

Licht blicke

Winterausgabe 2024



Die Zeit der Lichter

Inhalt



- 03 **Vorwort**
- 04 **Abschiede**
- 05 **Mitarbeitervorstellung
Antje Schwingeler**
- 06 **Grillfest Haus Flieder**
- 07 **Bewegung im Haus Flieder**
- 08 **Kleines Rätsel / Neuer Koch**
- 09 **Was war sonst so los bei uns /
20 Jahre Frau Schäfer**
- 11 **Bunter Nachmittag**
- 12 **Ein Wappen erzählt Geschichten**
- 15 **Geburtstage**
- 16 **Tomaten**
- 17 **Herbstnachmittag**
- 18 **Die Welt der Düfte**
- 19 **Ausblick auf Dezember**

- 20 **Entdeckungen /
Auflösung Rätsel**
- 21 **Lied über uns**
- 22 **Impressionen**
- 23 **Auf einen Blick – Ansprech-
partner und Öffnungszeiten**
- 24 **Yoga-Kurs**



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: März 2025



Liebe Leser/innen

Wie schnell die Zeit vergeht. Gerade erst war es noch warm und draußen tobte das Leben. Nun werden die Tage wieder kürzer, die Blätter fallen von den Bäumen und wir ziehen uns nach drinnen zurück. **Jetzt erwartet uns also der goldene Herbst, die frostige Winterzeit und die herrliche Weihnachtszeit.** Wir schlüpfen in die Strickjacke und gehen hinaus in die Natur. Ringsherum sehen, riechen und hören wir es deutlich: Der Herbst zieht ein. Die Bäume kleiden sich in warme Gelb- und Rottöne. Das Eichhörnchen trägt Nüsse und Früchte in seine Verstecke. Wer den Kopf in den Nacken legt, kann es nicht nur hören, sondern auch sehen: Die Zugvögel versammeln sich für ihre gemeinsame Reise gen Süden.

Das Wichtigste in diesen kalten Tagen ist aber ein gesundes und fröhliches Lachen. Gerade dann wenn die Tage langsam trüber werden und man die Gesellschaft schätzt. Lachen ist gesund! Zudem hat das Lachen wunderbare Nebeneffekte. Zum Beispiel soll eine Minute Lachen genauso wertvoll sein, wie zehn

Minuten joggen. Lachen befreit, lockert die Muskeln und setzt Glückshormone frei. Lachen ist ansteckend. Wenn mir jemand mit einem Lächeln begegnet, gebe ich es gerne zurück. **Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, ein Lächeln verspüren, lassen Sie es nicht unbemerkt.** Aber auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich über ein Lächeln, das sie oft aus Dankbarkeit für ihre wichtige und wertvolle Arbeit bekommen.

Und dankbar sind Ihnen nicht nur unsere Bewohnerinnen und Bewohner, Gäste und Kunden. **Auch ich bin dankbar, dass Sie Tag für Tag Ihre Arbeit professionell und mit viel Empathie und Einfühlungsvermögen tun.**

Jetzt werden die Tage wieder kürzer, der Herbst und der Winter hält Einzug. Erhelten wir uns doch die trüben Tage mit einem Lächeln und warten auf die Glitzer-Wunderschöne Weihnachtszeit.

Ihr Team der Heimzeitung



Den schweren Weg gemeinsam gehen

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

ABSCHIEDE



*Die Erinnerung an Freude
ist keine Freude mehr,
Während die Erinnerung an Trauer
immer noch Trauer ist.*

George Gordon Byron (1788 - 1824)

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

MITARBEITERVORSTELLUNG



Antje Schwingeler

Neue Kollegin im Team des Sozialen Dienstes

Liebe Bewohnerinnen, Bewohner und liebe Angehörige, Anfang Juni 2024 bin ich als neues Teammitglied im Sozialen Dienst gestartet. Ich wurde von allen im Haus herzlichst aufgenommen und durfte bereits viele von Ihnen kennenlernen. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Ich bin 54 Jahre alt und lebe mit meiner Familie seit fast 20 Jahren in Bad Godesberg. Aufgewachsen bin ich in Ost-Westfalen-Lippe auf einem landwirtschaftlichen Betrieb.

Nach dem Studium in Köln zog ich aus beruflichen Gründen nach Bonn. Ich war

in verschiedenen sozialen Arbeitsfeldern u.a. in der Erwachsenenbildung, der Arbeit mit behinderten Menschen und Kindern sowie im Bereich der Arbeitsvermittlung tätig.

Da ich bereits seit meiner Jugend und auch während des Studiums in verschiedenen Senioreneinrichtungen gearbeitet habe, freue ich mich ganz besonders, meine Erfahrungen hier im Altenstift einbringen und sowohl Sie als auch die Kolleginnen und Kollegen unterstützen zu können.

**Mit lieben Grüßen
Antje Schwingeler**





Gelungenes Grillfest

mit einigen tollen Highlights

Am 18. Juli 2024 fand unser Grillfest im Haus Flieder statt. Es war an dem Nachmittag sogar trocken und sonnig, was hatten wir ein Glück!



Unsere Bewohner, einige Angehörige, die zu Besuch waren, und wir Mitarbeiter im Haus Flieder verbrachten gemeinsam einen wunderschönen Nachmittag im Garten.

Die Highlights waren leckere Eisbecher, Bewegungsspiele wie Leitergolf und Dosenwerfen, die Fotoaktion mit dem rosa Cadillac und das Grillen am frühen Abend.

Es hat super viel Spaß gemacht, alles hat Hand in Hand wirklich prima funktioniert. So freuen wir uns schon auf das Grillen im nächsten Jahr!



Bewegung

„Wer rastet, der rostet“

„Sich regen bringt Segen“, „wer rastet, der rostet“ das sind zwei Sprichwörter, die mir in den Sinn kommen wenn ich an Bewegung denke. Das betrifft außer der sportlichen Ebene natürlich viele viele andere Bereiche.

Fakt ist, körperliche Bewegung – auch im Kleinen wie z. B. die Bewegung der Finger und Arme – tut gut.

Seit einigen Monaten hat das Thema im Haus Flieder immer mehr Anklang gefunden. **Wir bieten fünf bis sechs Mal wöchentlich eine morgendliche Bewegungsgruppe im Obergeschoss sowie zusätzlich zwei Mal in der Woche nachmittags eine große Sitzgymnastikgruppe im Erdgeschoss vom Haus Flieder an.**

Bei schönem Wetter finden die Gruppen im Garten statt.



Auch das Thema Spaziergänge oder Spazierfahrten im Rollstuhl – ob über den Wohnbereich, durch den Garten oder ums Haus – hat an Fahrt aufgenommen.

So konnten wir einige Skeptiker mittlerweile überzeugen, die sich nun sogar riesig freuen, wenn wir fragen: „Wer kommt denn heute mit raus?“

So verbleibe ich mit den Worten: Weiter so!

Herzlichst Ihre Ursula Stemberger,
Mitarbeiterin Sozialer Dienst



Wie viele Haare

hat der Mensch auf dem Kopf?



Sitzen mehrere Bewohner zusammen, sagt die Erste mit Blick auf die Haarpracht der anderen: „**20 Haare.**“ Sagte die Zweite: „Das ist doch viel zu wenig. **Es sind 35.**“

Wie viele Haare hat der Mensch auf dem Kopf? **Wer nun denkt, er habe die richtige Lösung gefunden, schaut mal auf Seite 20 nach ob es stimmt.**

Schaltet sich die Dritte ein: „**Also, ich würde sagen, höchstens 100.**“



Neuer Koch

Florian Hochfeldt stellt sich vor

Mein Name ist Florian Hochfeldt. Ich bin 33 Jahre alt und komme aus dem schönen Westerwald. **Am 01.07.2024 habe ich hier in der Einrichtung als Koch angefangen.** Bevor ich hier anfang war ich zweieinhalb Jahre in einem Restaurant in Königswinter als Koch beschäftigt. Ich habe sowohl die Ausbildung zum Beikoch als auch zum Koch erfolgreich abgeschlossen.



Meine Hobbys sind Fahrrad fahren, Schwimmen gehen, Darten, mit Freunden treffen und ich fahre gerne Ski. **Ich freue mich auf mein neues Aufgabengebiet bei Ihnen im Limbachstift.**

Was war sonst los bei uns

UNSERE EINRICHTUNGSLEITUNG

Wir freuen uns, dass Janine Munsch weiterhin mit viel Engagement unser Haus führt. Sie sorgt sich um Ihre Anliegen und hat stets ein offenes Ohr.

NEUES AUS DER VERWALTUNG

Das Verwaltungsteam hat sich neu aufgestellt und besteht jetzt aus Kevin Krüger, Aneta Hochgürtel und Ute Günther, die neu zu uns gekommen ist.

VERSTÄRKUNG IM FÜHRUNGSTEAM

Unser Führungsteam hat Zuwachs bekommen. Katrin Klug, ursprünglich zur Verstärkung des Qualitätsmanagements eingestellt, übernimmt die Position der Pflegedienstleitung.

WILLKOMMEN IM TEAM

Auch in den Wohnbereichen gab es Veränderungen: Kollegen haben die Bereiche gewechselt, andere sind ausgeschieden und neue Gesichter sind hinzugekommen. Allen ein herzliches Willkommen!

20 Jahre

Bewohnerin Frau Schäfer

Ja so lange ist unsere Ingrid Schäfer schon bei uns. **Was zunächst als Urlaubspflege angefangen hat, hat sich zu einem wunderbaren Zusammenleben entwickelt.** Ingrid Schäfer hat in den letzten 20 Jahren vieles im Limbach erlebt, gesehen und vor allen Dingen mitgestaltet.

Sie ist immer bereit ihre Fähigkeiten des Gedichteschreibens mit uns zu teilen. Gerne sieht man sie singen und sie hat Freude am Kartenspiel. **Mehrfach hat sie sich um die Belange unserer Bewohner**



in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit im Bewohnerbeirat gekümmert. Die Jugend würde sagen, sie ist eine „Cool“. Dem stimmen wir uneingeschränkt zu. Alle guten Wünsche für Ingrid Schäfer.

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



FRÖHLING!
APOTHEKEN IN BONN

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



Senioren-Union Wachtberg organisiert bunten Nachmittag im Limbachstift

Die sozialen Aktivitäten der Vereinigung sind ein Teil des Programminhalts der Jahresveranstaltungen. **So gab es auch in diesem Jahr den bunten Nachmittag für die Bewohner des Berkumer Seniorenheimes.**

Rita Braun, Mitglied der örtlichen Senioren-Union, organisierte federführend zusammen mit der stellv. Vorsitzenden Angelika Wichert auch in diesem Jahr den traditionellen Nachmittag. Tatkräftige Unterstützung zahlreicher Damen der Vereinigung sowie aus dem Freundes- und Bekanntenkreis, welche verlockende süße Köstlichkeiten in Form von selbstgebackenen Kuchen und Torten spendeten, half eine herrliche Kaffeetafel zu zaubern.

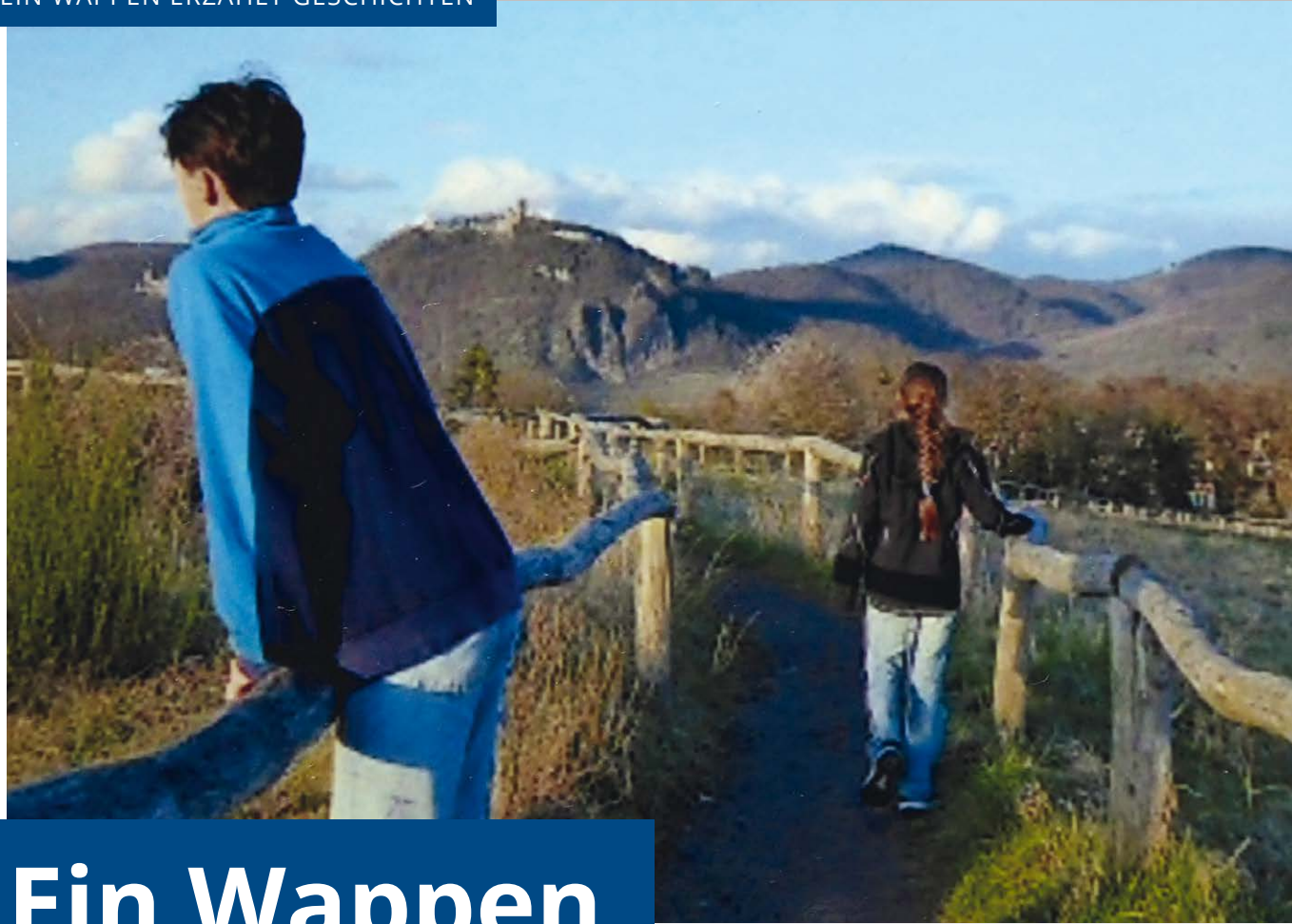
Für den musikalischen Rahmen sorgen wie immer die wunderbaren Stimmen der „Wachtberg Lerchen“, die mit Texten, Gedichten und vertrauten Liedern die Bewohnerinnen und Bewohner zum Mitsingen und Mitklatschen aufforderten.

Für die Organisatorin Rita Braun und ihre Helferinnen war es ein sichtliches Vergnügen, die erfreuten Gäste zu unterhalten und zu verköstigen. Nicht vergessen wurden selbstverständlich die Bewohnerinnen und Bewohner, denen der Weg zum Veranstaltungsort im Restaurant zu beschwerlich ist. Sie erhielten Kuchen und Torte sozusagen im „Zimmerservice“. **Ein großes und herzliches Dankeschön, dass dieser Nachmittag immer wieder so reibungslos durchgeführt werden kann, geht an die Mitarbeiter der Verwaltung, der Küche und an den Sozialen Dienst des Limbachstiftes.**

Lachende, fröhliche Gesichter und der Kommentar einer Bewohnerin: „Ich habe mich auf diesen Nachmittag schon lange gefreut“ war Belohnung genug für alle, die an dem vergnüglichen Nachmittag beteiligt waren.

Text: Senioren-Union Wachtberg

Bild privat, „Die Damen der Senioren-Union und die Mitglieder der „Wachtberg Lerchen“ freuen sich über den gelungenen Nachmittag“



Ein Wappen erzählt Geschichten

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gelegentlich führe ich Wachtberger Schulklassen durch unsere Gemeinde.

Oft hatte ich Anlass zu staunen, wie die Dritt- oder Viertklässler durch den Unterricht vorbereitet waren und erstaunlich gut Bescheid wussten.

Ich erinnere mich besonderes gern an ein Beispiel, von dem ich Ihnen erzählen möchte:

Wir waren mit dem Bus über Niederbachem hinauf zum Rodderberg gefahren und kraxelten auf seinen höchsten Punkt, die rund 140 Meter hohe Windkuppe.

Man hat hier einen einmaligen Blick über das Rheintal, gegenüber liegen die markanten Vulkankegel des Siebengebirges und manchmal kann man in der Ferne die Doppeltürme des Kölner Doms erkennen.

Ein guter Platz, so meinte ich, das Wachtberger Wappen zu erklären. Man schaut nämlich direkt hinüber zum Drachenfels mit seiner kantigen Burgruine. Und die hat einiges mit unserem Wachtberg zu tun.

Ein Rothaariger mit Sommersprossen demonstrierte eindrucksvoll, was er drauf hatte. **„Das Wappen der Gemeinde Wachtberg zeigt einen silbernen Dra-**

chen in einem blauen Schild“ erklärte er ebenso selbstbewusst wie zutreffend. Bravo!

Dann aber wollte ich wissen, welche Bedeutung die Farbe Blau habe. Schweigendes Nachdenken.

Schließlich fasste eines der Mädchen Mut und lieferte seine ganz persönliche Erklärung: **„Der Drache hat da drüben in der Burg gewohnt. Weil es ihm aber hier bei uns besser gefiel ist er über den blauen Rhein geschwommen und hat sich hier eine neue Burg gebaut.“**

Ich fand diese Geschichte so schön und aus kindlicher Sicht so schlüssig, dass es mir schwer fiel sie pflichtgemäß korrigieren zu müssen.

Es gibt da nämlich die hochamtliche Beschreibung des Staatsarchivs des Landes NRW vom 13.04.1971, das der Gemeinde das Recht auf Führung eines Wappens zuerkannt hatte. **Danach symbolisiert der weiße (oder auch silberne) Drache das historische „Drachenfelder Ländchen“.** Nach den Regeln der Wappenkunde (Heraldik) kann man das Untier übrigens auch Lindwurm nennen. Muss man aber nicht, denn dann hieße der Drachenfels Lindwurmfels. Und das wäre doch ziemlich albern.

Im 15. Jahrhundert wechselte der Graf von Drachenfels mit dem schönen Namen Godart von seinem steilen Burgfelsen hi-



nüber in das Tal des Arzdorfer Baches bei Villip und richtete sich in der Burg Gudenau häuslich ein. Das Drachenfelder Ländchen war geboren!

Und da Godarts Wappentier der Drache war, erklärt sich, warum dieses Untier sich in unserem heutigen Wappen tummelt – als Hinweis eben auf jene Vorgänge vor über 600 Jahren.

Aber die Farbe Blau?

Die hat nun gar nichts mit dem Wasser des Rheins zu tun, auch wenn es in früheren Jahrhunderten tatsächlich einmal blau gewesen sein sollte.

Leider, möchte ich fast sagen, denn die Erklärung der jungen Dame auf dem Rodderberg war einfach liebenswürdig und traf sinnbildlich sogar ein wenig darauf zu, dass Godart von Drachenfels seinen Lebensmittelpunkt über den Rhein hinweg verlegte. Die Farbe Blau steht jedoch für für etwas ganz anderes.

Unser Wappen stammt aus dem Jahr 1971. Die Gemeinde, die dieses Wappen führen darf, gibt es seit dem 01.08.1969.

Sie wurde im Rahmen der kommunalen Neuordnung des Raumes Bonn gebildet, und zwar zum einen aus dem Amt Villip in Berkum, das dem historischen „Drachenfelder Ländchen“ entspricht.



Zum anderen aber aus einigen Orten des früheren Amtes Meckenheim, dessen wirtschaftlich und politisch bedeutendster Teil der frühere Töpferort Adendorf war.

Und hier steht die prächtige Wasserburg Adendorf, auf der über Jahrhunderte das Geschlecht derer von der Leyen residierte. Diese bedeutende Adelsfamilie stellte Kurfürsten, Dompröbste und andere wichtige Funktionsträger insbesondere des 16. und des 17. Jahrhunderts.

Die Wappenfarben dieser Familie waren blau und weiß (in der Heraldik auch silber).

Und so erklären sich die Bestandteile unseres Wappens:

Der Drache (Lindwurm) erzählt uns, dass das Wachtberger Gebiet aus dem historischen Drachenfelder Ländchen besteht, während die beiden Farben des Wappens (blau und weiß bzw. silber) darauf hin weisen, dass ein weiterer Gebietsteil aus dem Herrschaftsbereich derer von der Leyen auf Burg Adendorf stammt.

Diese Geschichte habe ich damals auch den Schülern erzählt, die mich auf den Rodderberg begleitet hatten.

Das ist Jahre her. Ich hoffe, dass sie das nicht vergessen haben.

Ich meinerseits habe nicht vergessen, dass mir eine Viertklässlerin erzählte, das Blau im Wachtberger Wappen symbolisiere den Rhein, den der feuerspeiende Drache auf dem Drachenfels überqueren musste, um bei uns das Drachenfelder Ländchen zu gründen.

Ich finde diese kindliche Beschreibung nach wie vor einfach schön.

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

Gisela Naahs	01.12.
Müzeyyen Avci	02.12.
Karoline Pellarin-Kurtz	02.12.
Maria Schäfer	02.12.
Frank Quasebarth	04.12.
Käthe Doll	06.12.
Annemarie Fuchs	11.12.
Anna Gertrud Panzer	11.12.
Astrid Wandernoth	14.12.
Fritz Ziegenhals	19.12.
Walfried Düren	21.12.
Marion van Slooten	21.12.
Christel Kopp	22.12.
Helga Kilgus	26.12.
Helga Lindecke	29.12.

Januar

Peter Schäfer	04.01.
Gisela Bockamp	10.01.



Else Abresch	17.01.
Heinz Wittersheim	28.01.

Februar

Renate Bollig	06.02.
Helene Ritgen	06.02.
Harald Winter	12.02.
Maria Marx	23.02.
Mathilde Smentowski	25.02.



Erfolgreiche Ernte

Tomaten wohin das Auge blickt

Nach der Fülle an Tomaten im letzten Jahr waren wir, was das Wetter anging, in diesem Jahr anfangs ziemlich skeptisch.

Doch plötzlich blinkt es überall tiefrot – ob klein oder groß – im Hochbeet. Täglich können wir jede Menge Tomaten ernten; von der kleinen Cocktailtomate bis hin zur Fleischtomate.

Die Freude darüber ist groß, unsere Bewohner naschen nun viel Gesundes zwischendurch. Das Angebot wird um Gurken und Kräuter noch vervollständigt.

Unser Dank geht an die Freundin einer Bewohnerin. Sie hatte alle Pflänzchen besorgt, eingepflanzt und hochgepäpelt.

Das Gießen übernahmen in diesem Jahr der gute Petrus oder die Bewohner mit Unterstützung vom Team Haus Flieder.

Ausgerechnet Tomaten, Tomaten die gönne ich mir!

Ursula Stemberger, Mitarbeiterin Sozialer Dienst



Gemütlichkeit und gute Stimmung

„Hurra, der Herbst ist da!“ Am Samstag, 19.10.2024 fand im Restaurant unseres Altenstiftes ein stimmungsvoller gemütlicher Herbstnachmittag statt.

Das Wetter war passend herbstlich: der Himmel in leichtem Grau, dazu die Bäume voll behangen mit bunten Blättern.

Los ging es, in großer Runde an zahlreich besetzten, schön gedeckten Tischen mit Kaffee und Kuchen.

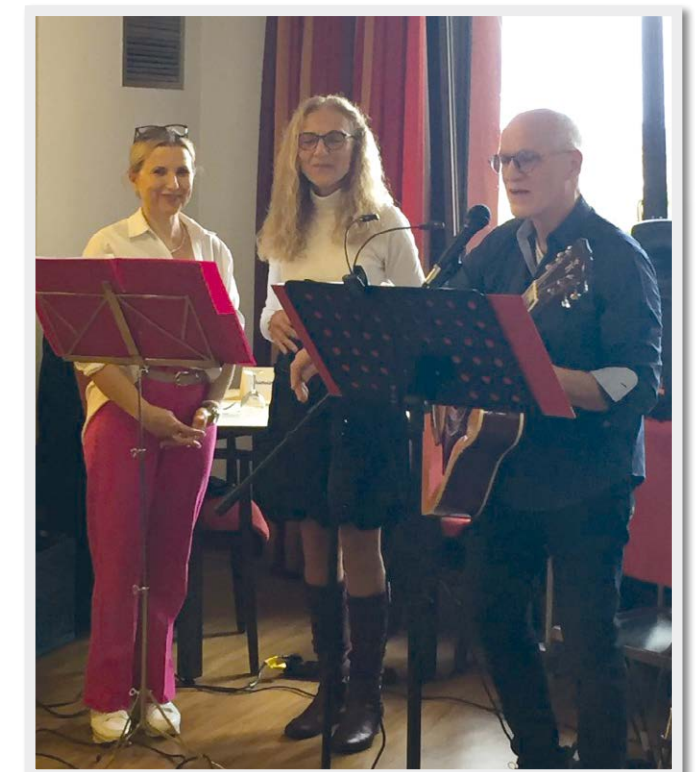
Das große Highlight war dann der musikalische Part von Maria (Gesang) und Achim (Gitarre und Gesang). So klangen die bekannten Volkslieder dann bald aus allen Ecken. Während der musikalischen Pause gab es Federweißer und Zwiebelkuchen, der allen gut mundete.

Danach ging es weiter mit bekannten englischen Songs, auch dabei wurde viel mitgesungen. Die Stimmung war richtig

gelöst, es wurde zum Rhythmus der Musik geklatscht und geschunkelt.

So klang der gemütliche Herbstnachmittag wunderschön aus.

Ursula Stemberger, Mitarbeiterin Sozialer Dienst





Die Welt der Düfte

Wie Gerüche Erinnerungen wecken

Gerüche haben eine unglaubliche Macht über unser Gedächtnis. Schon ein flüchtiger Duft kann uns plötzlich in eine andere Zeit oder an einen anderen Ort versetzen.

Das Parfüm, das man in der Jugend trug, der Duft von frisch gebackenem Brot aus der Küche der Großmutter oder der Geruch eines Sommerregens – all diese ol-



faktorischen Eindrücke können Erinnerungen wachrufen, die längst vergessen schienen.

Um so mehr freuen wir uns auf die kommende Zeit: Bratapfel-, Plätzchen-, Glühweinduft und vieles mehr werden uns in den nächsten Wochen um die Nasen wehen.



Highlights im Dezember

Worauf können wir uns freuen?

Im Dezember 2024 wird es neben unserem monatlichen Programm jede Menge Highlights im CMS Altenstift Limbach geben, hierzu laden wir sie schon heute ganz herzlich ein. Genaue Infos zu Uhrzeit und Ort entnehmen Sie bitte den Aushängen und Wochenplänen.

05.12.2024

Nikolausfeier



08.12.2024

Chor Navicula kommt ins Haus

15.12.2024

Berkumer Dorfmusikanten

im Innenhof vom Haupthaus und auch von Haus Flieder



17.12.2024

Bewohner-Weihnachtsfeier Haus Flieder

Mit schönem Programm



19.12.2024

Bewohner-Weihnachtsfeier Haupthaus

Mit schönem Programm

IN DER ADVENTSZEIT

Plätzchen backen, Basteln, gemütliches Beisammensein, adventliches Singen und vieles mehr

11.12.2024

Weihnachtsfilm

Der Förderverein lädt alle herzlich ein



DER HEILIGE ABEND

wird auf den einzelnen Wohnbereichen gefeiert, die genauen Termine der Heiligen Messe an Weihnachten werden rechtzeitig bekannt gegeben

31.12.2024

Silvester

Musikalischer Jahresausklang mit Frau Wittershagen und Herrn Frerich

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen von Herzen schon heute eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Ausklang des Jahres 2024!

Ihr CMS Altenstift Limbach



Verborgene Schätze

Berühmte Entdeckungen und Erfindungen der Vergangenheit

Die Geschichte der Menschheit ist geprägt von bahnbrechenden Entdeckungen und Erfindungen, die das Leben, wie wir es heute kennen, möglich gemacht haben. Viele dieser Errungenschaften entstanden aus der Notwendigkeit heraus, den Alltag zu erleichtern oder zu verbessern.

Denken Sie beispielsweise an die Erfindung der Zahnbürste. Obwohl Mundhygiene schon im alten Ägypten wichtig war, wurde die erste moderne Zahnbürs-

te mit Borsten erst 1780 in England erfunden. Auch der Reißverschluss, der heute aus unserer Kleidung kaum noch wegzudenken ist, wurde erst 1913 von Gideon Sundback perfektioniert. Vorher mussten Menschen Knöpfe und Schnüre benutzen, um ihre Kleidung zusammenzuhalten.

Diese „kleinen“ Erfindungen mögen uns heute selbstverständlich erscheinen, doch sie haben unser Leben erheblich beeinflusst.

Auflösung Rätsel

Wie viele Haare hat der Mensch – Seite 8



Es gibt, je nach Quelle, unterschiedliche Aussagen, laut der vorliegenden Quelle

sind es **ca. 100.000 Haare**, die der Mensch auf dem Kopf hat!

Wir sind Bewohner, in unserm Limbach,
fühlen uns immer noch jung.
Manch schönes Jährchen war uns beschieden,
sind noch so ziemlich in Schwung.

**Schön ist das Alter, wenn wir genießen
Stunden in fröhlicher Rund, Rund, Rund.
Lassen das Leben uns nicht verdrießen,
die Freude hält uns gesund.**

Kannst du nicht laufen, wirst du geschoben
da ist so mancher sehr froh.
Denn unser Lift fährt wieder mal gar nicht
fährt schon mal gar nicht aufs Klo.

**Schön ist das Alter, wenn wir genießen
Stunden in fröhlicher Rund, Rund, Rund.
Lassen das Leben uns nicht verdrießen,
die Freude hält uns gesund.**

Schenkt uns der Herrgott noch manche Tage,
wollen wir dankbar ihm sein.
In unserm Limbach sind wir geborgen,
wir fühlen uns nicht allein.

**Schön ist das Alter, wenn wir genießen
Stunden in fröhlicher Rund, Rund, Rund.
Lassen das Leben uns nicht verdrießen,
die Freude hält uns gesund.**

Melodie: „Wenn wir erklimmen“ von Die Bergvagabunden

EIN RÜCKBLICK AUF WARMER SOMMERTAGE!



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:

Lara Samulewitz
Tel.: 0228 / 851 - 213 oder - 214
lara.samulewitz@cms-verbund.de

Wohnbereich 3:

Timo Lepold
Tel.: 0228 / 851 - 217 oder - 239
timo.lepold@cms-verbund.de

Wohnbereich 4:

Silvia Thelen, komm. Leitung
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!

Jeden Mittwoch 18-19 Uhr

ENTSPANNUNG MIT YOGA



Michael Holstein

Kursort:

Limbachstift

Limbachstraße 35, 53343 Wachtberg-Berkum

Kursanmeldung:

Rezeption Mo-Fr 8-13 Uhr Tel. 0228 - 8510

Stress, Verspannungen, Rückenschmerzen und Bewegungsmangel belasten viele Menschen in der heutigen Zeit.

Yoga ist eine leicht zu erlernende Form der Entspannung. Durch die Kombination von Körper- und Atemübungen mit meditativen Elementen kommen Körper und Geist zur Ruhe.

Die Übungsgruppen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schon nach kurzer Zeit werden Sie die wohltuende Wirkung der Yogaübungen spüren. Mehr Beweglichkeit, bessere Kondition, Entspannung, besseres Körpergefühl. Die langsamen und ruhigen Übungen können von fast allen Menschen ausgeführt werden. Besondere körperliche Einschränkungen bitte vorher mit dem Kursleiter besprechen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte (eine Sportmatte reicht für den Anfang) oder eine dicke Decke zum Drauflegen. Eine zweite Decke zum Zudecken bei Entspannungsübungen ist hilfreich.

Kursgebühren

10 Wochen-Kurs 95 Euro / Sonderpreis 80 Euro für Mitarbeiter Limbachstift
Sofern noch Plätze frei sind, ist ein Einstieg in einen laufenden Kurs möglich.