

Bleiben Sie gesund!



*Hebt man den
Blick, so sieht
man keine
Grenzen.
aus Japan.*

Kontakt

Ferdinand-Weiß-Str.70a, 79106 Freiburg

Telefon: 0761/ 27 30 92

E-Mail: bz@vfs-ev.de

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

Anfahrt mit den Straßenbahnlinien 1,2,3,4, Haltestelle Rathaus im Stühlinger sowie mit der Buslinie 14, Haltestelle Ferdinand-Weiß-Straße

Newsletter / Monatsprogramm

Muntermachblättle

Finale Ausgabe Dezember 2023
Begegnungszentrum Stühlinger



**Begegnungszentrum
Stühlinger**

☒ Eine Einrichtung der Vereinigung Freiburger Sozialarbeit e.V.



NEUIGKEITEN AUS DEM BEGEGNUNGSZENTRUM STÜHLINGER

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Mit einem *weinenden* und einem *lachenden* Auge verabschieden wir mit dieser letzten Ausgabe ihr lieb gewonnenes Mut- und Muntermachblättle, das Sie treu durch die Pandemie begleitet hat und seit über 3 Jahren Ihr Begleiter wurde.

„*Weinend...*“ Weil wir wissen, wieviel Freude Sie in den vergangenen Jahren mit den schönen Ideen im Newsletter/Blättle hatten und wir Ihnen sehr gerne regelmässig diese Freude gemacht haben und selbst viel Herzblut in dieses Blättle gesteckt haben.

„*Lachend ...*“ Weil wir uns nun wieder ganz auf die Arbeit und das Leben im Begegnungszentrum konzentrieren dürfen. Das ist sehr erfreulich zu sehen, wie viel Freude unsere BesucherInnen aktuell im Haus haben, wieviel Lebendigkeit und reges Kommen und Gehen hier erlebt werden kann. Wir freuen uns darauf, sie nun mit unserem vielfältigen Monatsprogramm und einer guten Zeit im Begegnungszentrum erfreuen zu können.

Wir wünschen Ihnen von Herzen eine

gemütliche Adventszeit, ein schönes

Weihnachtsfest und für 2024 nur das

Allerbeste, bei guter Gesundheit und

glücklichen Momenten unter

anderem im Häusle.



Herzlichst

Ihr Team vom Begegnungszentrum Stühlinger

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer

wärmend, supergesund und köstlich

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stück Ingwerwurzel

500 g Süßkartoffeln

1 Gemüsezwiebel

1 El Rapsöl

500 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer

etwas Kerbel

n.B. Orangensaft, frisch gepresst

Zubereitung:

Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln. Süßkartoffeln ebenfalls schälen und würfeln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten. Ingwer und Süßkartoffeln dazugeben und 2 Min. mitbraten. Dann die Brühe angießen, aufkochen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Sahne hinzufügen und alles pürieren. Nochmal aufwallen lassen und würzen. Mit Kerbel garnieren.

TIPP:

Zum Schluss noch den Saft einer frisch gepressten Orange hinzugeben, das gibt noch zusätzlich eine fruchtige, leichte Note.

Guten Appetit!



INFO´S, VORANKÜNDIGUNGEN UND MEHR

☆ Auf Wiedersehen „Newsletter Mut- und Muntermachblättle“- **Willkommen zurück „Monatsprogramm“**: Nach über 3 Jahren Sonderausgaben unseres Newsletters „Mut- und Muntermachblättle“ kehren wir 2024 zu unserem gewohnten vielfältigen **„Monatsprogramm“** zurück, das **jeden Monat erscheint!** Erhältlich ist es vor Ort im Begegnungszentrum, im Stadtteil und auf unserer Homepage. **Wichtig!!! Falls Sie nicht in der Lage sind, es persönlich abzuholen und das Monatsprogramm per Post oder per Mail ab Januar 2024 noch von uns zugeschickt bekommen möchten, melden Sie sich bitte umgehend im Begegnungszentrum dafür an** (Tel: 0761/ 273092). Ansonsten gehen wir davon aus, dass Sie sich das Monatsprogramm eigenständig besorgen werden.

☆ **Bitte beachten:** Die **Winterschließzeit** des Begegnungszentrums ist dieses Jahr vom **21. Dezember 2023 bis 9. Januar 2024**. Während dieser Zeit bleibt das Begegnungszentrum geschlossen, es finden keine Veranstaltungen/Beratungen statt.

☆ **Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen gesucht**, die Ihre Hobbys/Fähigkeiten gerne mit anderen teilen- und sich hier im Begegnungszentrum einbringen möchten. Unterstützung könnten wir in folgenden Bereichen benötigen: Sprachenangebot, Projekt Hochbeet, Ausflüge, Fahrdienstorganisation etc. Wir freuen uns außerdem über andere Ideen Ihrerseits. Auch der zeitliche Rahmen der Mitarbeit wird an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst. Wir freuen uns auf das Kennenlerngespräch mit Ihnen!

NOTFALLDOSEN IM BEGEGNUNGSZENTRUM KOSTENLOS ERHÄLTlich

Bei der **Notfalldose** handelt es sich um eine 10 cm hohe Plastikdose mit einem Durchmesser von 5 cm. Dazu gehört ein Informationsblatt, auf dem wichtige Hinweise für die Rettungskräfte und die Notfallärzte hinterlegt werden können.



Zur Ausstattung gehören auch zwei Aufkleber, die als Hinweis für das Rettungspersonal gebraucht werden.

Wichtige medizinische Informationen an einem Ort

Auf dem Informationsblatt sollen neben Angaben wie Allergien und Unverträglichkeiten auch so wichtige Informationen wie chronische Krankheiten, Arzneitherapien, verordnete Medikamente und die Blutgruppe vermerkt werden. Ebenso können

Hinweise auf den Hausarzt, Kontaktpersonen für den Notfall und eine Patientenverfügung gegeben werden. Wichtige Informationen also, die für den Notfall von hoher Bedeutung sind.

Die **Notfalldose wird immer in der Kühlschrankschranktür aufbewahrt**. Dass es im Haushalt eine Notfalldose gibt, wird für das Rettungspersonal durch einen **Aufkleber an der Innenseite der Wohnungstür kenntlich gemacht**. Natürlich muss das Informationsblatt stets die neuesten Daten enthalten. Deshalb ist das Informationsblatt austauschbar.

Die Notfalldosen sind hier im Begegnungszentrum kostenlos erhältlich. Fragen Sie einfach nach!

Dezember Monatsprogramm Begegnungszentrum Stühlinger

<p>Montag Sprechzeit: 10- 13 Uhr Öffnungszeit: 9.30- 16 Uhr</p>	<p>Besonderes im Dezember</p>	<p>Mittwoch Sprechzeit: 10-13 Uhr Öffnungszeit: 9.30- 16 Uhr</p>	<p>Donnerstag Sprechzeit: 10-13 Uhr Öffnungszeit: 9- 15. 30 Uhr</p>
<p>10.00- ca. 11.00 Uhr > Walking Nicht einsam, sondern gemeinsam in gemütlichem Tempo die Umgebung erkunden. Wöchentlicher Treff vor dem Begegnungszentrum. Kein Beitrag. Entfällt bei Regen/ Glatteis.</p>	<p>Dienstag, 5. Dez. ab 10 Uhr > „Plätzchenduft im Häusle“. Backen für unseren adventlichen Singnachmittag mit Herrn Glasmacher. Mit Anmeldung.</p> 	<p>10.00-11.00 Uhr > Qi-Gong Mit H. Mahler. Wöchentlich! 4 € pro Termin. Neue Teilnehmende bitte nach Teilnahmemöglichkeit fragen.</p>	<p>9.15-10.15 Uhr > Kraft und Balance zur Sturzprävention Mit S. Strobel. Wöchentlich! 6 Termine 30€. Mit Anmeldung. Letzter Termin 2023 am 14.12.</p>
<p>9.30- 13.00 Uhr > Handy- & Smartphone-Einzelsprechstunde Mit T. Seibel. Verbindliche Anmeldung: 5€ für 30 Minuten/ 10€ für 60 Minuten. Wöchentliche Einzel- oder Doppeltermine: 9.30-10.00 Uhr / 10.00-10.30 Uhr 10.30-11.00 Uhr / 11.00-11.30 Uhr 12.00-12.30 Uhr / 12.30-13.00 Uhr</p>		<p>11.45-12.45 Uhr > Yoga für jedefrau und jedermann Mit W. Alpers. Wöchentlich! Auf Spendenbasis, Richtwert 5€ /pro Termin. Mit Anmeldung. Einlass ab 11.30 Uhr. Letzter Termin 2023 am 13.12</p>	<p>10.30-11.30 Uhr > Gedächtnis spielerisch und mit Spaß trainieren Mit H.W. Glasmacher. Wöchentlich! Auf Spendenbasis.</p>
<p>11.00-12.30 Uhr > Fit am Laptop Kurs mit S. Hinz: Bearbeitung von Fotoalben, Kochbüchern, Rezepte- Kalendern sowie Schreibprogrammen. 5 Termine 50€. Laufender Kurs: 30. Okt. / 6. Nov. / 13. Nov. /20. Nov. / 4. Dez. Neue Kurstermine 2024: 15. Jan. / 22. Jan./ 29. Jan./ 5. Feb./ 19. Feb.</p>	<p>Dienstag, 12. Dez 14.00-15.30 Uhr > Adventlicher Singnachmittag Singen mit Begleitung durch Carmen Dettling an der Ziehharmonika + Besuch eines Überraschungs-Gastes</p>		<p>14.00- ca. 16.00 Uhr > NEU!!! Velo-Plausch in „Kaisers Guter Backstube“ Während der Winterpause des E-Bike-Treffs trifft sich die Gruppe jeden 2. Donnerstag im Monat bei der Kaiserin (Basler Landstr.39) zu einem gemütlichen Kaffee-Plausch. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!</p>
<p>14.00-16.00 Uhr > Spiel, Spaß und Geselligkeit Wöchentlicher Spieletreff: Rummycup, Schach und/oder Doppelkopf (4 Personen sind dafür notwendig- Spielbegeisterte gerne melden!). Kein Beitrag.</p>	<p>Mit verbindlicher Anmeldung. Auf Spendenbasis. Einlass ab 13.45 Uhr</p>	<p>Das Angebot „Spaß mit Englisch“ pausiert ab sofort, bis sich eine Person findet, welche die Konversationsgruppe übernehmen möchte. Bitte melden Sie sich!!!</p>	<p>13.45- 15.30 Uhr > Offene Kreativwerkstatt Quatschen- werkeln- oder einfach nur dabei sein. Wöchentlich! Bringen Sie gerne eigene Materialien mit, oder einfach vor Ort mitwerkeln-/basteln. Auf Spendenbasis.</p>

Bitte beachten: Unsere Winterpause geht vom 21. Dezember 2023 bis zum 9. Januar 2024