

**Bleiben Sie gesund!**

„Nicht der Wind  
sondern die Segel  
bestimmen den Kurs“

(Franklin D. Roosevelt)

## Kontakt

Ferdinand-Weiß-Str. 70a, 79106 Freiburg

Telefon: 0761/ 27 30 92

E-Mail: [bz@vfs-ev.de](mailto:bz@vfs-ev.de)

Homepage: <https://www.vfs-ev.de/begegnungszentrum-stuehlinger.html>

Im Begegnungszentrum erhältlich...

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

Newsletter

## Muntermachblättle

Nr.8 13. August 2020

Begegnungszentrum Stühlinger



## NEUIGKEITEN AUS DEM BEGEGNUNGSZENTRUM STÜHLINGER

Wir freuen uns Ihnen unsere achte Auflage des „Muntermachblättles“ zu präsentieren!

Es gibt im Moment **kein Monatsprogramm**, wie Sie es gewohnt sind. Derzeit werden Sie über den Newsletter informiert oder durch die Informationen vor Ort im Schaukasten sowie per Telefon. Falls Sie fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns

Seit Montag, den 27. Juli dürfen wir Sie wieder im Begegnungszentrum BEGRÜßEN! Einige Programme konnten bereits stattfinden: Walking, Handy-&Smartphonesprechstunde, PC-Kurs, Offene Kreativwerkstatt, Gedächtnistraining, E-Bike-Treff. Nach unserer Sommerpause werden noch weitere Angebote hinzukommen, wie z.B. Qi-Gong, Kraft und Balance zur Sturzprävention und die Dienstagsrunde. Bitte entnehmen Sie den jeweiligen Start der Angebote, die Öffnungszeiten sowie die Richtlinien der Hygienemaßnahmen diesem Newsletter.

**Wir gehen in die...**

## SOMMERPAUSE VON MONTAG 17. AUGUST BIS MITTWOCH 2. SEPTEMBER

Ein großes Dankeschön richten wir an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen und Honorarkräfte die bereit sind, unter den erschwerten Hygienemaßnahmen einzelne Angebote zu ermöglichen.

Wir freuen uns sehr auf IHREN BESUCH ab dem 3. September 2020.

Herzliche Grüße vom Team des Begegnungszentrums Stühlinger

## IHR BEITRAG IST GEWÜNSCHT!

...Wir lassen uns von Ihnen inspirieren. Lassen Sie uns gerne per Post oder Email Ihre Ideen, Rezeptvorschläge, Gedichte und Beiträge zukommen! Wir versuchen sie dann in der nächsten Ausgabe zu veröffentlichen.

*Manchmal müssen erst  
unangenehme Dinge passieren,  
um uns daran zu erinnern,  
dass es an der Zeit ist, etwas zu  
ändern.*

*(Verfasser unbekannt)*

*Positiv zu denken bedeutet nicht,  
dass man immer glücklich und  
zufrieden sein muss.  
Es bedeutet, dass man auch an  
schweren Tagen weiß,  
dass es wieder bessere Tage geben wird.*

*(Verfasser unbekannt)*

## HALTEN SIE IHR GEDÄCHTNIS FIT

### ZAHLEN-NACHBARN

Finden Sie immer zwei Zahlen die zusammgezählt 11 ergeben und ziehen einen Rahmen darum (wie im Beispiel zwei schräg übereinander versetzte Zahlen die Summe 11 ergeben).

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

WIE OFT ERGIBT SICH AUF DIESE WEISE DIE SUMME 11?



Lösung: 18 mal mit dem Beispiel

## PASTA-GENUSS

### Zitronenspaghetti mit Kräutergarnelen

Zutaten für 4 Portionen:



- 350g Spaghetti
- Salzwasser
- 2 EL Butter
- 80 ml Sahne
- 1 Zitrone (unbehandelt, den Abrieb und den Saft davon)
- 2 EL Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie)
- 3 EL Parmesan
- 350 g Garnelen (TK), aufgetaut
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zehen Knoblauch
- etwas Salz und Pfeffer
- nach Bedarf Chilipulver

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Das Kochwasser abseihen und den heißen Nudeln Butter, Sahne, Zitronensaft- und -Schale, Kräuter und Parmesan zufügen und gut vermischen. Nach Belieben mit Chillipulver würzen. Garnelen in Olivenöl mit Rosmarin- und Thymianzweig sowie den klein gehackten Knoblauchzehen beidseitig scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen drauf setzen.

**Guten Appetit!**

# ÖFFNUNGSZEITEN UND TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

ab Donnerstag, 3. September 2020

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 (Stand: August 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) **Neu:** Bitte bringen Sie Ihre eigenen Getränke mit. Im Begegnungszentrum kann aktuell **keine Verpflegung** stattfinden.  
**Ende der Veranstaltung: Bitte verlassen Sie das Haus durch den hinteren – seitlichen Ausgang (durch die Küche).**
- 5) Die **Sommerpause des Begegnungszentrums** findet vom Montag, 17. August bis einschließlich 2. September statt. Ab dem 3. September sind wir gerne wieder für Sie da!
- 6) **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 Entwicklung der Pandemie und den Vorgaben des Landes Baden-Württemberg.

## ANGEBOTE AB DO, 3. SEPTEMBER 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<b>10 Uhr Walking</b> Keine Anmeldung. Treff vor dem Häusle. (Kein Beitrag)		<b>Ab 9. Sept. jeden Mittwoch 9.30 Uhr Qi-Gong</b> im Garten. Pro Termin 4 €	<b>Ab 17. September Kraft &amp; Balance zur Sturzprävention</b> <b>NEUE UHRZEIT: 9.15- 10.15 Uhr</b> Kurs: 10 Termine für 40€. Mit Anmeldung. Gruppe A & B finden im wöchentlichen Wechsel statt. Max. 5 Teilnehmer*innen pro Gruppe.
<b>Ab 21. September immer Montags 9.30 – 11.00 Uhr Handy- und Smartphone-Sprechstunde</b> Verbindliche Anmeldung für Einzeltermine bis Mittwoch davor: <b>1. 9.30 - 10 Uhr</b> <b>2. 10- 10.30 Uhr</b> <b>3. 10.30 - 11 Uhr</b> zu je 5 € mit Herrn Titus Seibel	<b>08. September Dienstagsrunde</b> mit Frau Dr. Schulz: <b>Vortrag 14:30 / Einlass 14.00</b> Diavortrag: „ Die grüne Insel Irland“ Referent: Othmar Wolf. (Ohne-Anmeldung- kein Beitrag).		<b>10.45 – 11.45 Uhr Gedächtnis spielend trainieren</b> mit Frau Margit Petri (Ohne Anmeldung- kein Beitrag).
<b>Ab 21. September 11.00 – 12.30 Uhr Machen Sie sich fit am PC!</b> Mit Sabine Hinz 5 Termine für 50€: 21.9./ 28.9./ 5.10./ 12.10./ 19.10. Mit Anmeldung!	<b>14 Uhr Offene Kreativwerkstatt</b> Mit Häkelnadel, Nähmaschine und Co. (Ohne Anmeldung- begrenzte TN-Zahl). <b>Entfällt am 8. Sept.!!</b>		<b>14.30 Uhr E-Bike-Treff</b> Treffpunkt vor dem Begegnungszentrum (Ohne Anmeldung- kein Beitrag). Entfällt bei Regen.

