

# Hauszeitung



Still ist es bei uns im Garten.  
Auf Sonne müssen wir wohl warten.  
Die Natur legt sich zur Ruh'  
deckt alles fein mit Blättern zu.

Novembertag: alles grau.  
Doch ich weiß ja ganz genau  
dass im nächsten Jahr bestimmt  
der Frühling wieder neu beginnt.

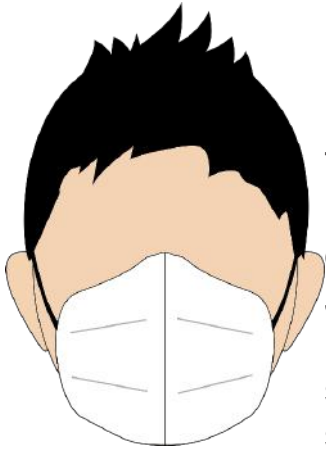


Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

nun ist es bereits wieder November geworden und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Wir verbinden mit diesem Monat graues, kaltes Wetter. Der Regen und auch der Wind treiben die letzten, heruntergefallenen Blätter vor sich her.

Der November erinnert uns aber auch ans Abschied nehmen: Abschied nehmen von diesem Jahr 2022 und am Totensonntag von den vielen Menschen, mit denen wir einen Teil unseres Lebens hier verbracht haben.

Trotzdem hoffen wir, dass es für Sie im November auch noch schöne Momente gibt. So wie die Natur sich zurückzieht, um Kräfte zu sammeln, verbringen wir mehr Zeit im Heim. Wir machen es uns gemütlich, kuscheln uns in eine warme Strickjacke oder Decke, hören Musik oder lesen oder handarbeiten vielleicht auch noch. Die Ruhe und Muße tun uns gut. Auch wir dürfen uns mehr ausruhen, um neue Kräfte zu sammeln. Gehen Sie achtsam mit sich um und bleiben Sie gesund!



Ende 2022 leben wir bereits das 3. Jahr mit dem Corona-Virus. Trotz all der Beschränkungen und neuen Regelungen, die dies mit sich bringt, können wir dankbar dafür sein, wie gut wir durch diese schwere Zeit gekommen sind.

Jetzt, wo die Infektionszahlen wieder steigen, fragen mich viele Bewohnerinnen und Bewohner, wie sie sich denn vor einer Ansteckung schützen können. Die einzige Möglichkeit, uns vor einer schweren Infektion zu schützen, ist eine dreifache Impfung gegen

das Covid-19-Virus und das Tragen einer FFP-2-Maske. Tragen Sie möglichst auch die Maske, wenn Sie Besuch erhalten. Und für die Besucher gibt es auch weiterhin eine Maskenpflicht und eine Testpflicht. Jeder Besucher muss beim Betreten unserer Einrichtung ein Dokument über einen negativen Schnelltest vorweisen.

Wir bitten alle Besucher um Verständnis.

# Fotoshooting im Altenheim



Ende Oktober haben sich einige Bewohnerinnen für Fotoszenen zur Verfügung gestellt. Wir möchten damit im Internet Werbung machen für ehrenamtliche Unterstützung im Altenheim. Es gibt einige Bewohner/innen, die sich über Besuche oder Spaziergänge bei schönem Wetter freuen. Manchmal wird auch Begleitung zu Facharztbesuchen benötigt. Wer sich davon angesprochen fühlt, darf sich gerne melden.



Wir suchen Sie!



Ein schöner Herbsttag!



*Wer wandern will,  
der schweig fein still,  
geh steten Schritt,  
nehm nicht viel mit,  
tret an am frühen Morgen,  
und lass daheim die Sorgen.*

Philander von Sittenwald



## Heute hier, morgen dort

Unterwegs sein und Neues entdecken, das verbinden viele mit dem Wandern. Wandern erfreut Körper und Seele, die Gedanken sind frei und kommen und gehen beim Durchstreifen von Wald und Feld. So ist es nicht verwunderlich, dass viele Dichter und Komponisten auf ausgedehnten Wanderungen Ideen für ihre Werke entwickelt haben. Sind Sie in jungen Jahren gern gewandert?

Vielleicht hatten Sie einen alten, knorrigen Wanderstock in der Hand und einen Rucksack mit Proviant auf dem Rücken. In unbekannter Umgebung war auch eine Wanderkarte von Vorteil. Gerade der Herbst ist eine schöne Zeit zum Wandern, wenn es noch nicht zu kalt ist und die Natur in bunten Farben das Auge erfreut.



Früher gehörte das Wandern mit zur Berufsausbildung. Heute sieht man sie immer seltener- die Wandergesellen. "Auf die Walz" musste jeder Geselle, der einmal Meister werden wollte. Wandergesellen waren an ihrer Kluft zu erkennen: Schwarze Schlaghose aus groben Cord, weißes Hemd mit Weste und Jackett, Halstuch und Ohr-ring sowie einen schwarzen Hut. Es gab besondere Regeln für Wandergesellen. Sie mussten unter 30

Jahre alt sein, dürfen sich ihrem Heimatort nicht weniger als 50 km nähern und schuldenfrei und ledig sein. Auch durften sie nicht viel mitnehmen; die wenigen persönlichen Dinge wurden in einem großen Tuch eingewickelt. Sie lebten von ihrer Arbeit für Kost und Logi und lernten in allen Betrieben fürs Leben dazu. In einem Wanderbuch wurden alle Stationen festgehalten.

Aus dieser Zeit der Wandergesellen stammen noch viele Wanderlieder, die wir heute kennen. "Das Wandern ist des Müllers Lust" oder "Mein Vater war ein Wandersmann" können einige von Ihnen sicher noch mitsingen.



November 22

Di 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Speiseplan-  
Besprechung  
8 15:30 Uhr Bewegungsrunde



Di 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Kindergartenkinder  
15:30 Uhr Bewegungsrunde

1



Mi 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Zeitung lesen  
9 15:45 Uhr Knobeln

Mi 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Zeitung lesen  
2 15:45 Uhr Knobeln



Do 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan  
10 15:45 Uhr Bewegung mit Musik

Do 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan  
3 15:45 Uhr Bewegung mit Musik

Fr 10:00 Uhr Denksport  
11



Fr 10:00 Uhr Denksport  
4 17:00 Gottesdienst



Sa 12

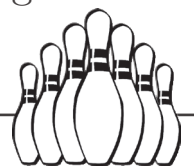
Sa 5

So 13



So 6

Mo 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit  
14 18:30 Uhr Kegeln



Mo 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit  
7 18:30 Uhr Bingo



Di 09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Gesang & Poesie  
15 15:30 Uhr Bewegungsrunde

Mi

16

10:00 Uhr Modemobil  
15:45 Uhr Knobeln

Do

24

09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan  
15:45 Uhr Bewegung mit Musik

Do

17

09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Wochen-Speiseplan  
15:45 Uhr Bewegung mit Musik

Fr

25

10:00 Uhr Denksport



Fr

18

10:00 Uhr Denksport  
17:00 Gottesdienst



Sa

26

Sa

19

So

27



1. Advent

So

20

10:00 Uhr Gedenkgottesdienst

Mo

28

09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit  
18:30 Uhr Weihnachtslieder  
und Geschichten

Mo

21

09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Erinnerungsarbeit  
18:30 Uhr Spieleabend



Di

29

09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Gesang & Poesie  
15:30 Uhr Bewegungsrunde



Di

22

09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Gesang & Poesie  
15:30 Uhr Adventskranz binden

Mi

30

09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Zeitung lesen  
15:45 Uhr Knobeln

Mi

23

09:30 Uhr Andacht  
10:00 Uhr Zeitung lesen  
15:45 Uhr Knobeln



November 22



# Im Wein liegt die Wahrheit

Dies ist ein Sprichwort, das Sie sicher kennen. Und was würden Sie meinen, entspricht es Ihren Erfahrungen?

Hinter diesem Sprichwort steckt der Gedanke, dass Menschen mit einem hohen Alkoholspiegel im Blut nicht mehr lügen würden. Die alten Germanen nahmen dies zum Anlass, bei Ratssitzungen Wein anzubieten, es lockerte die Zunge und auch die Parteigegner wurden redselig. Die Wirkung von Alkohol kennt sicher jeder von Ihnen. Doch was wir inzwischen auch wissen: Alkohol ist ein Genussmittel, das man nur in Maßen zu sich nehmen sollte.

Jetzt im Herbst geht es los mit der Weinlese und der Weinherstellung. Je nach Trauben gibt es roten, weißen und Rose-Wein. Die Weinanbaugebiete in Deutschland befinden sich überwiegend in den südlichen Bundesländern, weil die Weintrauben die Wärme lieben.

Geerntet wird vom September bis in den November hinein, je nach Anbaugebiet und Art der Traube. Zur Zeit ist der Federweißer, der halbvergorene Wein im Handel erhältlich. Die Spätlese und Auslese werden wie ihr Name schon andeutet ziemlich spät geerntet und der Eiswein benötigt sogar etwas Frost, bevor die Trauben gelesen und verarbeitet werden. Heute gibt es Maschinen, die bei der Ernte helfen, früher mit der Hand war alles mühseliger. Aber wie wird aus den Trauben Wein?

Vereinfacht erklärt geht es so vor sich: Nach dem Ernten der reifen Trauben werden diese gepresst und der Saft, die sogenannte Maische mit Hefe zum Gären angesetzt. So entsteht Alkohol, aus dem Saft wird Wein, der zunächst noch geklärt und in Fässern zur Reifung umgefüllt wird. Erst dann kann er in Flaschen abgefüllt und verkauft werden. Ganz schön viel Arbeit!

Zum Schluss noch 2 Sprichwörter, die Sie bestimmt kennen:

*Durst macht aus Wasser Wein.*

*Bier auf Wein, das lass sein. Wein auf Bier, das rat ich dir.*



# Rätsel zum Thema Handarbeiten



*Kennen Sie sich aus mit Handarbeiten?*

1. Wie viele Nadeln braucht man mindestens zum Stricken?
2. Aus wie vielen Nadeln besteht ein Nadelspiel zum Sockenstricken?
3. Mit welchem Gerät kann man Strickschnüre anfertigen?
4. Was ist der Unterschied zwischen einer Stricknadel und einer Häkelnadel?

5. Welches Tier ist für die Wollgewinnung am häufigsten verbreitet?

6. Wie nennt man es, wenn man aus Wolle Garn herstellt?

7. Aus welchem Stoff näht man Jeans?

8. Welcher Stoff hat Längsrippen, die wie Samt wirken?

9. Aus welchem Stoff sind Handtücher meistens?

10. Was hat den Knopf als wichtigstes Verschlussstück an Kleidung abgelöst?

11. Aus welcher Pflanze wird Linnen hergestellt?

12. Auf welcher Seite befinden sich Knöpfe an Damenkleidung?

13. Wie nennt man die untere Kante eines Kleidungsstückes?

14. Was ist der Unterschied zwischen einer Sticknadel und einer Nähnadel?

15. Welches Hilfsmittel braucht man, um ein Gummiband in ein Kleidungsstück einzuziehen?

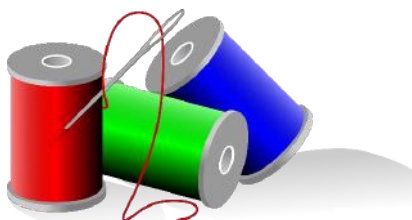
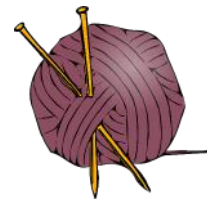
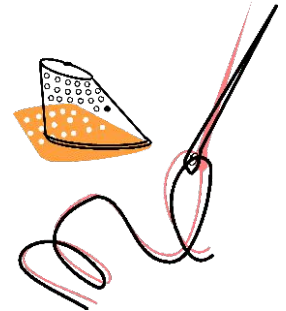
16. Welche Faser wird aus den Kokons von Raupen gewonnen?

17. Aus welchem Stoff besteht ein Tutu für Balletttänzerinnen?

18. Für welche Handarbeit benötigt man rechte und linke Maschen?

19. Welchen Hut trägt man beim Nähen?

20. Welches Kissen benutzt man beim Nähen?



Lösungen: 1. zwei 2. fünf 3. Strickhiesel 4. Die Häkelnadel hat an der Spitze einen Haken 5. Schaf 6. Spinnen 7. Denim 8. Cord 9. Frottee 10. Reißverschluss, Klettverschluss 11. Flachs 12. Knopf links, Loch rechts 13. Saum 14. Nähnadel ist spitz, Stricknadel stumpf 15. Sicherheitsnadel 16. Seide 17. Tüll 18. Stricken 19. Fingerhut 20. Nadelkissen



# Johannas Wolledecke

Johanna war im Handarbeits-Fieber. Endlich hatte sie eine Woche Urlaub und konnte sich voll und ganz dem Stricken widmen. Das Stricken hatte sie im letzten Jahr für sich entdeckt und war mit der Zeit schon richtig gut geworden. Die ganze Familie hatte sie schon mit Wolle eingekleidet – ja, Mützen, Schals und dicke Socken konnte sie stricken!

Für ihren Urlaub hatte sie sich vorgenommen, eine große warme Decke aus Wolle für gemütliche Stunden auf dem Sofa zu stricken. Die Wolle dafür hatte sie schon besorgt. Dunkelgrün sollte die Decke werden, das war Johannas Lieblingsfarbe.

Johanna setzte sich mit einer Tasse heißem Tee auf das Sofa, nahm die grüne Wolle und ihre Stricknadeln zur Hand und fing an zu Stricken. Sie strickte und strickte und strickte... und bemerkte gar nicht, wie schnell die Wolle weniger und weniger wurde. Nach ungefähr einem Drittel der Decke bemerkte sie, dass sie gar keine Wolle mehr zum Stricken übrig hatte. Johanna war enttäuscht. Es war schon Abend und das Geschäft, in dem sie die Wolle gekauft hatte, hatte bereits geschlossen. Sie wollte die Decke aber unbedingt weiter stricken!

Johanna schmierte sich ein Brot, trank noch eine Tasse Tee und überlegte, wie sie weiter stricken könnte.

Auf einmal kam ihr eine Idee! Mutter hatte doch mal erzählt, dass sie eine ganze Kiste mit Resten von Stoffen und Wolle auf dem Dachboden untergebracht hatte.

„In der roten Holzkiste“, hatte sie immer gesagt. Johanna war allerdings ehrlich gesagt sehr lange nicht mehr auf dem Dachboden gewesen und hatte deswegen nicht den leisesten Schimmer, wo diese besagte Kiste mit der Wolle stand.

Im Nu stand sie auf und eilte die Treppen nach oben. Sie wollte so schnell wie möglich nachschauen, ob da oben noch Wolle zum Stricken für sie parat lag. Noch mit dem letzten Bissen Brot zwischen den Zähnen öffnete sie die Tür zum Dachboden. Sie knatschte entsetzlich!

Johanna machte das Licht an, viel konnte sie nicht erkennen, hell war etwas anderes! „Aber wenn man sich über die Jahre nicht um den Dachboden kümmert...“, dachte sie. Doch noch ehe sie den Gedanken zu Ende bringen konnte, fiel ihr Blick auf die rote Holzkiste. Sie stand genau gegenüber der Tür. Johanna wischte den Staub vom Deckel und öffnete ihn. Sie konnte gar nicht glauben, was sie sah. In der Kiste lagen unzählige Wollknäuel – in Reih und Glied. Helle Wolle, dunkle Wolle, Baumwolle, Mohairwolle, Merinowolle und, und, und.

„Damit kann ich ja ganze Lkw-Ladungen stricken“, dachte Johanna und durchstöberte die Kiste. Zu ihrem Bedauern war keine Wolle in dunkelgrün in der roten Holzkiste. «Das scheint nicht Mutters Lieblingsfarbe gewesen zu sein!», murmelte sie.

Da Johanna unbedingt weiter Stricken wollte, fasste sie einen Entschluss: Streifen! Der Rest der Decke sollte in bunten Streifen gestrickt werden – aus Mutters Wolle.

Johanna schnappte sich so viel Wolle, wie sie mit beiden Armen tragen konnte, und ging hinunter ins Wohnzimmer. Sie strickte und strickte die ganze Nacht hindurch. Am nächsten Morgen war die Decke fertig. Ein Traum in dunkelgrün und ... bunt!

Johanna war stolz! Und glücklich! Noch heute denkt sie jedes Mal, wenn sie sich mit der Decke zudeckt, an ihre besondere Entdeckung auf dem Dachboden. Und jedes Mal, wenn sie mit der Hand über die Decke aus Wolle streicht, auch an ihre Mutter...



## **Bunt sind schon die Wälder**

Bunt sind schon die Wälder,  
Gelb die Stoppelfelder,  
Und der Herbst beginnt.  
Rote Blätter fallen,  
Graue Nebel wallen,  
Kühler weht der Wind.

Wie die volle Traube  
Aus dem Rebenlaube  
Purpurfarbig strahlt!  
Am Geländer reifen  
Pfirsiche, mit Streifen  
Rot und weiß bemalt.

Flinke Träger springen,  
Und die Mädchen singen,  
Alles jubelt froh!  
Bunte Bänder schweben  
Zwischen hohen Reben  
Auf dem Hut von Stroh.

Geige tönt und Flöte  
Bei der Abendröte  
Und im Mondesglanz;  
Junge Winzerinnen  
Winken und beginnen  
Frohen Erntetanz.



### **IMPRESSUM**

#### **Herausgeber**

Alten- und Pflegeheim Bergen

Bahnhofstr. 44

29303 Bergen

Telefon: 05051 473 151

Telefax: 05051 473 075

#### **Redaktion & Layout**

Gabriele Wolfram-Perschke (V.i.S.d.P.), mal-alt-werden.de,

**Bildnachweise:** www.pixabay.com, G. Wolfram-Perschke & Betreuungsteam, Flora Sinzig