. Grüße sendet Ihnen nebst Familie Ihr sehr ergebener Untffz. (Unteroffizier?) Keller. Bis jetzt noch alles im Ruhestand. Am 31.8. wird sich entscheiden, was werden soll. Mir geht's sonst gut, hoffe dergl. (dergleichen) von Ihnen. Nochmals herzl. Gruß an alle Untffz. W. Möhlei.“

Ob der Nachname korrekt entziffert ist, ist nicht sicher. Übersetzt hat die Karte netterweise ein 85jähriger, der die Sütterlin-Schrift noch heute beherrscht und entziffern bzw. übersetzen konnte.



Jubiläum: Neues in der Tasche

Vor 25 Jahren trat eine bedeutende Veränderung in unseren Alltag. Nein, ich spreche nicht von neuen Nachbarn oder einem Umzug, auch nicht von einem neuen Bürgermeister oder einer anderen Hausverwaltung, sondern von etwas viel Grundlegenderem: unserem Geld.

Am ersten Januar 1998 wurde die Deutsche Mark vom Euro abgelöst. Von da an mussten wir plötzlich in ganz anderen Werten denken, denn Beträge in Euro waren nur etwa halb so hoch wie die in Mark. (Das lag daran, dass der Euro eine stärkere Währung war.) Freilich, die Umstellung ging behutsam vor sich. Zunächst einmal wurde der Euro nur beim Buchgeld als neues Zahlungsmittel eingesetzt. Das heißt, die Banken benutzten ihn, z. B. bei Wechselkursen oder bei Wertpapieren.

Als Bargeld gab es die Deutsche Mark noch eine Weile länger; sie wurde erst am 1. Januar 2002 aus dem Verkehr gezogen. Und auch dann hatte man noch eine kleine Umtauschzeit, in der die meisten Geschäfte auch weiterhin die Mark akzeptierten. Trotzdem bedeutete es für die meisten von uns eine große Umstellung, denn wir waren mit der Deutschen Mark aufgewachsen. Sie war im Juni 1948 eingeführt worden, nur wenige Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges, und hatte uns den größten Teil unseres Lebens über begleitet. Nur wenige von uns erinnern sich noch an die Reichsmark, mit der vorher bezahlt wurde.

Erinnern Sie sich noch daran, wie ungewohnt es sich angefühlt hat, auf einmal die neuen Scheine und Münzen in den Händen zu halten? Wie ganz anders ihre Größe war, ihre Form, ihre Farben und ihre Bilder? Man fühlte sich plötzlich, als würde man im Ausland einkaufen und mit fremdländischem Geld bezahlen.

Für unsere Enkelkinder hingegen, die nur den Euro kennengelernt haben, ist diese Währung das Selbstverständlichste der Welt. Und das Praktische ist: Wenn wir in den Urlaub fahren, können wir unser Geld einfach mitnehmen und müssen es nicht gegen italienische Lira, spanische Peseten oder französische Francs eintauschen.

Persönlichkeiten: Wladimir Iljitsch Lenin



Unknowen, presumably official. Public domain, via Wikimedia Commons

Nur wenige Persönlichkeiten prägten die Politik des frühen 20. Jahrhunderts so stark wie Lenin. Trotz seiner adligen Herkunft setzte er sich für die Rechte der Armen, der Arbeiter und der gewöhnlichen Bürger ein. Da diese nicht in der Lage waren, selbst einen Aufstand gegen die Obrigkeiten zu planen, übernahm eine 'Avantgarde' der Arbeiterpartei die Führungsrolle.

Lenin, geboren am 22. April 1870 in Westrussland, war nicht der erste Revolutionär in seiner Familie. Sein älterer Bruder Alexander engagierte sich bereits für eine Umwälzung der Gesellschaftsschichten. Er plante mit anderen Studenten ein Attentat auf den Zaren, das jedoch scheiterte. Nach dessen Misslingen wurde er hingerichtet, als Lenin gerade einmal 17 Jahre alt war – und sich mitten in seinen Abschlussprüfungen befand.

Es steht außer Frage, dass dieses Trauma Lenin tief prägte. Politisch zeigte er sich beharrlich, ausdauernd und ideologisch gefestigt. Er ließ sich durch Rückschläge nicht beirren und stand unerschrocken für seine Überzeugungen ein, selbst gegen Widerstände innerhalb seiner eigenen Partei. Nach der Februarrevolution avancierte er zum Regierungschef des von der Zarenherrschaft befreiten Russlands und gilt somit als Gründer der Sowjetunion.

Wie viele bedeutende Persönlichkeiten verstarb auch Lenin jung – mit nur 53 Jahren am 21. Januar 1923, was nunmehr einhundert Jahre zurückliegt.

Sein Geist lebt jedoch in seinem sozialistischen Vermächtnis fort. Auch sein Körper ist uns noch erhalten. In einem speziellen Mausoleum am Roten Platz in Moskau ausgestellt, zieht er jährlich zahlreiche Besucher aus aller Welt an. Das Lenin noch immer zu sehen ist, verdanken wir den Anstrengungen zahlreicher Ärzte und Wissenschaftler, die seinen Körper kurz nach seinem Tod einbalsamiert haben.

Gedichte

Neujahr

von Julius von Rodenberg

Willkommen Sonne, schön und klar,
Die golden durch die Nebel ringt,
Die mit dem neuen Jahr
Auch neues Leben bringt.
Die Morgennebel wallen
Golden im Windeshauch
So teilen sich, so fallen
In mir die Nebel auch.

Noch schwimmt in Morgenglut
Der ganze Himmel, nah und weit;
Das tiefe Tal noch ruht
Im Glanz der Morgenzeit.
Doch Feierglocken schwingen,
Es zittern die Lüfte all'
Wie weckt das weiche Klingen
Im tiefsten Herzen Schall!

O möchte nun das ganze Jahr
So reich an Klang, so hell von Schein,
So duftig und so klar
Wie dieser Morgen fein;
Dass wie ein einziger Morgen
Scheine mein Leben lang,
Und jede meiner Sorgen
Ausklänge in Gesang!



Rezept: Apfel-Walnuss-Tarte

Zutaten:

8 große Boskop Äpfel
50 g Zucker

Messerspitze Zimt

Mürbeteig

200 g Weizenmehl
100 g gemahlene Walnusskerne

150 g Butter

80 g Puderzucker

1 Ei

Messerspitze Salz

Guss

100 g Zucker

3 Eier

150 g Sahne

Abrieb einer Bio-Zitrone

Karamellisierte Walnüsse

100 g Walnüsse

¼ Tasse brauner Zucker

Das Mehl mit den gemahlene Walnüssen mischen. Puderzucker, Butter und das Ei zugeben. Das Salz hinzugeben und gut durchkneten. Zu einer Kugel formen und in einer Plastikfolie eingewickelt im Kühlschrank 50 Minuten gehen lassen. Danach den Teig ausrollen und auf einer eingefetteten Tarteform bis zur oberen Kante aufbringen und am Rand leicht andrücken. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit den Guss vorbereiten. Die Eier, die Sahne, den Zucker und den Abrieb einer unbehandelten Zitrone miteinander verrühren. Die Äpfel schälen, entkernen und in Apfelspalten schneiden. Die Tarte-

form aus dem Backofen nehmen und mit den Apfelspalten ringförmig belegen. Den warmen Guss mit dem Löffel verteilen.

Die Tarte wieder bei gleicher Temperatur in den Ofen geben und für ca. 35 Minuten ausbacken. Parallel die Walnüsse in kleine Stücke zerteilen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind. Dann den Zucker in der Pfanne mit einer Messerspitze Salz in einem kleinen Topf geben. Der Zucker schmilzt langsam. Die gerösteten Walnüsse in den karamellisierten Zucker geben und umrühren, damit alles bedeckt ist. Wenn die Tarte aus dem Backofen genommen wird, werden die karamellisierten Walnussplitter darauf verteilt. **Guten Appetit!**



Rätsel

Bilderrätsel

Wer findet die 6 Fehler im rechten Bild?



Wer findet das passende Teekesselchen (siehe Textbeispiel in rot)?

 Teekesselchen 		
Ich bin ein Kleidungsstück.	Rock	Ich bin ein Musikstil.
Auf mir kann man sitzen.		Ich verwalte dein Geld.
Mit mir turnt man.		Ich bin aus purem Gold.
Ich schwimme als Eis im Meer.		Ich schwimme auch im Meer.
Ich kleide Köningshäupter.		Ich schütze den beschädigten Zahn.

Sudoku

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

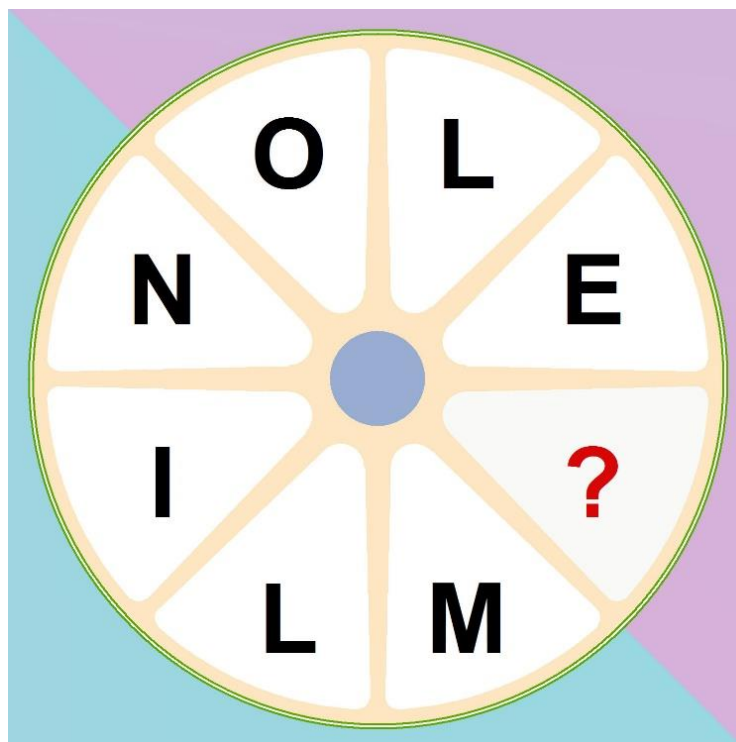
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

6				4	
4			5		6
	6				3
5			2	6	
1		2			5
	5		1		4

Wort Rad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff entsteht. Probieren Sie aus, an welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) Sie es lesen können.



Hinweis zur Lösung: Fußbodenbelag

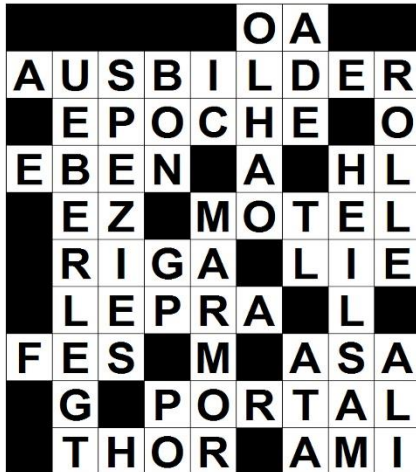
Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

Himmelsfärbung	Schutzzone des Parlaments	Verhängnis	U	Safe			russischer Strom
A			7			O	5
respektieren, schätzen		C			2		Fabelname für den Fuchs
Tochter des Ödipus		verbergen		Spielkarten austeilen	S	englischer Admiral † 1805	R
	N			1		N	E
bildende Kunst		4		E			I
Grenzübertritt			Bohrinseltyp		Abk.: logarithmus naturalis	3	N
E	6		R		I		E
Feldfrucht	L		I		Zustimmung (Abk.)	O	K
räumlich eingeschränkt			G	französischer unbest. Artikel			8
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Gemisch tierischer Proteine

Auflösung aus dem Monat Dezember 2023

Auflösung Kreuzworträtsel



Lösungswort: TAGTRAUM

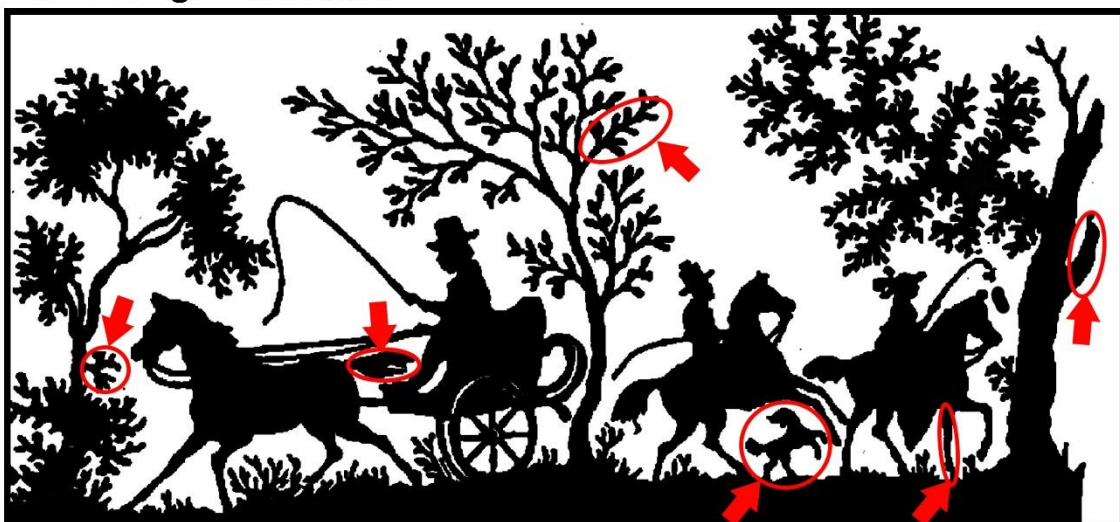
Auflösung Sudoku

2	3	1	4	6	5
6	5	4	3	2	1
1	4	3	2	5	6
5	6	2	1	4	3
4	1	6	5	3	2
3	2	5	6	1	4

Auflösung Teekesselchen

Auf mir kann man tanzen.	Ball	Mit mir spielt man.
Mich überquert man.	Pass	Mit mir weist man sich aus.
Mit mir befestigt man Zelte.	Hering	Ich schwimme durch das Wasser.
Ich bin ein Kleidungsstück.	Rock	Ich bin ein Musikstil.
Ich bin ein Körperteil.	Arm	Ich bin das Gegenteil von reich.

Auflösung Bilderrätsel



Lachen ist gesund ...

Der Biologielehrer: „Bitte, kann einer von euch mir etwas ‘Immergrünes’ nennen? Der kleine Peter meldet sich zuerst und sagt: „Tiefkühlspinat!“

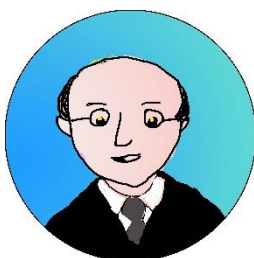


Die Schülerin Sabine zu ihrer Freundin: „Ich verstehe es einfach nicht, die Nachrichten und Zeitungen sind voll damit, dass in ganz Deutschland Lehrermangel herrscht – nur bei uns in der Schule fehlt kein einziger!“

Herr Wegener von Hause aus Deutschlehrer im Restaurant: „Schauen Sie mal bitte Herr Ober, auf Ihrer Karte steht Kotelett mit einem t. Es muss aber Kotelett mit zwei t sein!“ Der Ober ruft in die Küche rein: „Ein Kotelett mit zwei Tee!“

Der Richter fragt beim Neujahrsempfang seinen Kollegen: „Darf ich Sie mal fragen, wie Ihre Meinung zu einem Gerichtsfall ist? Es handelt sich um einen Schwarzbrenner und der hat Himbeer- und Beerengeist gebrannt. Was sollte ich ihm geben?“ Kollege: „Also, ich denke, mehr als 20 Euro pro Flasche sollten es nicht sein!“

Vor dem gemütlichen Kaminfeuer will der Großvater seinen Enkelin Textaufgaben näherbringen: „Schau mal, was würde denn passieren, wenn deine Mutter 2 km Richtung Innenstadt läuft und deine Patentante Rosi, sich zwanzig Minuten später auf den Weg macht mit der gleichen Geschwindigkeit von 3 km/h wie deine Mutter?“ Rosi: „Sie treffen sich dann im Café Adler zu einem Cappuccino und geben dann gemeinsam viel Geld beim Shoppen aus!“



Der Richter wendet sich an den Angeklagten: „Jetzt sehen wir uns schon wieder. Das letzte Mal haben Sie mir noch gesagt, dass Sie ein neuer Mensch werden wollen.“ Der Angeklagte: „Das habe ich ja auch mit neuen Papieren versucht und jetzt steh ich vor Ihnen wegen Urkundenfälschung.“

Aus dem Poesiealbum

*"Im Glück nicht jubeln, im Leid nicht klagen,
dass unvermeidliche mit Würde tragen."*



Unsere guten Vorsätze haben wir schon aufgeräumt! Glückliches Neues Jahr!

Impressum:

Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.

Für das Impressum verantwortlich:

Rainer Hellwig, Tatjana Hellwig
Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius
Prozessionsweg 7, 59964 Medebach

Telefon: 0 29 82 / 40 60 Fax: 0 29 82 / 40 61 30

E-Mail: post@mauritius-medebach.de