

Christinchen

Heimzeitung für das Christinenstift

Herbst



Diakonische
Altenhilfe
Kästorf



Im Verbund der
Dachstiftung
Diakonie

Oktober 2019

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

*Im Nebel ruhet noch die Welt,
noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmem Golde fließen.
(von Eduard Mörike, 1827)*



Mit dem Oktober ist endgültig in der Natur der Herbst angekommen. Auf unserem Foto sehen Sie, was Mörike in seinem Gedicht beschreibt: den klaren, blauen Himmel und das warme Gold der Blätter, durch das die Sonne durchscheint. Das Wort vom „Goldenen Oktober“ existiert in unserer Sprache schon seit Jahrhunderten und beschreibt anschaulich die Schönheit dieses prächtigen Herbstmonats. Die Erfahrung der Wettervorhersagen weist für Mitte bis Ende Oktober meist noch eine Schönwetterperiode aus. Die Tage werden kürzer und die Nächte länger und kälter. Die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht machen sich empfindlich bemerkbar. Dadurch kühlt in den langen Nächten der Boden stärker aus, was oft zu dichtem Bodennebel führt, der sich erst im Laufe des Vormittages auflöst und die Sonnenstrahlen durchlässt. Während des Tages kann man dann bei angenehmen 20° noch die Wärme und das Wetter im Freien oder auf dem Balkon genießen.

Denken Sie daran, am Sonntag den 27. Oktober ist wieder Zeitumstellung! In der Nacht um 3 Uhr früh werden die Uhren um eine Stunde zurück gestellt! Am folgenden Morgen können Sie eine Stunde länger schlafen. Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen goldenen Oktober!

Ihr Michael Möller

**Wir begrüßen herzlich unsere
neuen Bewohnerinnen und Bewohner**

Grete Massien

Elfriede Wolpers

Horst Stahl

Herzlich Willkommen!

INHALT

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag.....	5
Wir trauern um.....	5
Wir fahren mit der Moorbahn.....	6
Weinfest Wohnbereich 1	7
Kalenderblatt Oktober 2019	8
Gesund im Oktober: Der Nachthunger	10
Oktoberfest 2019.....	12
Gedichte	17
Mitarbeiter-BBQ im Christinenstift	18
Rätsel	19
Lachen ist gesund	23

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:



05.10. Erntedankfest von Bauteil A, 15:45 Uhr im Christinensaal

06.10. Erntedankfest von Bauteil B und C, 15:45 Uhr im Christinensaal



Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt; es gibt Bratwurst vom Grill.

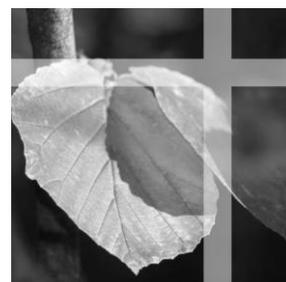
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

- 01.10. Ulrike Böhnke
02.10. Karl Pfeiff
03.10. Gertrud Stegemann
Grete Massien
07.10. Edelgard Trappe
10.10. Hans-Joachim Baltik
12.10. Dietmar Hill
Else Schlarp
13.10. Klaus-Peter Wenzel
14.10. Paul Hermann
15.10. Arno Schilling
17.10. Bernhard Schmidtheisler
Edeltraut Stachel
Hans-Joachim Weber
22.10. Irmgard Haase
28.10. Gerhard Brinkmann
31.10. Heinz Salmon



Wir trauern um

- Ilse Below
Annamarie Bock
Jutta Hirz
Elisabeth Lehrach
Irmgard Loreth



Wir fahren mit der Moorbahn



Weinfest im Wohnbereich 1



Kalenderblatt Oktober 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	<u>3</u>	4	5	<u>6</u>
7	8	9	10	11	12	<u>13</u>
14	15	16	17	18	19	<u>20</u>
21	22	23	24	25	26	<u>27</u>
28	29	30	31*			

3. Oktober - Tag der dt. Einheit

6. Oktober – Erntedankfest

31. Oktober – Reformationstag

*Feiertag in BB, HB, HH, MV, NI, SN, ST, SH, TH

Im Oktober zeigt sich der Herbst oft von seiner schönsten Seite. Bunte Blätter leuchten an den Bäumen, und die goldene Herbstsonne wirft ihren milden Schein über unsere Welt. Stoppelfelder laden zum Darüber-Rennen ein. Die Winde, die jetzt über das Land fegen, werden von Kindern gerne genutzt, um ihre Drachen steigen zu lassen. Haben auch Sie

früher einen Drachen gebastelt?

Zum Ende dieses Monats steht ein wichtiger Gedenktag an: der Reformationstag. Vor etwa fünfhundert Jahren schlug Martin Luther seine berühmten Thesen an die Schlosskirche zu Wittenberg. Damit nahm die Reformation ihren Anfang ... Heute ist der 31. Oktober daher ein wichtiger Gedenktag der protestantischen Kirchen.

Kinder haben dafür oft noch nicht so viel Sinn. Sie verbinden den letzten Tag im Oktober mit einem anderen Fest: Halloween. Bunt verkleidet, treiben sie Schabernack. Nicht erschrecken also, wenn es an diesem Abend etwas lauter zugeht!

Berühmte Geburtstagskinder

Die Politikerin Annemarie Renger war die erste Frau, die dem Deutschen Bundestag vorstand. Sie wurde am 7. Oktober 1919 geboren, also vor genau einhundert Jahren.

Am zweiten Oktober 1869 kam Mahatma Gandhi zur Welt. Der indische Freiheitskämpfer hätte dieses Jahr seinen 150. Geburtstag gefeiert.

Erntedank

Der Sommer hat uns eine reiche Ernte beschert. Nun ist es an der Zeit, den Dank dafür auszusprechen. Viele Gemeinden feiern deshalb im Herbst Erntedank. Die schönsten Feldfrüchte werden dargeboten und miteinander genossen. Die Gläubigen bedanken sich bei Gott für die reichen Gaben und beten um eine gute Ernte im nächsten Jahr.

Winterquartier für Igel

Im Oktober machen sich Igel daran, einen Unterschlupf für den Winter zu bauen. Sie sammeln die bunten Blätter, die von den Bäumen gefallen sind. Daraus bauen sie sich eine kuschelige kleine Höhle. In ihr verbringen sie den Winter schlafend ...

Rückblick: Heute vor 60 Jahren

"Die spinnen, die Römer!" So lautet der Wahlspruch von Obelix, dem Gallier, und seinem besten Freund Asterix. Die weltberühmten Comic-Geschichten um diese beiden Helden wurden von René Goscinny und Albert Uderzo erdacht. Am 29. Oktober 1959 wurde die erste Folge veröffentlicht.

Bauernregeln

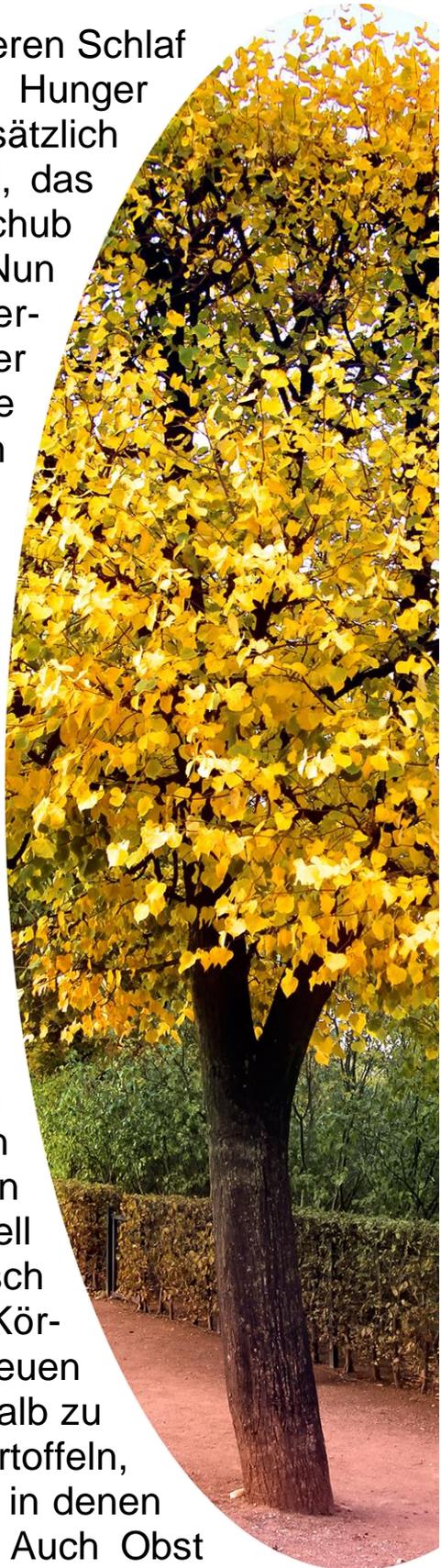
Schneit's im Oktober gleich, wird der Winter weich.



Gesund im Oktober: Der Nachthunger

Nicht nur das Schwitzen kann uns unseren Schlaf in der Nacht stören, nein, auch der Hunger kann uns aus dem Bett treiben. Grundsätzlich ist Hunger ein lebenswichtiges Signal, das uns zeigt, der Körper braucht Nachschub an Energie, damit es ihm gut geht. Nun sollte aber des Nachts auch das Hungerzentrum in unserem Gehirn wie der gesamte Organismus eine Ruhephase einlegen, die zur Erholung und zum Sammeln neuer Kraft genutzt wird. Wird diese Balance gestört, gerät das Gleichgewicht unseres Körpers durcheinander und wir werden unruhig.

Wenn wir also nachts das Bedürfnis haben den Kühlschrank zu suchen, um uns etwas zum Essen rauszuholen, dann müssen wir wachsam sein. Passiert es einmal in der Woche, oder öfter? Was ist schief gelaufen, dass unser Körper Nachschub an Kalorien braucht? Hat man tagsüber, oder am späten Abend zu viel zuckerhaltige Speisen und Leckereien zu sich genommen? Das lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und leider auch ebenso schnell wieder absinken, da diese Kalorien rasch verbraucht sind, und dann fordert der Körper mit Heißhunger nach neuen Energien. Vermeiden Sie abends deshalb zu viele Kohlenhydrate wie z.B. Brot, Kartoffeln, Nudeln, Marmeladen und Süßigkeiten, in denen Zuckerverbindungen sich verstecken. Auch Obst sollte abends nur in geringen Mengen verzehrt werden,



da es Fructose enthält, der auf den Blutzuckerspiegel die gleiche Wirkung hat wie Zucker.

Manchmal sind es aber auch Sorgen und Probleme, die uns den Schlaf rauben und die mit einer kleinen, nächtlichen Zwischenmahlzeit erst einmal aus unserem Gedächtnis gebannt werden. Doch der vermeintliche Trost hält nicht das, was er verspricht. Magen und Darm sind anschließend mit Verdauen beschäftigt und lassen uns nicht ruhen und die trüben Gedanken melden sich auch wieder. Also, lieber ein Glas Wasser trinken und sich ans Fenster setzen oder ein gutes Buch lesen, um auf andere Gedanken zu kommen, das ist Erfolg versprechender.



Die Bewohner und Mitarbeiter des Christinenstifts sagen DANKE für die Spenden. Hiervon wurde das neue E-Dreirad angeschafft.

Oktoberfest 2019









Die Fotos hängen ab Anfang Oktober wieder in der Lobby im Bauteil A aus und dürfen gerne von Ihnen mitgenommen werden.





Gedichte

Im Herbst

von Friedrich von Sallet

Durch die Wälder streif' ich munter,
Wenn der Wind die Stämme rüttelt
Und im Rascheln bunt und bunter
Blatt auf Blatt herunterschüttelt.

Denn es träumt bei solchem Klange
Sich gar schön vom Frühlingshauche,
Von der Nachtigall Gesange,
Und vom jungen Grün am Strauche.

Lustig schreit' ich durchs Gefilde,
Wo verdorrte Disteln nicken,
Denk' an Maienröslein milde
Mit den morgenfrischen Blicken.

Nach dem Himmel schau' ich gerne,
Wenn ihn Wolken schwarz bedecken;
Denk' an tausend liebe Sterne,
Die dahinter sich verstecken.

Klärchens Lied

von Johann Wolfgang von Goethe

Freudvoll
Und leidvoll,
Gedankenvoll sein,
Langen
Und bangen
In schwebender Pein;
Himmelhoch jauchzend,
Zum Tode betrübt –
Glücklich allein
Ist die Seele, die liebt.



Mitarbeiter-BBQ im Christinenstift

Am 19.09.2019 gab es für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein BBQ im Innenhof des Christinenstifts. Zwei Mitarbeiter aus der Kästorfer Küche haben die Leckereien vor Ort frisch zubereitet.



Rätsel

Stelldichein mit Musik: Wir raten Schlager der 50er:

- Im Jahr 1957 kam der deutsche Interpret mit diesem Lied in die amerikanische Hitparade!
- In dem Lied wird ein böhmischer Volkstanz besungen.
- Der Tanz wird im Zweivierteltakt getanzt mit einem kleinen Hüpfen am Ende.
- Das Lied ist immer wieder von verschiedenen Interpreten und Orchestern aufgenommen worden.
- Im Refrain werden alle Zuhörer zum Mitsingen und Mittanzen aufgefordert.
- Der Sänger war auch ein leidenschaftlicher Akkordeonspieler.

Wie hieß der Schlager? (Für die Auflösung die Seite drehen.)

Die Liechtensteiner Polka, gesungen und gespielt von Will Glahé.

Wilhelm/Will Glahé wurde 1902 in Wuppertal geboren und starb 1989 in Rheinbreitbach bei Bad Honnef. Er studierte Musik in Köln und finanzierte sich sein Studium mit Auftritten in kleinen Cafés. In den 30er Jahren machte er sich einen Namen als Akkordeonspieler. Seine besondere Liebe galt der Volksmusik. Hier nahm er bei den damals führenden Musikunternehmen wie zum Beispiel „EMI Elektrola“ zahlreiche bekannte Schallplatten auf, die große Publikumserfolge wurden. Neben der „Liechtensteiner Polka“ wurde auch der Polka mit dem Titel „Rosamunde“ in den Vereinigten Staaten ein Spitzenreiter. Glahé war auch ausgebildeter Pianist und spielte mit seinem Orchester den damals beliebten so genannten Big-Band-Sound, eine vom Swing geprägte Musik mit großem Tanzorchester. In den 40ern trat er sogar mit der Glen-Miller-Band auf. Er erhielt 17 Goldene Schallplatten.

Bilderrätsel

Hier haben sich rechts 5 Fehler eingeschlichen. Wer findet Sie!



Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BERG, BLATT, BLAU, KREIS, LAND, PARK, PIRAT, PLATZ, PUNKT, SCHLUSS, TISCH, ZAHN

ZEIT												SIEGER
WEIN												LAUS
BACKEN												AERZTIN
ACKER												STRICH
NACH												BEIN
WEIN												LAND
FERIEN												HAUS
LUFT												ERIE
HIMMEL												MANN
ZUSAMMEN												VERKAUF
LAGER												VERWEIS
WURF												LAUF

Hinweis zur Lösung: Strassenwalze

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Kinder- fahrzeug	Signal- horn im MA.	täg- liches Einerlei	▼	K	höchster Vulkan Hawaiis
R	▼		L	○ ₄	R
▶	○ ₂		L		Gruppe, Reihe
franzö- sischer Ausruf (3 W.)	I	sowje- tische Mond- sonde	○ ₆	Kater in der Fabel	▼
niederl.- spra- chiger Belgier	▶	L	○ ₁	○ ₈	E
altröm. Wahr- sage- priester	▶	○ ₇	G		○ ₅
Unbe- weglich- keit		N	japani- sches Längen- maß	▶ R	
S	○ ₃				

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: ANTIKE

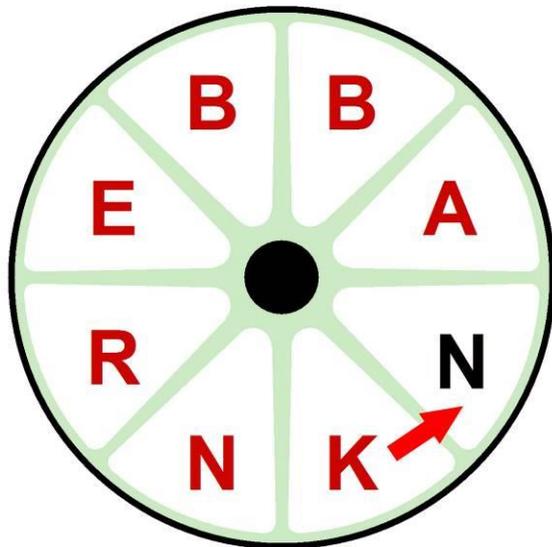
Auflösung aller Rätsel aus dem September 2019

Auflösung Kreuzworträtsel

	E		R		A
	I	D	E	A	L
E	S	E	L		T
	R		I	K	E
	E	D	G	A	R
	V		I	P	
E	U	R	O	P	A
	E	B	N	E	N

LAUDATIO

Auflösung Wortrad:



Lösungswort: **KNABBERN**

Auflösung Fussball-Rätsel: JUPP POSIPAL

Auflösung Brückenwörter

WIRBEL	W	I	N	D		MUEHLE		
LAUB		G	R	U	E	N	KOHL	
FUTTER		M	I	T	T	E	L	FELD
RETORTEN	B	A	B	Y		BOOM		
PAAR	L	A	U	F		STEG		
KAMEL	H	A	A	R		FETT		
WAHL			R	E	D	E	DUELL	
LIEB			R	E	I	Z	VOLL	
BLOED				S	I	N	N	BILD
HOLZ		K	O	H	L	E	OFEN	
WASSER		S	T	O	F	F	TIER	
DICK		K	O	P	F		STOSS	

Lösungswort: **DUTYFREESHOP**

Lachen ist gesund ...

Der Richter wendet sich an den Kläger: „Sie sagen Herr Mayer hätte Sie einen ‚blöden Hornochsen‘ genannt! Ist das richtig? — „Ja, absolut!“ — Der Richter wendet sich noch einmal an den Kläger: „Und warum verklagen Sie ihn dann?“

Nach dem Frühschoppen kommt Ingeborg aufgeregt zu ihrer Freundin Waldtraud. „Stell dir vor, der Arzt hat unserer Tochter die Schwangerschaft bestätigt.“ „Oh wie schön! Wer ist denn der glückliche Vater?“ „Tja, das konnte der Arzt ihr wohl auch nicht sagen!“

Die 90-jährige Frau Müller beim Arzt: „Herr Doktor, vertrauen Sie mir doch einfach und verschreiben mir die Pille. Sie müssen verstehen, jeden Morgen schmeiß ich das gute Stück bei meiner 18-jährigen Enkelin in den Tee und dann kann ich wieder beruhigt schlafen!“



Aus dem Poesiealbum



*Wo man Liebe aussät,
da wächst Freude empor.*



Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Michael Möller, Heimleitung
Einrichtung: Alten- und Pflegeheim Christinenstift
Straße: Campus 1
Postleitzahl / Ort: 38518 Gifhorn
Telefon: 05371 722 0
Fax: 05371 722 109
E-Mail: christinenstift@kaestorf-altenhilfe.de