

Bleiben Sie gesund!

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert“.

Albert Einstein, dt.-amerik. Physiker, 1879–1955

Kontakt

Ferdinand-Weiß-Str. 70a, 79106 Freiburg

Telefon: 0761/ 27 30 92

E-Mail: bz@vfs-ev.de

In unseren Prospekthaltern im Fenster
von außen erhältlich...

Vor Ort können Sie unseren aktuellen Newsletter, Beratungsbroschüren sowie eine Nähanleitung für einen Mundschutz frei zugänglich erhalten!

Newsletter

Muntermachblättle

Nr.10 24. September 2020

Begegnungszentrum Stühlinger



NEUIGKEITEN AUS DEM BEGEGNUNGSZENTRUM STÜHLINGER

Wir feiern Jubiläum, wer hätte das gedacht!

Der **10. Newsletter** ist bei Ihnen angekommen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die dieses schöne „**Muntermachblättle**“ ermöglichen und daran mitarbeiten.

Wir bekommen von Ihnen viele positive Rückmeldungen und freuen uns sehr darüber, von Ihnen zu hören und zu wissen, dass Sie sich über das „Blättle“ freuen.

Hier im Begegnungszentrum Stühlinger sind seit Anfang September neu, die Dienstagsrunde und die Sturzprävention, im Programm dazugekommen. Wir freuen uns sehr darüber, dass der Start geglückt ist und es hier vor Ort wieder ein Stück lebendiger geworden ist.

Wir machen nun wieder mehr Öffentlichkeitsarbeit, um die Bürgerinnen und Bürger auf das Begegnungszentrum mit seinen aktuellen Angeboten aufmerksam zu machen. Sie bekommen zurzeit die neuesten Infos über diesen Newsletter, persönlich vor Ort oder im Schaukasten, übers Telefon und unsere homepage sowie jetzt wieder über ein „abgespecktes“ Monatsprogramm, das im Stadtgebiet ausgelegt wird.

Probieren Sie gerne Angebote aus, die Sie bisher noch nicht kennengelernt haben. Auch das hält fit. Wir wünschen jedenfalls von Herzen gesunde Herbsttage.

Team des Begegnungszentrums Stühlinger

Herbststimmung vor dem Häusle



„Steinige Wege führen oft zu
den schönsten Orten“

HALTEN SIE IHR GEDÄCHTNIS FIT

Sudoku

Schwierigkeitsgrad mittel

3			5			9		8
	9	2		4	8		3	
		6		3				1
5			9			4		
	3	1		9	7	5	6	
2			8	1			4	9
	5	9			3		8	
9			6		1	7		3
1		5		8	4		9	6
	2	3	7	5		8		

IHR BEITRAG IST GEWÜNSCHT....!

EIN BISSCHEN SPASS MUSS SEIN

Zwei Mütter unterhalten sich: "Wie schaffst Du es nur dass dein Sohn morgens rechtzeitig aufsteht?" – „Ganz einfach. Ich lege ihm einen Hundekuchen unter das Kissen.“ – „Und davon wacht er auf?" – „Nein, erst wenn ich dann unseren Hund in sein Zimmer lasse!"

(eingereicht von Frau Enderle)

HERBSTLICHER EINTOPF

Eintopf mit Kohl und Würstchen

Zutatenliste für 2 Personen

- ½ kl. Kopf Wirsing
- ½ große Zwiebel(n)
- 3 Kartoffel(n), fest kochend
- 2 Möhre(n)
- ¼ Stange Lauch
- ¾ Liter Geflügelbrühe oder Fleischbrühe
- ½ Scheibe Knollensellerie
- ½ EL Margarine, zum Anbraten
- 1 EL Butter
- 1 TL, gestr. Gyrosgewürz
- ½ Bund Petersilie
- 2 Würstchen (Geflügel, Schwein o.ä.)
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Die Zwiebel klein hacken, Möhren und Kartoffeln in Stücke schneiden, den Wirsing klein schneiden, Petersilie hacken, den Lauch in Ringe schneiden, die Würstchen in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebel, Lauch, Karotten, Petersilie und die Selleriescheibe in der Margarine anbraten, dann mit der Brühe ablöschen. Kartoffeln und Kohl dazugeben, mit Gyrosgewürz würzen und 30 - 35 Minuten leicht köcheln lassen, mit halboffenem Deckel, ab und zu vorsichtig umrühren. Zum Schluss die Selleriescheibe rausnehmen! (Wer mag, kann den Sellerie natürlich auch klein schneiden und mitessen.) Anschließend die klein geschnittenen Würstchen dazugeben. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Herd ausschalten und die Butter dazugeben.

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit !

ÖFFNUNGSZEITEN UND TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
9.00-13.00	13.00-17.00	9.00-12.00	9.00-15.00

Wichtige Infos und Richtlinien für den Besuch des Begegnungszentrums Stühlinger während der Corona-Zeit (Stand: Oktober 2020)

- 1) Ankommen: Bitte betreten Sie das Begegnungszentrum nur mit **Mundschutz und desinfizieren Sie sich direkt nach Betreten die Hände** (Alternativ: 30 Sek. Hände waschen mit Seife).
- 2) Halten Sie sich nicht im zu engen Eingangsbereich auf, sondern gehen direkt in den kleinen Veranstaltungsraum, dort befindet sich die Garderobe und das **Datenerhebungsblatt wird mit Ihnen zusammen ausgefüllt.**
- 3) **Zutritts- und Teilnahmeverbot im Begegnungszentrum:** Falls Sie Krankheitssymptome wie Halsschmerzen, Fieber, Husten, Geruchs- und Geschmacksstörungen haben **oder** in Kontakt stehen mit einer an dem Coronavirus erkrankten Person stehen (und noch keine 14 Tage vergangen sind) **dürfen Sie das Begegnungszentrum nicht betreten.**
- 4) Bitte bringen Sie Ihre eigenen Getränke mit. Im Begegnungszentrum kann keine Verpflegung stattfinden. **Ende der Veranstaltung: Bitte verlassen Sie das Haus durch den hinteren – seitlichen Ausgang (durch die Küche).**
- 5) **Info:** Wir können aktuell nur einzelne Angebote im Begegnungszentrum stattfinden lassen, die ein geringes Ansteckungsrisiko vorweisen. Die Besuchenden der verbleibenden Angebote müssen sich noch weiter gedulden. Je nach Pandemieentwicklung und den Vorgaben.

ANGEBOTE OKTOBER 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
10 Uhr Walking Treff vor dem Häusle. (Ohne Anmeldung - kein Beitrag) Entfällt bei Regen.		10 Uhr Qi-Gong Treff vor dem Begegnungszentrum, findet noch im Eschholzpark statt. Anmeldung erforderlich für neue Teilnehmende Pro Termin: 4 €	9.15 – 10.15 Uhr Kraft & Balance zur Sturzprävention Kurs: 10 Termine für 40€. Mit Anmeldung. Gruppe A & B finden im wöchentlichen Wechsel statt. Max. 6 Teilnehmer*innen pro Gruppe.
9.30 – 11.30 Uhr Handy- und Smartphone-Sprechstunde Verbindliche Anmeldung für Einzeltermine bis Mittwoch davor: 1. 9.30-10 Uhr 2. 10-10.30 Uhr 3. 10.30-11 Uhr NEU: zusätzlich 11-11.30Uhr - wegen großer Nachfrage! Pro Termin: 5 €			10.45 – 11.45 Uhr Gedächtnis spielend trainieren mit Frau Margit Petri (Ohne Anmeldung - kein Beitrag).
11.00 – 12.30 Uhr Machen Sie sich fit am PC! 5 Termine für 50€: Resttermine des laufenden Kurses: 5.10./ 12.10./ 19.10. / 26.10. Aktueller Kurs ist voll!	14 Uhr Offene Kreativwerkstatt Mit Häkelnadel, Nähmaschine und Co. (Ohne Anmeldung – kein Beitrag)		14.30 Uhr E-Bike-Treff Treffpunkt vor dem Begegnungszentrum (Anmeldung erforderlich für neue Teilnehmende - kein Beitrag). Entfällt bei Regen.

