St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

caritas

November 2017

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Spätestens im Monat November macht er sich bei uns breit: der Nebel. Er hat keinen guten Ruf, weil man mit ihm Kälte, Nässe und schlechte Sicht verbindet. Außerdem ist er uns auch unheimlich: er schluckt nicht nur Licht, sondern auch Geräusche und verwischt die Umgebung unter Umständen bis zur Unkenntlichkeit.

Für Autofahrer ist plötzlich herunterfallender Nebel, eine so genannte Nebelbank, hoch gefährlich. War die Strecke bis gerade noch gut erkennbar, sieht man mit einem Mal nur noch wenige Meter weit. Der Vordermann ist nur noch an seinen rot aufleuchtenden Bremslichtern zu erkennen. Vor Schreck steigen alle auf ihre Bremsen, und das ist oft der Grund dafür, dass die Autos ineinander fahren. Meist kommt man mit einem Blechschaden davon, aber oft genug gibt es auch Verletzte. Obwohl die Verkehrssender rechtzeitig warnen, passieren immer wieder Unfälle auf den Straßen durch falsches Verhalten bei Nebel.

Nebel besteht aus einer Unmenge feiner und feinster Wassertröpfchen. Tagsüber kann das Wasser durch die Sonneneinstrahlung verdunsten, abends kühlt es sich im Winter dann stark ab, so dass die in der Luft enthaltene Feuchtigkeit verdampft und so die Nebelschwaden entstehen lässt. Besonders in Gegenden mit großen Gewässern und am Meer oder in Moorlandschaften kommt es häufig zu Nebel-Bildungen und da ist dann besondere Vorsicht angesagt.

Sind Sie schon mal in ein Nebelloch geraten oder haben als Fußgänger mit plötzlichem Nebel Bekanntschaft machen müssen? Erzählen Sie davon! Wir wünschen Ihnen einen gemütlichen November mit viel Wärme und Licht.

Herzlich, Ihre Heimleitung und Ihr Sozialer Dienst

Wir begrüßen herzlich unsere

neuen Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Gäste

Frau Resi Menke

INHALT

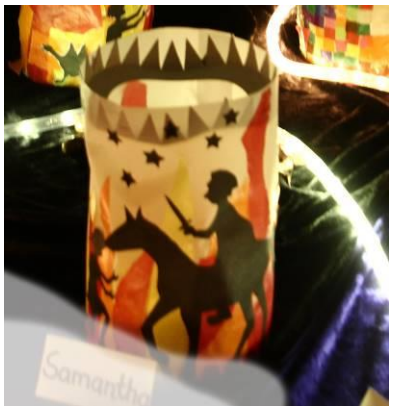
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag.....3
Veranstaltungshinweise.....4
Erntedankfest im Wohn- und Pflegezentrum.....5
Kalenderblatt November 2017.....7
Gesund im November: Raus aus der Grübelfalle.....8
St. Martinsbrauch: Der leckere Weckmann 10
Wissenswert: Mit Musik geht alles besser.....11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Erbsensuppe 14
Rätsel 15
Auflösung aller Rätsel aus dem Oktober.....18
Lachen ist gesund ….....19

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

11.11. Frau Odilia Middeke

22.11. Frau Theresia Vollmer

Veranstaltungshinweise



Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Terminkalender in der Eingangshalle entnehmen können. Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:

- 01. November: 16.00 Uhr: Feiertagsrunde im Foyer
- 02. November: 16.00 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 07. November: 14.30 Uhr: Waffelbacken mit den Damen der Caritas Konferenz
- 08. November: 10.00 Uhr: Besuch des Familienzentrums Maris Stella zu St. Martin
- 11. November: 16.00 Uhr: Auftritt der Chorfreunde Orketal im Foyer
- 16. November: 16.00 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz
- 22. November: 15.00 Uhr: Besuch der Kommunionkinder aus Medebach
- 23. November: 16.00 Uhr: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges im Raum der Tagespflege
- 24. November: 16.00 Uhr: Gedenkgottesdienst für die verstorbenen Bewohner des vergangenen Jahres in der Kapelle
- 29. November: 10.00 Uhr: Evangelischer Gottesdienst in der Kapelle

- 30. November: 16.00 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- Jeden Montag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle
- Jeden zweiten Dienstag um 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth
- Jeden Donnerstag um 10 Uhr Gedächtnistraining mit Maresi
- Jeden zweiten Freitag 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona
- Jeden Freitag um 16 Uhr Meditatives Gebet in der Kapelle
- Jeden letzten Mittwoch im Monat: 10 Uhr: evangelischer Gottesdienst

Erntedankfest im Wohn- und Pflegezentrum

Am 11. Oktober feierten wir das Erntedankfest. Beginn war um 16.00 Uhr mit einer Erntedankandacht in der Mauritiuskapelle, zu der wir Vikar Pidiyath begrüßen durften. Gemeinsam dankten wir Gott für die Ernte dieses Jahres und Brigitta Schnurbus und Tatjana Hellwig erklärten symbolisch anhand einzelner Erntegaben, wofür wir Gott außerdem danken können in unserem Leben. Vikar Pidiyath segnete zum Schluss die Erntegaben und so endete die feierliche Andacht in der Kapelle.

Anschließend feierten wir im Foyer weiter. Hans Kniesburges spielte für uns Keyboard und wir sangen gemeinsam zahlreiche Lieder. Hans Kniesburges forderte alle bei dem einen oder anderen Walzerklang zum Mitschunkeln auf. Die Mitarbeiterinnen vom sozialen Dienst lasen Geschichten und Gedichte vor. Zum Abschluss hatte das Küchenteam ein leckeres Abendessen für alle vorbereitet. Alle ließen es sich schmecken und das Erntedankfest klang gemütlich aus. Ein herzliches Dankeschön geht

an Vikar Jijo Pidiyath für die feierliche Gestaltung der Andacht und an Hans Kniesburges, der uns auch dieses Mal wie schon so oft mit seinem Gesang, seinen Witzen und seinem Keyboardspiel herzlich erfreute.

Kalenderblatt November 2017

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		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			

Besondere Tage:

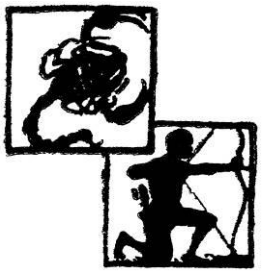
1. Allerheiligen (Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland)
2. Allerseelen
11. Martinstag
19. Volkstrauertag
22. Buß- und Bettag (Sachsen)

Der Monat November

Die nun immer dunkleren und kühleren, häufig auch nassen Novembertage verleiten dazu, sich die grauen Nebelschwaden und das letzte fallende Laub vom Fenster aus zu beobachten. Kein Wunder also, dass der November auch als Monat des Gedenkens und der Besinnung gilt. Am Volkstrauertag wird beispielsweise den Opfern von Kriegen und Gewalt gedacht. Etwas fröhlicher geht es am Martinstag zu, wenn Kinder singend mit ihren bunten Laternen durch die Straßen ziehen vorne weg St. Martin auf seinem Pferd.

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Skorpion
24. Oktober -
22. November



Schütze
23. November -
21. Dezember

Bauernregeln

Hängt das Laub bis November hinein, wird der Winter lange sein.

Ist's zu Allerheiligen rein, tritt Altweibersommer ein.

Gesund im November: Raus aus der Grübelfalle

Wir kennen es doch alle: in den frühen Morgenstunden, meist so gegen 4 oder 5 Uhr werden wir wach, wälzen uns verschwitzt im Bett herum, schauen nervös auf den Wecker, der nicht weitergehen will. Wir fühlen uns schlecht, einsam und verlassen und dann sind sie da: die negativen Gedanken, sie überfallen uns regelrecht und lassen uns nicht wieder los. Unangenehme Dinge des vergangenen Tages fallen uns ein: warum war der Sohn am Telefon so kurz angebunden? Hatte er keine Zeit oder war er verärgert über etwas, das wir gesagt haben? Hatte der Arzt meine Frage nicht verstanden oder wollte sie nicht verstehen und mich nur loswerden? Warum hat der Nachbar nicht gegrüßt? Hat er mich nicht gesehen oder wollte er mich nicht sehen? Kränkungen aus den vergangenen Tagen kommen hoch in der Erinnerung und wecken Zweifel. Zweifel an uns selbst und an unseren Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Wir geraten allmählich immer stärker in einen Teufelskreis von negativen Gedanken und den dazu gehörenden Gefühlen, aus denen wir nicht mehr rauskommen.

Schuld daran ist unser Gedächtnis, das bei einer schlechten Stimmung in der wir uns befinden, immer weiter schlechte Erinnerungen produziert. So wie Gutes in einer speziellen Region

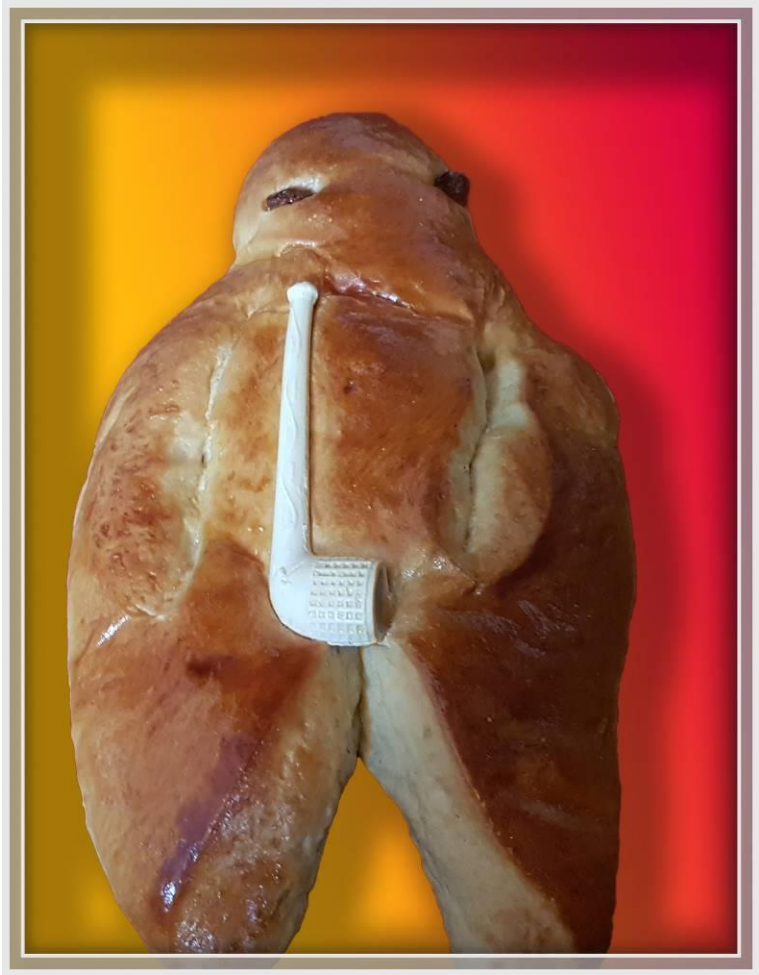
des Gehirns abgespeichert wird, so legt das Gedächtnis Schlechtes auch zusammen an einer Stelle ab und wenn wir dann ins Grübeln geraten, kommt immer mehr Unangenehmes zum Vorschein, eins zieht das andere nach sich und dann sind wir endlich auch in unserer Vergangenheit angekommen. Auch da entdecken wir entsprechend unserer Stimmung dann nur noch Schlechtes.

Was kann man dagegen tun? Zunächst etwas Tröstliches: Grübeln hat auch etwas Gutes: wir denken über uns und unser Leben nach. Wir versuchen zu verstehen, warum uns negative Dinge, die uns belasten, passieren und wie sie zustande gekommen sind. Das kann helfen sich beim nächsten Mal anders zu verhalten und es besser zu machen. Problematisch ist das Grübeln, wenn wir aus der Schraube, dass alles schlecht ist, nicht mehr herausfinden, wenn nur noch Negatives zum Vorschein kommt und wir uns damit so lange quälen, bis wir glauben, dass wir nichts wert sind. Es ist sehr wichtig, sich selbst zu beobachten und an einem solchen Punkt, der uns nur noch runterzieht und der womöglich in einer depressiven Verstimmung endet, auszusteigen. Das heißt, sich energisch selber zu ermahnen: was mache ich hier eigentlich mit mir? Wie gehe ich mit mir um? Will ich das überhaupt und wo soll das Ganze hinführen? Es ist wichtig einen deutlichen Schlussstrich zu ziehen. Grübeln kostet Kraft, seelisch und auch körperlich und diese Anstrengung sollte zu etwas Positiven führen. Also, zu einem größeren Verständnis für mich und meine Umgebung.

Was kann ich besser machen? Was ist hilfreich für eine positive Betrachtungsweise meiner Person und meinen Beziehungen? Wo habe ich etwas gut gemacht und Lob bekommen? Was sind meine Stärken? Worüber kann ich mich freuen? Wer war aufmerksam und liebevoll zu mir? Und schon haben wir den Schauplatz der negativen Denkweise allmählich hinter uns gelassen und können wieder freier atmen und froher auf die Welt und unsere Mitmenschen blicken. Probieren Sie es mal!

St. Martinsbrauch: Der leckere Weckmann

Er ist unter vielen Namen bekannt: der Weckmann. In den verschiedenen Regionen in unserem Land heißt er auch: Stutenkerl, Hierzemann, Klausemann, Kiepenkerl, Puhmann und vieles mehr. Für die Kinder ist sein Auftauchen in den Auslagen der örtlichen Bäckereien ein untrügliches Zeichen dafür, dass der Martinstag am 11. November naht. Und mit ihm gibt es die Martinszüge mit den leuchtenden Laternen, die alten Martinslieder und das Herumziehen von Haus zu Haus mit dem Betteln um Süßigkeiten. Alles Dinge, auf die man sich in der dunklen Novemberzeit freuen kann. Der Weckmann wird aus gesüßtem Hefeteig (Stuten) hergestellt. Er hat die Form eines Männleins mit Armen und Beinen. Das Gesicht wird aus Rosinen gemacht und eine ebensolche Knopfleiste führt über den Körper. Ganz wichtig ist eine Pfeife aus Gips oder Ton als Symbol für Männlichkeit, mit der wir als Kinder allerlei Unfug getrieben haben. Das Teigmännlein ist meist noch mit einem Zuckerguss bestrichen. Wir Kinder haben den Weckmann geliebt und konnten es kaum erwarten, ihn am Martinstag morgens neben dem Frühstücksteller liegen zu sehen. Erst wurden Arme und Beine abgebrochen, aufgeschnitten und mit frischer Butter bestrichen. Dann wurden die Rosinen aus dem Teig ge-



pult und schließlich der übrig gebliebene Körper in heißen Kakao getaucht. Das schmeckte einfach köstlich!

Ursprünglich stellt die Gebäckfigur einen Bischof, den Sankt Martin dar. In früheren Zeiten formten die Bäckereien häufig so genanntes Gebildbrot. Das waren Teigwaren, die eine spezielle Gestalt hatten wie z.B. Tiernachbildungen oder Berufssymbole aus dem Handwerk. Die Gebildbrote erfreuten sich großer Beliebtheit und wurden zu besonderen Anlässen und Feiertagen verschenkt. Wie nennt man in Ihrer Gegend den Weckmann? Wie haben Sie ihn als Kinder gegessen? Erzählen Sie uns davon!

Wissenswert: Mit Musik geht alles besser

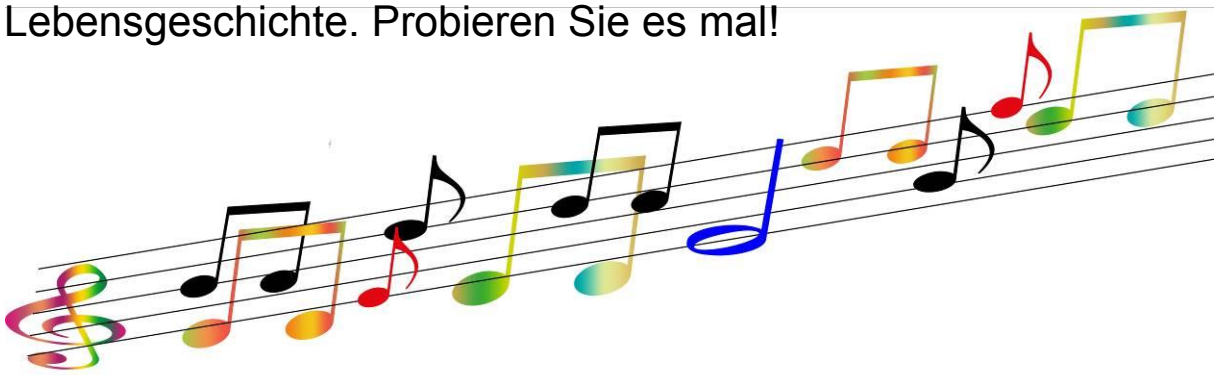
Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist
Sing ein Lied, wenn dich kein Mädel küsst
Sing ein Lied, weil du dann leicht vergisst
la la la la
Sing ein Lied, dann lacht der Sonnenschein
Sing ein Lied, dann bist du nicht allein
Sing ein Lied, und du wirst glücklich sein
la la la la

So sang und pfiff Ilse Werner einen Schlager in den 50ern und alle sangen und pfiffen mit und waren guter Laune. Musik erfreut jedoch nicht nur unsere Ohren, sie hinterlässt auch in unserem Gedächtnis ihre Spuren. Die Schallwellen werden durch Zellen im Innenohr an das Gehirn weitergegeben. Durch die Impulse werden unsere Gehirnzellen angeregt und es entstehen neue Vernetzungen. Verbinden wir mit dem Gehörten angenehme Erinnerungen, so werden positive Gefühle freigesetzt, die unsere Stimmung merklich heben. Wir fühlen uns für den Moment leicht und froh und frei von Sorgen.

Dieser positive Effekt von Musik wird zunehmend auch in der Medizin und in der Pflege genutzt. Nach einem Schlaganfall setzt man deshalb gern eine aktivierende Musiktherapie ein. Durch das tägliche Anhören seiner Lieblingsmusik wird beim

Patienten die Aufmerksamkeit der Gehirnnerven angeregt. Das Sprachzentrum und der Bewegungsapparat fühlen sich ebenfalls angesprochen und beginnen zu reagieren. Wir wippen mit den Füßen im Takt, schwingen den Oberkörper hin und her und fangen vielleicht an zu tanzen oder mitzusingen. Auch depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen lassen sich so gut bekämpfen. Bei dementen Menschen kann die Musik den Panzer ihrer Vereinsamung durchbrechen und eine Brücke bauen zu den verschütteten Erinnerungen. Die Musik entführt uns in eine andere, eine bessere Welt und hebt ganz allgemein das Lebensgefühl. Für den einen sind es alte Kinderlieder, die die Erinnerung an eine schöne Kindheit wieder auferstehen lassen, für den anderen sind es die Schlager aus der Hitparade seiner Jugendzeit, die mit positiven Gefühlen besetzt sind und ein Lächeln auf sein Gesicht zaubern. Auch klassische Musik hat das Potential zur Entspannung und zum Wohlgefühl beizutragen. Die beschwingten Klänge einer Sinfonie oder eines Klavierkonzerts können Angst und Stress lösen und ablenken von Schmerz und Kummer. Wir atmen wieder freier, Körper und Seele kommen in einen harmonischen Einklang über die Musik.

Wenn wir zurückschauen auf unser Leben ist es oft so, dass wir besondere Ereignisse mit einer ganz bestimmten Musik verbinden. Schreiben Sie doch mal einen Musik-Lebenslauf! Kombinieren Sie wichtige Ereignisse Ihrer Vergangenheit mit einer Melodie, einem Schlager oder einer Arie oder was Ihnen aus der Welt der Musik einfällt. So entsteht gewissermaßen das Tonband Ihres Lebens, Ihre ganz persönliche Musik-Lebensgeschichte. Probieren Sie es mal!



Gedichte

Ausgang
von Theodor Fontane

Immer enger, leise, leise
Ziehen sich die Lebenskreise,
Schwindet hin, was prahlt und prunkt,
Schwindet Hoffen, Hassen, Lieben,
Und ist nichts in Sicht geblieben
Als der letzte dunkle Punkt.

Feiger Gedanken
von Johann Wolfgang von Goethe

Feiger Gedanken
Bängliches Schwanken,
Weibisches Zagen,
Ängstliches Klagen
Wendet kein Elend,
Macht dich nicht frei.

Allen Gewalten
Zum Trutz sich erhalten,
Nimmer sich beugen,
Kräftig sich zeigen,
Rufet die Arme
Der Götter herbei!

Erinnerung
von Johann Wolfgang von Goethe

Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah,
Lerne nur das Glück ergreifen;
Denn das Glück ist immer da.

Rezept von der Enkelin: Erbsensuppe

Zutaten:
300 g getrocknete Erbsen, ungeschält
300 g Pökelfleisch oder Schälrippchen
etwas Lauch
2 große Möhren
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
3 – 4 Kartoffeln
Salz, Majoran

Zubereitung:
Erbsen waschen und in einer nicht zu kleinen Schüssel in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Die Erbsen in Wasser langsam aufkochen. Möhren und Zwiebel schälen, in kleine Würfelchen schneiden und mit dem Fleisch, einigen grünen Lauchblättern und dem Lorbeerblatt mit in den Topf geben. Eine bis eineinhalb Stunden kochen, dabei noch nicht salzen.

Kartoffeln schälen und würfeln. Die ausgekochten Lauchblätter entfernen und durch ein paar frische, fein geschnittene Lauchringe ersetzen. Das Fleisch aus der Suppe nehmen, evtl. Knochen entfernen, kleinschneiden und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in die Suppe geben. Jetzt vorsichtig salzen, mit ½ Teelöffel Majoran würzen und 10 bis 15 Minuten garen bis die Kartoffelstückchen weich sind. **Guten Appetit!**

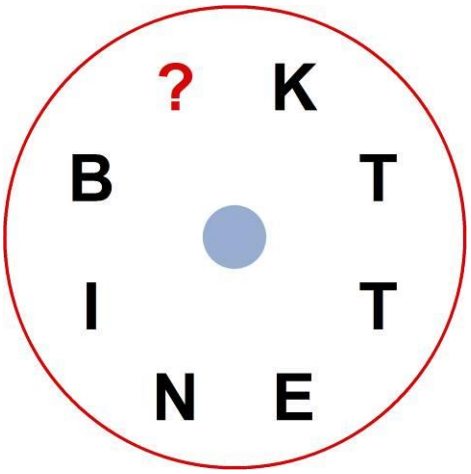
Rätsel

Bilderrätsel

Wer findet die fünf Unterschiede zwischen dem Original (oben) und der Fälschung (unten)?

Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.



Hinweis zur Lösung:

Regierungsgemeinschaft

Wort-Wirrwarr

Hier sind die Begriffe (rund um den November) durcheinander gewirbelt worden. Bringen Sie Ordnung in dieses Wirrwarr. Verbinden Sie mit einem Stift die richtigen Wortteile.

NEBEL		**REIF**
TOTEN		**UMZUG**
RAU		**VORRAT**
MARTINS		**SONNTAG**
LATERNEN		**ZEIT**
WINTER		**FEST**
ERKÄLTUNGS		**BANK**

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BLAU, FLUG, HAFT, INSEL, KOHLE, KRAFT, LACK, LUXUS, MASS, SCHUTZ

HOLZ		**OFEN**
HIMMEL		**FUCHS**
SCHWER		**WAGEN**
ROST		**IMPFUNG**
BLIND		**PLATZ**
SUPER		**YACHT**
KORALLEN		**GRUPPE**
ZENTIMETER		**REGEL**
NAGEL		**SCHUH**
EKEL		**STRAFE**

Hinweis zum senkrechten Lösungswort: **üppig**

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Stoß-verlet-zung	drei-dimen-sional	bibli-scher Ort im A.T.	Lieder der Bretagne	Ball-wieder-holung b. Tennis	Frauen-boot der Eskimos	ein Metall	ausrei-chend
3			L		U		
Blut-armut	A				2		E
Heraus-gabe von Büchern			1	T			10
	U	9	7	arab.: Vater (bei Namen)			U
Ge-sangs-paare		4	dt. Tanz-kapell-meister † 1973	franzö-sischer Herzog	K	Jäger-rucksack	
meister-hafter Musiker		rissig, nicht glatt		D	ein Ausruf		G
	8	R		U	O	6	
Freistil-ringen	C	A		C		5	
Pferde-zuruf: Los!		U		deutsche TV-Anstalt (Abk.)	A		

Miller GbR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hinweis zum Lösungswort: EINDRUCK

Auflösung aller Rätsel aus dem Oktober

Auflösung Kreuzworträtsel:

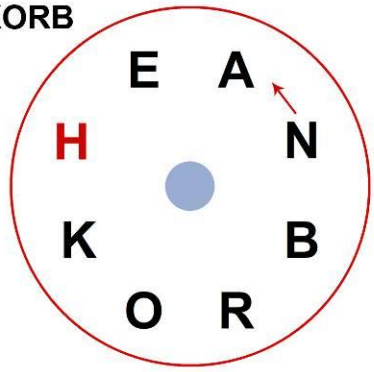
					F	M	
K	A	K	E	R	L	A	K
	L	O	C	K	E	N	
E	L	K	O		G		P
	G	O		A	E	R	O
S	E	N	K	B	L	E	I
	M	S		G		K	N
	E		F	A	H	R	T
L	I	M	O	S		U	E
	N	U	R		O	T	R

BAKTERIE

Auflösung Bilderrätsel:

Auflösung Wortrad:

NAEHKORB



Auflösung Sudoku:

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

Auflösung Brückenwörter:

OBER			H	A	L	B					GOTT
EISEN				Z	E	I	T				ANGABE
WILD		D	I	E	B						STAHL
WASSER				Z	E	I	C	H	E	N	SPRACHE
TIEF		S	T	A	N	D					BILD
TIEF					S	C	H	L	A	G	FERTIG
KOCH			S	A	L	Z					WASSER
VERDIENST		K	R	E	U	Z					OTTER
LUST					S	P	I	E	L		BERG
DOPPEL			B	E	T	T					BEZUG

Lachen ist gesund …

Der besorgte Arzt zu seinem Patienten: „Herr Huber, ich möchte Sie nur höflich darauf hinweisen, dass das ausschweifende Leben mit 88 Jahren und solch einer jungen Dame von 32 einem das Leben kosten kann.“ „Ach, Herr Doktor - mal langsam - dann muss ich mir halt eine neue Freundin suchen!“

Der Chef zu seiner neuen Sekretärin: „Frau Mayer, sind Sie schon fit in der neuen Rechtschreibung? Frau Mayer: „Tut mir leid, da kann ich Ihnen nicht weiterhelfen, ich bin Linkshänder!“

„Frau Schmidt, wie klappt es denn mit Ihren Fremdsprachen an der Volkshochschule?“ „Ach wissen Sie, außer meiner Muttersprache sind mir doch die gelehrten Sprachen recht fremd!“

Aus dem Poesiealbum

Stets vorwärts richte deinen Blick,

im Streben liegt des Lebens Glück!

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