

Licht blicke

Winterausgabe 2022



**Auf uns wartet
eine besinnliche
und schöne Zeit**



Inhalt



- 03 **Vorwort**
- 04 **Abschiede**
- 05 **Das älteste Weihnachtslied**
- 06 **Kaffeenachmittag mit der Senioren-Union**
- 07 **20 Jahre Dienstjubiläum**
- 08 **Norwegen**
- 12 **Was Hänschen nicht lernt ...**
- 15 **Geburtstage**
- 16 **Impressionen**
- 18 **Hanna wird 80**
- 19 **Ruhestand Sabine Maas**
- 20 **Der Adventskranz**
- 22 **Grillfest im Haus Flieder**
- 23 **Mitarbeitervorstellung Sabine Bembenek**

- 24 **Rezept „Bratapfel“**
- 25 **Rezept „Vanillekipferl“**
- 26 **Andacht**
- 27 **Auf einen Blick – Ansprechpartner und Öffnungszeiten**



Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

Titelbild: yanikap / AdobeStock.com

Redaktion: Gabriele Holstein, Marion Spahn, 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: März 2023



Liebe Leser/innen

Wir haben den letzten Monat in diesem Jahr erreicht. Es herrscht noch einmal Trubel und Hektik bis für die Weihnachtsfeiertage alles eingekauft, organisiert und geplant sowie abgesprochen ist, wer wen besucht und was wo wann gekocht und gegessen wird. Und dann nach letzten schnellen Entscheidungen, kommen wir endlich zur Ruhe, genießen die Zeit mit Familie und Freunden, freuen uns über das Zusammensein und tauschen Geschenke, wie auch Erinnerungen aus.

Doch nicht nur Geschenke gehören in unserem Kulturraum zu Weihnachten und den vorausgehenden Wochen. **Um die Wartezeit zu verkürzen, gibt es für unsere Kinder und alle jung gebliebenen den Adventskalender,** der mal mit Naschereien, mal mit Spielzeug gefüllt sein kann. Der Adventskranz wiederum dient dem gleichen Zweck, hat allerdings nicht die vorher erwähnten Beilagen. Über die Jahrhunderte hat außerdem ein Tannenbaum, mehr oder weniger geschmückt, in unseren Wohnzimmern Einzug gehalten. Wie sieht es jedoch in anderen Ländern aus? In Ecuador trägt man Weihnachtsmützen, in England entsprechende Pull-

over und in Tansania ist es wichtig neue Kleidungsstücke zu präsentieren. In Mexiko gehen die Kinder von Haus zu Haus, musizieren und singen. Als Belohnung gibt es Süßigkeiten und Früchte. Auf der Südhalbkugel – in Australien – isst man statt Gänsebraten und Klöße, gegrillten Fisch und Obst. In Korea feiert man nicht in der Familie, sondern nur in der Gemeinde, in Japan hingegen mit Kollegen und Freunden.

Ich bin mir sicher, Sie und Ihre Familie haben ebenfalls Ihre eigenen Rituale oder Gewohnheiten, die sie jedes Jahr wiederholen. Eine wichtige Tradition hier bei uns im Limbachstift ist es, dass wir alle gemeinsam den Weihnachtsabend miteinander verbringen. Keiner soll alleine sein, jeder ist am gedeckten Tisch willkommen und soll sich geborgen fühlen. **In diesem Sinne wünscht Ihnen unser Altenstift Limbach gesegnete und besinnliche Feiertage und einen guten Start in das Jahr 2023.**

**Ihr Alexander Christian,
Einrichtungsleiter**



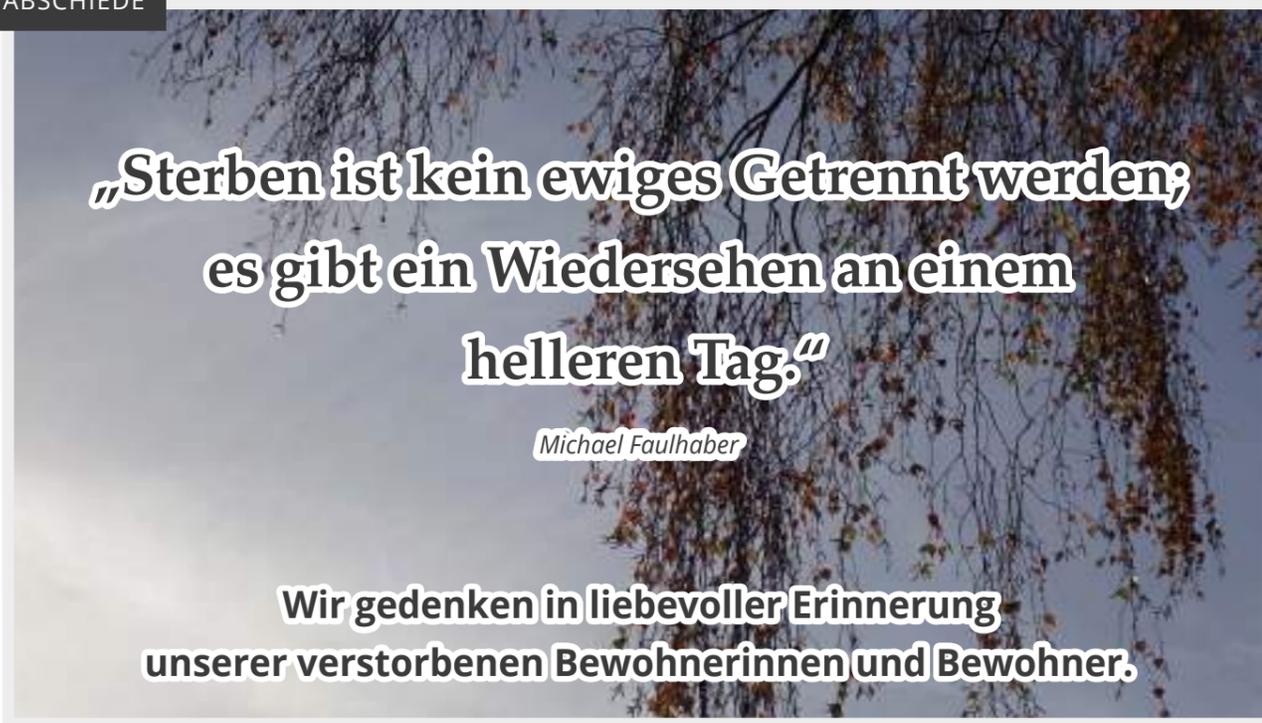
Marina Zlochinn / AdobeStock.com



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



**„Sterben ist kein ewiges Getrennt werden;
es gibt ein Wiedersehen an einem
helleren Tag.“**

Michael Faulhaber

**Wir gedenken in liebevoller Erinnerung
unserer verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner.**



Gelobet seist Du ...

Das älteste Weihnachtslied

Das älteste Weihnachtslied in deutscher Sprache soll „Gelobet seist Du, Jesu Christ!“ sein, dessen Entstehung um 1380 datiert wird.

Heinrich Capellmann geht davon aus, dass „unser“ Weihnachtslied um 1450 eine überlieferte Melodie und folgenden Wortlaut hatte:

„Nun siet uns willekomen, hero kerst,
Die ihr uns aller hero siet.
Nun siet uns willekomen lieber hero.
Die ihr in den Kirchen schöne siet.
Kyrie-Eleison!

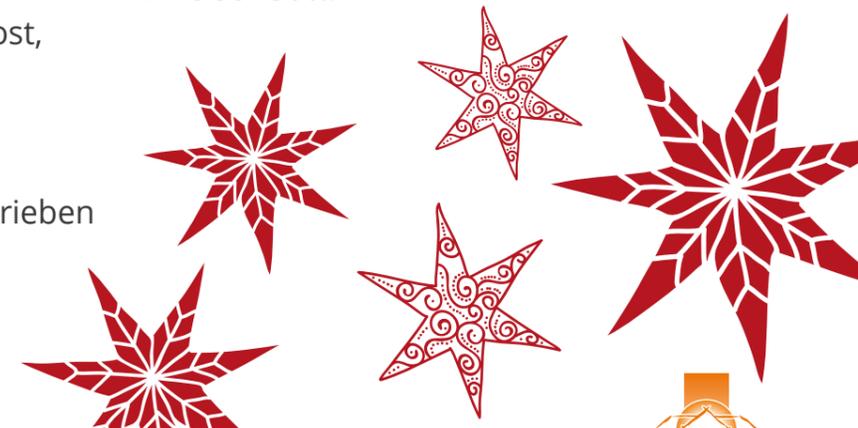
Nun ist Gott geboren unser aller trost,
Der die höllschen pforten
mit seinem Kreuz anstoßt.
Die Mutter hat geheißen Maria.
Wie in allen kerstenbüchern geschrieben
steht.
Kyrie-Eleison!“

Marina Zlochin, hk13114 / beide AdobeStock.com

Und nun in der hochdeutschen Übersetzung:

„Nun sei uns willkommen, Herre Christ,
der Du unser aller Herre bist!
Willkommen uns auf Erden,
Du lieber Heiland!
Zieh ein in unsre Herzen in alle Land!
Ehre sei Gott!

Nun ist uns geboren unser Trost,
der mit seinem Kreuz die Höll einstoßt.
Willkommen uns auf Erden,
Du lieber Heiland!
Zieh ein in unsre Herzen in alle Land!
Ehre sei Gott!“





Bunter Nachmittag

bei Kaffee, Kuchen und Gesang

Die Senioren-Union Wachtberg hatte sich sehr darüber gefreut, dass sie eine lange vor der Corona-Pandemie begonnene Tradition wieder aufleben lassen konnte und gestaltete einen fröhlichen Nachmittag mit musikalischer Unterhaltung im Limbachstift.

Rita Braun organisierte federführend den Nachmittag mit tatkräftiger Unterstützung der Mitarbeiter des Limbachstifts. Weitere Unterstützung erhielt sie von Mitgliedern der Senioren-Union und aus dem Freundes- und Bekannntenkreis, sodass letztlich 18 kulinarische Köstlichkeiten in Form von Kuchen und Torten auf die Kaffeetafel kamen.

Für den musikalischen Rahmen sorgten die wunderbaren Stimmen der „Wachtberg Lerchen“, die mit Texten, Gedichten und vertrauten Liedern die Bewohner zum Mitsingen und Mitklatschen aufforderten. Für die Organisatorin Rita Braun, die Mitglieder der Senioren-Union Dr. Angelika Pick, Renate

Schmitz, Angelika Wichert und den Vorsitzenden der Senioren-Union Wachtberg Dr. Dieter Braun, war es ein sichtliches Vergnügen, die erfreuten Gäste zu unterhalten und zu verköstigen. Nicht vergessen wurden die Bewohnerinnen und Bewohner, denen der Weg zum Veranstaltungsort im Restaurant nicht zugemutet werden konnte. Sie erhielten Kuchen und Torte sozusagen im „Zimmerservice“.

Lachende, fröhliche Gesichter und der Kommentar einer Bewohnerin: „War das ein schöner Nachmittag“ war Belohnung genug für alle, die an dem vergnüglichen Nachmittag beteiligt waren.

Senioren-Union Wachtberg

Bild: Die „Wachtberg Lerchen“ umrahmt von Ehepaar Rita und Dr. Dieter Braun (li.) und den Helferinnen (Bild privat). Bei der Aufnahme befanden sich keine Bewohner mehr im Raum, sodass die Masken kurzfristig abgenommen werden konnten.

Jubiläum

von Ursula Stemberger

Im April 2002 habe ich im Sozialen Dienst vom Limbachstift angefangen. Ich kann mich noch ganz genau daran erinnern. Meine Tochter war noch klein, 1 Jahr und drei Monate, und ich war unsicher ob es wohl der richtige Zeitpunkt sei. So ging ich klopfenden Herzens zu meiner neuen Arbeit. Die zwanzig Jahre sind einfach wie im Flug vergangen. Vor einigen Wochen sprach mich ein Kollege vom Haus Flieder an, ob ich nicht mal an einen Wechsel gedacht habe. Doch sicher, habe ich. **Ich bin geblieben und sehr glücklich und dankbar schon so lange im Limbachstift zu arbeiten.**

Was hab ich alles erlebt in den ganzen Jahren: Vier Einrichtungsleiter, viele Wohnbereichsleitungen, Bewohner, Angehörige und Kollegen, Feste, etliche Fortbildungen, Erneuerungen, den Start im Haus Flieder 2006 aber auch viele Abschiede von mir ans Herz gewachsenen Menschen. **Das Schönste und Beste ist, ich durfte viele interessante Menschen kennenlernen, habe sehr nette Kollegen und gehe nach wie vor gerne zur Arbeit.** Das Team im Sozialen Dienst ist einzigartig und unsere Leitung Susanne Volbehr ist sogar schon um die 40 Jahre im Haus.



Auch viele witzige Storys könnte ich erzählen. Als ich eine Bewohnerin fragte, ob sie mir in der Kochgruppe helfen würde, sagte sie „Ich habe drei Kinder und so viel gekocht im Leben, da habe ich dafür heute keine Lust mehr.“ Es hat sich daraufhin zwischen uns ein sehr schönes Gespräch entwickelt. Am Ende wollte sie mir ein Kompliment machen, nahm meine Hand, blickte mich lieb und freundlich lächelnd an und sagte: „Sie, ja Sie sind wirklich ein ganz bezauberndes nettes ... Puffmadämmchen.“ Das geeignete Wort fiel ihr gerade nicht ein, dafür nahm sie mich feste in den Arm und drückte mich.

Auch wenn es mal Tage gab, wo die Sonne mal nicht so für mich geschienen hat, insgesamt kann ich sagen: **Ich bin dankbar für meinen Arbeitsplatz, es macht sehr viel Freude im Limbachstift zu arbeiten.**

Ursula Stemberger



Norwegen

Meine Reise in eine atemberaubende Landschaft

Malerisch. Ja, ich glaube, wenn ich Norwegen in nur einem Wort beschreiben müsste, dann wäre es das. Wie oft stand ich mit offenem Mund in der Landschaft

und dachte mir: Das kann doch nicht echt sein! Das sieht aus wie gemalt. Wälder, Berge, Seen, Gletscher und Fjorde.

Im Juli 2022 fuhren wir mit der Fähre von Hirtshals nach Kristiansand, um von dort unseren Roadtrip durchs südliche Norwegen zu beginnen. Unsere Strecke führte uns vor allem über die E39 nach Norden bis zum bekannten Geirangerfjord. Unterwegs erkundeten wir den Sognefjord, Lillehammer, Oslo, Otta, Vagamo, Bergen und das bekannte Plateau Hardangervidda, wir gingen wandern und genossen wunderschöne Schiffs- und Autofahrten entlang der Fjorde und Panoramastraßen!

Ein Roadtrip ist zu Beginn doch etwas gewöhnungsbedürftig. Ich mag es eigentlich sehr in einem schönen Hotel zu übernach-



ten, aber diese Reise sollte eine andere werden. **Wir fuhren die gesamte Strecke mit einem Van, in dem wir abends auch geschlafen haben.** Ich kann es mir heute immer noch nicht vorstellen, aber ich habe gelernt diese Freiheit einer doch ganz anderen Reise zu genießen.



In doch bester Erinnerung unserer Reise, bleibt mir der berühmte Geirangerfjord. Wir fuhren durch eine mächtige Naturlandschaft, schwindelerregende Höhen und beeindruckende Flora und Fauna. Am bekanntesten ist die Stelle mit den elf Haarnadelkurven, die man sich auf einer Aussichtsplattform am Gipfel des Berges von oben anschauen kann. Es ist einfach ein wunderschöner Anblick. Ein Wasserfall, die kurvige Straße, gesäumt von Bergen und der atemberaubende Blick ins Tal. Neben der über eine



Kante ragenden Aussichtsplattform, die 200 Meter über den Trollstigen schwebt.

Nachdem wir diesen wundervollen Ort verlassen haben, begaben wir uns zu den bekannten Hardangervidda. Er ist der größte Nationalpark Norwegens und umgrenzt das Hardangervidda Hochplateau, welches mit 6500 km² wiederum die größte Hochebene Europas ist. Die Umgebung ist geprägt von Moorlandschaften und Felsen.



Auch bei strahlendem Sonnenschein bringt es das Thermometer dort Anfang September gerade mal auf knackige fünf Grad und es weht ein eisiges Lüftchen. **Es war ein tolles Erlebnis sich dort aufzuhalten und die Einsamkeit zu genießen!**

Unser Ausgangspunkt war wieder Kristiansand. Eine schöne Stadt an der Küste welche das Tor zu Südnorwegen genannt wird. Ein Stadtbummel ist sehr lohnenswert wie auch ein Besuch der Festung Christiansholm mit ihrem schönen Park. **Ich werde diese schöne Zeit nicht vergessen.**

Gerne möchte ich Ihnen ein paar Bilder meiner Reise durch Norwegen zeigen!



Für Ihre Gesundheit
sicher verpackt

- mehr Sicherheit
- schnelle Lieferung
- kompetente Beratung



Blisterzentrum
Bergisches Land
ein Angebot der Damian Apotheke

Damian Apotheke • Altenberger Straße 18 • 42929 Wermelskirchen • Telefon: 02193 511240



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 – Alexander Christian, Einrichtungsleitung
Limbachstraße 35 • 53343 Wachtberg-Berkum • Tel.: 0228 / 851 - 0 • cms-limbach@cms-verbund.de



Was Hänschen nicht lernt

Die Geschichte der Familie von der Leyen

Liebe Leserin, lieber Leser, für Bartholomäus von der Leyen auf Burg Adendorf war eines klar: **Seine sechs Söhne sollten, bereits im jugendlichen Alter, die umfassendste und sorgfältigste Bildung erhalten. Denn er hatte großes mit ihnen vor.**

Das fünfzehnte Jahrhundert neigt sich dem Ende zu. Die Zeit der aufs Kriegshandwerk ausgerichteten ritterlichen Tugenden war vorbei, der Humanismus zog in den Fürstenhäusern ein und verlangte nach Wissen und höfischem Umgang.

Bartholomäus, als Chef der Adendorfer Herrschaft und kurkölnischer Hofmeister durchaus gut betucht, investierte enorme Summen in die Bildung seiner hoffnungsvollen Sprösslinge. Er schickte die Jungs auf die führenden Universitäten West-

europas. Nicht nur in die Nachbarschaft nach Köln, Trier oder Mainz, sondern auch nach Leuwen, Paris, Orléans oder Venedig, Padua und Bologna.

Sohn Michael allein war 14 Jahre lang unterwegs und studierte an sechs Universitäten. Das kostet!

Einen besonderen Schatz aus dieser Zeit beherbergt das Archiv des von der Leyenschen Schlosses in Waal (bei Buchloe, Bayern). Bartholomäus hatte seine Söhne verpflichtet, angesichts der immensen Kosten in regelmäßigen Abständen über ihre Fortschritte im Studium zu berichten. Die Texte, in Lateinisch oder in Französisch abgefasst, sind erhalten, auch die Briefe an die Mutter Catharina. Die sind wiederum in Deutsch geschrieben, da die Mama keine Fremdsprache beherrschte.

Und mit Schmunzeln lesen wir, wie die finanziell durchaus knapp gehaltenen jungen Adligen die Mutter mehrfach um ein paar Groschen zur Aufbesserung des Taschengeldes bitten.

1532 zum Beispiel fleht Sohn Bartel aus Tournay, die Mutter möge heimlich „etwas“ schicken, was er mit besonderer Gehorsamkeit vergelten wolle.

Aus dem Jahr 1535 ist uns bekannt, dass Catharina 100 Kronen nach Paris sendet und anmerkt, dass „dieselbigen mir ganz zwer uffzubringen gewest sein“. Sie vergisst nicht die mütterliche Ermahnung, besonders fleißig zu sein und auf die in Paris grassierende Epidemie acht zu geben.

Zugleich vermitteln die Briefe hochinteressante Einblicke in die Lebensbedingungen der damaligen Zeit und berichten von ganz besonderen Erlebnissen. **So ist Sohn Michael, damals 20 Jahre alt, in London Gast am Hof des englischen Königs Heinrich der VIII.** Er darf ein paar Stunden im Gemach der Johanna Seymour verbringen, der dritten Gemahlin des Königs (Der bekanntlich zwei seiner sechs Frauen hinrichten ließ). Auf einer Themsebrücke sieht er zahlreiche aufgespießte menschliche Häupter. 1535 ließ der chronisch misstrauische Heinrich VIII. Angehörige der Führungsschicht töten, unter ihnen seinen ehemaligen Kanzler Thomas Morus, ein führender Denker des europäischen Humanismus.

Später in Paris beobachtet Michael die Hinrichtung einer jungen Adligen und ist entsetzt darüber, dass unter den rund 20.000 Schaulustigen rund 10.000 Frauen sind. In der Meute macht die Behauptung die Runde, die Delinquentin sei das unschuldige Opfer einer Intrige. Ansonsten versichern die Söhne regelmäßig pflichtschuldigst ihren Gehorsam.

Auch der Vater ist mit Briefen im Waalener Archiv vertreten, stets besorgt und mahnend. „Die 200 Goldgulden, die ich Euch hab schicken lassen ist mein sauer lidlon, die jars hab ich vil müh und arbeit umpgetan...“, und anderer Stelle „Darumb will ich euch ermahnet haben...welchs sich uff ein merklich summa erstreckt, nützlich und wol angelegt werde“.

Der Adendorfer Burgherr Bartholomäus verfolgte mit seiner enormen Investition in die Bildung seiner Kinder die Strategie, sie auf führende Positionen in Kirche und Staat vor zu bereiten. Und diese Strategie ging überzeugend auf.

Wenn wir die weitere Geschichte des Hauses von der Leyen verfolgen sehen wir, dass die Familie kurkölnische Kanzler, einen Trierer Domprobst, vor allem Kurfürsten und Erzbischöfe in Trier und Mainz stellte. Man hatte Zugang zu zahlreichen anderen einflussreichen Positionen .

Kaspar von der Leyen , die bedeutendste Persönlichkeit aus dem Hause von der Leyen, erreicht Mitte des 17. JH die

Reichsunmittelbarkeit der Herrschaft Adendorf. Spätere Nachfahren werden in den Freiherrn- und zuletzt in den Fürstenstand erhoben.

Durch riesige Besitzstände im ganzen Reich galten die von der Leyens bald als eine der reichsten Familien Deutschlands. Das Kalkül des Bartholomäus war aufgegangen.

1619 erwarb Damian von der Leyen, Sohn des genannten Michael, ein Haus in Koblenz. Dort am Rhein residierte nämlich der Trierer Kurfürst. Mehr und mehr verlagerte sich das Zentrum der von der Leyens hierhin, denn hier spielte die Musik.

Dennoch blieb Adendorf für sie ein familiärer Schwerpunkt. Sonst wäre sie 1659 als ursprünglich reine Wehrburg nicht zum repräsentativen Renaissance-Schloss umgebaut worden. Wunderschön und bestens gepflegt – wie wir sie heute kennen. **Das alles passierte in unserem Wachtberg.**

Ich hoffe, liebe Leserin und lieber Leser, diese Zeilen haben Sie interessiert.

Ich darf Ihnen ein frohes Fest wünschen, 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



Dezember

Karoline Pellarin-Kurtz	02.12.2022
Käthe Doll	06.12.2022
Annemarie Fuchs	11.12.2022
Aloisia Hochgürtel	14.12.2022
Astrid Wandernoth	14.12.2022
Anneliese Burghard	21.12.2022
Walfried Düren	21.12.2022
Marion van Slooten	21.12.2022
Christel Kopp	22.12.2022
Helga Kilgus	26.12.2022
Norbert Simon	31.12.2022

Januar

Peter Schäfer	04.01.2023
Hermann Erich Wolf	07.01.2023
Gisela Bockamp	10.01.2023
Else Abresch	17.01.2023
Mohamed Mahmoud	28.01.2023

Februar

Renate Bollig	06.02.2023
Helene Ritgen	06.02.2023
Harald Winter	12.02.2023
Maria Mohr	17.02.2023
Maria Marx	23.02.2023
Ursula Fuchs	26.02.2023



Werden Sie unser starker Partner!

Ihre Vorteile:

- Kein Streuverlust durch persönliche Verteilung
- Imagegewinn durch Zusammenarbeit mit einem sozialen Träger
- Ihre Anzeige erscheint zusätzlich zum Print-Produkt

als Online-Ausgabe auf unserer Homepage (5000 - 6500 Nutzer/Monat)

- Sie erhalten auf Wunsch 3 - 5 Exemplare der Zeitung, die Sie bei sich auslegen können
- Falls Sie keine geeignete Vorlage vorliegen haben, erstellt Ihnen unsere Werbeagentur eine passende Vorlage GRATIS

Alle Informationen zu Anzeigengrößen und -Preisen erhalten Sie bei Gabi Holstein

CMS Altenstift Limbach – Gabi Holstein, Verwaltung

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

Ruslan Grumble / AdobeStock.com

EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!





Herzlichen Glückwunsch

zum 80. Geburtstag und danke für alles!

Am 07.08.2022 wurde unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin **Hanna Rothkamp 80 Jahre**. Dies wurde am Tag selber und auch noch Tage danach gehührend gefeiert.

Vom Haus gab es einen riesigen Blumenstrauß. Viele viele viele telefonische Gratulanten sorgten rund um den Geburtstag schon fast für etwas Stress. **Nach und nach gab es zudem Karten, Kuchen, Blümchen und Geschenke. Viele Menschen haben an Hanna gedacht, sie hochleben lassen, sich bedankt.**

Auf dem Grillfest vom Haus Flieder sprach unsere Bewohnerin Elsa Früh ein Loblied auf Hanna aus. Auch ein Ständchen mit Begleitung am Klavier durch unseren Bewohner Herrn Badur durfte nicht fehlen.

Hanna Rothkamp, der Name ist eigentlich allen Mitarbeitern und Bewohnern des CMS Altenstift Limbach ein Begriff. **„Rauhe Schale, weicher Kern“ und unermüdlich im Einsatz ... so kann man ihre Persönlichkeit umschreiben.** Ihre Treue, Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft ist einmalig, sie ist dem Limbachstift schon fast 30 Jahre verbunden.

Immer sieht man sie flitzen, ob sie nun außer Haus Erledigungen macht, früher mit dem Fahrrad und heute mit ihrem kleinen weißen Wagen, oder in der Küche vom Haus Flieder herumwirbelt. **Sie ist einfach immer in Aktion. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön für alles!**

Ursula Stemberger, Mitarbeiterin Sozialer Dienst

Niemals

geht man so ganz

Ein neuer Abschnitt – die „Rente“ – beginnt nun für unsere ehemalige Kollegin **Sabine Maas**. Nach einigen Jahren in der Alltagsbegleitung war es nun Zeit zum Abschied nehmen.

Am 31.08.2022 feierten wir ein kleines Abschiedsfest. Da es sich um eine interne Mitarbeiterveranstaltung handelte, konnten wir uns auch alle frisch getestet endlich mal wieder ohne Masken begegnen.



Es war gleichzeitig die Feier zum runden Geburtstag von unserem Kollegen Harald Goerdten. Beide hatten sich viel Mühe gemacht und so saßen wir zusammen und schauten zurück und auch nach vorne.

Unsere Kollegin Sabine Maas erzählte von ihren Wünschen und Vorhaben für einen erfüllten Ruhestand. **Sie freute sich sehr, als Einrichtungsleiter Herr Christian ihr einen wunderschönen Blumenstrauß überreichte und sie von uns Kollegen ein liebevoll gestaltetes Körbchen zum Abschied bekam.**

Wir wünschen unserer Sabine alles Liebe und Gute für die nun kommende Zeit und hoffen, dass wir uns mal ab und zu wiedersehen.

Dr. jur. Petra Meyer - Heilpraktikerin
 Zentrum der Naturheilkunde - www.DrMeyerZentrum.de





Behandlung von Darm- und Verdauungsproblemen
bei chronischen Erkrankungen & Allergien

Naturheilkunde - Osteopathie - Darmsanierung - Rückenzentrum

Seit 1990 Ihr Naturheilzentrum für Wachtberg und Bonn-Rhein-Sieg
 Auf dem Rosenberg 21 - 53343 Wachtberg - Tel. 0228 - 47 01 47

DER ADVENTSKRANZ



Die Geschichte des Adventskranzes von Anneliese Wöhrle

Der Adventskranz wurde 1839 von dem evangelisch-lutherischen Theologen und Erzieher Johann Hinrich Wichern (1808-1881) in Norddeutschland eingeführt, womit er Straßenkindern die Zeit bis Weihnachten verkürzen wollte, da sie ihn immer wieder fragten, wann endlich das Christkind kommt. **Jeden Wochentag in**

der Adventszeit zündete er jeweils eine Kerze mehr an, an den Adventssonntagen erleuchteten zusätzlich die großen Kerzen die Stube. Der Wichernkranz diente auch als Adventskalender, er sollte den Kindern die Zahl der Tage bis Weihnachten anschaulich machen. Die Kinder lernten dadurch auch zählen.

WICHERNSCHER ADVENTSKRANZ

Als Wichernkranz wird die von Johann Hinrich Wichern im Rauhen Haus in Hamburg erfundene Urform des Adventskranzes bezeichnet. Es war ein Wagenrad mit vier großen weißen und 20 kleinen roten Kerzen, das erstmals am 1. Advent im Jahr 1839 im Betsaal des Rauhen Hauses in HamburgHorn von der Decke hing.

Ab 1860 wurde der Leuchter erstmals mit Tannengrün geschmückt – das Grün der Tannenzweige ist nicht nur ein Zeichen der Hoffnung, sondern symbolisiert zugleich das Leben, so sind die immergrünen Tannenzweige ein Zeichen der Hoffnung auf ein ewiges Leben. An jedem Abend vom 1. Advent bis zum Heiligen Abend wird eine neue Kerze angezündet. **Die großen weißen Kerzen sind für die Adventssonntage, die kleinen roten für die Werktage.** Die Zahl der kleinen Kerzen bis zum Heiligen Abend ist jedes Jahr unterschiedlich. Sie variieren zwischen 18

und 24, weil der 1. Adventssonntag jedes Jahr an einem unterschiedlichen Datum beginnt und die Adventszeit damit unterschiedlich lange ist.

Dass täglich eine Kerze entzündet wird, hat natürlich zur Folge: jeden Tag mehr wird es heller und wärmer um den Kranz bis hin zur Ankunft Jesu an Heiligabend. **Die Farbe Rot steht für die Liebe, speziell für die Liebe Gottes.** Dieser originale Adventskranz wird heute von Diakonie und Evangelischer Kirche in Deutschland als Wichernkranz bezeichnet zur Unterscheidung von dem vereinfachten Adventskranz mit vier Kerzen, der nicht mehr die Möglichkeit bietet, jeden Tag des Advents eine weitere Kerze anzuzünden, sondern nur noch ab 1. Adventssonntag an jedem weiteren Adventssonntag.

Knapp 100 Jahre später war der Adventskranz auch in katholischen Gegenden zu finden.

Quelle: Wikipedia

Lied im Advent

Immer ein Lichtlein mehr
im Kranz, den wir gewunden,
dass er leuchte uns sehr
durch die dunklen Stunden.
Zwei und drei und dann vier!
Rund um den Kranz
welch ein Schimmer,

und so leuchten auch wir,
und so leuchtet das Zimmer.
Und so leuchtet die Welt
langsam der Weihnacht entgegen.
Und der in Händen sie hält,
weiß um den Segen!

Matthias Claudius

S.H.exklusiv, LiliGraphie / AdobeStock.com



Gelungenes Grillfest

mit einigen tollen Aktionen

„Oh, was war das wieder schön!“ Das war der einstimmige Tenor am Abend des 10.08.2022 nach dem Grillfest im Haus Flieder. Trotz der „Affenhitze“ in den Tagen und Wochen vor dem Fest sowie auch am Tag selber, war es ein wunderschöner Nachmittag. So hatten wir einfach draußen im Schatten und drinnen im kühlen Tagesraum für viele kleine Tische gesorgt, an denen unsere Bewohner in geselliger Runde saßen und wo es sich gut aushalten ließ. **Der erste Programmpunkt „Eis für alle“ sorgte zu Beginn bereits für Abkühlung.**



Viele Bewohner suchten sich selber „am Stand“ die eigene Lieblingsorte aus. Wohnbereichsleitung Lisa Hörnig und Kollegen sah man die Freude beim Verteilen an.

Dem Geburtstagskind der Woche, Hanna Rothkamp, wurde in großer Runde ein Ständchen gebracht. Ansonsten haben wir einfach nett zusammengesessen und erzählt und der Nachmittag verging wie im Flug.

Unser Kollege aus der Alltagsbegleitung Harald Goerdten war – wie in den letzten Jahren auch – für das Grillen zuständig. **Es gab kühle Getränke, Salate, Würstchen, Hähnchen und mehr zum Abendessen und es schmeckte allen ganz vorzüglich.** Wirklich ein tolles Fest: Alle hatten Spaß, die Zusammenarbeit hat prima geklappt und satt geworden sind auch alle! Wir freuen uns schon heute auf das Grillfest im nächsten Jahr!

Ursula Stemberger, Mitarbeiterin Sozialer Dienst

Willkommen

Sabine Bembenek stellt sich vor

Hallo, mein Name ist Sabine Bembenek, ich bin 54 Jahre alt, verheiratet, gebürtig aus dem Saarland und zur Zeit wohnhaft in Swisttal/Miel.

Nach meiner Zeit im Sanitätsdienst der Bundeswehr habe ich eine kaufmännische Ausbildung mit Qualifikation zum Wirtschaftsfachwirt abgeschlossen und war seitdem in der Industrie, u.a. im Bereich Qualitätssicherung, tätig.

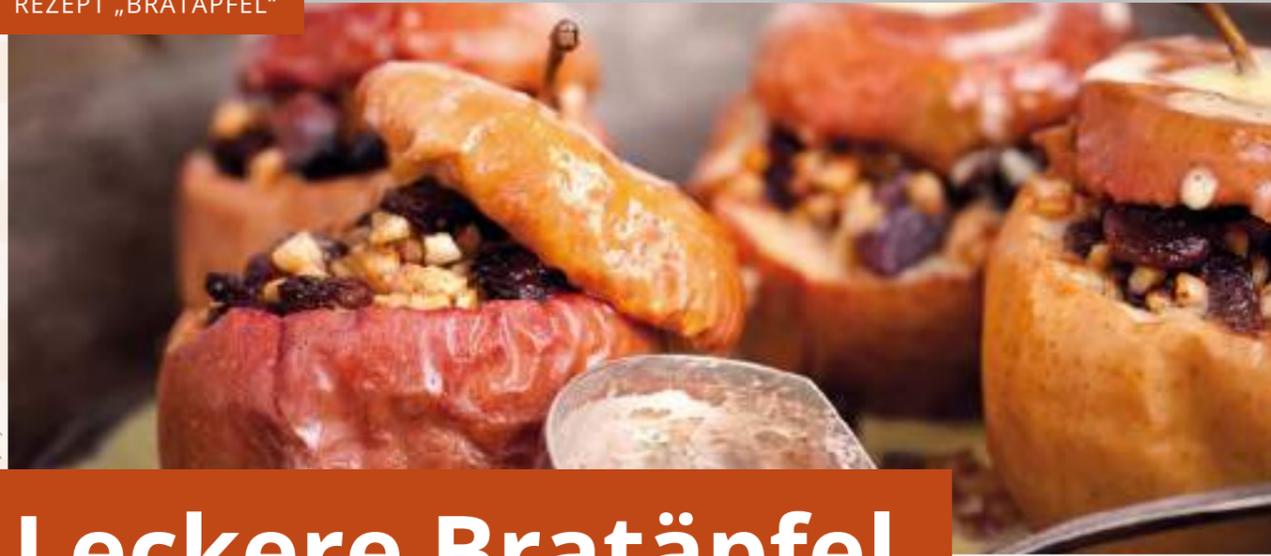
Nun möchte ich beruflich einen anderen Schwerpunkt setzen und meine bisherigen Kenntnisse um den Bereich Personalwirtschaft erweitern. **Daher bin ich jetzt seit dem 01.08.2022 die neue Verwaltungskraft Personal im CMS Altenstift Limbach.**



Meine Freizeit verbringe ich am liebsten im Freien mit Wandern und Bogenschießen. Mein neuer Aufgabenbereich sowie erste Einblicke in Abläufe und Organisation einer Pflegeeinrichtung sind spannend und interessant und ich freue mich, das Team bei seiner anspruchsvollen Aufgabe unterstützen zu können.

*Seien wir dankbar für die Menschen,
die uns glücklich machen:
sie sind die bezaubernden Gärtner,
die unsere Seelen zum Blühen bringen.*

Marcel Proust



Leckere Bratäpfel

Der Klassiker zur Weihnachtszeit

Wenn langsam der süße Duft von Äpfeln und Gewürzen die Küche erfüllt, erinnern wir uns an Kindertage. **So bereiten wir nach Omas klassischem Bratapfel-Rezept diese Köstlichkeit zu:**

Zutaten

- 2 Bio-Zitronen
- 4 Äpfel (à ca. 150 g)
- 80 g Marzipanrohmasse
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 2 EL Mandelstifte
- 3 EL Butter
- 2 EL Rosinen
- 3 EL Rum
- Zimt + evtl. 4 Zimtstangen



jeweils einen 1-2 cm dicken Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher ausstechen oder kreisförmig mit einem Messer ausschneiden, dabei einen Rand von ca. 2 cm stehen lassen. Wichtig: den Apfelboden nicht durchstechen (sonst kann Füllung auslaufen). Apfelinnenseiten mit Zitronensaft bepinseln. Marzipan zerzupfen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Butter zugeben, schmelzen. In einer Schüssel mit Rosinen, Rum, Marzipan, Zitronenschale und 1 TL Zimt verkneten.

Äpfel in eine Form setzen. Mit Nuss-Mix füllen, die Füllung gut andrücken. Nach Belieben je 1 Zimtstange in die Füllung stecken. Im heißen Ofen 25-30 Minuten backen. Nach ca. 12 Minuten Backzeit Apfeldeckel auf die Äpfel legen und weiterbacken. Pur oder mit Vanillesoße genießen.

Guten Appetit!

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C). Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Äpfel waschen, evtl. die Unterseiten leicht begradigen (damit sie besser stehen). Dann



Vanillekipferl

Gehören zu Weihnachten wie der Weihnachtsbaum

Wer hat das Kipferl erfunden? In Österreich schreibt man dies dem Bäckermeister Peter Wendler zu, der die Form des Gebäcks 1683 zum Hohn auf den türkischen Halbmond nach der erfolgreichen Türkenbelagerung Wiens kreiert hat.

Zutaten

- 250 g Mehl
- 210 g Butter
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 80 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Puderzucker zum Wenden
- 2 Pck. Vanillezucker zum Wenden



Zubereitung

Die Zutaten für den Teig gut miteinander verkneten. Anschließend in Folie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

In der Zwischenzeit den Puderzucker in eine große, verschließbare Schüssel sieben und mit zwei Päckchen Vanillezucker vermengen. Die verschließbare Schüssel ist deshalb so wichtig, weil man evtl. Reste für die nächste Portion Vanillekipferl wie-

der verwenden kann. Den Kipferlteig zu Rollen mit einem ungefähren Durchmesser von 4 cm formen. Danach in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Aus diesen Scheiben die Kipferl formen und nicht zu eng aneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Umlufttherd bei 175 °C ca. 10-15 Minuten backen. Wenn die Kipferl beginnen zu bräunen, sind sie gut.

Die Kipferl nun etwa 3 Minuten kühlen lassen. Dann in die vorbereitete Puderzuckermischung legen und von allen Seiten darin wenden. Sind sie jetzt noch zu warm, zerbrechen sie sehr leicht; sind sie zu kalt, haftet der Puderzucker nicht mehr gut. Am besten immer wieder probieren, ob sie schon fest genug sind.

Tipp: Die Bleche am besten einzeln backen, da sie sonst zu stark abkühlen und man mit dem Wenden nicht nachkommt. In einer Blechdose sind die Kipferl ca. 6 Wochen haltbar.

Guten Appetit!



Hygge in Deutschland

Eine positive Sicht auf uns und die Welt

Die Dänen sind das glücklichste Volk der Welt! Das haben zumindest Studien ergeben. Das Geheimnis des dänischen Glücksgefühls verbirgt sich hinter dem Wort „hygge“ – vielleicht haben Sie schon einmal etwas von den hyggeligen Dänen gehört. **Hygge steht für eine Lebensart, die das Glück beschreibt und messbar macht.**

Hygge beinhaltet viele Faktoren. Hierzu gehört eine Atmosphäre zum Wohlfühlen: Kerzen, Kerzen Kerzen! Kleine, schumme-rige Lampen im ganzen Haus. Zur Tasse Kakao unbedingt ein Stück Kuchen. Gemeinschaft und Geselligkeit: Freunde und Familie sitzen zusammen in der Küche. Gemütliche Kleidung. Und all dies geht nur in Dänemark? Vielleicht haben Sie bei einigen Beispielen gerade gedacht: Das mache ich auch so. Was genau unterscheidet die glücklichen Dänen also vom Rest der Welt? Wenn es nur um äußere Faktoren geht, die jeder herstellen kann, dann ist hygge ganz einfach: Kerzen an, mit dem Lieblingsemenschen auf das Sofa kuscheln,

fertig! Ganz so einfach ist es dann doch wieder nicht.

Meine Überlegungen dazu, wie hygge her-zustellen ist, bringen mich zu mir selbst zurück. **Ich denke, ein hyggeliges Leben kann jeder führen, der mit sich selbst und der Welt im Einklang steht.** Als Christin führt mich das zu Gott. Er hat JA zu uns gesagt, uns das Leben auf dieser wunderbaren Erde geschenkt. „Danke, dass ich wunderbar gemacht bin! Wunderbar sind deine Werke und das erkennt meine Seele.“ So steht es in der Bibel und in diesem Ausspruch steckt alles drin. Be-jahend und wertschätzend die Welt zu betrachten, bedeutet auch, sich selbst an-zunehmen und zu mögen. **Wenn wir das verinnerlichen, sind wir in der Lage, po-sitiv auf uns und diese Welt zu schau-en.** Und dann, das glaube ich fest, führen wir ein sehr hyggeliges Leben – auch hier in Deutschland.

*Sina Kottmann, Gemeindepädagogin,
Ev. Emmaus-Kirchengemeinde-Hamm, fährt leidenschaft-lich gern jedes Jahr mit ihrer Familie ins hyggelige Dänemark.*

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:

Alexander Christian
Tel.: 0228 / 851 – 0
alexander.christian@cms-verbund.de

Pflegedienstleitung:

Janine Munsch (kommiss. Leitung)
Tel.: 0228 / 851 – 0
janine.munsch@cms-verbund.de

Verwaltungsleitung:

Marion Spahn
Tel.: 0228 / 851 – 105
marion.spahn@cms-verbund.de

Wohnbereich 1:

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

Wohnbereich 2:

Jana Baehr
Tel.: 0228 / 851 – 213 oder – 214
jana.baehr@cms-verbund.de

Wohnbereich 3:

Maria Nikolic (kommiss. Leitung)
Tel.: 0228 / 851 – 217 oder – 239

Wohnbereich 4:

Rita Postupinski
Tel.: 0228 / 851 – 216 oder – 212
rita.postupinski@cms-verbund.de

Wohnbereich 5:

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

Sozialer Dienst:

Susanne Volbehr-Paul und
Susanne Karaszewski
Tel.: 0228 / 851 – 149 oder – 602
susanne.volbehr-paul@cms-verbund.de
susanne.karaszewski@cms-verbund.de

Hauswirtschaftsleitung:

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

Leitung Haustechnik:

Markus Schmitz
Tel.: 0228 / 851 – 8115
markus.schmitz@cms-verbund.de

Küchenleitung:

Patrick Funke
Tel.: 0228 / 851 – 120
patrick.funke@cms-verbund.de



*Wir wünschen Ihnen einen
guten Rutsch ins neue Jahr.
Bleiben Sie gesund!*