

Licht blicke

Sommerausgabe 2025



**Eine schöne Sommerzeit –
Wir lassen es uns gut gehen**

Inhalt



- 03 **Vorwort**
- 04 **Abschiede**
- 05 **Margot Friedländer /
Sonnenterrasse**
- 06 **100. Geburtstag Frau Wichert**
- 07 **Unser Besucher aus dem All**
- 08 **Kochkiste**
- 11 **Frühlingserwachen
im Haus Flieder**
- 12 **Es klappert die Mühle
am rauschenden Bach**
- 15 **Geburtstage**
- 16 **Impressionen**
- 17 **Maibaum**
- 18 **Tag der Pflege**
- 20 **Meine Reise**

- 21 **Literarische Runde**
- 22 **Yoga für Senioren**
- 23 **Auf einen Blick – Ansprech-
partner und Öffnungszeiten**



Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

Redaktion: *Gabriele Holstein, Mitarbeiter*innen
der Sozialen Betreuung*

Fotos: *Michael Holstein*

Layout: *Prospektlabor – Sarah Libéral
www.prospektlabor.de*

Druck: *printaholics GmbH
www.printaholics.com*

Impressum

Herausgeber: *CMS Altenstift Limbach GmbH
Limbachstraße 35
53343 Wachtberg-Berkum*

Auflage: *200*

Nächste Ausgabe: *September 2025*



Liebe Leser/innen

Nach dem langen und sehr heißen Sommer im letzten Jahr, liegen sie nun vor uns, die Sommermonate 2025 und jeder ist gespannt, wie der Sommer wohl dieses Jahr wird.

Die Schüler hoffen wie eh und je auf gutes Schwimmbadwetter und freuen sich auf die großen Ferien. Doch „Was des einen Freud‘, ist des anderen Leid“, die Landwirtschaft kann einen solchen Sommer wie 2024 nicht mehr gebrauchen und auch den Seen und Flüssen täten gemäßigte Temperaturen und etwas mehr Niederschläge gut.

Wichtig im Sommer ist auf jeden Fall: Ausreichend trinken! Also machen Sie, liebe Bewohner, von dem ständigen Getränkeangebot in unserem Haus in den nächsten Monaten regen Gebrauch!

Nicht versäumen möchte ich an dieser Stelle, allen zu danken, die daran mitgewirkt haben, dass wir ein gutes 2024 hatten. Neben den Mitarbeitern in der Pflege und des Sozialen Dienstes, sind auch die Mitarbeiter im Restaurant, der Wäscherei, der Hauswirtschaft, der Haus-technik, der Verwaltung sowie das gesamte Küchenteam um das Wohl unserer Bewohner bemüht, und alle gemeinsam leisten mit viel Herz und großem Engagement wertvolle Arbeit!

Jetzt bleibt mir nur noch, Ihnen eine schöne Sommerzeit zu wünschen, genießen Sie die Wärme und die bunte Blumenpracht, aber vor allem: Lassen Sie es sich gut gehen!

**Ihre Janine Munsch,
Einrichtungsleitung**





ERNST MEDITZ
Bestattungshaus seit 1958

Den schweren Weg gemeinsam gehen

53343 Wachtberg-Berkum • Odenhausener Weg 3 • Telefon (0228) 343689
www.meditz-bestattungen.de • bestattungen@meditz-online.de



Du kaust, Du gingst mit leiser Spur,
ein flücht'ger Gast im Erdenland; woher? Wohin?
Wir wissen nur:
Aus Gottes Hand in Gottes Hand.
Ludwig Uhland (1787 - 1862)

Wir gedenken in liebevoller Erinnerung
unserer verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner.

Seid Menschen

Wir sind alle gleich

Margot Friedländer ist vor Kurzem im Alter von 103 Jahren verstorben. **Sie überlebte den Holocaust und setzte sich viele Jahre lang dafür ein, dass die Erinnerungen an diese Zeit nicht verloren gehen.** In Schulen und bei Veranstaltungen sprach sie offen über ihr Leben und machte jungen Menschen Mut, für Respekt und Menschlichkeit einzustehen.

Wir erinnern uns an sie als eine beeindruckende Frau mit klarem Blick und viel Herz. Ihre ruhige, aber bestimmte Art hat viele Menschen bewegt. Auch im hohen Alter blieb sie neugierig und offen für Begegnungen. Ihr Leben zeigt, wie wichtig



es ist, nie wegzusehen. **Ihr Einsatz bleibt ein Vorbild, gerade in Zeiten, in denen Mitgefühl und Zusammenhalt so wichtig sind.** Wir sind dankbar, dass wir von ihr lernen durften.

Gabi Holstein

Es gibt kein jüdisches Blut, es gibt kein muslimisches Blut, es gibt kein christliches Blut, es gibt nur menschliches Blut.

Margot Friedländer

Unsere Sonnenterrasse

Mit Blick auf das Rheintal mit dem Siebengebirge

Herrliches Wetter lockte nicht nur unsere Bewohner und Gäste auf die eröffnete Sonnenterrasse. Die Aussicht auf das Rheintal mit dem Siebengebirge ist auch zu schön!

Und für alle Eisliebhaber die gute Nachricht: Die Eissaison 2025 ist eröffnet! Wenn jetzt die warme Jahreszeit beginnt und die Temperaturen steigen, freuen sich wieder

viele auf ein erfrischendes Eisvergnügen. Die Kolleginnen unseres Bistros sind bestens vorbereitet und bereiten auf Wunsch köstliche Eisbecher frisch zu. Probieren Sie es aus! **Unser Bistro-Café „Siebengebirgsblick“ ist täglich ab 14:30 Uhr geöffnet und bietet neben leckerem Eis auch ein reichhaltiges Kuchenbuffet und verschiedene Kaffeespezialitäten an.**



Wir gratulieren

zum 100. Geburtstag

Maria Wichert, langjährige Bewohnerin im Limbachstift, feierte kürzlich ihren 100. Geburtstag. „Das kann ich selbst nicht glauben“, so die Jubilarin.

Ein Grund zum Feiern war dieses besondere Wiegenfest auf jeden Fall. Nur Maria Wichert dachte, es würde ein ganz „normaler“ Kaffee- und Kuchennachmittag werden. Sie ahnte nichts von den Vorbereitungen und den eingeladenen Gästen. **Umso mehr war sie überrascht, als eine große Schar von Gratulanten sie am Nachmittag mit einem Geburtstagsständchen im Restaurant empfing.** Sowohl die Residenzleiterin, Frau Janine Munsch, der Soziale Dienst des Limbachstift und viele Mitbewohner gratulierten dem Geburtstagskind persönlich und sehr herzlich.

Aber auch seitens der Wachtberger Gemeindeverwaltung und der katholischen

Kirche nahm Maria Wichert Glück- und Segenswünsche entgegen – dazu beschenkt mit Blumen und Blumengesteck.

Schließlich konnte an der festlich geschmückten Geburtstagstafel im Kaminzimmer Platz genommen werden.

Ein herzliches Dankeschön vom Geburtstagskind und den Gästen aus nah und fern ging an das Team der Küche und des Restaurants für die so liebevoll vorbereitete Festlichkeit. Es fehlte an nichts: Ein Sektumtrunk zu Beginn, gefolgt von Kaffeeköstlichkeiten und diversen Kuchen. Eine fröhliche und beschwingte Jubilarin genoss sichtlich das Zusammensein mit den Gästen aus der Nachbarschaft und sogar aus ihrer badischen Heimat im Schwarzwald.

Bildunterschrift: Maria Wichert, umrahmt von Tochter Angelika (links) und Großnichte Hanna (Foto privat)



Unser Gast „Allolo“

Ein kleiner reisender Alien

Vor einigen Tagen bekamen die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes ein großes Paket zugeschickt. Ganz gespannt wurde es geöffnet. Der Absender war der Soziale Dienst des Alloheims in Moers.

Zum Vorschein kam dann ein kleiner, grüner, reisender Alien mit Strandtuch und Reisepass. Auch ein nettes Begleitschreiben war dabei.

Schnell wurde nun klar worum es ging. Der kleine Alien, namens Allolo, ist für eine gute Woche bei uns zu Gast, bevor die Reise weiter zum nächsten Alloheim geht. **In dieser Woche im CMS Altenstift Limbach darf Allolo bei verschiedenen Veranstaltungen zuschauen.** Fotos von seinen Abenteuern sind vom Sozialen Dienst in Moers erwünscht.

Die Premiere fand nun im Haus Flieder beim Grillnachmittag statt, Allolo war da-



bei. Es war ein schöner sonniger Tag und viele Bewohner waren in den Garten gekommen. Die Bewohner hatten viel Spaß!

Am 22. Mai 2025 war Allolo bei der Veranstaltung Generationenbrücke dabei. **Wo hat er sich wohl sonst noch blicken lassen?**

Ursula Stemberger, Mitarbeiterin Sozialer Dienst





Erinnerungen an früher

Erzählungen von damals – Die Kochkiste

Damals ... da gab es etwas, das nannte sich „Kochkiste“. Moment, man hat in einer Kiste gekocht?! Na ja, nicht ganz. Man hat das Essen auf dem Herd kurz vorgekocht und anschließend den Topf mit dem Essen zum Fertigkochen in eine isolierte Kiste gepackt. Zweierlei wollte man so erreichen: Zum einen Zeitersparnis am Herd für die Hausfrau und zum anderen energiesparsames Wirtschaften.

Die Entstehung der Kochkiste ist datiert auf Ende des 19. Jahrhundert. Aufgrund der Knappheit von Brenn- und Heizmaterial sowie der knappen Verfügbarkeit von Strom, kam die Kochkiste besonders in Kriegszeiten zum Einsatz. Wer keine industriell gefertigte Holzkiste besaß, der bastelte sich selber eine oder verwendete einen Korb oder eine Truhe, ausgestattet wurde das Ganze dann entweder mit Zeitungspapier, Heu oder Stroh als Isoliermaterial. Und wer denkt, das sind ja ur-

alte Geschichten, der lasse sich sagen, das Thema ist wieder aktuell geworden. Auch heute versucht man energieeffizient zu kochen und nutzt eben genau dieses Prinzip der alten Kochkiste. Heute allerdings im neuen Design in Form von modernen Thermobehältern.

Wir erinnern uns:

„Eine Kochkiste hatten wir zwar nicht, aber meine Tante hatte sich etwas Ähnliches



ausgedacht: Sie war eine alleinstehende Witwe und hatte sie das Bedürfnis nach Gesellschaft, lud sie gerne zum Essen ein. Auch meine Mutter und ich hatten dann das Vergnügen. Anfangs waren wir skeptisch und konnten uns nicht vorstellen, wie sie ein Gericht für mehrere Personen mit nur einer einzigen Kochplatte kochen wollte. Doch die Tante bestand darauf. Sie hatte nämlich eine Idee.

Der Topf mit den aufgekochten Kartoffeln, Reis oder der Suppe wurde dick mit Tüchern umwickelt und kam dann zum Weitergaren unter die warme Bettdecke. Ihre Methode überzeugte uns schnell, denn das Gemüse so gekocht schmeckte sehr gut. Also freuten wir uns auf die nächste Einladung. Das ist allerdings schon lange her – das muss so in den 50-er / 60-er Jahren gewesen sein.“

„Wir haben ja in der Wohnung meiner Großeltern gelebt und haben die Kochkiste sehr wertgeschätzt, als der Strom knapp war. Alles, was man warmhalten wollte, kam in die Kiste. Soweit ich mich erinnere, hatten wir die Möglichkeit, zwei Töpfe zugleich hineinzustellen. **Und meiner Erinnerung nach, war die Kiste mit Stroh ausgestattet.**

Wir hatten einen russischen Oberst mit seiner Familie bei uns einquartiert. Ich erinnere mich, dass sie sich sehr darüber wunderten, was meine Mutter in die Kiste gestopft hatte. So stocherten sie in der Kiste herum in der Annahme, dass dort



irgendetwas versteckt sei. Das habe ich noch wie damals vor Augen.“
(Frau Halisch)

„Ich weiß, dass wir mit der Kochkiste gekocht haben in Braunschweig, als wir keinen Strom hatten. Kartoffeln hauptsächlich. Ich muss dazu sagen, dass meine Mutter Lehrerin für Hauswirtschaft war. Wir haben die Kiste genutzt während des Krieges, aber auch lange danach noch.“
(Frau Herbst)

„Ja, da blieb das Essen lange warm. Wir hatten so etwas zu Hause. Auch noch in der Nachkriegszeit. Außen war sie aus Holz. Was innen war, weiß ich nicht mehr. Auf jeden Fall war sie wunderbar warm. **Das Essen wurde kochend reingestellt und war nach vier Stunden noch warm.**“

Fotos: Marie Goslich / wikipedia.org

Geriatrische- und Palliativpharmazie zu Hause und in Pflegeeinrichtungen

4X IN BONN | HEIMVERSORGUNG | BELIEFERUNG VON SENIORENRESIDENZEN

Gemeinsam mit Ihnen, Ihren Ärzten, Ihren Angehörigen und dem Pflegepersonal identifizieren wir Risikopotenziale, erarbeiten Optimierungsmöglichkeiten und blistern Ihre Medikamente einnahmefreundlich.

In der Palliativpharmazie unterstützen wir Sie mit speziellen Medikamenten und Hilfsmitteln.

Als Team der Fröhling Apotheken in Bonn leisten wir gerne unseren Beitrag für mehr Lebensqualität in häuslicher und familiärer Umgebung durch die Versorgung mit Arzneimitteln, individuelle Rezepturen und Medikationsmanagement.

Wir sind für Sie da, Ihr Team der Fröhling Apotheken!

Viel mehr Mensch – in jeder Lebenslage!

Fröhling Apotheken in Bonn
Inh. Stefan Fröhling e.K.
(Alte Apotheke Godesberg)
Koblenzer Str. 58, 53173 Bonn
Tel.: 02 28 - 35 30 01
mail@alte-apotheke.com
www.alte-apotheke.com



Bleiben Sie zuhause – wir kommen zu Ihnen! Nutzen Sie unseren Lieferservice und hierzu auch gern unsere Online-Bestellmöglichkeit. Wir freuen uns auf Sie!



Wir suchen **Pflegefachkräfte**
m/w/d, in Voll- oder Teilzeit, für den Tag- oder Nachtdienst

Wir wünschen uns: Berufserfahrung • fachliche und soziale Kompetenz • Einfühlungsvermögen • Organisationstalent • Teamfähigkeit • Flexibilität • Kreativität • EDV-Erfahrung

Wir bieten Ihnen: ein abwechslungsreiches Aufgabengebiet • ein hohes Maß an Selbstständigkeit • Fort- und Weiterbildungen • ein qualifikationsbezogenes Gehalt • eine entbürokratisierte EDV-gestützte Pflegedokumentation • ein attraktives Zuschlagssystem

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

CMS Altenstift Limbach – Limbachstraße 35 • 53343 Wachtberg-Berkum
Tel.: 0228 / 851 - 0 • cms-limbach@cms-verbund.de



Frühlingserwachen

Das liebe Wetter

Im Zeitraum Anfang Februar bis Mitte April war es in diesem Jahr vom Wetter her unsagbar trocken, so wie zuletzt 1931. Der April war laut unbekannter Quelle viel zu warm. Es waren Temperaturen wie im Sommer, zum Teil über 25 Grad, und Sonne satt. **Laut Metereologen reihte sich der Monat unter „die sieben wärmsten Aprilmonate seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1881 ein“.**

Vom Auf und Ab beim Wetter war nicht viel zu spüren, und das bisschen Niederschlag in der zweiten Aprilhälfte linderte die Trockenheit nur wenig. Die bekannte Bauernregel „April, April, der weiß nicht was er will“ traf in diesem Jahr also eher nicht zu.

Die Sonne lockte die Bewohner vom Haus Flieder in den letzten Wochen sehr oft ins Freie. Der schöne Garten

wurde in diesem Frühjahr bereits ausgiebig genutzt. Ob Spaziergang oder „Sonnenbank“... die Sonne zauberte unseren Bewohnern so manches Mal ein Lächeln ins Gesicht. **Auch am Hochbeet wurde eifrig gearbeitet.** Unkraut entfernen und das Einpflanzen von Tomaten und Co standen auf dem Programm. An den Beeten wurde ein Pläuschchen gehalten, Fachwissen ausgetauscht usw. Auch die Kollegen erinnerten sich: „Da wo heute der Apfelbaum steht, war früher mal eine Rotbuche und spendete Schatten.“

Am 20.05.2025 konnten wir bei bestem Wetter draußen sitzen und Eis und ge-grillte Würstchen genießen. Viele Bewohner kamen nach draußen und ließen es sich schmecken. Aus aller Munde hieß es dann: „Was ist es schön hier! Der Frühling ist einfach eine tolle Jahreszeit.“

Ursula Stemberger, Mitarbeiterin Sozialer Dienst



Unsere Mühlen

in Wachtberg und im Umkreis

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich habe in den vergangenen Jahren über Burgen, Kirchen, Ortschaften und Persönlichkeiten in und aus Wachtberg geschrieben. **Etwas zu kurz gekommen sind dabei unsere Mühlen, obwohl sie in der Vergangenheit eine äußerst wichtige Rolle in unseren Dörfern gespielt haben, ja sogar von existenzieller Bedeutung waren.**



Bei uns gibt es überwiegend nur Getreidemühlen, aber interessant ist, was es da alles sonst noch gibt: **Drahtziehermühlen, Ölmühlen, Farbmühlen, Gewürzmühlen, Knochen-, Kreide- und Papiermühlen – insgesamt zählt man je nach Produkt mehr als 50 verschiedene Mühlenarten.**

Das ist alles so spannend, dass sich sogar die Wissenschaft um das Thema kümmert: Molinologie nennt man die Forschung um das Mühlen- und Müllereiwesen in seiner wirtschaftlichen, kulturellen und technologischen Vielfalt.

Übrigens war das Recht, Mühlen zu errichten und zu betreiben, seit dem 12. Jahrhundert nur den Königen vorbehalten, die es allerdings als Lehen auf Klöster, Kirchen oder den Adel übertragen konnten. Das war nicht zuletzt eine sichere Einnahmequelle: Der Mühlenzwang oder Müh-

lenbann verpflichtete alle Untertanen, in der Mühle des Grundherrn mahlen zu lassen. Gewerbefreiheit und Marktwirtschaft waren damals noch Fremdworte.

Wussten Sie, dass wir in Wachtberg immerhin sechs Wasser- und zwei Windmühlen haben? Die weitaus meisten versorgten als Getreidemühlen unsere Altvorderen mit dem, was absolut lebensnotwendig war. Nämlich mit Mehl zum Backen des wichtigsten Lebensmittels: Brot! Einzige Ausnahme: Die aus dem 17. Jahrhundert stammende Ölmühle zwischen Villiprott und Pech.

Die interessanteste Wachtberger Mühle will ich Ihnen kurz vorstellen: die Broicher Mühle. Unterhalb der prächtigen Wasserburg Gudenau in Villip fließt der Arzdorfer Bach, der die Burggräben speist und sich – nachdem er das Burgareal verlassen hat – danach Godesberger Bach nennt. Man hat vor vielen Jahrhunderten unterhalb der Burg einen Seitenarm abgestochen und speist damit in einer Talsenke die uralte Broicher Mühle. Sie wurde schon 886 urkundlich genannt und war die Bannmühle der Herren auf Gudenau für einen weiten Umkreis.

Heute noch kann man hier Mühlenromantik pur genießen: Zwar hat man die Bausubstanz leicht verändert, aber immer noch dominieren ein riesiges ober-schlänglich betriebenes Mühlrad und Fachwerk die Szene. Und vor allem im Inneren kann man das originale Mahlwerk be-



staunen, wenn man sich über eine steile, ausgetretene Holztreppe zwei Geschosse nach oben traut.

Wir befinden uns in der letzten noch aktiven Getreidemühle des Rheinlandes. Hier bietet Elisabeth Bedorf selbst produzierte Mehle für Schwarzbrot, Roggenbrot, Urkornbrot u.a. an und verkauft Seltenes wie Dinkel, Emmer und Einkorn. Seit dem 17. Jahrhundert sind die Bedorfs Pächter der Gudenauer Burgherren, 1834 nutzte Babtist Bedorf die von den Preußen eingeführte Gewerbefreiheit und die Familie wurde Eigentümer der Broicher Mühle.

Ein paar weitere Schätzchen will ich noch erwähnen. **Da ist zum Beispiel die Fritzdorfer Windmühle, auf einem der höchsten Punkte Wachtbergs gelegen.** Mitte des 19. Jahrhunderts schlägt es den Westfalen Julius Robrecht der Liebe wegen in das als Treppenbauerdorf bekannte Fritzdorf. Er baut an der Graf-schafter Gemarkungsgrenze eine hollän-

dische Turmmühle mit drehbarer Haube und besorgt sich das Baumaterial aus den Ruinen der Burganlage „Sommersberger Hof“. Später kommen Stallungen und Wohnungen, ein Backhaus und ein tiefer Brunnen hinzu.



Die Familie mit 7 Kindern verarmt jedoch bald, weil das aufkommende Industriezeitalter und leistungsstärkere Konkurrenz für wirtschaftlichen Niedergang sorgten. **1909 wurde das Anwesen bis auf den Turm mit den Flügeln abgerissen. Den hat die Gemeinde vor etlichen Jahrzehnten restauriert; er kann heute als attraktiver Veranstaltungsort gemietet werden.**

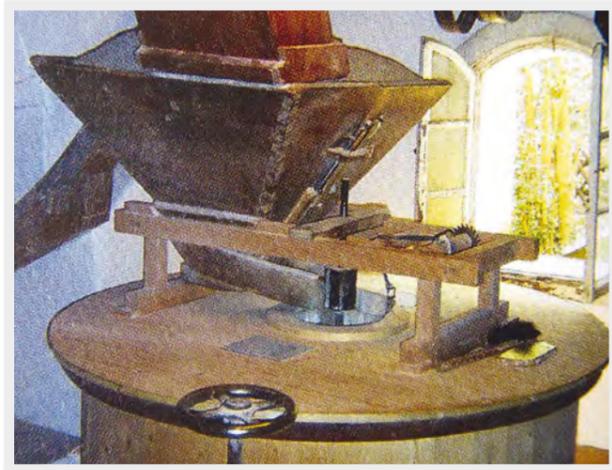
An der Swist stand über Jahrhunderte die Bannmühle der Burg Adendorf, die Kemper Mühle. Sie wurde als Wassermühle betrieben durch das Gewässer, das sich hier durch den Zusammenfluss des Gelsdorfer Bachs und des Essigbachs zur Swist vereinigt – übrigens ein uralter Siedlungsort, an dem man 6000 Jahre alte Spuren der Bandkeramiker fand.

Die Mühle ist Ende des 19. Jahrhunderts infolge der Industrialisierung verschwunden. An ihrer Stelle existiert heute ein landwirtschaftlicher Betrieb, der den Namen der Mühle in die Gegenwart trägt.

Weitere Mühlen sind erwähnenswert: So die 1780 erbaute Windmühle der Burg Gudenu, Villiper Wahrzeichen und heute ein attraktives Wohngebäude, ferner die Pecher Mühle und die schon genannte Ölmühle. Folgen wir dem Godesberger Bach über die Gemeindegrenze hinaus schließen sich auf Godesberger Gebiet weitere sechs Wassermühlen an. Und in Niederbachem finden wir am Mehlemer Bach die denkmalgeschützten Reste der Alten Mühle und weiter bachabwärts der Neuen Mühle. Auf Godesberger Areal folgen drei weitere Wassermühlen, alle einst vom Mehlemer Bach angetrieben.

Vielleicht konnte ich Ihnen etwas Neues über alte Gemäuer erzählen. Bis zum nächsten Mal!

Ihr Hans-Jürgen Döring



Herzlichen Glückwunsch

Liebe ermisst sich nicht daran, wie oft man einander anfasst, sondern wie oft man einander berührt.

Autor unbekannt

Juni

Änni Güttes 26.06.

Juli

Franziska Menden 22.07.

Rita Eckert 23.07.

Anna-Maria Leue 24.07.

Gerda Lülisdorf 26.07.

August

Petra Doll 03.08.

Anneliese Maubach 04.08.

Horst Schindler 05.08.

Willi Schorn 11.08.

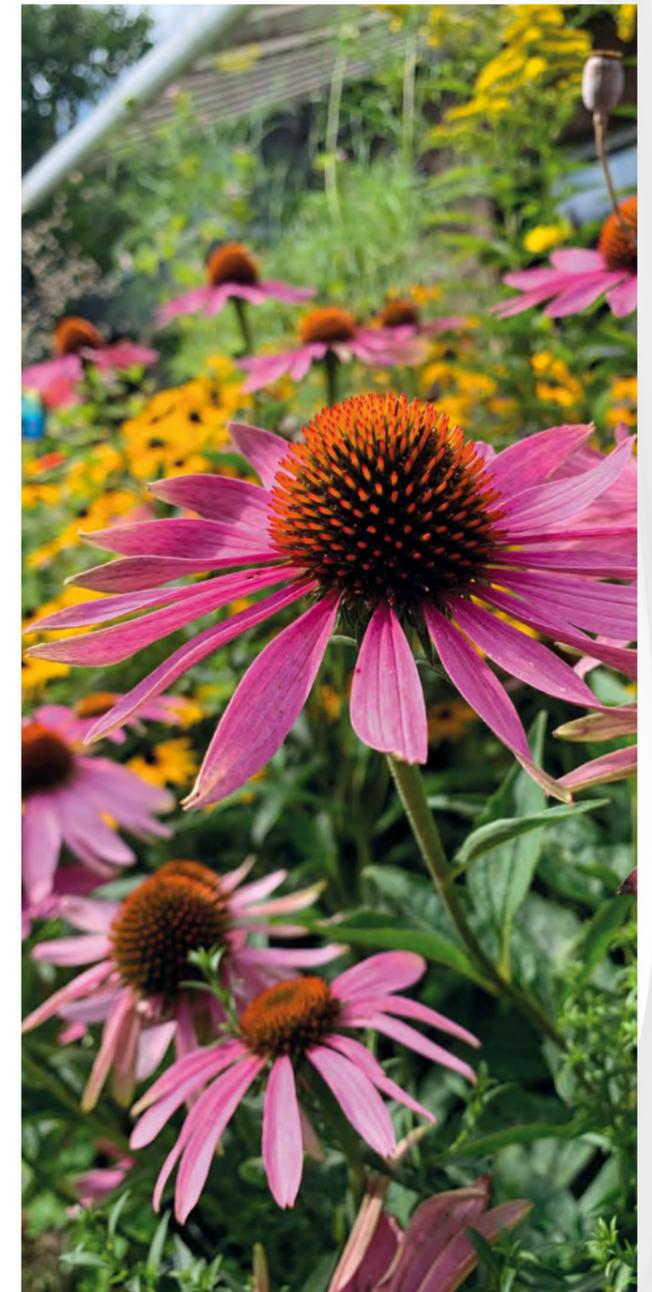
Renate Bettenbühl 14.08.

Hannelore Voß 24.08.

September

Eva Salm 06.09.

Jutta Gramen 14.09.



Gertrud Müthraht 16.09.

Alois Degen 17.09.

Mark Schittek 20.09.

Hannelore Balas 28.09.

Gerda Kluth 30.09.

Elisabeth Schubert 30.09.

EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!



Schöner Vormittag

Gute Laune, Sonne, Maibowle und mehr

Am 30.04.2025 wurde bei bestem Wetter im Innenhof des CMS Altenstift Limbach der Maibaum aufgestellt. Es war ein wunderschöner Vormittag für uns alle. Die Sonne schien, das Wetter war nahezu perfekt und auch die Stimmung war ausgelassen und fröhlich. Frau Wittershagen und Herr Schäfer stimmten viele schöne Mai- und Frühlingslieder auf dem Akkordeon an, dazu wurde kräftig mitgesungen.

Die Einrichtungsleitung Frau Munsch wünschte allen persönlich einen schönen Monat Mai. Dazu gab es zum Anstoßen Maibowle und etwas Leckeres zum Knabbern.

Der spannendste Moment war das Aufstellen des Maibaumes. Die Bewohner und die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes schmückten vorab den riesengroßen Maibaum mit vielen, vielen bunten Bändern. Das Herzchen mit guten Wünschen für den Mai wurde angebracht und dann

wurde mit vereinten Kräften durch die Haustechnik und andere der Maibaum aufgestellt. Es gab danach jede Menge Applaus.

Nun steht er im Innenhof und die bunten Bänder flattern im Wind.

Ursula Stemberger, Mitarbeiterin Sozialer Dienst





Wertschätzung

für ein engagiertes Team

Wertschätzung für engagiertes Team – Pommes, Currywurst und Cola zum Tag der Pflegenden in der CMS Senioren-Residenz „Limbach“

Wachtberg-Berkum. Anlässlich des bundesweiten Tages der Pflegenden hat die CMS Senioren-Residenz „Limbach“ in dieser Woche ein besonderes Zeichen der Anerkennung gesetzt: Unter der Leitung von Residenzleiterin Janine Munsch wurden alle Mitarbeitenden mit einem eigens gebuchten „Frittenwagen“ überrascht. **Bei Pommes, Currywurst und Cola kamen die Teams aus Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft, Küche und Verwaltung zusammen, um in lockerer Atmosphäre gemeinsam zu feiern** – und vor allem: um „Danke“ zu sagen.

ANERKENNUNG FÜR TÄGLICHES ENGAGEMENT

„Pflege ist Teamarbeit – und jede einzelne Person trägt entscheidend zum Wohlergehen unserer Bewohnerinnen und Bewohner bei“, betonte Janine Munsch. „Dieser Tag ist eine Gelegenheit, die großartige Arbeit unseres gesamten Teams sichtbar zu machen. Ihre tägliche Fürsorge, ihr Engagement und ihr Herzblut verdienen unsere höchste Wertschätzung.“

Die Aktion stieß bei den Mitarbeitenden auf große Begeisterung. Viele zeigten sich gerührt über die persönliche Geste und die Wertschätzung, die ihnen entgegengebracht wurde. Neben dem „Frittenwagen“ und seinem Angebot war vor allem das Miteinander ein echter

Höhepunkt – ein Moment des Innehaltens in einem oft sehr fordernden Berufsalltag.

PFLEGE BRAUCHT MEHR ALS DANK – SIE BRAUCHT ZEIT, WERTSCHÄTZUNG UND BESSERE BEDINGUNGEN

Doch bei aller Freude wurde auch ein ernstes Thema angesprochen: Die Herausforderungen im Pflegeberuf. Der Pflegealltag ist geprägt von Zeitdruck, Dokumentationspflichten und organisatorischen Hürden. „Gute Pflege braucht mehr als fachliche Kompetenz“, so Munsch. „Sie braucht Zeit, Menschlichkeit und Raum für echte Zuwendung.“

Daher unterstützt die Residenzleitung die Forderungen vieler Pflegekräfte in Deutschland nach besseren Rahmenbedingungen: „Pflegekräfte brauchen weniger Bürokratie und mehr Entscheidungs-



freiheit. Sie brauchen moderne, digitale Hilfsmittel und vor allem: gesellschaftliche und politische Anerkennung, die über einen symbolischen Applaus hinausgeht.“

EIN ZEICHEN DES ZUSAMMENHALTS

Mit dem besonderen Aktionstag möchte die CMS Senioren-Residenz Limbach ein klares Zeichen setzen – für Wertschätzung, Zusammenhalt und gelebte Dankbarkeit. Denn: **Nur in einem starken, motivierten Team kann Pflege gelingen – professionell, zugewandt und mit Herz.**





Viele neue Eindrücke

Meine Reise in das schöne Rheinland

Gelbe Rapsfelder, so groß wie das Saarland, so habe ich es empfunden, als ich nach 10 Jahren erneut in die Heimat meiner Mutter gefahren bin. Meine Mutter ist 1957 von Mecklenburg-Vorpommern in das Rheinland gezogen.

Natürlich waren wir neugierig, wie es denn nun „dort“ aussehen würde, wie sich die Heimat meiner Mutter verändert hat. Glücklicherweise gibt es immer noch die kleinen Orte, verträumt, in der Zeit stehen geblieben mit Straßen, die eine Reparatur benötigen. „Trabbis“ und „Wartburg's“, Kleingärtenanlagen mit liebevoll gebauten „Datschas“ und Störche

auf alten Kaminen. Und viele, viele wunderschöne Seen.



Die Reise hat viele neue Eindrücke hinterlassen und alte Erinnerungen aufgefrischt. Eine besonders leckere Erinnerung ist der „Frankfurter Kranz“ meiner Tante, den es zum Glück zum Wiedersehenkaffee gab. Wir haben vieles mitgenommen, auch das Versprechen, keine 10 Jahre auf ein Wiedersehen zu warten.

Gabi Holstein

In den Arbeitsräumen nicht essen, trinken, rauchen, schnupfen, Tabak o. Gummi kauen!



Unser neues Angebot

Literarische Runde

Anfang Mai gab es im Limbachstift ein ganz besonderes Highlight. Herr W. Lülsdorf las aus seinem Buch „Pechmariechen“ vor. Diese Lesung fanden unsere Bewohner so unterhaltsam und spannend, dass bald der Wunsch nach einer Fortsetzung aufkam.

Frau M. Hofmann-Lahl, Mitarbeiterin in der Alltagsbegleitung auf Wohnbereich 1, kam dieser Bitte gerne nach, zumal sie das Buch mit einer persönlichen Signatur des Autors besitzt.

Das neue Angebot „Literarische Runde“ war geboren und hat nun schon 2x auf dem Wohnbereich 1 stattgefunden. So um die acht Bewohner waren dabei. Weitere Gäste sind gerne erwünscht.

Das Angebot findet zunächst probeweise und bei gutem Wetter vor WB 1 draußen im Innenhof statt. „Wird es gut angenommen, käme nach dem Buch ‚Pechmariechen‘ etwas Lustiges, in Richtung Komödie“ dran, so Frau Hofmann-Lahl.

„Mauchual ist ein gutes Buch alles was man braucht, um dem Alltag zu entfliehen.“

Verfasser unbekannt

In diesem Zusammenhang möchten wir auch gerne auf unsere umfangreiche Bibliothek hinweisen. Diese finden Sie im Paterre des Haupthauses in der Nähe des Restaurants. Die Bibliothek ist am Mittwoch Nachmittag für Sie geöffnet.

Ursula Stemberger, Mitarbeiterin Sozialer Dienst



Yoga für Senioren?

Aber natürlich!

Yoga ist ein Übungssystem, das von fast allen Menschen in jedem Alter praktiziert werden kann. Mit einfachen, sanften Körperübungen, Atemtraining sowie Entspannungsübungen werden Körper, Seele und Geist trainiert. Nicht nötig für ein erfolgreiches Yoga sind komplizierte Übungen oder Kopfstände. Das überlassen wir den fortgeschrittenen Yogis.

Das Ergebnis eines regelmäßigen Yoga-Trainings kann sich sehen lassen: der Körper wird beweglicher, die Atmung wird tiefer und ruhiger, Schlafstörungen verbessern sich, Körper und Geist entspannen, Stress wird reduziert, das Körpergewicht reguliert sich durch die Aktivierung des Stoffwechsels, gesundheitliche Probleme lassen sich günstig beeinflussen – die Liste der positiven Effekte lässt sich beliebig fortsetzen.

Schon wenn Sie 1 bis 2-mal pro Woche 15 Minuten üben, werden Sie Veränderungen spüren. Wissenschaftliche Studien belegen, dass selbst kranke Menschen ihre Beschwerden mit den Übungen positiv beeinflussen können. **Die wichtigste Regel beim Yoga ist: Gehe niemals über deine eigenen Grenzen hinaus. Weniger ist beim Yoga immer mehr.**

Am besten lernen Sie Yoga mit einem kompetenten Yogalehrer. **In einer Übungs-Gruppe fällt es meist auch leichter regelmäßig zu üben.** Yoga aus Büchern zu lernen ist schwieriger, da die Korrektur der Bewegungen wichtig ist, um ungünstige Belastungen zu vermeiden. Sprechen Sie im Zweifelsfall vorher mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Damit Sie gleich loslegen können, hier eine einfache Yoga-Übung für den Anfang:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, die Arme hängen locker an den Körperseiten, die Augen sind geschlossen. Heben Sie mit der Einatmung die beiden Arme seitlich nach oben, bis die gestreckten Arme zur Decke zeigen, legen Sie die Handflächen aufeinander und ziehen Sie Arme weit nach oben. Bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Position und atmen Sie ruhig weiter. Dann senken Sie die Arme mit der Ausatmung wieder seitlich, entspannen die Schultern und nehmen Ihren Körper bewusst wahr. Das fördert die Durchblutung der Arme, der Schultern und des Rückens und hilft Verspannungen zu lösen.

Michael Holstein

Auf einen Blick

Ansprechpartner und Öffnungszeiten im CMS Altenstift Limbach

Rezeption

Gabi Holstein
Tel.: 0228 / 851 – 0
Fax.: 0228 / 851 – 118
gabi.holstein@cms-verbund.de

Öffnungszeiten Rezeption

Montag - Donnerstag	8:00 - 17:00 Uhr
Freitag und Samstag	8:00 - 16:00 Uhr
Sonntag	9:00 - 16:00 Uhr

Einrichtungsleitung:

Janine Munsch
Tel.: 0228 / 851 – 100
janine.munsch@cms-verbund.de

Pflegedienstleitung:

Katrin Klug
Tel.: 0228 / 851 – 101
katrin.klug@cms-verbund.de

Verwaltung:

Aneta Hochgürtel, Kevin Krüger und Ute Günther
Tel.: 0228 / 851 – 293, – 107 oder – 294
aneta.hochguertel@cms-verbund.de
kevin.krueger@cms-verbund.de
ute.guenther@cms-verbund.de

Wohnbereich 1:

Nina Konstanz
Tel.: 0228 / 851 – 211 oder – 219
nina.konstanz@cms-verbund.de

Wohnbereich 2:

Jomon George
Tel.: 0228 / 851 – 213 oder – 214
jomon.george@cms-verbund.de

Wohnbereich 3:

Katrin Klug (kommissarisch)
Tel.: 0228 / 851 – 217 oder – 239
katrin.klug@cms-verbund.de

Wohnbereich 4:

Silvia Thelen
Tel.: 0228 / 851 – 212 oder – 216
silvia.thelen@cms-verbund.de

Wohnbereich 5:

Lisa Hörnig
Tel.: 0228 / 851 – 302 oder – 301
lisa.hoernig@cms-verbund.de

Leitung Sozialer Dienst:

Dörthe Schreiner
Tel.: 0228 / 851 – 149 oder – 602
doerthe.schreiner@cms-verbund.de

Hauswirtschaftsleitung:

Birgit Heling
Tel.: 0228 / 851 – 106
birgit.heling@cms-verbund.de

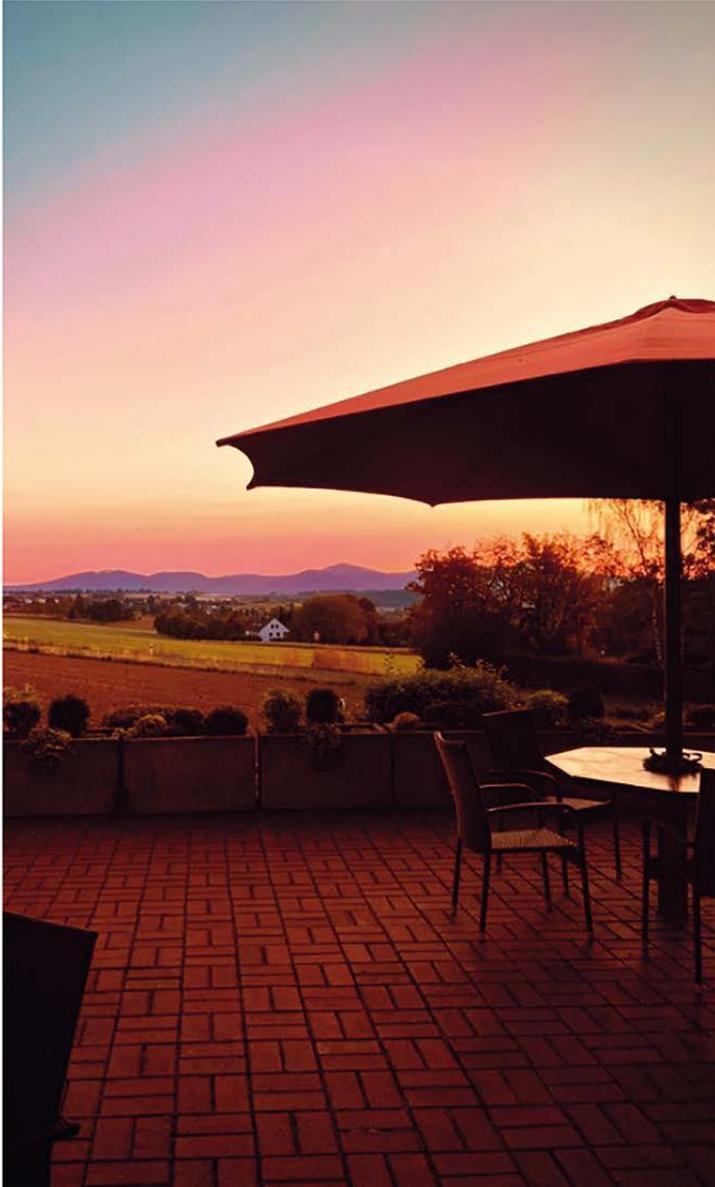
Leitung Haustechnik:

Hans Hoffmann
Tel.: 0228 / 851 – 8115
hans.hoffmann@cms-verbund.de

Küchenleitung:

Kai Kassel
Tel.: 0228 / 851 – 120
kai.kassel@cms-verbund.de

Wir sind gerue für Sie da!



EIN GUTER START IN DEN TAG

*Sonnenaufgang
im
Altenstift
Limbach*

