

33333333

# Hauszeitung

Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal

November 2024

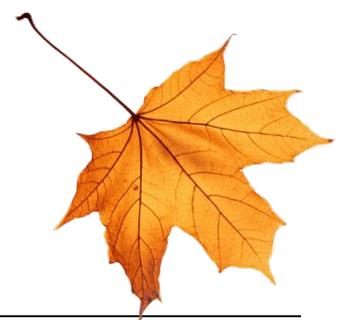
## Liebe Leserin und lieber Leser,

„Windmonat“ ist eine altertümliche Bezeichnung für den Monat November. Nach dem „goldenen Oktober“ mit seiner sanften herbstlichen Sonne, den bunt gefärbten Laubblättern sowie den angenehmen spätsommerlichen Temperaturen, macht uns der 11. Monat im Jahr deutlich, dass der Winter naht. Die Nächte werden unangenehm kalt und die Tage werden merkbar kühler und kürzer. Dunkelheit macht sich bereits am Spätnachmittag breit und nicht selten gesellt sich auch noch Nebel dazu. Winde kommen öfter auf und sie haben eine Kraft, die uns einfängt und zur Vorsicht mahnt beim Herausgehen aus dem schützenden Haus. Der November führt uns vor, dass das hinter uns liegende Jahr alt geworden ist und ein Abschied naht. Der Herbstwind bringt nicht nur das Laub der Bäume durcheinander, sondern meist hat er auch Regen, Graupel oder sogar schon mal erste Schneeflocken mit dabei.

Die Natur aber braucht im November kräftige Winde, um die letzten Blätter von den Bäumen zu fegen, gleichzeitig stöbern sie am Boden liegende kleine Äste und welke Blätter auf und wirbeln sie in die Höhe, so dass man als Fußgänger bei einem Spaziergang im Wald achtgeben muss, wo man hintritt und dass man nicht ins Rutschen kommt. Aber auch die Straßen in der Innenstadt sind nicht ohne Risiko beim Begehen. Die dichte Feuchtigkeit, die Regen, Nebel und Wind mitbringen macht den Aufenthalt draußen im Freien nicht nur ungemütlich, sondern auch riskant. Also, ist Vorsicht und passende Kleidung geboten, besonders das Schuhwerk sollte wetterfest sein. Da macht man es sich vielleicht doch lieber drinnen gemütlich?

Einen angenehmen und entspannten November wünscht Ihnen

Ihr Team des Ev. Altenhilfezentrums Ahnatal



## INHALT

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen .....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag .....	4
Neue Mitarbeitende .....	5
Veranstaltungshinweise .....	6
Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote ...	7
Gottesdienste .....	8
Wir trauern um .....	8
Monatsspruch.....	9
Rustikaler Abend.....	10
Oktoberfest.....	11
Männerstammtisch .....	13
Kirmes-Umzug in Weimar .....	14
Tea Time .....	15
Umbau Wohnbereichsküche im Obergeschoss .....	17
Tatkräftige Unterstützung.....	18
Der goldene Oktober .....	19
Ausflug mit dem Bus .....	20
Friends for Busano – hilft in Uganda.....	21
Reformationstag.....	22
Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!.....	24
Sissi: „Grumpy cats“ gibt’s auch bei uns .....	25
Kalenderblatt November 2024 .....	27
Gesund im November: Schluckauf.....	29
Reiselust: Kuba – Ein unvergessliches Abenteuer .....	30
Blaues Blut: Eine adlige Sozialarbeiterin .....	32
Hoppelnd wie ein Hase .....	34
Gedicht .....	35
Rätsel .....	36
Lachen ist gesund ... ..	39

## Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:innen

Frau Marlene Vanhoutte

Wir heißen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen ein gutes Einleben bei uns im Haus!



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

02.11. Frau Waltraud Knoepke

02.11. Frau Ulrike Söhnel

07.11. Frau Christa Beyer

11.11. Frau Dita Sünemann

19.11. Frau Ursula Lau



Wir wünschen Ihnen Gottes Segen,  
Gesundheit und viele schöne Momente  
für Ihr neues Lebensjahr!

## Neue Mitarbeitende

Hallo, ich bin **Ahmed Abdulkadir Abdo** und bin 27 Jahre alt. Ich arbeite seit dem 01. Oktober hier im Haus als gelernter Pflegehelfer. Gerne können Sie mich Ahmed nennen. Meine Ausbildung habe ich vor ungefähr 6 Jahren im Schwesternhaus in Zierenberg absolviert. Ich freue mich darauf, Sie alle kennenzulernen!



**Weena Buhle** hat zum 01.10. die Ausbildung zur Pflegefachkraft begonnen. Daher werden Sie Frau Buhle weniger im Haus sehen – Sie bleibt uns jedoch erhalten.

## Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote für die Bewohner:innen des Hauses. Besonders dankbar sind wir dafür den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus.



Di, 05.11.	17:00 Uhr Schnitzelabend mit Pina Schreiber
Mi, 06.11.	15:00 Uhr Ausflug mit Christine Löwer 16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hinz
Fr, 08.11.	Backen mit Christine Löwer
So, 10.11.	15:30 Uhr Akkordeonmusik im Café Casselstübchen
Mo, 11.11.	16:00 Uhr Martinstag mit Bettina Wicker
Di, 12.11.	15:00 Uhr Männerstammtisch mit Tanja Reckert
Mi, 13.11.	16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski
Do, 14.11.	Waffeln backen für alle
Sa, 16.11.	16:00 Uhr Auftritt der Volkstanzgruppe Besse
Mo, 18.11.	10:00 Uhr Wintermarmelade kochen mit Christine Löwer 16:00 Uhr Akkordeonnachmittag mit Frau Schönewolf
Di, 19.11.	16:00 Uhr Wir sind Künstler – Murmelbilder gestalten mit Tanja Reckert
Mi, 20.11.	10:15 Uhr Hausorchester mit Frau Wehmeyer 16:00 Uhr Lesekreis mit Frau Hassenpflug
Fr, 22.11.	Backen mit Christine Löwer 14:30 Uhr Ewigkeitsgottesdienst im Café
Mo, 25.11.	14:30 Uhr Heimbeiratssitzung
Di, 26.11.	10:00 Uhr Plätzchen backen mit Christine Löwer & Pina Schreiber
Mi, 27.11.	10:00 Uhr Eierlikör herstellen mit Christine Löwer & Pina Schreiber 13:00 Uhr HNO Ärztin Fr. Dr. Talartschik im Haus 16:00 Uhr Singkreis mit Frau Pawlowski
Do, 28.11.	09:30 Uhr Adventskränze binden mit Tanja Reckert Waffeln backen für alle
Sa, 30.11.	15:30 Uhr Eröffnung Adventsbasar mit dem Volkschor „Taktvoll“ aus Heckershausen

## Veranstaltungsplan der regelmäßigen Gruppenangebote

Herzlich Willkommen zu unseren Veranstaltungen		
Tag	Vormittag	Nachmittag
Montag	10:30 Uhr <b>Zeitungsrunde</b> in der Tagespflege	16:00 Uhr <b>Gymnastik</b> im Andachtsraum
Dienstag	ab 09:00 Uhr <b>Friseur im Haus</b>	<b>Einzelangebote</b>
Mittwoch	10:30 Uhr <b>Bingo</b> in der Tagespflege	16:00 Uhr <b>Angebote durch</b> <b>Ehrenamtliche</b>
Donnerstag	10:30 Uhr <b>Denkfix</b> im Wohnbereich	<b>Einzelangebote</b>
Freitag	10:30 Uhr <b>Bewegungsrunde</b> im Andachtsraum	16:00 Uhr <b>Gottesdienst oder</b> <b>christlicher</b> <b>Gesprächskreis</b>

Genauere Informationen zu den wechselnden Angeboten finden Sie in den jeweiligen Wochenplänen.

Bitte beachten Sie hierzu den Aushang im Fahrstuhl sowie die tagesaktuellen Aushänge im Wohnbereich.

## Gottesdienste

Gottesdienste feiern wir gemeinsam mit allen Bewohnern des Hauses .



Freitag, 08. November  
16:00 Uhr im Andachtsraum

- Frau Schönewolf

Freitag, 22. November  
Ewigkeitsgottesdienst um 14:30 Uhr im Café Casselstübchen

- Ehepaar Dilger & Frau Krause

„Freut euch darüber, dass eure Namen im Himmel verzeichnet sind!“ Lukas 10, 20

## Wir trauern um

† 02.10.2024 Frau Hildegard Neddermeyer

† 24.10.2024 Herr Walter Baumüller

†



## Monatsspruch

Monatsspruch November 2024

**Wir warten aber auf einen  
neuen Himmel und eine  
neue Erde nach seiner Verheißung,  
in denen Gerechtigkeit wohnt.**

2. Petrus 3,13



Text: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart - Grafik: © GemeindebriefDruckerei

Wenn ich diesen Monatsspruch lese, so habe ich gemischte Gefühle und Gedanken.

Auf der einen Seite freue ich mich und bin positiv gestimmt. Eine Erde, in der Gerechtigkeit herrscht, macht mich froh und zuversichtlich. Auch Vorfreude kommt auf: endlich eine Welt in der es gerecht zugeht – Welch eine schöne Vorstellung!

Auf der anderen Seite bin ich ein eher ungeduldiger Mensch und so liegt es nahe, dass ich mich Frage: Wann hat das Warten endlich ein Ende? Und auch Enttäuschung und Unzufriedenheit darüber, dass in der Welt in der ich jetzt lebe Ungerechtigkeit herrscht, machen sich recht schnell in mir breit.

Und während ich noch darüber nachdenke, merke ich wie sich der Wunsch und Tatendrang in mir auftun, in der jetzigen Welt in der ich lebe, für mehr Gerechtigkeit zu Sorgen – die jetzige Welt „zu verbessern“.

Ich bin mir sicher, dass in dem neuen Himmel und der neuen Erde Gerechtigkeit wohnen und dennoch möchte ich ein Stück davon schon heute (er)leben. Wichtig ist mir dabei, den Blick auf das positive zu halten und sich nicht von dem Negativen runterziehen zu lassen. Daher halte ich meinen Blick auf das Ziel: die gerechte Welt – und beginne schon jetzt im kleinen durch mein Handeln für eine gerechte Welt zu sorgen.

Text: Feentje Verholen

## Rustikaler Abend

Elf Damen und Herren wurden von der Betreuung zum rustikalen Abend geladen. In liebevoller Vorbereitung wurden von Frau Schreiber herrliche Wurst- und Käseplatten hergerichtet, es gab Kracker mit Frischkäse, dazu wurden verschiedene Brotsorten angeboten. An leckeren Getränken fehlte es natürlich auch nicht. Die Stimmung war wieder einmal sehr schön, jeder Gast fühlte sich wohl. Es fanden interessante Gespräche statt, zum Abschluss dankten die Bewohner für den schönen Abend.

Text: Tanja Reckert



## Oktoberfest

Am 2. Oktober, haben wir im Hause zum wiederholten Male ein großes Oktoberfest gefeiert. Los ging es nach dem Nachmittagskaffee, zu dem es bereits leckeren Apfelstrudel mit Vanillesoße und Sahne gab und ab 15.30 Uhr mit flotter Musik von dem bereits im Vorjahr gebuchten Disk-Jockey Detlef. Er spielte im Foyer im Erdgeschoss unter Anwesenheit fast aller Bewohner:innen internationale Hits der letzten Jahrzehnte und das Beste von heute. Bei Laugenbrezeln, salzigen Snacks und einem Eierlikörchen wurde die Stimmung immer besser und einige legten einen flotten Tanz hin, andere schunkelten mit. Es gab auch ein paar Lieder, bei denen wir alle mitgesungen haben.

Im Vorfeld wurden bereits von einer Gruppe Bewohner:innen Lebkuchenherzen gebacken und verziert und diese haben wir dann verteilt, so dass die Bewohner:innen sich diese umhängen konnten oder vernaschten.

Einige Mitarbeiterinnen hatten ihre Dirndl angezogen oder bayrische karierte Hemden und es gab blau-weiße Dekoration und Wimpelketten mit Bierkrügen.

Text: Antje Stein



## Einladung

zum

## Auftritt der



## Volkstanzgruppe Besse



**am Samstag, 16.11.2024**

**um 16:00 Uhr**



Ev. Altenhilfezentrum  
Ahnatal  
Evangelische Altenhilfe  
Gesundbrunnen



## Männerstammtisch

An einem Donnerstag im Oktober lud die Betreuung wieder einmal die Herren des Hauses zum Stammtisch ein. Zur Begrüßung gab es erstmal den allseits beliebten Eierlikör, danach gingen wir zu Kaffee und Kuchen über. Es wurde in geselliger Runde geplaudert und gelacht, interessante Geschichten aus früheren Jahren wurden erzählt, dazu gab es dann noch ein Bierchen für den der mochte und Knabbereien. Für den nächsten Stammtisch wurde sich „Ahle Wurscht“ gewünscht. Na, dieser Wunsch dürfte doch vielleicht in Erfüllung gehen.

Text: Tanja Reckert



## Kirmes-Umzug in Weimar

Am 14. Oktober hat in Weimar der Kirmes-Umzug stattgefunden. Dieses Jahr war es soweit: nachdem wir bereits im letzten Jahr teilnehmen wollten, jedoch keinen „Umzugswagen“ hatten, konnten wir dieses Jahr endlich am Umzug teilnehmen. Die Rikscha des Hauses wurde als unser „Umzugswagen“ bunt geschmückt und auch im Rollator fanden Bonbons, Pflaster und Flyer ihren Platz, um während des Umzuges verteilt zu werden. Gemeinsam mit einer Gruppe an jungen Mitarbeitenden (Taschengeldjobber und FSJ'ler) nahmen wir fröhlich gestimmt am Umzug teil. Herr Braun hatte das Glück als Bewohner an der Aktion teilzuhaben und genoss die Fahrt in der Rikscha. Es war für uns alle ein schöner Nachmittag und Herr Braun erfreute sich daran, auf dem Umzug alt bekannte Gesichter gesehen zu haben!

Text: Feentje Verholen



## Tea Time

Zur Tea Time wurden sieben Damen in den Ahneblick geladen, die sich sehr über die Einladung am Nachmittag freuten und diese auch gleich annahmten. Im Angebot gab es weit über 20 Sorten Tee, die zum Probieren einluden. Dazu durften kleine Mini-Küchlein und ein hübsch eingedeckter Tisch natürlich nicht fehlen. Sehr schnell kamen Gespräche auf wo Tee eigentlich seinen Ursprung hat, mit welchen Tees früher, wie auch heute, geheilt wurde. Außerdem gab es die Zeit her einfach mal so untereinander zu plaudern, was die Bewohner in dieser netten Runde und Atmosphäre als sehr angenehm empfunden haben.

Text:  
Tanja  
Reckert





Ev. Altenhilfezentrum  
Ahnatal  
Evangelische Altenhilfe  
Gesundbrunnen



# Adventsmarkt

CAFÉ

im *Casselstübchen*

**30.11. – 22.12.2024**

(alle Wochenenden im Advent)

**11:00 – 17:30 Uhr**

**Eröffnung am 30.11. mit  
Adventssingen des Volkschors  
Heckershausen „Taktvoll“  
um 14:00 Uhr**



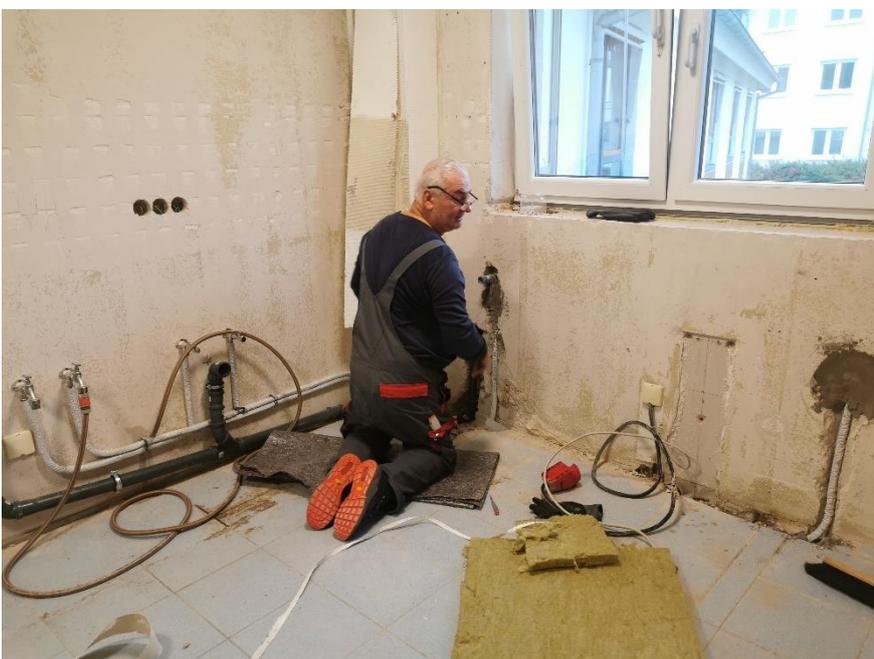
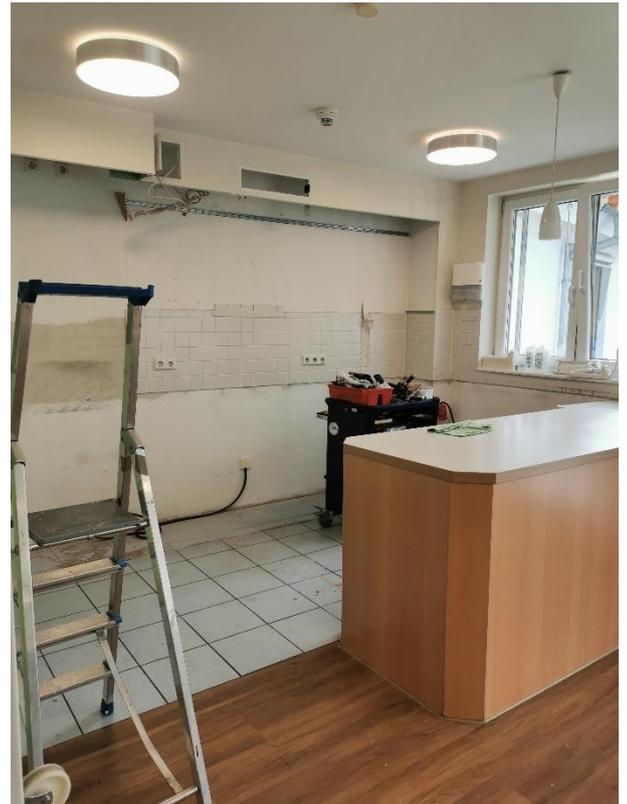
Gerne können Sie einen Platz im Café reservieren: 05609 8036-24

Casselbreite 5a, Ahnatal-Heckershausen  
Seitlicher Eingang zwischen den Gebäuden 5 und 5a

## Umbau Wohnbereichsküche im Obergeschoss

Es wurde Zeit für eine neue Teeküche – schließlich sind die alten Küchen bereits über 20 Jahre alt gewesen. Daher wurde im Obergeschoss begonnen die Teeküche zu erneuern. Das haben sie mit Sicherheit bereits gehört – schließlich war es dadurch an einigen Tagen kurzzeitig sehr laut im Haus. Die Umbau-Arbeiten gehen gut voran und Mitte November soll die neue Küche eingebaut werden. Bisher wurden bereits die Wasseranschlüsse umgelegt und auch der Elektriker hat seine Arbeiten durchgeführt. Vielen Dank an dieser Stelle für Ihr Verständnis! Wir sind alle gespannt, wie die neue Küche aussehen wird und was sie alles neues kann.

Text: Feentje Verholen



## Tatkräftige Unterstützung

Herr Reuse hat im Oktober vor dem Haus in der Rasenfläche einige Frühjahrsblüher gepflanzt.

Vielen Dank für die Unterstützung!

Seien Sie alle gespannt, was außer den Osterglocken dort im nächsten Frühjahr zu sehen sein wird. Seien Sie gespannt, welche Farben die Tulpen haben werden. Ob sie wohl auch in kräftigen rot blühen, wie die in unseren Blumenbeeten im Garten?

Text: Feentje Verholen



## Der goldene Oktober

Der Herbst, der Herbst geht langsam zu Ende. Die Tage sind gezählt. Deswegen müssen wir den goldenen Herbst ausnutzen und jeden Sonnenstrahl jetzt noch mitnehmen. Statt ein Mittagsschläfchen zu halten, haben wir uns Ende Oktober feste Schuhe und die Jacke angezogen und sind gemeinsam rausgegangen. Wir haben einen kleinen Ausflug zu Fuß in die Felder hinter dem Haus unternommen. Die Sonne hatte an dem Tag eine mächtige Kraft. Wir liefen gemeinsam in Richtung Kassel. Die Bewohner:innen waren sehr begeistert über die Sonnenblumenfelder, die jetzt noch blühen. Ach ist das herrlich: strahlend blauer Himmel - schöner geht's nicht. Bei solch tollem Wetter und schöner Aussicht merkten wir nicht, wie weit wir gelaufen sind. Pünktlich zum Kaffee um 15:00 Uhr trafen wir wieder im Heim ein.

An diesem Nachmittag fand auch der Lesekreis im Garten statt. Denn viele Bewohner:innen waren nach dem Kaffee draußen und genossen die letzten warmen Sonnenstrahlen. Frau Hassenpflug suchte sich mit dem Bewohner:innen einen stillen, sonniges Plätzchen und las im Garten vor.

Text: Christine Löwer



## Ausflug mit dem Bus

Mitte Oktober hat ein Ausflug mit dem Bus stattgefunden. Nach langen Überlegen, wo wir hinfahren und was wir machen, entschieden wir uns in den Wald zu fahren nach Calden. Wir parkten am Schwimmbad und liefen in den Wald rein: Wunderschöne bunte Blätter in allen Farben konnten wir bewundern. Durch die herabgefallenen Blätter zu gehen und das Rascheln zu hören war herrlich. Alle Bewohner:innen hatten ein sehr zufriedenes Lächeln im Gesicht. Am Lindenrondell machten wir Rast, holten Kaffee und Kuchen aus dem Rucksack und setzten uns gemütlich auf die Bank. Wir tranken Kaffee mit dem herrlichen Ausblick auf die Kuh-

wiese und den Rapunzelturm vom Schloss Wilhelmsthal. Zum Schluss sahen und hörten wir, wie die Vögel in den Süden flogen. Alle Bewohner:innen sagten fast gleich-



zeitig: „Jetzt ist der Sommer vorbei“. Zufrieden und glücklich saßen wir in dem warmen Auto und fuhren wieder zurück, wo das Abendbrot auf uns wartete.

Text: Christine Löwer



## Friends for Busano – hilft in Uganda

Im Oktober berichteten die Mitglieder des Verein: „Friends for Busano“ von ihrer Reise nach Uganda. Sie haben dort viel tolle Erfahrungen sammeln können, Natur, Menschen und Tiere vor Ort in Uganda erlebt und auch mit eigenen Augen sich einen Eindruck von dem bisher veränderten schaffen können.

Der Verein unterstützt in Uganda eine Gruppe, die eine Schule leitet. Es wurde bisher Schulbänke angeschafft und ein eigenes Grundstück gekauft. Auf dem Grundstück soll ein Wasser-Brunnen und Gebäuden für den Unterricht und die Verpflegung errichten werden. Dafür braucht es aber weiterer Hilfen und Zeit. Wir Wünschen dem Verein dabei gutes gelingen.

Zu Beginn des Berichtes hatten alle die Möglichkeit leckere Matooke mit Erdnussauce zu kosten. Und man konnte auch Kaffee erwerben, der dort Angebaut wird und mit zur Selbständigkeit der Menschen dort beiträgt.



## Reformationstag

Am Reformationstag hielt Frau Wicker ein Referat über den Reformator Martin Luther. Es wurde auf biographische Schwerpunkte Wert gelegt, die von ihm weniger bekannt sind. Einige Bewohner:innen konnten noch Beiträge aus ihrer Schulzeit einfügen, sodass ein reger Gedankenaustausch stattfand.

Hier kurz noch allgemeines zum Reformationstag:

*Der Reformationstag oder der Gedenktag der Reformation wird von evangelischen Christen in Deutschland und Österreich am 31. Oktober im Gedenken an den Beginn der Reformation der Kirche durch Martin Luther im Jahr 1517 gefeiert.*

*Luther hatte seine 95 Thesen in Briefform mehreren geistlichen Würdenträgern und Bischöfen des Reiches zugesandt. Als die Bischöfe nicht reagierten, soll er die 95 Thesen am Abend vor Allerheiligen 1517 an die Schlosskirche Wittenbergs angeschlagen haben. Ob der Thesenanschlag tatsächlich stattgefunden hat, ist jedoch nicht zweifelsfrei erwiesen und wird kontrovers diskutiert.*

*Mit dieser Tat leitete Luther die Reformation der Kirche ein. Im Kern bestritt er die herrschende Ansicht, dass eine Erlösung von der Sünde durch einen Ablass in Form einer Geldzahlung möglich sei. Dies sei schon durch das Opfer Jesu Christi am Kreuz geschehen.*

Text: Bettina Wicker



CAFÉ

# Casselstübchen

**Herzliche Einladung**

*zur adventlichen*

**Akkordeon-Musik**

**am Sonntag, 10. November 2024**

*von 15.30 - 17.00 Uhr*



**Es musiziert für Sie:**

**Andreas Syring**

Gerne können Sie einen Platz im Café reservieren: 05609 8036-24

Casselbreite 5a, Ahnatal-Heckershausen  
Seitlicher Eingang zwischen den Gebäuden 5 und 5a

## Werden Sie zur Förder:in unserer Projekte!

### Der Freundes und Förderkreis des Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen e.V.

Bereits seit 1975 gibt es den Freundes und Förderkreis des Trägers. Dieser Verein und seine Mitglieder haben es sich zum Ziel gesetzt, besondere Projekte in der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen zu fördern und zu unterstützen. So wurde durch die Unterstützung des Freundeskreises der Kauf des Baumes in unserem Garten mitfinanziert. Ebenso wie der jährliche Besuch der Hühner oder auch Auftritte von Künstlern und anderen Musikvereinen, um nur einige aufzuzählen. Es sind alles Dinge, die nicht selbstverständlich durch die Leistungen der Pflegeversicherung ermöglicht werden können.

Für unser Haus haben wir aktuell eine große Wunschliste an Dingen, die wir gerne zusätzlich den Bewohner:innen ermöglichen würden.

#### Unsere Projekte sind:

- Anschaffung eines Plaudertisches
- Hausorchester als monatliches Highlight auch im Jahr 2025

*Die Anschaffung einer E-Bike Rikscha & die Verschönerung des Balkons und Gartens durch die Anschaffung von Strandkörben und Hochbeeten konnte dank der Unterstützung des Freundes- und Förderkreises realisiert werden und bereitet viel Freude!*

<https://spenden.gesundbrunnen.org/spenden-und-foerdern/foerdermoeglichkeit>



[spenden.gesundbrunnen.org](https://spenden.gesundbrunnen.org)

## **Sissi: „Grumpy cats“ gibt's auch bei uns**

*von Margitta Blinde*

Im April 2012 wurde in Amerika, genauer gesagt in Arizona, ein Kätzchen geboren, das im Internet international berühmt wurde: es war ihr Gesichtsausdruck, mit dem sie Aufmerksamkeit weckte und der sie in aller Welt bekannt machte. Er war es auch, der ihr den Namen „Grumpy“ einbrachte, was übersetzt so viel heißt wie verdrießlich. Für eine Katze ungewöhnlich, besaß sie stets eine ausgesprochen mürrische und griesgrämige Miene. Egal zu welcher Tages- oder Nachtzeit, sie sah immer gleich schlecht gelaunt aus. Der Grund hierfür war ein genetisch kleiner Unterbiss, der ihr Gesicht so zeichnete. Dazu kam noch, dass sie – auch genetisch bedingt – kleinwüchsig war. Nichtsdestotrotz erlangte sie gerade durch diese speziellen Mängel eine Weltberühmtheit! Geboren wurde sie im April 2012 und ein paar Monate später, im September, wurde ein erstes Foto von ihr auf einer Website veröffentlicht, das sofort allgemein große Aufmerksamkeit erregte. Nur ein paar Tage später erschien auf „YouTube“, einem amerikanischen Video-Portal, ein Video von dieser besonderen Katze, das zu einem riesigen Erfolg wurde.

Im Jahr 2014 schließlich erreichte „Grumpy cat“ auf ihrer offiziellen Facebook-Seite über 7 Millionen „Gefällt mir“ Klicks! In den folgenden Jahren wurde diese Extra-Katze sogar in der ganzen Welt berühmt, und sie gewann mehrere Auszeichnungen in der internationalen Internetbranche. Hier bei uns erschien ihr Gesicht darüber hinaus während der Bundestagswahl 2013 auf Plakaten der so genannten „Piratenpartei“, einer deutschen Kleinpartei. Ende 2015 schließlich wurde „Grumpy cat“ persönlich und im Beisein ihrer Besitzerin in San Francisco begrüßt und im Wachfigurenkabinett von Madam Tussauds ausgestellt. In den folgenden Jahren wurde die Katze von ihrer Besitzerin und deren Bruder als beliebtes Phänomen in der Werbebranche vermarktet. Es wurden schließlich auch millionenfach T-Shirts und Plüschtiere mit ihrem Abbild erfolgreich an ihre zahlreichen Fans verkauft. Das war für ihre Besitzerin ein erfreulich lukratives Geschäft! Natürlich konnte und wollte die Filmindustrie auch an diesem Erfolg teilnehmen. Ende 2014 gab es eine Ausstrahlung im

amerikanischen Kabel-Fernsehen, in dem "Grumpy cat" mit einer Sprechrolle erfolgreich vertreten war. So gelangte sie dann auch als Berühmtheit in die Fachzeitschriften der amerikanischen Filmindustrie. Im Alter von 7 Jahren starb die vierbeinige Prominenz überraschend an Komplikationen durch eine Harnwegsinfektion. Ihrem Manager und ihrer Besitzerin soll sie hundert Millionen Dollar eingebracht haben, was diese aber bestreiten.

Der Kater meiner ältesten Tochter scheint ein naher Verwandter von „Grumpy cat“ zu sein. Sein Name ist „Herr Holle“, was schon für seine Besonderheit spricht. Er macht seinem Namen alle Ehre durch sein gravitärisches Auftreten und seine speziellen Ansprüche, die er auf seine Weise deutlich macht, wenn er Hunger hat, oder seine Ruhe haben will oder Lust aufs Spielen hat. Herr Holle erwartet, dass man spürt, um ihm seine Wünsche zu erfüllen und das macht er durch seine Haltung mehr als deutlich. Hm.....



## Kalenderblatt November 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
				1*	2	3	1. Nov. - Allerheiligen
4	5	6	7	8	9	10	2. Nov. - Allerseelen
11	12	13	14	15	16	17	11. Nov. – Martinstag
18	19	20**	21	22	23	24	17. Nov. – Volkstrauertag
25	26	27	28	29	30		20. Nov. – Buß- und Betttag
							24. Nov. – Totensonntag

\* Feiertag in Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland

\*\* Feiertag in Sachsen

Musikgenuss ist nicht nur den Opernsälen und Konzerthallen vorbehalten. Auch das eigene Heim kann zur Bühne eines wunderbaren Ohrenschauspiels werden.

Anfang dieses Monats findet in Hamburg, Bonn und Köln das Festival „Musik in den Häusern der Stadt“ statt. Dabei treten Künstler an den ungewöhnlichsten Orten auf – von der Küche eines Restaurants über eine Kirche bis hin zu einem ganz normalen Wohnzimmer. So können auch Menschen Anschluss zur Musik finden, denen er sonst vielleicht verwehrt bleibt – und erfahrene Kunstgenießer können die vertrauten Klänge in einem ganz anderen Rahmen auf sich wirken lassen.

### Berühmte Geburtstagskinder

Am 26. November 1939 kam die „Königin des Rock’n’Rolls“ zur Welt: Tina Turner. In diesem Jahr hätte sie ihren 85. Geburtstag feiern können. Einer ihrer größten Hits war „What’s love got to do with it“.

Auch die bezaubernde Schauspielerin Grace Kelly wurde im November geboren, und zwar am 12. des Jahres 1929. Sie wäre in diesem Jahr 95 Jahre alt geworden. Weltberühmt wurde sie u. a. durch den Hitchcock-Klassiker „Das Fenster zum Hof“.

## Wechsel im Weißen Haus

Am 5. November werden die Amerikaner zu den Urnen gebeten. Es stehen die Präsidentschaftswahlen an! Das Ergebnis wird einen großen Einfluss auf die Weltpolitik haben, denn die USA sind ein sehr mächtiges Land. Deshalb verfolgen viele Menschen die Wahlen mit Anspannung und Aufregung.

## Der schnellste Narr

Am 11. November läuten die Kölner wieder ihre Lieblingsjahreszeit ein: den Karneval! Er beginnt unter anderem mit einem spannenden Marathon, bei dem sich die Teilnehmer verkleiden dürfen. Sport, närrisches Treiben, Spaß und Schweiß lassen sich eben ganz hervorragend miteinander verbinden.

## Rückblick: heute vor 35 Jahren

Am Abend des 9. November 1989 wurde die Berliner Mauer geöffnet. Die Bürger der DDR durften damals erstmals wieder ungestraft in den Westen ziehen. Anfangs noch ungläubig über diese unerwartete Wendung, wagten Tausende von Menschen den Schritt in die Freiheit. Am Brandenburger Tor brach sogar spontan eine Feier aus, die einen ganzen Tag anhielt!

## Sternzeichen



## Gesund im November: Schluckauf

*„Ich hab den Schlick,  
der Schlick hat mich  
und wer mich lieb hat,  
nimmt den Schlick für mich.“*

Diesen Spruch bekam man früher zu hören, wenn einem in Gesellschaft folgendes passierte: man bekam plötzlich einen Schluckauf, das heißt, man fing an laut durch den Mund zu „hicksen“. Dabei krampft sich unser Zwerchfell ruckartig zusammen und ein typisches Geräusch kommt aus dem Mund, das man nicht unterdrücken kann.

Was kann man dagegen tun? Die Ursachen hierfür sind medizinisch vielfältig und selten eindeutig. Es kann z.B. an trockener Nahrung liegen, die in die Speiseröhre gelangt und dort stecken bleibt. Da hilft es Flüssigkeit zu trinken, die dann das Essen wegspült und dabei hilft, diese zu entkrampfen und so einen vom Übel befreit. Man kann wieder frei atmen und sich auch ungehemmt weiter unterhalten. Glück gehabt, wenn es klappt!

Auch der Genuss von zu viel und zu schnell getrunkenem oder auch Alkohol kann zu einem Schluckauf führen. Hier gibt es auch ein bewährtes Hausmittel: tief einatmen, dann die Luft möglichst lange anhalten und wenn man will und ihn auswendig kann, den oben aufgeführten Spruch schnell hintereinander weg zu sprechen, beziehungsweise den Spruch so schnell es geht runter zu leiern, bis der aufdringliche Schlick es leid ist und das Weite sucht. Oft funktioniert diese Methode, aber leider nicht immer.

Andere Hausmittel raten mit beiden Daumen auf die Nasenflügel zu drücken oder die Zunge so weit wie möglich aus dem Mund heraus zu strecken. Kann alles funktionieren, wenn man Glück hat.

Die wirklichen Ursachen für den Schluckauf sind auch heute noch nicht eindeutig geklärt. Es kommt immer auf den jeweiligen speziellen Fall an und den kann, wenn er anhält, nur ein Arzt beurteilen.

## **Reiselust: Kuba – Ein unvergessliches Abenteuer**

Dieses Jahr haben wir uns einen lang ersehnten Traum erfüllt: eine Reise nach Kuba! Trotz anfänglicher Bedenken, da Kuba ein sozialistischer Staat ist, siegte die Abenteuerlust. Dank eines Kuba-Spezialisten wurde unsere individuelle Reise perfekt organisiert, inklusive Übernachtungen in charmanten „Casa Particulares“, privat geführten Unterkünften, die einen Hauch von Marktwirtschaft versprühen. Unterstützt von einer deutsch-sprachigen Reiseleiterin und einem Fahrer, starteten wir unsere Rundreise durch das faszinierende Land, gefolgt von einigen Tagen Entspannung am karibischen Meer.

Unsere Reise begann in Havanna, einer Stadt, die Vergangenheit und Gegenwart auf einzigartige Weise verbindet. Die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden kolonialen Gebäude, teils baufällig, erzählen von einer reichen Geschichte. Doch es sind vor allem die Menschen, die die Stadt prägen – herzlich, voller Lebensfreude und immer zu einem Lächeln bereit. In den Gassen der Altstadt klingt Musik, die uns zum Tanzen einlädt.

Von Havanna führte uns die Reise ins ländliche Vinales, das mit seiner atemberaubenden Landschaft einen völligen Kontrast zur Stadt bot. Majestätische Kalksteinhügel, grüne Täler und Tabakfelder, die für die traditionelle Tabakproduktion Kubas stehen, prägen das UNESCO-geschützte Vinales-Tal. Die unberührte Natur lädt zum Wandern und Erkunden ein, und wir hätten gerne mehr Zeit hier verbracht.

Unsere nächste Station war Cienfuegos, die „Perle des Südens“. Diese elegante Hafenstadt mit ihrer kolonialen Architektur, geprägt von französischen Einflüssen, beeindruckte uns mit ihrer Geschichte und ihrem Charme. Der Hafen, einst ein wichtiger Handelsplatz, bietet heute einen malerischen Anblick.

Von Cienfuegos reisten wir nach Trinidad, eine der schönsten Städte Kubas. Die kopfsteingepflasterten Straßen und farbenfrohen Kolonialbauten versetzen Besucher in vergangene Zeiten. Besonders die lebendige Plaza Mayor, umgeben von historischen Gebäuden, bildete den Höhepunkt unseres Aufenthalts. Straßenmusiker und traditionelle Tänzer erweckten die Stadt zum Leben,

und die Nähe zu den Zuckerrohrbaronen des 18. Jahrhunderts war allgegenwärtig.

Zum Abschluss unserer Reise genossen wir noch einige Tage am karibischen Meer. Die türkisfarbenen Wellen und die schimmernden Korallenriffe machten uns schnell klar, warum dieser Ort als Paradies für Taucher und Schnorchler gilt. Obwohl wir nicht selbst tauchten, war die Unterwasserwelt – voller bunter Fische, Schildkröten und Delfine – ein faszinierender Gedanke.

Leider ging auch unser Abenteuer zu Ende, doch die Eindrücke dieser Reise werden uns noch lange begleiten. Kuba hat uns verzaubert – mit seiner Geschichte, seinen Menschen und seiner atemberaubenden Natur. Es war eine Reise, die uns bereichert und unser Buch der Erinnerungen um viele wunderbare Erlebnisse erweitert hat.



## Blaues Blut: Eine adlige Sozialarbeiterin



Königin Juliana mit ihrer jüngsten Tochter, Prinzessin Marijke Christina, 1952.  
© Rijksvoorlichtingsdienst (RVD), National Archives of the Netherlands / RVD / Koninklijk Huis.

Wenige Königinnen standen ihrem Volk so nahe wie Juliana, die Regentin der Niederlande. Sie hielt nichts auf höfisches Gehabe, wie z. B. den Knicks zur Begrüßung oder die Anrede „Königliche Hoheit“. Sie wollte sich nicht als kühle, unnahbare Regentin zeigen, sondern ihren Untertanen das Königshaus nahebringen.

Einer Legende zufolge fuhr sie gelegentlich sogar selbst mit dem Fahrrad in die Stadt, um ihre Einkäufe zu erledigen! Und als sie mit ihren Töchtern während des Zweiten Weltkriegs vor den Nazis nach Kanada fliehen musste, bat sie die dortige Regierung, sie einfach wie jede andere Familie zu behandeln.

Als junges Mädchen wurde Juliana schon früh auf ihr späteres Amt vorbereitet. Sie erhielt zu Hause intensiven Unterricht in Sprachen, in Politik, in Wirtschaft, ... was musste ihr Kopf da geschwirrt haben! Aber sie erwies sich als sehr gefügig und eifrig. Ihre lebenswerte Art gewann rasch die Herzen aller Angestellten im Palast und später auch der ihres Volkes.

Als 1953 eine heftige Sturmflut das Land traf, war sie sofort zur Stelle. In Gummistiefeln und Kopftuch watete sie über die überfluteten Felder, um den Bewohnern beizustehen. Ein solches Verhalten war von einer Königin unerhört, aber für Juliana war es

selbstverständlich. Tatsächlich wäre sie gerne Sozialarbeiterin geworden.

So sehr schätzte sie den Wert jedes Menschen, dass sie sich weigerte, Hinrichtungen zuzustimmen. Damals herrschte in den Niederlanden noch die Todesstrafe, aber selbst Kriegsverbrecher durften bei ihr auf Nachsicht hoffen.

Prinzessin Beatrix, ihre älteste Tochter und später selbst Königin der Niederlande, wählte übrigens einen ganz anderen Weg: Sie distanzierte sich wieder vom Volk und legte mehr Wert auf höfische Zeremonien und die königliche Erhabenheit.

## **Vorname Raphael: Ein himmlischer Künstler**

Der Name „Raphael“ hat einen göttlichen Klang. Kein Wunder: Seine Bedeutung setzt sich nämlich aus den hebräischen Wörtern für „Gott“ und „heilen“ zusammen. Übersetzt bedeutet er also „Gottes heilende Hand“ oder „Gott hat geheilt“.

In der christlichen Religion ist Raphael einer der vier Erzengel und gilt als Begleiter der Reisenden und Heiler der Kranken.

Der wohl berühmteste irdische Träger dieses Namens ist Raffael, ein italienischer Künstler der Renaissance. Er schuf sehr bewegende Bilder, darunter auch viele religiöse Motive.

## **Nachname Hahn: Ein gefiederter Freund**

Viele Familiennamen in Deutschland, Österreich und der Schweiz gehen auf einen Beruf zurück. Dazu gehören z. B. Koch, Schulze oder Müller. Etwas aus der Reihe tanzt da der „Hahn“ – wie hat sich denn ein solches Tierchen unter die Nachnamen eingeschlichen?



Tatsächlich wurde er früher zur Beschreibung eines Menschen genutzt, d.h. als Eigenschaftsname. Jemand wurde so genannt, wenn er besonders

stolz oder auch streitlustig war; wenn sein Verhalten also dem eines Hahnes glich. Heute stimmt das zum Glück nicht mehr!

Der wohl berühmteste Träger dieses Namens ist Otto Hahn, der deutsche Chemiker. Seine Entdeckungen trugen bedeutend zur Entwicklung der Atomenergie bei.

## **Hoppelnd wie ein Hase**

Sackhüpfen ist ein herrlich lustiges Spiel im Freien, bei dem man sich so richtig austoben kann. Dabei muss man aber auch tüchtig aufpassen, denn sonst purzelt man schneller über die Wiese, als man „Hoppla!“ sagen kann.

Schon seit Generationen begeistert es Kinder in aller Welt. Die Ausstattung ist denkbar einfach: Man benötigt nur einen großen, alten Sack für jeden Teilnehmer. In diesen stellt sich der Spieler herein und hält ihn an den Zipfeln fest. Dann fängt er an zu hüpfen, um sich fortzubewegen – mit dem Sack um die Füße.

Ob es darum geht, wer am schnellsten ein Stück Wiese überquert, oder wer am geschicktesten um mehrere Kegel herumhüpfen kann, ohne sie umzuwerfen – für jeden ist etwas dabei. Plumpsen und Lachen sind vorprogrammiert.

Besonders Sportliche können das Sackhüpfen auch mit einem Staffellauf (oder besser: Staffelhüpfen) verbinden. Das ist eine zusätzliche Herausforderung, denn dabei muss nicht nur der Sack festgehalten werden, sondern auch ein kleiner Stock –den man seinem Mitspieler dann auch noch hüpfend übergeben muss.

Übrigens ist dieses Spiel nicht nur ein Heidenspaß für Kinder, sondern auch für Erwachsene. Es gehörte sogar schon einmal zu den Olympischen Spielen! 1904 wurde es im schönen St. Louis ausgetragen. Als offizielle Disziplin wurde das Sackhüpfen allerdings nicht gewertet. Das ist wahrscheinlich auch besser so – denn schließlich soll der Kindergeburtstag im Garten vor allem Spaß machen, und nicht auf Medaillen ausgerichtet sein.

## Gedicht

### Jahrmarktslied

von Hoffmann von Fallersleben (Auszug)

Zum Jahrmarkt! heißt die Losung heut,  
Darauf haben wir uns längst gefreut.  
Da kann man kaufen, hören, sehn  
Und ohne Geld nach Hause gehen.



Krambuden hier in langen Reihen!  
Die Krämer schreien: Kauft ein! Kauft ein!  
Gedränge und Lärm, Musik und Sang –  
sollt einem werden Angst und Bang.

Kunstreiter auf dem Rasen dort!  
Hört, wie sie blasen immerfort  
Hanswurst macht seine Possen auch  
und hält vor Lachen sich den Bauch.

Hier ist zu sehen, ganz wundernett!  
Ein Wachsfigurenkabinett:  
Die Potentaten aller Welt  
Und heut ums halbe Eintrittsgeld!

O welch Vergnügen aller Art!  
Und wer sein Geld hat noch gespart,  
Der kann's verreiten hier ganz schnell.  
Er setzt sich auf das Karussell.



## Rätsel

### Bilderrätsel

Wer findet die sechs Fehler im rechten Bild?



### Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen: ENKEL, FEUER, GENE, GEWITTER, HAUS, HITZE, LAGE, LEICHT, WASSER, WEIT

TAKE												RIST
WELT												BLICK
WAERME												REGEN
ANTI												RATION
SOMMER												WELLE
KIEL												BALL
VIEL												ATHLET
GROSS												SOHN
KLUB												TAUBE
LAGER												LILIE

Lösungswort (rote Markierung): Grünfläche im Freibad

## Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

weißes Pfeifenmaterial	▼	<b>R</b>	Turnerabteilung	▼	Fluss durch Frankreich	Erholungsstätte an Straßen	Titelgestalt bei Lessing
ein Wappentier	▶ <b>E</b>			○ <sub>2</sub>			<b>N</b>
Kirchenmusiker		<b>E</b>	deutscher TV-Sender		Bergbach	▶	
└▶	<b>R</b>	○ <sub>5</sub>	▼	○ <sub>4</sub>	<b>I</b>		
└▶	○ <sub>1</sub>	<b>E</b>			Frauenkose-name	<b>T</b>	
Fluss durch Grenoble		Festsaal in Schulen		österr. Presseagentur (Abk.)	▶ <b>A</b>	<b>P</b>	○ <sub>7</sub>
Nadelarbeit	▶ ○ <sub>6</sub>	<b>A</b>		<b>K</b>	<b>E</b>		
Lasttier		<b>U</b>	Feuerlandindianer	▶	<b>N</b>	○ <sub>3</sub>	Abk.: Einfuhrerklärung
└▶	<b>U</b>	<b>L</b>	○ <sub>8</sub>	so-undso-vielte (math.)	▶ <b>N</b>		▼
Folie zur Kopienherstellung	▶ <b>M</b>	<b>A</b>			<b>I</b>		

exzellenz Miller GmbH

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

Hinweis zur Lösung: Bevölkerungreichste Stadt in China

## Auflösung aus dem Monat Oktober 2024

### Auflösung Kreuzworträtsel

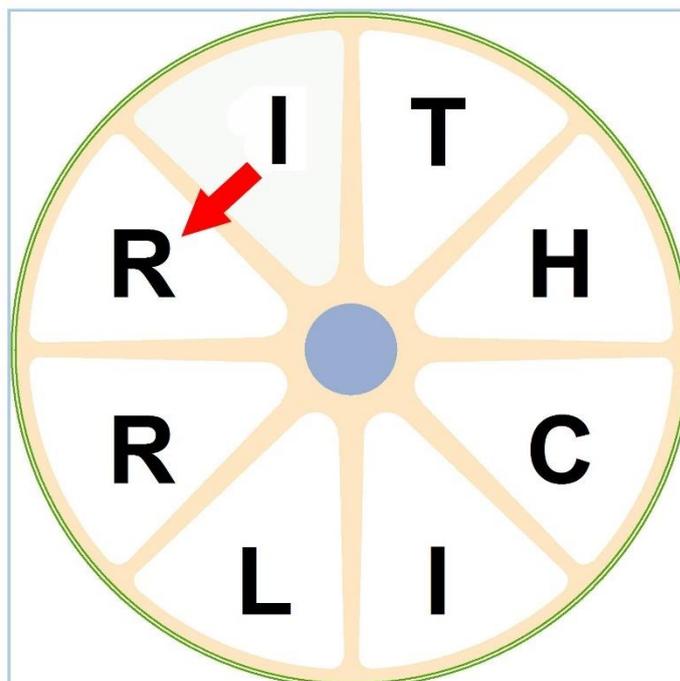
			F				E
O	F	F	I	Z	I	E	R
M	A	I	S		R		S
	L	L		V	O	L	T
	K	O	L	O	N	I	A
G	N	U		K			C
	E		M	A	C	H	T
	R	A	U	B			T
	E		S	E	L	E	N
R	I	E	S	L	I	N	G

### Auflösung Sudoku

2	6	5	3	1	4
1	3	4	6	2	5
5	1	6	2	4	3
3	4	2	5	6	1
6	5	1	4	3	2
4	2	3	1	5	6

## SIBIRIEN

### Auflösung Wortrad



Auflösung: I R R L I C H T

## Lachen ist gesund ...

Sabine fragt ihre Freundin Andrea: „Kannst du mir mal bitte erklären, warum ich ein „Netto“ Gehalt bekomme, obwohl ich bei „Aldi“ arbeite?“



Frau Schneider zu ihrem Mann Herbert: „Deine Zähne sind wie Duisburg und Gelsenkirchen!“ „Was soll das denn heißen?“ „Da liegt noch Essen zwischen!“

Zwei Beamte unterhalten sich in der Kaffeeküche: „Erzähl, wie war denn dein Urlaub?“ „Kein Unterschied, so wie hier im Büro. Man sitzt den ganzen Tag herum, tut nichts und wartet auf das Essen!“

Marie beim Kreuzworträtsel zu Werner: „Wie nennt man einen Cowboy ohne Pferd?“ „Einen Sattelschlepper!“

### Zehn kurze Anmerkungen:

1. „Ich habe keine Macken. Das sind Special Effects.“
2. „Altern ist unvermeidlich. Erwachsen werden ist optional.“
3. „Ich bin nicht faul, ich bin im Energiesparmodus.“
4. „Ich habe die Zeit im Griff. Leider ist sie immer schneller als ich.“
5. „Wenn Plan A nicht funktioniert, keine Sorge: das Alphabet hat noch 25 weitere Buchstaben.“
6. „Lächeln ist die eleganteste Art, dem Gegner die Zähne zu zeigen.“
7. „In jeder Minute Ärger verlieren wir sechzig Sekunden Lebensfreude!“



## Aus dem Poesiealbum

*”Freundschaft ist das Band,  
das mich sichert und hält,  
wenn alle Stricke reißen!”*



**Vorsicht Gänsemarsch !!!**

### Impressum:

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

Verantwortlich: M. Krug, F. Verholen  
Einrichtung: Ev. Altenhilfezentrum Ahnatal  
Straße: Casselbreite 5  
Postleitzahl / Ort: 34292 Ahnatal  
Telefon: 05609 8036 0  
E-Mail: [info@ahnatal-gesundbrunnen.org](mailto:info@ahnatal-gesundbrunnen.org)