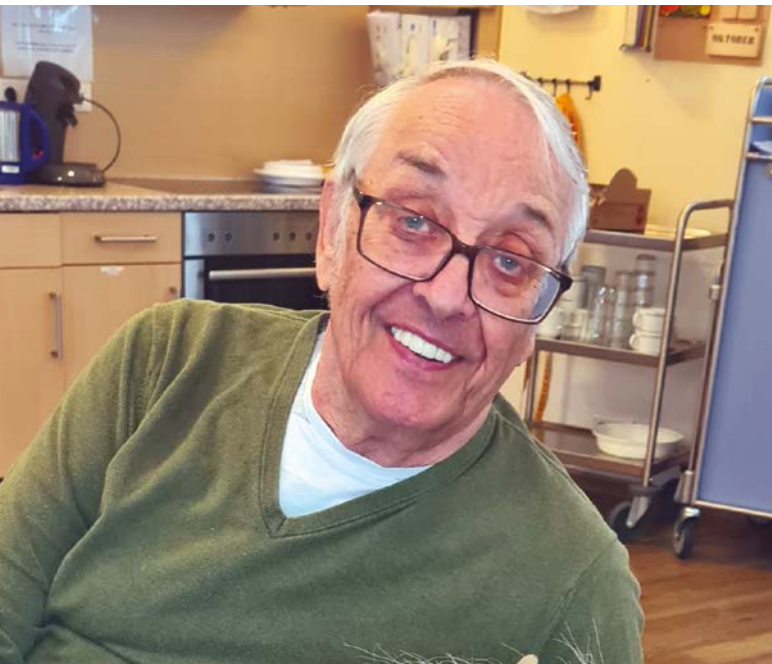


# Blick punkt

Ausgabe 41 – Februar bis März 2024



**Frohes neues Jahr!**



# Inhalt



- 03 **Vorwort**
- 04 **Auf einen Blick – Ihre Ansprechpartner**
- 05 **Neue Mitarbeiter**
- 07 **Ponys zu Besuch**
- 08 **Woppels bunte Welt**
- 10 **Kreativ mit HeuBi**
- 12 **Frau Nusch erzählt**
- 13 **Geschichte von Herrn Scharein**
- 15 **Nikolaus**
- 16 **Unser Weihnachtsdorf**
- 18 **Weihnachtsfeiern**
- 19 **Deko im Foyer**
- 20 **Neues von Naya**
- 21 **Wünsche für 2024**

- 22 **Besuch im Moormuseum**
- 25 **Zeitgemäße Sparrezepte**
- 26 **Veranstaltungskalender Januar bis März**
- 28 **Gewinnerin Rätsel / Rätselseite**
- 31 **Teil 27 – Fit und bewegt durch den Winter**
- 32 **Impressionen**



*Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.*

## Impressum

Herausgeber: CMS Pfliegewohnstift Rodenbergtor  
Märtmannstr. 4 • 44287 Dortmund

Auflage: 250

Nächste Ausgabe: April 2024

Redaktion: Stefanie Seiffert

Layout: Prospektlabor – Sarah Libéral  
[www.prospektlabor.de](http://www.prospektlabor.de)

Druck: printaholics GmbH  
[www.printaholics.com](http://www.printaholics.com)



# Liebe Leser/innen

Ich wünsche Ihnen ein schönes neues Jahr! Wie Sie bereits bemerkt haben starten wir mit einer großen Veränderung. **Seit dem 15.01.24 bin ich Ihre neue Residenzleitung.**

**Ich bin Ina Büffel, 48 Jahre alt und Mutter von drei wundervollen erwachsenen Kindern.** Ich bin mit 17 Jahren in die Ausbildung gegangen und war dann als Wohnbereichsleitung, Pflegedienstleitung, Einrichtungsleitung und 10 Jahre Regional in der Altenpflege tätig. Seit Mai 2023 begleite ich Pflegeeinrichtungen bei der Entwicklung, bis eine neue Leitung gefunden wird.

**In diesem Jahr haben wir wieder einiges für Sie in petto.** Schon Ende des Jahres haben wir eine Jahresplanung vorbereitet, die wir bereits verschickt haben. Damit man weiß, wann welche Veranstaltungen geplant sind und man sich darauf einstellen kann. Sie haben eine solche Jahresplanung vielleicht noch nicht erhalten? Dann sprechen Sie uns einfach dar-

auf an, wir liefern diese gerne noch einmal nach.

Den ersten großen Aufschlag veranstalten wir an Weiberfastnacht. **Es erwartet Sie eine Karnevalsfeier mit allem Drum und Dran, Sie werden begeistert sein und sind an dieser Stelle herzlich eingeladen daran teilzunehmen.**

Ich freue mich auf eine schöne Zeit mit Ihnen!

Herzliche Grüße

**Ina Büffel,  
Einrichtungsleitung**





# Auf einen Blick

Ihre Ansprechpartner im Pflegewohnstift Rodenbergtor

**Einrichtungsleitung:**

Ina Büffel

**Pflegedienstleitung:**

Sascha Jung

**Stellvertretende Pflegedienstleitung:**

Cigdem Koza

**Verwaltungsleitung:**

Claudia Schilling

**Leitung Soziale Betreuung:**

Stefanie Seiffert

**Küchen- und Restaurantleitung:**

Thomas Bracke

**Haustechnikleitung:**

Reiner Bode

**Hauswirtschaftsleitung:**

Doris Erika Mohaupt

**Wohnbereichsleitung**

**WB Blickwinkel:** Cigdem Koza

**Wohnbereichsleitung**

**WB Nathebachtal:** Jackson Kronenberg

**Wohnbereichsleitung**

**WB Emscheraue:** Annika Finger

**Wohnbereichsleitung**

**WB Archenbecke:** N.N.

**Stiftswohnungen:**

Renate Steinhauer

Bei Fragen und Anregungen rufen Sie uns gerne an: **Tel. 0231 - 53 475 - 0**



## Neue Mitarbeiter

Wir freuen uns, Ihnen unsere neuen Mitarbeiter vorzustellen

Wir freuen uns sehr, seit dem 01.12.23 und dem 02.01.24 neue Mitarbeiter bei uns im Haus begrüßen zu dürfen! Schön, dass ihr da seid!



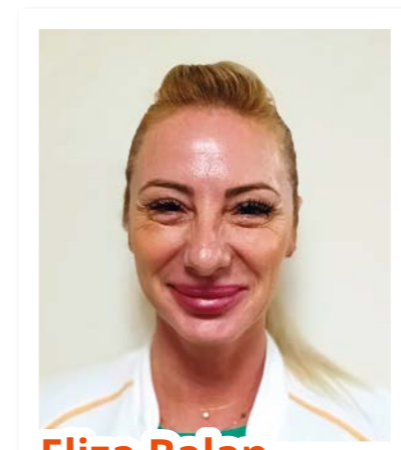
**Remus Gheonea**



**Anca Gheonea**



**Loredana Rosca**



**Eliza Balan**



**Vivian Böse**

*Herzlich  
Willkommen  
in unserem  
Team!*





**GETRÄNKE  
RISSE**

Ihr Partner für Gastronomie, Handel und Festveranstaltungen

**BRINKHOFF'S** *No.1*

Strangstr. 1 • 58239 Schwerte  
getraenkerisse@versanet.de • www.risse-getraenke.de  
Tel 02304 - 12218 • Fax 02304 - 16210 • Mobil 0171 - 5421351



Die Erinnerung ist das  
einzigste Paradies, aus dem  
wir nicht vertrieben  
werden können.

- Jean Paul -

Wir gedenken unserer  
lieben Verstorbenen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
des CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor

<https://www.xn--albrechtdrer-llb.de/>



## Tierischer Besuch

„Da steht ein Pferd auf dem Flur ...“

Ende Oktober war es wieder so weit, wir wurden von „Jay“, „Goldi“ und Fohlen „Mary“ besucht. Die drei Miniponys liefen über alle Wohnbereiche und wurden von unseren Bewohnern ausgiebig gestreichelt und zum Teil auch über den Flur geführt.

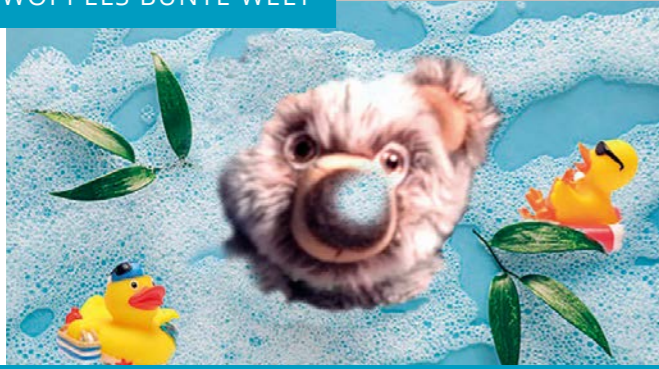
Besitzerin Carola Weidemann erzählte dabei viel Wissenswertes über ihre Miniponys und beantwortete alle Fragen unserer Bewohner. **Dabei verriet sie noch ein kleines Geheimnis von Goldi, die sei wohl zum ersten Mal guter Hoffnung und würde ihr Fohlen im April zu Welt**



**bringen.** Wir sind gespannt ob Frau Weidemann bei ihrem nächsten Besuch von einem neuen Fohlen berichten kann.







# Woppels bunte Welt

Bär „Woppel“ und seine Geschichten



**Oh was bin ich aufgeregt! So aufgeregt war ich noch nie!** Ich kann überhaupt nicht mehr ruhig sitzen! Was mit mir los ist? Meine Bärenmama Birgit und mein Bärenpapa Heinz unterhielten sich, als es schon ganz dunkel war. Sie dachten wohl, ich würde schlafen. Aber ich war wach und hörte sie. Gelauscht habe ich aber nicht – oder doch? **Sie sprachen davon, dass sie mit mir ein Wasserschloß besuchen wollen.** Ob ich da wohl eine Meerjungfrau sehe oder viele bunte Fische oder Korallen oder Muscheln? Aber vor einem Hai habe ich Angst, dem will ich nicht begegnen. Oder ein Krokodil – aaaah – das will ich auch nicht sehen, mit einem Haps wäre ich gefressen. **Also kramte ich in meiner Spielzeugkiste und bereitete mich schon mal für den Ausflug vor.**

Als Birgit und Heinz in mein Zimmer kamen und mich so sahen, da prusteten sie vor Lachen, hielten sich die Bäuche und hatten sogar Lachtränen in den Augen. Und ich? Ich war total verblüfft, hatte ich doch an alles Wichtige gedacht. Dann erklärten Bärenmama und Bärenpapa mir, was ein Wasserschloß war und auch ich musste losprusten.



Birgit zog mir warme Socken und einen warmen Pullover an, denn mittlerweile war es ganz schön frisch geworden, und wir machten uns auf den Weg zu Haus Dellwig.



Das ist das Gebäude, in dem noch Leute wohnen. Da durften wir gar nicht hineingehen. Über eine Brücke kommt man vom Schloßhof dorthin. Aber ich war ganz neugierig ...

**In einem Gebäude gibt es eine Küche aus der Jahrhundertwende – was auch immer das heißen mag.** Jedenfalls waren die Sachen, mit denen die Frauen damals Essen kochen mussten, ganz schön alt. Die hatten noch gar kein Gas und keinen Strom zum Kochen, die mussten den Herd mit Kohle und Holz heizen und konnten die Temperatur gar nicht mit Knöpfen regeln. Das ist ganz schön gefährlich, ich darf nicht mit Streichhölzern hantieren.

Dann gab es da noch einen Raum, der nannte sich „Omas gute Stube“. Waren die anderen Räume denn schlecht? Birgit erzählte mir, dass die gute Stube nur zu besonderen Anlässen benutzt worden ist, zum Beispiel bei Geburtstagen, zu Ostern oder zu Weihnachten. In einem anderen Raum waren ganz viele verrostete Werkzeuge und Geräte zu sehen, die früher Bauern benutzten. Ich wollte da auch mal was ausprobieren, aber die Mistgabel war

viel zu groß und zu schwer und für den Pflug fehlte das Pferd.

Bei einem kleinen Spaziergang im Park fand ich Kastanien und diese Lampions. **Die durfte ich mitnehmen und kann bestimmt einen schönen Herbstkranz daraus basteln.**



Es wurde Zeit für eine Stärkung. Das war nämlich alles total anstrengend und mein Bauch knurrte schon gewaltig. Im Rucksack hatte Heinz Honigbonbons und Honig. Das durfte ich schnabulieren. Der Platz auf der Mauer war genau richtig, obwohl es mir ein wenig gruselig war. Denn ich wusste nicht, ob nicht doch ein Hai oder ein Krokodil im Burggraben darauf lauerten, mich zu verspeisen.





**Dann machten wir uns auf den Weg nach Hause.** Im Auto musste ich ganz viel gähnen. Die frische Luft und die vielen neuen Eindrücke ließen mich müde werden. Doch zuerst muss ich noch in die

Wanne, schließlich bin ich ein sauberes Bärchen. Und danach sage ich gute Nacht und bis zum nächsten Mal.

### Euer Woppel

# Basteln

## Seelentröster „Zwerg Kuno“



Kreativ  
mit  
HeuBi

Basteln und Werken mit Heinz und Birgit



Einen wunderbaren guten Tag zusammen. **Heute möchte ich einen kleinen Seelentröster basteln – Zwerg Kuno.** Es macht mir immer viel Freude, aus wenigen Materialien etwas entstehen zu lassen, das ein Lächeln auf die Lippen zaubert und so die Seele berührt.

### Das benötigen wir:

- weiße oder cremefarbene Wolle für einen Bommel
- Lieblingsfarbe für die Mütze (ich nahm dunkles Lila mit Lurex)
- 2 blaue Pompons mit  $\varnothing$  1 cm
- 1 Pompon in rot mit  $\varnothing$  1,5 cm
- 1 Streifen von einer Papprolle 1 cm breit
- Heißklebepistole (Vorsicht!)

Für Bommel oder Pompons nehme ich immer gerne die Plastiksablonen (hier grün) von Inox. Meine sind schon über 40 Jahre alt, da wurden schon Bommel von und für meine Kinder mit gewickelt. Natürlich kann man den Bommel auch auf

die herkömmliche Art mit Kreisen aus Pappe anfertigen. Dafür sollte die Ausgangsschablone nicht größer als 5,5 cm im Durchmesser sein. Die kleinen Pompons bekommt man in Bastelgeschäften als bunte Mischung in verschiedenen Größen.

**Nun wollen wir aber endlich starten. Zuerst wickeln wir den Bommel aus der weißen bzw. cremefarbenen Wolle und legen ihn beiseite.** Aus dem Garn für die Mütze benötigen wir, je nach Garnstärke, zwischen 50 und 60 Stücke von jeweils 25 cm Länge. Die einzelnen Fäden werden, wie auf dem Bild zu sehen, um den Streifen der Papprolle geknüpft.



**Na, Fleißarbeit beendet? Die geknüpften Fäden sollen den Pappstreifen so umschließen, dass nichts mehr von der Pappe zu sehen ist.** Dann wickelte ich locker um meinen Mittelfinger 10 mal das Lurexgarn, streifte es herunter und mit einem Extrafaden, den ich mittig verknötete, fixierte ich die kleinen „Schuhe“. Nun werden die geknüpften Fäden durch die Mitte des Pappings geführt, gleichmäßig gezogen und oben abgebunden. So entsteht der Mützenrand. Die abgebundenen Fäden werden gleichmäßig abgeschnitten. Die Abschnitte nicht wegwerfen, die kommen in die Mütze, um ihr Volumen zu verleihen.



**Jetzt brauchen wir den kleinen Kerl nur noch zusammen zu setzen.** Dafür kleben wir den weißen bzw. cremefarbenen Bommel in die Mütze – hier nicht mit Heißkleber sparen. Der Bommel sollte ruhig fest und tief in die Mütze gedrückt werden. Gut festhalten, sonst rutscht der wieder heraus. Wer mag, kann nun noch den Mützenbommel und auch den weißen bzw. cremefarbenen Bommel aufbürsten, dann wird alles ein wenig puschelig.



Nun die rote Nase mittig setzen, rechts und links die blauen Augen und zum Schluss die Schuhe ankleben. Als Lichtreflexe malte ich mit Deckweiß jeweils kleine Punkte auf die

Augen und die Nase. **Ein wenig Deko nach Geschmack noch an die Mütze und fertig ist Zwerg Kuno.**

Wieder hat es mir viel Spaß gemacht, diese Anleitung zu schreiben. Gerne bis zum nächsten Mal.

*Es grüßt Birgit Kaftan*





# Vom fliegenden Engel

Nach einer wahren Begebenheit

**Vom fliegenden Weihnachtsengel und der zerbrochenen Fensterscheibe – Eine Erinnerung und wahre Begebenheit aus der Kindheit meines Mannes.**

Im Jahre 1930 war es in der Adventszeit etwas anders als heute. Keine leuchtende Reklame, kein Fernsehen, kein größter Weihnachtsbaum der Welt usw.

**Wir waren vier Kinder und freuten uns auf Weihnachten. Besonders schön war es abends im Bett, denn wir Kinder schliefen in einem Raum.** Da wurde getuschelt: „Wie wird es Weihnachten? Bekommen wir unsere gewünschten Dinge wohl?“

Vater war ja zu der Zeit arbeitslos. Es war einige Tage vor Weihnachten. Wir lagen

im Bett und konnten am Fenster den Mond und die Sterne sehen. **Plötzlich schwebte eine brennende Kerze am Fenster vorbei, wir waren sehr aufgeregt.** Mutter erklärte uns, das kann nur ein Weihnachtsengel gewesen sein.

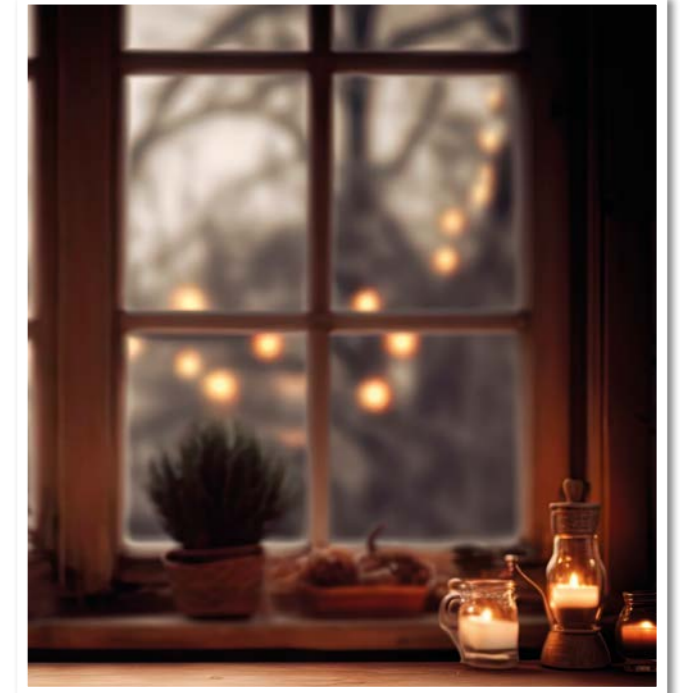
Die nächsten Abende sahen wir gebannt zum Fenster und warteten wieder auf unseren Engel.

**Eines Abends aber muss der Engel sehr nah an die Fensterscheibe geflogen sein, denn plötzlich klirrte es und die Scheibe war zerbrochen.** Wir waren natürlich erschrocken und krochen alle eng zusammen. Doch da schrie meine Mutter in der Küche ganz laut: „Josef, warum hast du nicht aufgepasst?!“ Josef war natürlich unser Vater. Er wollte unsere Vorfreude

auf Weihnachten noch verschönern. Er hatte eine Kerze auf eine Stange montiert, die er vom Küchenfenster aus, vor unserem Zimmerfenster schweben ließ. Wir wohnten in der ersten Etage und die Sache klappte ja auch wunderbar. Nur an jenem Abend muss der Engel wohl etwas zu stürmisch geflogen sein.

Danach ist nie wieder ein Engel mit brennender Kerze an unserem Fenster vorbei geschwebt. **Zu Weihnachten wollen unsere Kinder und Enkel immer wieder diese Geschichte hören.**

*Gerda Nusch*



## Jeden Tag ein besonderes Geschenk

Ein super Reicher aus dem Morgenland geht auf einen Mann zu und sagt: „Ich gebe Dir jeden Tag, an dem du lebst, 26.400€ unter einer Bedingung, du musst am Ende des Tages alles ausgegeben haben. Wofür ist einzig und allein deine Sache!“ Soweit die Geschichte aus dem Morgenland...

**Nun zu uns: Auch wir haben jeden Tag 26.400 Einheiten geschenkt bekommen. Kein Geld aber Zeit, nämlich 26.400 Sekunden pro Tag.**



Was wir daraus machen, bleibt einzig und allein unsere Angelegenheit.

**Erfreuen wir uns also an unserer Zeit und erleben sie sinnvoll.**

*Das wünscht Helmut Scharein, Wohnbereich 2*



# RehaCenter Dortmund

Zentrum für Prävention und Rehabilitation GmbH

- Ambulante Physiotherapie
- Krankengymnastik
- Massagen
- Medizinische Trainingstherapie
- Elektrotherapie
- Ergotherapie

RehaCenter Dortmund - Zentrum für Prävention und Rehabilitation GmbH  
 Leopoldstraße 10 • 44147 Dortmund • Fon: 0231 83 70 77 • Fax: 0231 83 70 75  
 Email: [info@rehacenter-dortmund.de](mailto:info@rehacenter-dortmund.de) • [www.rehacenter-dortmund.de](http://www.rehacenter-dortmund.de)



## 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 Anzeigenrößen und -Preisen erhalten Sie bei Stefanie Seiffert**

**CMS Pflegewohnstift Rodenbergtor – Stefanie Seiffert – Leitung Soziale Betreuung**  
 Märtmannstr. 4 • 44287 Dortmund-Aplerbeck • Tel.: 0231 - 53 475 - 111 • Mail: [stefanie.seiffert@cms-verbund.de](mailto:stefanie.seiffert@cms-verbund.de)

Ruslan Grumble / AdobeStock.com



## Ho, ho, ho

Der Nikolaus war da



Auch in diesem Jahr wurde vom Nikolaus wieder die Frage an die Bewohner gestellt, ob alle auch brav gewesen sind?! **Und da das natürlich der Fall war, ist der Nikolaus mit seinem folgsamen Rentier zu jedem Bewohner gegangen und hat jedem einen Schokoladen-Nikolaus geschenkt.**



Die Bewohner hatten viel Spaß und freuten sich über den Besuch der beiden. **Hoffentlich kommt der Nikolaus auch im nächsten Jahr wieder zu uns!**





# Unser Weihnachtsdorf

Ein voller Erfolg an vier Terminen

Im Vorfeld wurde, zusammen mit den Bewohnern, überlegt, was wir alles bei unserem Basar am Weihnachtsdorf anbieten könnten. **Es wurden dann Sektflaschen verziert und mit Lichterketten ausgestattet, Plätzchen gebacken, gebrannte Mandeln vorbereitet, Bratapfelmarmelade und Kirsch-Glühweinemarmelade gekocht, außerdem aus Lebkuchen Kerzen und Schneemänner hergestellt und Taschentuchverpackungen mit Glückswürmchen gehäkelt.**



Auch einige Angehörige haben etwas für unseren Basar gebastelt oder gespendet wofür wir uns auch hier nochmal sehr herzlich bedanken möchten! Als das erste Weihnachtsdorf stattfand, war es trocken aber sehr kalt, sodass der Punsch und der Glühwein gleich doppelt so gut geschmeckt haben. **Trotz der Kälte waren aber viele Bewohner mit Angehörigen und Mieter da und haben die vorweihnachtliche Atmosphäre genossen.** Im Haus hat ein Chor wunderschöne, z.T. auch russische, Weihnachtslieder gesun-



gen, die über die Lautsprecheranlage im ganzen Haus erklingen sind.



Von außerhalb hatten wir ebenfalls Anbieter, z. B. von einer Dame, die Aromatherapien angeboten hat und einer Dame mit schönen Holzfiguren und Dekorationen. **Auch die weiteren drei Termine waren gut besucht und wurden musikalisch vom Posaunenchor und dem Chor „Mundwerk“ begleitet.** Insgesamt waren die vier Veranstaltungen ein voller Erfolg und sowohl die Bewohner mit ihren Angehörigen, als auch unsere Mieter haben sich sehr wohl gefühlt und kamen richtig schön in Weihnachtsstimmung.







# Besinnliche Stimmung

Unsere Weihnachtsfeiern mit Musik, Gedichten und mehr

Im Dezember hatte jeder Wohnbereich an einem Tag seine Weihnachtsfeier. Zu Beginn wurden diese immer mit einer Begrüßung durch Frau Scheer eingeleitet, gefolgt von einer Andacht und der Weihnachtsgeschichte.

Dann wurden Lieder gesungen, Gedichte und Geschichten vorgetragen und auch manchmal kleine Geschenke verteilt. Kulinarisch gab es in diesem Jahr zum Kaffee warmen Apfelstrudel mit Vanillesauce und natürlich durfte auch der Glühwein und der Kinderpunsch nicht fehlen.

Es war jedes Mal eine sehr feierliche und besinnliche Stimmung, die allen Beteiligten sehr gefallen hat.







# Neues von Naya

Berichte von ihren Erlebnissen

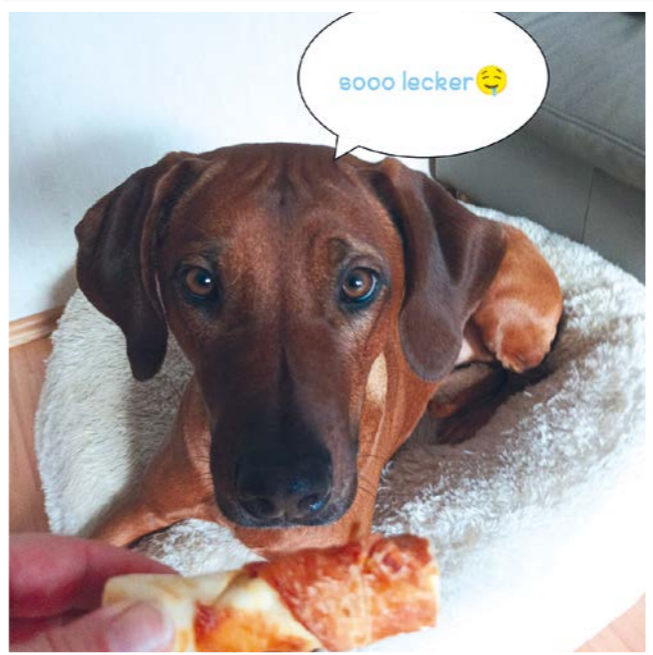


Also ich bin ja jedes Jahr auf's Neue überrascht, wenn die Vorweihnachtszeit losgeht ... Dann wird die Wohnung mit Lichtern und Dekorationen geschmückt, es duftet nach Plätzchen – von denen ich leider keine bekommen habe – und es läuft viel Weihnachtsmusik.

Als Weihnachten dann kurz bevorstand, hatten wir plötzlich auch noch einen gro-

ßen Baum im Wohnzimmer ... ich kam mir vor wie im Wald.

Dann bekam ich auch noch ein rotes Halstuch um und irgendwie fanden es alle toll. **Weihnachten selber war dann auch für Ginny und mich super, wir wurden mit Leckerchen und Markknochen verwöhnt!**



Ein paar Tage nach Weihnachten begannen dann die lauten Geräusche draußen, und ich hörte irgendwas von Silvester. **Ginny fand das gar nicht so gut und ich habe mich in der Silvesternacht unter meine Decke gekuschelt und geschlafen.** Was die Menschen an der Knallerei nur finden?

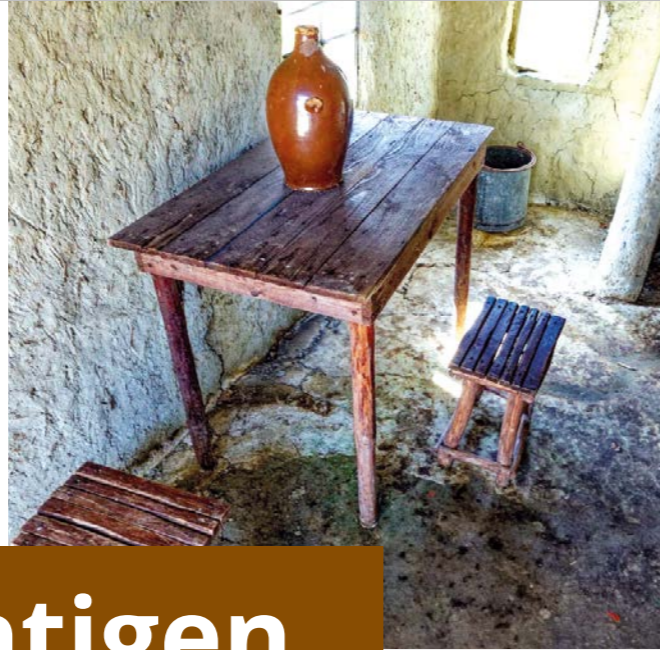
Am nächsten Tag war alles vorbei und ein neues Jahr hat begonnen. **Ich mache das mal so wie meine Menschen und wünsche allen ein frohes neues Jahr 2024!**

Eure Naya

# Die ersten 3 Worte, die Sie finden, prägen Ihr Jahr 2024.

Z U O T O O P A R T Y R C L I E B E  
 I G L Ü C K Q O U Q H A I R U N P S  
 R P C F R E I Z E I T P Y P C U U F  
 A F C O J S G N V X O Q N L B E I G  
 L E X K W S C H O K O L A D E D U E  
 A M L E W Y J Q G Z F D D L D W K S  
 A X F R E U N D E A C K Ä S E M H U  
 F P W R M X W M G R V S Z T A D Z N  
 S N E Z H K J P B D H U N R Q F P D  
 U E N T S P A N N U N G D M V A C H  
 R X K Z D N X I L L Y N W M S M L E  
 L K Ö L S C H E E R F O L G V I Y I  
 A N J O W K C A C W Y E M Q F L E T  
 U F R I E D E N Q F S E X F J I Q F





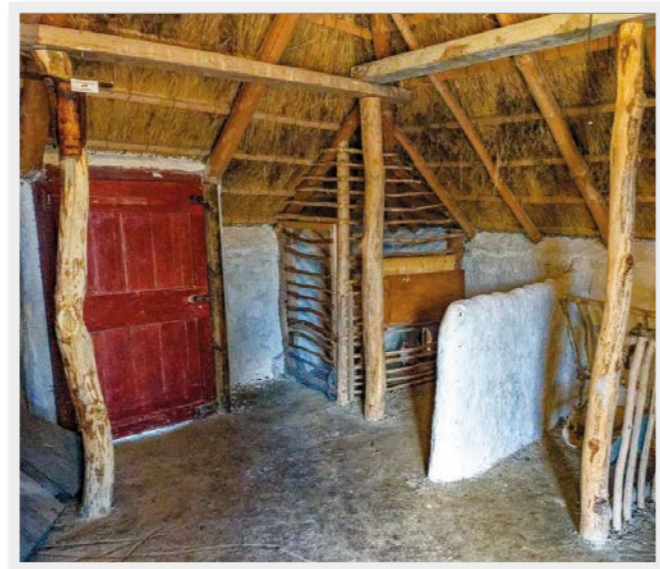
# Armut besichtigen

Besuch im Moormuseum in Moordorf, Ostfriesland

Der Himmel ist wolkenverhangen. Das Thermometer zeigt zehn Grad. Es weht ein kräftiger Wind. **Ich stehe in einer kleinen Lehmhütte. In der Wand eine Aussparung als Fenster, die bei Kälte mit Strauchbündeln verschlossen wurde.** ‚Elendshütte um 1926‘ heißt die Beschreibung dazu. Im Vergleich zu den Sodenhütten, in denen die zwei Generationen davor in dieser Gegend gehaust hatten, aber schon eine Verbesserung.

**Vorher hatte ich bereits gelesen, dass die Siedler von Moordorf oft nur die Bekleidung besaßen, die sie am Leib trugen** und viele Menschen auch im Winter ohne Strümpfe in den selbst geschnitzten Holzschuhen gehen mussten, wenn sie denn Holzschuhe hatten. Ich kann mir das beim besten Willen nicht vorstellen. Trotz der Regen und Wind abweisenden Jacke und der Stiefeletten, die ich an diesem Tag trage, ist mir kalt.

Im Leitfaden für die Besucher des Freilichtmuseums finden sich Erklärungen zur Entstehung einiger Aussprüche, die wir auch heute noch kennen. **So war es bis 1800 Brauch, für jedes neu geborene Kind einen Holzlöffel anzufertigen, der ein Leben lang in seinem Besitz blieb.** Das Kind wuchs heran, wurde alt und krank. Für einen Arzt hatte die Familie kein Geld. So legte der Mensch seinen Löffel auf den Tisch und sich ins Bett. Jeder wusste, was



nun kam. Dieses Familienmitglied hatte seinen Löffel abgegeben, hörte auf zu essen und zu trinken, es hatte sich zum Sterben hingelegt.

Der circa hundert Jahre nach Beginn der Besiedelung erstellte Moordorf-Abelitz-Kanal entwässerte das Moor so gut, dass der Torf, das ‚schwarze Gold Ostfrieslands‘, in großen Mengen abgebaut und vermarktet werden konnte. **Einige Siedler wurden dadurch ‚steinreich‘, sie konnten sich jetzt Steinhäuser bauen.** Nach dem ersten Weltkrieg brach der Wohlstand allerdings wieder ein, und erneut wurden in diesem Dorf wieder etliche Lehmhütten gebaut.

Sanitäreinrichtungen wie wir sie kennen gab es nicht. Man grub ein tiefes Loch etwas von der Hütte entfernt. Darüber baute man aus zwei dünnen Baumstämmen einen Sitzplatz. Dann plumpste alles in dieses Loch hinein, man hatte ein Plumpsklo.

Fleisch vom geschlachteten Schwein, Wurst oder Schinken wurden an ein Holzkreuz unter das Dach des Stalles gehängt. Damit das in den ersten Wochen austretende Fett nicht auf den Lehm Boden tropfte, stellte man kleine Töpfe darunter. Lief nun jemand im Dunkeln zum Plumpsklo, rief ein anderer mahnend hinterher: „Pass auf, tritt nicht ins Fettnäpfchen!“

Nicht jeder Ostfrieser brachte sein Geld zur Bank. In den damals üblichen Butzenbetten ist am Kopfende ein Brett, dort stand



eine Blechdose, in die Geld hineingelegt wurde. Es wurde etwas auf die hohe Kante gelegt.

**Butzenbetten sind Betten, die sich sozusagen in einem Schrank befinden. Meist haben sie verschließbare Türen oder Vorhänge.** In den einfachen Lehmhütten waren es lediglich kleine Wandnischen, die gegen den Wärmeverlust nachts mit Strauchbüscheln verschlossen wurden. Mehrere Personen, Erwachsene wie Kinder, krochen zusammen in ein solches Bett. Geschlafen wurde teils im Sitzen, teils ineinander gerollt. So wärmte man sich gegenseitig.

**Ich denke an meine kuschelige Bettdecke daheim, meine beheizbare Wohnung mit fließend Kalt- und Warmwasser, meinen vollen Kleiderschrank. Welch ein Luxus!**

*Frau Spiegel*





**Logopädische Praxis**  
Anja Neuwirth

Behandlungen von  
Sprach-, Sprech-,  
Stimm-, Schluck-  
und Hörstörungen

Im Rodenberg-Center • Rodenbergstr. 47 • 44287 Dortmund  
Telefon: 0231.18 71 676 • [www.logopaedie-neuwirth.de](http://www.logopaedie-neuwirth.de)



Liebe Leser und liebe Leserinnen!

Sicher haben Sie in der Vergangenheit die eine oder andere Mitarbeiterin von uns schon gesehen oder sogar kennengelernt, denn wir betreuen seit mehreren Jahren verschiedene BewohnerInnen in Ihrem Haus logopädisch. Wir arbeiten nicht nur in der Praxis, sondern führen auch gerne Hausbesuche durch.

Die logopädische Behandlung wird eingesetzt bei sämtlichen Formen von Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen. Krankheiten wie Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose und Demenz sind in der Neurologie die Hauptverursacher für vorher genannte Störungen.

Ob eine logopädische Therapie empfehlenswert ist, entscheidet der behandelnde Haus- oder Facharzt und stellt bei Bedarf eine Heilmittelverordnung aus.

Unsere Praxis befindet sich im Rodenberg-Center in Dortmund-Aplerbeck. Die Praxis bietet Ihnen ein kompetentes Team, bestehend aus Logopädinnen, Sprachtherapeutinnen und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen, welches sich in regelmäßigen Fortbildungen weiterqualifiziert und sich für die Anforderungen der Zeit ausbildet.

Dabei ist die enge Zusammenarbeit mit den Patienten, den Angehörigen und dem betreuenden Personal ein grundsätzlicher und wesentlicher Aspekt.

Wir freuen uns, als Partner des „CMS Pflegewohnstifts Rodenbergtor“ tätig zu sein und stehen bereit für eine gemeinsame vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ob telefonisch oder persönlich – Wir freuen uns auf Ihren Kontakt!



## Zeitgemäße Sparrezepte

### Fleisch-Stippe und Majoran-Fleisch

#### Fleisch-Stippe:

Etwa ein Viertelpfund gehacktes wird mit Wasser, Salz und sonstigem Gewürz, soweit vorhanden, gut vermengt. Dann dünstet man in etwas Fett einige feingehackte Zwiebeln, rührt das Fleisch darunter, löscht die Masse mit einem Liter Wasser oder Brühe ab und dickt das Ganze mit Mehl.

Sie können aber auch so verfahren: In wenig Fett wird eine größere Zwiebel geröstet, dann tut man 100 g Gehacktes hinzu, röstet auch dieses durch, staubt mit Mehl ab, röstet abermals durch, gibt je nach Geschmack Kümmel, Salz und Gewürz daran, streckt die Masse nach Belieben mit Wasser und lässt das Ganze schließlich kräftig durchkochen. Die „Fleisch-Stippe“ schmeckt auch kalt zu Brot sehr gut.

#### Majoran-Fleisch:

Da wir jetzt fast ausschließlich Rindfleisch erhalten und dadurch die Abwechslungs-

möglichkeiten für Fleischspeisen geringer geworden sind, empfiehlt sich das folgende Majoran-Fleisch-Rezept: Das Fleisch wird 1 ½ Stunden als Suppe gekocht, dann nimmt man es heraus und lässt die Suppe noch eine Stunde weiter kochen. Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten, mit dem Messerrücken geklopft und mit etwas Öl oder Fett in etwas Zwiebel gedünstet.

Während des Dünstens gibt man nach und nach 1-2 Esslöffel Wasser hinzu, damit es nicht anbrennt. Eine Prise Majoran zwischen vier Fingern, Gewürz und ein Esslöffel Essig werden mitgedünstet. Sobald das Fleisch eine Stunde gedünstet hat, mit Mehl abstauben und mit der Suppe oder mit Wasser aufgießen. Den Hauptteil der Suppe kann man mit entsprechender Einlage zu einer nächsten Mahlzeit aufheben.

*Bereitgestellt wurde die zitierte Ausgabe freundlicherweise von Ursula Aff, Mieterin im Wohnstift.*





# Veranstaltungsplan

Januar und Februar 2024

## Januar



04.01.24 - Neujahrsempfang



04.01.24 - Die Sternsinger kommen

17.01.24 - Kath. Gottesdienst



26.01.24 - Schuhhaus Klütsch

## Februar



08.02.24 - Karnevalsfeier

21.02.24 - Kath. Gottesdienst

Brian Jackson, esthermm, highwaystarz / AdobeStock.com



# Veranstaltungsplan

März 2024

## März



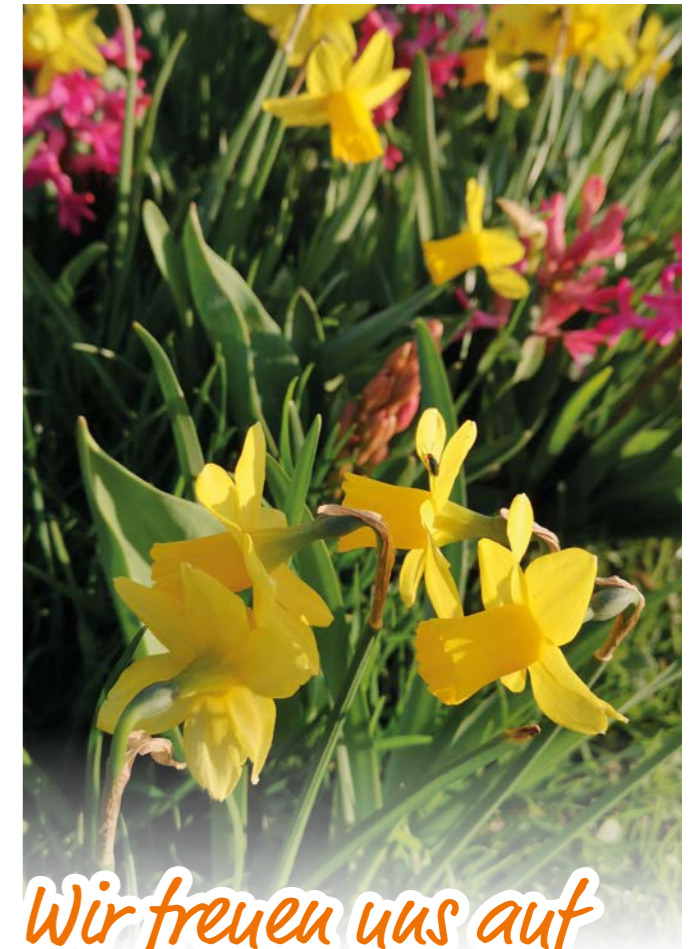
02.03.24 - Trödelmarkt

20.03.24 - Kath. Gottesdienst



30.03.24 - Osterdorf

OFC Pictures / AdobeStock.com



*Wir freuen uns auf ein ereignisreiches Jahr 2024 mit Ihnen!*



# Gewinnerin

unseres letzten Rätsels

Bei unserem Gewinnspiel vom Oktober, wurde Frau Henriques gezogen. Wir wünschen ihr mit ihrem Gewinn viel Freude!

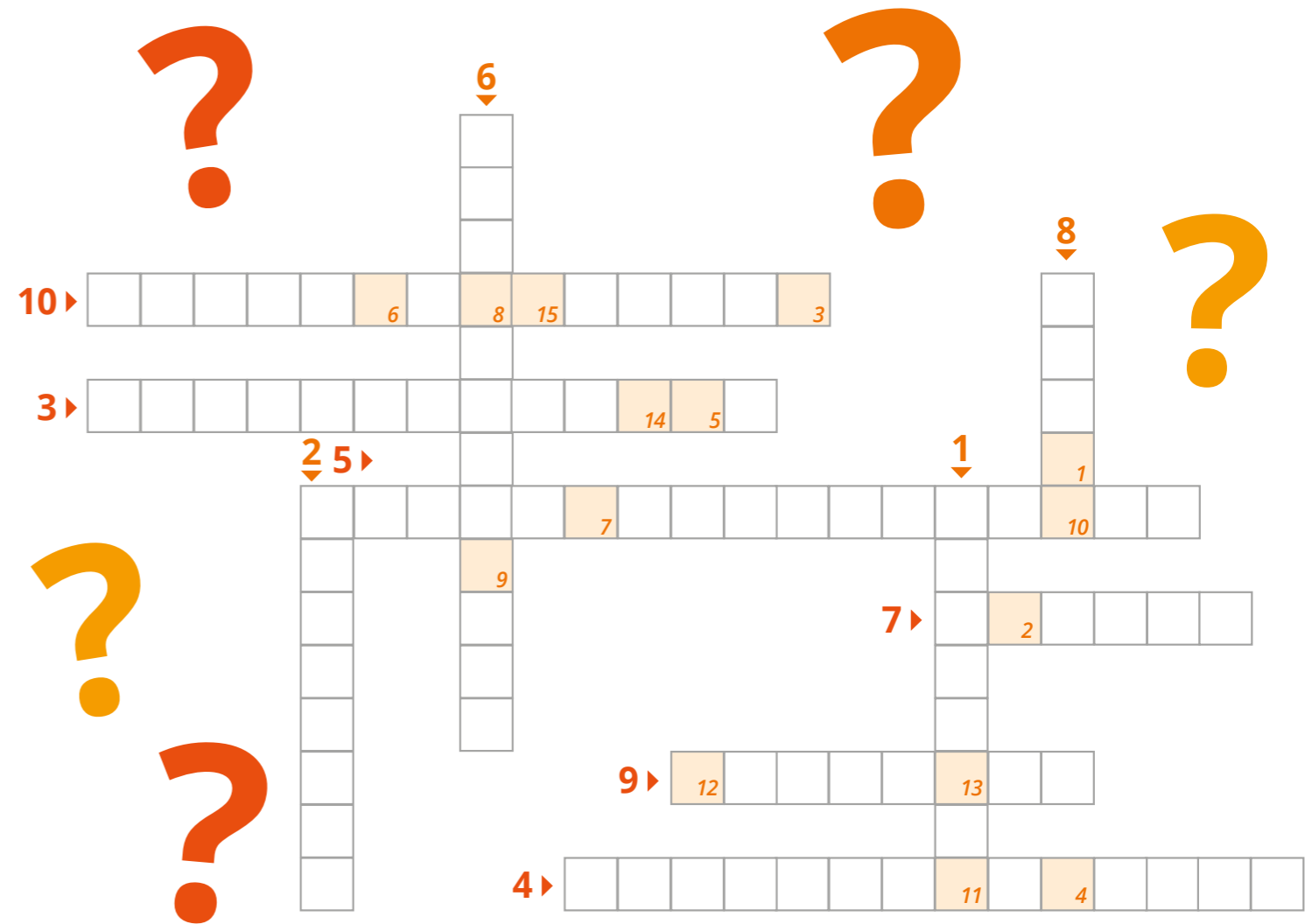


## Unser Kreuzworträtsel

Tragen Sie die Antworten der Fragen in das Gitter ein

Liebe Leser, auch dieses Mal halten wir eine Überraschung für Sie bereit, wenn Sie das Glück haben, bei der Auslosung gezogen zu werden. **Und so wird es gemacht. Lesen Sie die Zeitung in Ruhe durch und schon können Sie die untenstehenden Fragen beantworten.** Die farbigen Zahlen ergeben das Lösungswort. Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und Rätseln! Sollten Sie bei der Auflösung Hilfe benötigen, stehen Ihnen die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung gern zur Verfügung. Sprechen Sie uns an. **Viel Glück!**

1. Wer ging am 06.12.2023 durch unser Haus?
2. Was gab es Warmes zu trinken beim Weihnachtsdorf?
3. Was wurde beim Weihnachtsdorf am liebsten gegessen?
4. Wie hieß der schwarze Schnaps beim Weihnachtsdorf?
5. Was wurde beim letzten Weihnachtsdorf frisch und warm hergestellt?
6. Was gab es zum Kaffee bei den Weihnachtsfeiern?
7. Was stand im Foyer bei der Verwaltung?
8. Was gab es als Weihnachtsgeschenke für alle?
9. Worin trägt der Weihnachtsmann seine Geschenke?
10. Was fand am 31.12.2023 nachmittags statt?



*Beim Rätseln wünschen wir Ihnen viel Spaß und viel Glück!*

Das Lösungswort tragen Sie bitte in den unteren Abschnitt ein und geben diesen **bis zum 10.03.2024** in der Verwaltung ab.



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



# TAI CHI CHUAN

im CMS PflEGEWOHNSTIFT Rodenbergtor



## TAI CHI

Entspannung  
durch  
Bewegung



Jeden Montag von 19:00 - 20:00 Uhr • Anfänger sind willkommen  
Kursleitung: G. Thiede • Anmeldung unter: 0171 - 65 97 157



## Gesundheitspraxis Danielzyk

Köln-Berliner-Straße 39, Aplerbeck Tel. 60018688

Hausbesuche -  
wir kommen zu Ihnen!

- Physiotherapie
- Rehasport & Bewegungskurse
- Gesundheitstraining
- Massage
- Fußpflege
- Kosmetik & Wellness

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 8 - 19 Uhr  
Sa. 9 - 13 Uhr



*Auch in Zeiten von Corona sind wir für Sie  
da und kommen zu Ihnen!*

[www.gesundheitspraxis-danielzyk.de](http://www.gesundheitspraxis-danielzyk.de)

# Fit und bewegt

durch den Winter



**Auch in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, aktiv zu bleiben, besonders für ältere Menschen.** Regelmäßige Bewegung trägt nicht nur zur körperlichen Gesundheit bei, sondern auch zur Stärkung des Immunsystems und zur Verbesserung der Stimmung. Heute stellen wir Ihnen einige einfache Übungen vor, die Sie bewegt durch den Winter bringen. Vielleicht verabreden Sie sich in einer kleinen Gruppe, denn gemeinsam macht Bewegung noch viel mehr Spaß! Die Übungen sind einfach und alltagstauglich und können gut in Ihren Alltag integriert werden.

**1. Indoor-Walking:** Statt draußen in der Kälte zu spazieren, können Sie ihre Runden im Haus drehen. Dies kann durch einfaches Gehen von Raum zu Raum oder durch Nutzung von Fluren und Gängen in der Wohnung erfolgen. Dabei kann man gerne die Lieblingsmusik einschalten, um die Motivation zu steigern.

**2. Stuhl-Workouts:** Sitzende Übungen auf einem stabilen Stuhl sind eine großartige Möglichkeit, die Muskeln zu stärken. Zum Beispiel können einfache Beinhebungen oder Armkreisen im Sitzen durchgeführt werden. Diese Übungen fördern die Flexibilität und verbessern die Muskulatur.

**3. Treppensteigen:** Falls vorhanden, können Treppen im Haus eine ideale Trainings-

möglichkeit bieten. Das Hoch- und Runtergehen stärkt nicht nur die Beinmuskulatur, sondern verbessert auch die Ausdauer. Achten Sie unbedingt auf Ihre Fitness, sobald Sie sich unwohl fühlen reduzieren oder stoppen Sie das Training.

**4. Tanz in den eigenen vier Wänden:** Tanzen ist nicht nur eine unterhaltsame, sondern auch effektive Form der Bewegung. Wählen Sie Ihre Lieblingsmusik zu der Sie schon früher gerne getanzt haben. Das fördert nicht nur die Fitness, sondern bringt auch Freude und gute Laune.

**5. Yoga für die Gelenke:** Sanftes Yoga kann eine wohltuende Wirkung auf die Gelenke haben. Es gibt viele Anleitungen und Videos, die sogar speziell auf Senioren zugeschnitten sind. Diese Übungen verbessern die Beweglichkeit und helfen dabei, Verspannungen zu lösen.

**6. Ballspiele im Sitzen:** Das Werfen und Fangen eines weichen Balls kann im Sitzen durchgeführt werden und fördert die Hand-Auge-Koordination. Dies ist nicht nur eine gute Übung für die motorischen Fähigkeiten, sondern macht auch Spaß.

Wichtig ist, dass Sie unbedingt auf Ihren Körper hören. Wählen Sie die Übungen so, dass Sie sich dabei wohlfühlen. So steht einem aktiven Winter nichts im Wege!

*Ihre Gesundheitspraxis Danielzyk*



# EINBLICKE IN UNSEREN BUNTEN ALLTAG!

