

## Bleiben Sie gesund!

„Je länger man lebt,  
desto deutlicher sieht man,  
dass die einfachen Dinge  
die wahrhaft größten sind.“

*Romano Guardini*

## Kontakt

Ferdinand-Weiß-Str. 70a, 79106 Freiburg

Telefon: 0761/ 27 30 92

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

In unseren Prospekthaltern im Fenster  
erhältlich...

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

Newsletter

## Muntermachblättle

Nr.9 10. September 2020

Begegnungszentrum Stühlinger



## NEUIGKEITEN AUS DEM BEGEGNUNGSZENTRUM STÜHLINGER

Hier ist sie: Unsere neunte Auflage des „Muntermachblättles“!

Wir sind wieder aus der Sommerpause zurück und freuen uns darauf, Sie wieder im Begegnungszentrum begrüßen zu dürfen. Unser „Programm“ sowie die Öffnungszeiten für September/Oktober finden Sie in diesem Newsletter. Derzeit werden Sie über dieses Blättchen über den aktuellsten Stand der Angebote des Begegnungszentrums informiert. Die Mitteilungen erhalten Sie auch über den Schaukasten vor Ort sowie per Telefon. Bei Fragen, wenden Sie sich gerne an uns!

Folgende Angebote finden wieder statt:  
Walking, Handy-&Smartphone-Sprechstunde, PC-Kurs, E-Bike-Treff, Offene Kreativwerkstatt, Dienstagsrunde (nächster Termin: Die, 10. Nov.2020), Kraft & Balance zur Sturzprävention und Gedächtnistraining.

Wir freuen uns  
sehr auf  
IHREN BESUCH!



Herzliche Grüße vom Team des Begegnungszentrums  
Stühlinger

## IHR BEITRAG IST GEWÜNSCHT!

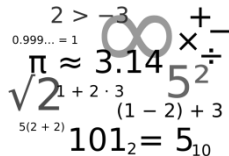
...Wir lassen uns von Ihnen inspirieren. Lassen Sie uns gerne per Post oder Email Ihre Ideen, Rezeptvorschläge, Gedichte und Beiträge zukommen! Wir versuchen sie dann in der nächsten Ausgabe zu veröffentlichen.

*Das wunderbarste an Wundern ist,  
dass sie manchmal wirklich geschehen  
(Gilbert Keith Chesterton)*

*Wenn du das Gefühl hast,  
das gerade alles auseinanderfällt,  
versuche, ruhig zu bleiben.  
Es sortiert sich nur neu.  
(Verfasser unbekannt)*

*Die meisten Menschen wissen gar nicht  
wie schön die Welt ist und wieviel  
Pracht in den kleinsten Dingen  
sich offenbart.  
(Rainer Maria Rilke)*

# HALTEN SIE IHR GEDÄCHTNIS FIT



## Verschwundene Rechenzeichen

Bei den folgenden 7 Rechenaufgaben steht am Ende immer die 15. Leider sind alle Rechenzeichen verlorengegangen. Setzen Sie die fehlenden Operationszeichen (+, -, x oder :) so ein, dass am Ende jeder Zeile die 15 als Ergebnis stimmt.

Die Regel Punkt vor Strich gilt hier ausnahmsweise **nicht** !

A	6	.....	4	.....	6	.....	1	= 15
		?		?		?		
B	10	.....	4	.....	2	.....	3	= 15
		?		?		?		
C	7	.....	8	.....	15	.....	2	= 15
		?		?		?		
D	12	.....	2	.....	4	.....	5	= 15
		?		?		?		
E	6	.....	3	.....	5	.....	8	= 15
		?		?		?		
F	5	.....	5	.....	20	.....	3	= 15
		?		?		?		
G	17	.....	9	.....	2	.....	2	= 15
		?		?		?		



A: 6+4+6-1=15, B: 10-4x2+3=15, C: 7+8+15:2=15, D: 12x2-4-5=15,  
E: 6x3+5-8=15, F: 5x5+20:3=15, G: 17+9:2+2=15

# DER HERBST LÄSST GRÜSSEN



## Hokkaido Kürbissuppe

### Zutatenliste für 2 Personen

- 500 g Hokkaido Kürbis
- ½ Knoblauchzehe
- kleines Stück Ingwer
- ½ Stange Lauch
- ½ Frühlingszwiebel
- ½ EL Rapsöl
- kleine Prise Zimt
- Salz, Pfeffer nach belieben
- ½ EL Gemüsebrühe
- 1 EL Naturjoghurt
- Petersilie, zum Bestreuen



### Zubereitung:

1. Kürbis halbieren und mit einem Löffel entkernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer fein schneiden, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Alle genannten Zutaten in einen großen Topf geben und in Öl andünsten. Gemüse würzen und mit 1 Liter Gemüsebrühe ablöschen.
2. Suppe aufkochen bei geringer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Wenn die Kürbisstücke weich gekocht sind fein pürieren und den Joghurt unterrühren. Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit !

# ÖFFNUNGSZEITEN UND TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

ab Donnerstag, 10. 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 während der Corona-Zeit (Stand: September 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) **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 MO, 7. SEPTEMBER 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<b>10 Uhr Walking</b> Keine Anmeldung. Treff vor dem Häusle. (Kein Beitrag)		<b>jeden Mittwoch 10 Uhr Qi-Gong</b> im Garten oder im Eschholzpark 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>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>Kurs ist voll!</b>	<b>14 Uhr Offene Kreativwerkstatt</b> Mit Häkelnadel, Nähmaschine und Co. (Ohne Anmeldung-begrenzte TN-Zahl).		<b>14.30 Uhr E-Bike-Treff</b> Treffpunkt vor dem Begegnungszentrum (Ohne Anmeldung-kein Beitrag). Entfällt bei Regen.

