

Februar 2023

s'Bläddli

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus



Humorvolles, Wissenswertes, Unterhaltung und mehr...



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus

Liebe Leserinnen und Leser,



der Februar hat unter Gärtnern den Beinamen „Taumonat“. Der Winter neigt sich langsam seinem jahreszeitlichen Ende entgegen und der Schnee beginnt in den Tallagen zu schmelzen. Der Boden ist nicht mehr so oft gefroren und die Sonne zeigt sich wieder für längere Zeiten. Die Bäche führen besonders viel Wasser und sprudeln und gluckern munter vor sich her.

Mit den Schneeglöckchen beginnen auch die ersten Blumen wieder zu blühen und unter der vormals weißen Schneedecke werden sogar wieder Farbtupfen ersichtlich, wenn die Knospen der Krokusse ans Licht drängen. Die Forsythien bereiten sich darauf vor uns mit ihrer strahlend gelben Blütenpracht zu erfreuen und die Narzissen entwachsen ihren schützenden Zwiebeln.

Auch die Tierwelt erwacht langsam aus ihrem Winterschlaf. Fledermäuse, Siebenschläfer und sogar die Igel werden munter und machen sich wieder auf die Futtersuche. Die ersten Zugvögel kehren aus ihren Winterquartieren zurück, Stare, Meisen und Singdrosseln verkünden mit ihrem Gesang den nahenden Frühling.

Die Vorräte der Eichhörnchen neigen sich dem Ende entgegen und endlich stehen wieder frische Triebe und Knospen der Bäume auf dem Speiseplan. Frösche und Eidechsen als Wechselblütler beenden ihre Winterruhe und suchen sich sonnige Plätze, um ihren Kreislauf aufzuwärmen. Die Fische schließlich steigen immer öfter aus den tieferen Wasserlagen an die Oberfläche von Teichen und Seen.

Und auch wir verlassen wieder gerne unsere Wohnungen, gehen allein oder in Begleitung spazieren, atmen die frische Luft ein. In diesem Sinnen wünsche ich Ihnen viele, milde Sonnenstunden, um für das vor uns liegende Jahr wieder Kraft zu tanken.

Viele Grüße
Ihr Martin Wälde

Impressum

Hauszeitschrift AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus, Marie-Juchacz-Str. 8, 77933 Lahr
Herausgeber: Martin Wälde | Redaktion: Anneliese Wöhrle, Simone Dupps, Rosemarie Rimpf
Gestaltung: www.konzept-projekt.de | Erscheinungsweise: monatlich | Auflage: 250 Ex. | Telefon: 07821 9229-0
Fax: 07821 9229-1091 | E-Mail: rosemarie.rimpf@awo-baden.de und simone.dupps@awo-baden.de
Bildnachweis: Titelbild, S.4 Blumen, S.12 Luftschlangen, S.14 Akkordeon & Gitarre, Herz, Weg, S.15 Schneeglöckchen © pxhere.com | S.7 Herz © congerdesign auf Pixabay.com | S.12 Maske © Clker-Free-Vector-Images auf pixabay.com | S.5-6 Reisebilder © Dieter Kurz | S.14 Hände © ChenPG - Fotolia | S.4 Erhard, Laskerschüler, Kästner © wikipedia/wikimedia | S.3 Winterbaum, S.15 Grabstein © Fischer-Rimpf | alle anderen Bilder © AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus/AWO Bezirksverband Baden

Inhaltsverzeichnis

| | Seite | | Seite |
|-------------------------------|-------|----------------------------------|-------|
| Vorwort | 2 | Rätsel | 12 |
| Willkommen, Wetterregeln | 3 | Witz, Regelmäßige Angebote, | |
| Geburtstagskalender | 4 | Jubiläen, neue MitarbeiterInnen, | |
| Armenien Reise | 5 | Verabschiedung | 14 |
| Die Glücksspirale unterstützt | 7 | Gedicht, Gedenken | 15 |
| Valentinstag | 7 | Veranstaltungen | 16 |
| Speiseplan | 8 | | |

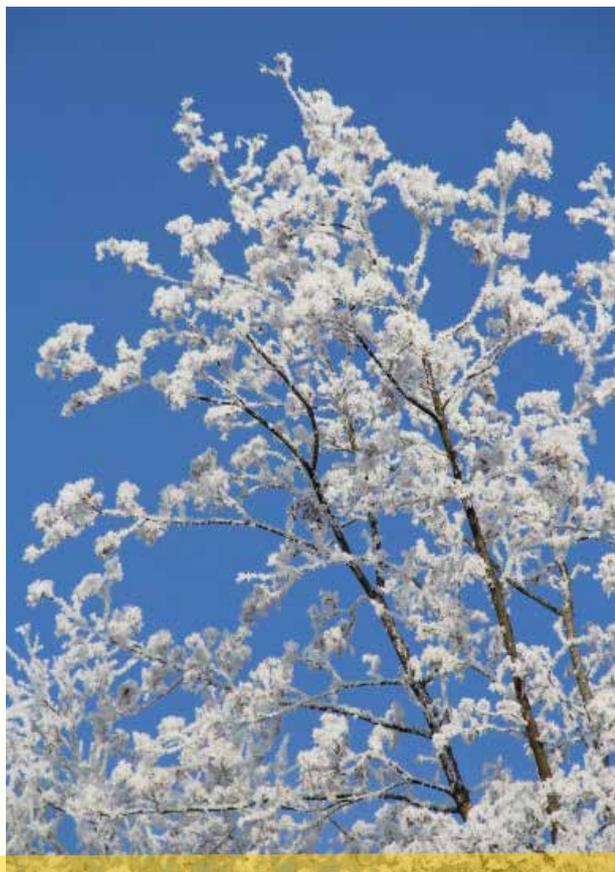
Willkommen

Wir heißen unsere neuen Heimbewohnerinnen und Heimbewohner sowie unsere Kurzzeit- und Tagespflegegäste herzlich willkommen. Wir wünschen ihnen in unserem Haus eine angenehme und zufriedene Zeit.

Herbert F. | Alois J.



Wetterregeln



*Viel Nebel im Februar,
viel Regen das ganze Jahr.*

*Ist der Februar trocken und kalt,
wirst im August vor Hitz' zerspringen bald.*

*Wenn's im Februar regnerisch ist,
hilft's soviel wie guter Mist.*

*Im Februar Schnee und Eis,
macht den Sommer heiß.*

Geburtstagskalender

Herzliche Glückwünsche an alle Bewohnerinnen und Bewohner,
die im **FEBRUAR** geboren sind.

| | | |
|------------------|-----------|----------------|
| 02. Maria R. | 88 Jahre | WB Dinglingen |
| 04. Waltraud S. | 93 Jahre | WB Lahr |
| 06. Gerlinde R. | 79 Jahre | WB Dinglingen |
| 14. Monika F. | 82 Jahre | WB Lahr |
| 17. Annemarie W. | 102 Jahre | HG Reichenbach |
| 25. Horst S. | 79 Jahre | WB Mietersheim |
| 26. Maria B. | 87 Jahre | WB Lahr |
| 26. Ursula G. | 95 Jahre | WB Sulz |

Persönlichkeiten, die ebenfalls im Februar geboren sind:



Ludwig Ehrhard
04.02.1897
in Fürth
2. Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland



Else Lasker-Schüler
11.02.1869
Elberfeld-Wuppertal
deutsche Dichterin



Erich Kästner
23.02.1899
Dresden
deutscher Schriftsteller



Armenien und Georgien Reise, Teil 1 von Dieter Kurz

Unser Hausmusiker, Dieter Kurz, unternahm im letzten Jahr eine interessante Gruppenreise durch Armenien und Georgien und lässt uns gerne daran teilhaben:

Wir waren eine lustige Truppe von 14 Personen aus allen Himmelsrichtungen. Die meisten waren Rentner. Ausgangspunkt unserer Reise war Eriwan (Jerewan), die Hauptstadt Armeniens. Sie ist mit 1,1 Mio. Einwohnern die größte Stadt und auch eine der ältesten Städte der Welt. Auf einem Hügel steht das Denkmal von Mutter Armenien, eine 24 m hohe, heroisch wirkende Statue, die über die ganze Stadt wacht. Es wurde an der Stelle errichtet, an der ein Stalin-Denkmal aus der Sowjetzeit abgerissen wurde.



Die Innenstadt ist geprägt von Monumentalbauten aus der Sowjetzeit.

Armenien ist der erste christliche Staat der Welt. Bereits im Jahr 301 n. Chr. wurde das Christentum zur Staatsreligion erklärt. Es ist die „Armenische Apostolische Kirche“ mit einem eigenen, von Rom unabhängigen Patriarchen. Die erste christliche Kirche wurde im 3. Jahrhundert erbaut. Armenien hat eine eigene Sprache und eine eigene Schrift. Die Bibliothek Matenadaran von Eriwan besitzt eine der ältesten Handschriftensammlungen der Welt. (UNESCO-Welterbe).



Der Kreuzstein Chatschkar ist in der Tradition der armenischen Kirche ein kunstvoll behauener Gedächtnisstein mit einem Reliefkreuz in der Mitte, umgeben von geometrischen und pflanzlichen Motiven. Die ältesten Exemplare stammen aus dem 9. Jahrhundert



Die Genozid-Gedächtnisstätte Tsitsernakaberd erinnert an die Vertreibung und Vernichtung 1915 – 1917 von ca. 800.000 Armeniern durch das Osmanische Reich. Das Denkmal beeindruckt durch eine 44 m hohe Granitnadel und einer ewigen Flamme, die von 12 grauen Basaltplatten umgeben ist. Die Platten symbolisieren den Verlust von 12 westarmenischen Provinzen, die heute größtenteils zur Türkei gehören, Auch die ehem. Bundeskanzlerin Angela Merkel hat hier einen Baum zum Gedenken gepflanzt. Die Ruinenstätte Swartnoz stammt aus der Mitte des 7. Jahrhunderts. Sie ist dem heiligen Gregor geweiht. (UNESCO-Welterbe).



Der „Armenische Vatikan“ Etschmiatsin, (UNESCO-Welterbe), mit seiner Kathedrale ist der Sitz des Katholikos „Aller Armenier“.

Bei einem Duduk-Meister wurden wir von den Klängen der armenischen Flöte verzaubert. (UNESCO-Welterbe). Das Kloster Chor Virap mit dem Blick auf den 5.137 m hohen Ararat, der zur Türkei gehört, verbindet eine Legende, dass König Trdat III im Jahr 288 Gregor den Erleuchteten 13 Jahre einsperrte, um ihn vom Christentum abzuhalten.

Gregor heilte den König von einer entstellenden Hautkrankheit. Darauf verfügte Trdat im Jahr 301 für Armenien das Christentum als Staatsreligion. (UNESCO-Welterbe) Auf dem Ararat soll die Arche Noah gestrandet sein.

Eine Fahrt führt uns in die beeindruckende Berglandschaft des Kaukasus am Fuße des 4.090 m hohen Aragaz zum Kloster Saghmosawank aus dem 13. Jahrhundert. Danach nehmen wir ein wunderbares Essen mit lokalen Spezialitäten wie Brot, Käse, Gemüsesalat, Obst und Fruchtspezialitäten zu uns. Das Kloster Geghard aus dem 4. Jahrhundert liegt in einer Schlucht am Oberlauf eines Flusses. (UNESCO-Welterbe) Charakteristisch sind die in den Felsen gehauenen Räume. Ein kirchengesanglicher Vortrag von 5 Nonnen im Innenraum der Kirche zog uns in seinen Bann.

Bei einem Mittagessen auf einem Bauernhof wird das trad. Lavasch-Fladenbrot serviert. (UNESCO-Welterbe)

Das Kloster Haghpat aus dem 10. Jahrhundert ist ein Beispiel für die mittelalterliche armenische Architektur. (UNESCO-Welterbe)

Die Armenier sind sehr religiös und patriotisch. Die Arbeitslosigkeit ist hoch. Es besteht eine große Abhängigkeit von Russland. Armenien ist wegen Berg-Karabach mit Aserbaidschan verfeindet. Dieser Konflikt ist bis heute nicht gelöst.

Teil 2, Georgien folgt



Die Glücksspirale unterstützt die Anschaffung von Sofas für Sitzecken

Das Seniorenheim Ludwig-Frank-Haus hat im Jahr 2022 eine großzügige Unterstützung der Lotterie Glücksspirale erhalten.

Insgesamt wurden 3067,11 Euro bezuschusst. „Die Glücksspirale fördert zum einen Hilfsmittel, die dringend in der Pflege benötigt werden, zum anderen aber auch Veränderungen rund um unser Haus“, sagt der Leiter Martin Wälde. Mit der Unterstützung könnten Investitionen getätigt werden, die andernfalls nicht möglich gewesen wären. In der Vergangenheit seien so beispielsweise schon spezielle Rollstühle, die Markisen im Innenhof oder kleinere Umbauten finanziert worden. Mithilfe der Glücksspirale hat das Ludwig-Frank-Haus nun zwei neue Sofas angeschafft. Diese sind nun als Sitzgruppe im Wohnbereich Lahr aufgestellt worden und dort bereits seit den ersten Tagen auf viel Zuspruch gestoßen. Die Sitznischen werden einerseits als Zwischenstation auf langen Wegen zum Pause machen genutzt, andererseits laden sie dazu ein, entspannt das Treiben auf dem Wohnbereich zu beobachten. Es ist möglich, sowohl alleine einen Rückzugsort zu finden als auch gemeinsam mit Mitbewohnern zu sitzen, zu sehen und gesehen zu werden und sich zu unterhalten. Für die Unterstützung der Glücksspirale sind Mitarbeiter und Bewohner sehr dankbar.



Der Valentinstag *von Anneliese Wöhrle*

Am 14. Februar begeht die Kirche alljährlich den Gedenktag des heiligen Valentin, der als Patron der Liebenden und Verlobten gilt. Der "Valentinstag" wird weltweit auch als Tag der Liebenden gefeiert.

Der Überlieferung nach war Valentin ein armer Priester, der im dritten Jahrhundert unter dem nicht christenfreundlichen Kaiser Claudius II. in Rom lebte. Laut Legende schenkte er den frisch verheirateten Paaren Blumen aus seinem Garten. Da er auch Soldaten traute, denen das Heiraten verboten war und Gottesdienste für Christen feierte, die vom Römischen Reich verfolgt wurden, ließ ihn der Kaiser am 14. Februar des Jahres 269 in Rom enthaupten. Er wurde dadurch zum Märtyrer.

Zudem war dieser Tag im Römischen Reich ursprünglich der Göttin Juno (Beschützerin von Ehe und Familie) geweiht. Einerseits wurden der Göttin an diesem Tag Blumen geopfert und andererseits schenkte man den Frauen Blumen. Die jungen Mädchen gingen an diesem Tag in den Juno-Tempel, um sich ein Liebesorakel für die richtige Partnerwahl zu holen.

In Deutschland wurde der Valentinstag erst Mitte des 20. Jahrhunderts (nach dem 2. Weltkrieg) bekannt, als in Deutschland stationierte US-Soldaten den Brauch aus Amerika mitbrachten.

Heute schenken sich Verliebte vor allem Blumen, am häufigsten rote Rosen, aber auch Valentinskarten und Naschereien, um sich die Zuneigung zueinander zu zeigen.

(Quelle: Vivat und Wikipedia)



Speiseplan vom 06.02.2023 - 12.02.2023

Änderungen vorbehalten.

| täg-lich | Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl | Zwischenmahlzeit: Joghurt oder Obst | Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen | Spätmahlzeiten: -auf Wunsch- |
|-------------------------------------|--|--|--|---------------------------------|
| Mittagessen (11:45-13:15Uhr) | | | | |
| Tag | Vollkost / Mischkost | Fleischfreie / vegetarische Kost | Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt) | |
| Mo. | Grießklößchensuppe 2,A,A1,G1,C,G,I Rösti Champignonrahm F,G Feldsalat F,G,J | Grießklößchensuppe 2,A,A1,G1,C,G,I Kichererbsen Curry mit Ge- müse 2,F,G,I,L Orientalischer Couscous 1,2,13,A,A1,I,L | Paniertes Schnitzel A,A1,F2 | |
| | 445 kcal, 30 g Fett, 31 g KH, 11 g Eiweiß | 821 kcal, 33 g Fett, 97 g KH, 24 g Eiweiß | 218 kcal, 10 g Fett, 16 g KH, 16 g Eiweiß | |
| Di. | Kürbissuppe 2,F,G Königsberger Klopse 2,C,F,G,L,F1,F2 Kapernsoße 2,F,G,L Kräuterreis G Rote Beetesalat 4 | Kürbissuppe 2,F,G Süßer Brotauflauf A,A1,G1,C,F,G Pflaumensoße | Käseteller mit Trauben G1,G | |
| | 634 kcal, 34 g Fett, 64 g KH, 15 g Eiweiß | 638 kcal, 22 g Fett, 91 g KH, 16 g Eiweiß | 362 kcal, 27 g Fett, 9 g KH, 19 g Eiweiß | |
| Mi. | Nudeleintopf mit Rindfleisch 2,A,A1,C,I,F1 Quarkcreme G1,G | Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Apfelküchle 14,A,A1,C,G Vanillesoße G Quarkcreme G1,G | Bratkartoffeln Körniger Frischkäse G1,G | |
| | 316 kcal, 8 g Fett, 34 g KH, 24 g Eiweiß | 744 kcal, 16 g Fett, 120 g KH, 27 g Eiweiß | 262 kcal, 6 g Fett, 31 g KH, 17 g Eiweiß | |
| Do. | Graupensuppe mit Gemüse 2,A,A5,I,F2 Bierfleisch 13,L,F2 Semmelknödel A,A1,C Blattsalat mit Dressing F,G,J | Graupensuppe mit Gemüse 2,A,A5,I,F2 Penne A,A1 Tomatensoße Blattsalat mit Dressing F,G,J | Gemischter Aufschnittteller 1,2,16,G,J,F2 | |
| | 703 kcal, 35 g Fett, 57 g KH, 38 g Eiweiß | 617 kcal, 19 g Fett, 93 g KH, 15 g Eiweiß | 202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß | |
| Fr. | Spargelcremesuppe 2,F,G Backfisch A,A1,C,D,J Kartoffelsalat 3,12,J Remouladensoße 8,G1,C,G,J | Spargelcremesuppe 2,F,G Pfannkuchen A,A1,C,G Apfelmus 2 | Gemischter Käseteller mit Fisch 2,3,6,12,A,A1,C,D,G,I,J | |
| | 833 kcal, 58 g Fett, 56 g KH, 20 g Eiweiß | 332 kcal, 10 g Fett, 49 g KH, 11 g Eiweiß | 272 kcal, 20 g Fett, 4 g KH, 20 g Eiweiß | |
| Sa. | Schwäbischer Linseneintopf 2,I Wienerle 1,2,16,F2 Frisches Obst 14 | Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Frisches Obst 14 | Eiersalat 12,A,A1,C,J | |
| | 585 kcal, 21 g Fett, 64 g KH, 28 g Eiweiß | 206 kcal, 9 g Fett, 27 g KH, 3 g Eiweiß | 186 kcal, 15 g Fett, 2 g KH, 10 g Eiweiß | |
| So. | Flädlesuppe 2,A,A1,G1,C,G,I Cordon Bleu 1,2,A,A1,G1,G,F5 Rosenkohl 1,2,16,G Kartoffelpüree 2,G1,F,G Überraschungsdessert 6,12,G1,G,H,H2 | Flädlesuppe 2,A,A1,G1,C,G,I Gemüsenudeln A,A1,C,G Kräutersoße 2,F,G Blattsalat mit Dressing F,G,J Überraschungsdessert 6,12,G1,G,H,H2 | Feinschmeckerteller 1,2,16,A,A1,C,D,F1,F2 | |
| | 814 kcal, 37 g Fett, 72 g KH, 41 g Eiweiß | 877 kcal, 54 g Fett, 74 g KH, 17 g Eiweiß | 177 kcal, 11 g Fett, 2 g KH, 16 g Eiweiß | |

ZUSATZSTOFFE: 1 mit Konservierungsstoff, 2 mit Antioxidationsmittel, 3 mit Geschmacksverstärker, 4 mit Süßungsmittel, 5 mit Süßungsmitteln, 6 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 7 mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, 8 mit Zuckerarten und Süßungsmittel, 9 mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, 10 enthält eine Phenylalaninquelle, 11 kann bei Übermäßigen Verzehr abführend wirken, 12 mit Farbstoff, 13 geschwefelt, 14 gewachst, 15 geschwärzt, 16 mit Phosphat, 20 mit Eiklar, 25 chininhaltig, 26 koffeinhaltig, 50 genetisch verändert, 93 Unter Verwendung von Alkohol

ALLERGENE: A Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, A1 Weizen und -erzeugnisse, A2 Roggen und -erzeugnisse, A3 Gerste und Gersten -erzeugnisse, A4 Hafer und -erzeugnisse, A5 Dinkel und -erzeugnisse, A6 Kamut und -erzeugnisse, A7 Hybridstämme,

Speiseplan vom 13.02.2023 - 19.02.2023

Änderungen vorbehalten.

| täg-lich | Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl | Zwischenmahlzeit: Joghurt oder Obst | Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen | Spätmahlzeiten: -auf Wunsch- |
|-------------------------------------|--|---|---|---------------------------------|
| Mittagessen (11:45-13:15Uhr) | | | | |
| Tag | Vollkost / Mischkost | Fleischfreie / vegetarische Kost | Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt) | |
| Mo. | Blumenkohlsuppe ^{2,F,G} Spaghetti ^{A,A1} Schinken- Sahnesoße ^{1,2,F,G} Blattsalat mit Dressing ^{F,G,J} | Blumenkohlsuppe ^{2,F,G} Apfelstrudel ^{A,A1} Vanillesoße ^G | Straßburger Wurstsalat ^{1,2,4,16,G,J,F2} | |
| | 617 kcal, 33 g Fett, 61 g KH, 17 g Eiweiß | 502 kcal, 19 g Fett, 68 g KH, 11 g Eiweiß | 232 kcal, 20 g Fett, 1 g KH, 11 g Eiweiß | |
| Di. | Tomatencremesuppe ^{2,F,G,I} Kartoffelpuffer ^{A,A1,C} Apfelmus ² | Tomatencremesuppe ^{2,F,G,I} Tortellini ^{A,A1,G1,C,G} Kräutersoße ^{2,F,G} Tomatensalat | Gemischter Aufschnitteller ^{1,2,16,G,J,F2} | |
| | 386 kcal, 7 g Fett, 69 g KH, 10 g Eiweiß | 544 kcal, 25 g Fett, 66 g KH, 13 g Eiweiß | 202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß | |
| Mi. | Gemüsecremesuppe ^{2,F,G,I} Hähnchenkeule ^{F5} Paprikasoße Kräuterkartoffeln ^G Vanillepudding ^{G1,G} | Gemüsecremesuppe ^{2,F,G,I} Kartoffeltaschen ^{G1,G} Rahmwirsing ^{F,G} Karottensalat ^J Vanillepudding ^{G1,G} | Fleischkäse mit Kartoffelsalat ^{1,2,3,12,16,J,F2} | |
| | 814 kcal, 34 g Fett, 79 g KH, 47 g Eiweiß | 805 kcal, 45 g Fett, 78 g KH, 18 g Eiweiß | 467 kcal, 34 g Fett, 23 g KH, 15 g Eiweiß | |
| Do. | Karotten Ingwersuppe ^{2,F,G} Bratwurst ^{16,F1,F2} Buntes Kartottengemüse ^G Kartoffelpüree ^{2,G1,F,G} Bratensoße ³ | Karotten Ingwersuppe ^{2,F,G} Gemüse nudeln ^{A,A1,C,G} Kräutersoße ^{2,F,G} Feldsalat ^{F,G,J} | Vesperteller ^{1,2,I,J,F2} | |
| | 607 kcal, 41 g Fett, 39 g KH, 17 g Eiweiß | 614 kcal, 40 g Fett, 51 g KH, 10 g Eiweiß | 333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß | |
| Fr. | Kürbisschaumsuppe ^{2,F,G} Fischstäbchen ^{A,A1,D} Rahmspinat ^{2,F,G} Salzkartoffeln ^G Grüner Salat ^{F,G,J} | Kürbisschaumsuppe ^{2,F,G} Bratkartoffeln Körniger Frischkäse ^{G1,G} Grüner Salat ^{F,G,J} | Frischkäseteller mit Obst ^{1,G1,G} | |
| | 641 kcal, 34 g Fett, 62 g KH, 21 g Eiweiß | 513 kcal, 27 g Fett, 44 g KH, 20 g Eiweiß | 364 kcal, 31 g Fett, 11 g KH, 10 g Eiweiß | |
| Sa. | Gulaschsuppe ^{2,F1} Frisches Obst ¹⁴ | Gemüsecremesuppe ^{2,F,G,I} Brötchen ^{A,A1} Frisches Obst ¹⁴ | Gemischter Teller mit Leberwurst ^{1,2,F2} | |
| | 393 kcal, 15 g Fett, 40 g KH, 22 g Eiweiß | 354 kcal, 9 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß | 313 kcal, 25 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß | |
| So. | Selleriesuppe ^{2,F,G,I} Sauerbraten ^{3,J,F1} Kartoffelknödel Rotkraut ⁶ Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2} | Selleriesuppe ^{2,F,G,I} Gemüseauflauf ^{C,F,G} Tomatensoße Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2} | Straßburger Wurstsalat ^{1,2,4,16,G,J,F2} | |
| | 649 kcal, 29 g Fett, 56 g KH, 35 g Eiweiß | 576 kcal, 34 g Fett, 44 g KH, 17 g Eiweiß | 232 kcal, 20 g Fett, 1 g KH, 11 g Eiweiß | |

^B Krebstiere und -erzeugnisse, ^C Eier und -erzeugnisse, ^D Fisch und -erzeugnisse, ^E Erdnüsse und -erzeugnisse, ^F Soja und -erzeugnisse, ^G Milch und -erzeugnisse, ^{G1} Laktose ^H Schalenfrüchte und -erzeugnisse, ^{H1} Mandeln und -erzeugnisse, ^{H2} Haselnüsse und -erzeugnisse, ^{H3} Walnüsse und -erzeugnisse, ^{H4} Cashewnüsse und -erzeugnisse, ^{H5} Pecannüsse und -erzeugnisse, ^{H6} Paranüsse und -erzeugnisse, ^{H7} Pistazien und -erzeugnisse, ^{H8} Macadamia- oder Queenslandnüsse und -erzeugnisse, ^I Sellerie und -erzeugnisse, ^J Senf und -erzeugnisse, ^K Sesamsamen und -erzeugnisse, ^L Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als S02 angegeben, ^M Lupine und -erzeugnisse, ^N Weichtiere und -erzeugnisse
TIERART: ^{F1} enthält Rindfleisch, ^{F2} enthält Schweinefleisch, ^{F3} enthält Kalbfleisch, ^{F4} enthält Lammfleisch, ^{F5} enthält Geflügelfleisch, ^{F6} enthält Rehfleisch, ^{F7} enthält Hirschfleisch

Speiseplan vom 20.02.2023 - 26.02.2023

Änderungen vorbehalten.

| täg-lich | Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl | Zwischenmahlzeit: | Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen | Spätmahlzeiten: |
|-------------------------------------|--|--|--|-----------------|
| | | Joghurt oder Obst | | -auf Wunsch- |
| Mittagessen (11:45-13:15Uhr) | | | | |
| Tag | Vollkost / Mischkost | Fleischfreie / vegetarische Kost | Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt) | |
| Mo. | Selleriesuppe ^{2,F,G,I} Spaghetti ^{A,A1} Tomatensoße Feldsalat ^{F,G,J} Zitronenmousse ^{12,G1,G} | Selleriesuppe ^{2,F,G,I} Gemüsesouffle ^{A,A1,G1,C,G} Rote Beete - Kartoffelpüree ^{2,G1,F,G} Meerrettichschaum ^{2,13,G1,F,G,L} Zitronenmousse ^{12,G1,G} | Bunter Nudelsalat mit Ei und Schinken garniert ^{1,2,3,12,13,16,A,A1,C,G,L} | |
| | 612 kcal, 29 g Fett, 71 g KH, 14 g Eiweiß | 541 kcal, 28 g Fett, 58 g KH, 11 g Eiweiß | 485 kcal, 28 g Fett, 34 g KH, 23 g Eiweiß | |
| Di. | Eierflockensuppe mit Gemüse ^{2,C,I,F1} Frikadelle ^{A,A1,C,F1,F2} Paprikasoße Schupfnudeln ^{A,A1,C} | Eierflockensuppe mit Gemüse ^{2,C,I,F1} Pfannkuchen ^{A,A1,C,G} Apfelmus ² | Frischkäseteller mit Obst ^{1,G1,G} | |
| | 715 kcal, 30 g Fett, 82 g KH, 27 g Eiweiß | 294 kcal, 7 g Fett, 44 g KH, 12 g Eiweiß | 466 kcal, 40 g Fett, 14 g KH, 12 g Eiweiß | |
| Mi. | Nudelsuppe mit Huhn ^{2,A,A1,C,I} Brötchen ^{A,A1} Fruchtjoghurt ^{G1,G} | Gemüsecremesuppe ^{2,F,G,I} Semmelknödel ^{A,A1,C} Pilzragout ^{F,G} Fruchtjoghurt ^{G1,G} | Hähnchenkeule ^{F5} Mexikosalat | |
| | 337 kcal, 4 g Fett, 60 g KH, 13 g Eiweiß | 566 kcal, 22 g Fett, 65 g KH, 26 g Eiweiß | 424 kcal, 25 g Fett, 11 g KH, 36 g Eiweiß | |
| Do. | Kartoffelsuppe ^{2,F,G} Bratwurst ^{16,F1,F2} Rotkraut ⁶ Kartoffelpüree ^{2,G1,F,G} Bratensoße ³ | Kartoffelsuppe ^{2,F,G} Kichererbsen Curry mit Gemüse ^{2,F,G,I,L} Basmatireis ^G Karottensalat ^J | Vesperteller ^{1,2,I,J,F2} | |
| | 635 kcal, 41 g Fett, 44 g KH, 19 g Eiweiß | 958 kcal, 50 g Fett, 100 g KH, 19 g Eiweiß | 333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß | |
| Fr. | Tomatencremesuppe ^{2,F,G,I} Seelachsfilet ^D spanische Reispfanne ^G Safransoße ^{2,F,G,L} | Tomatencremesuppe ^{2,F,G,I} Farfalle ^{A,A1,G} Käse- Sahnesoße ^{2,F,G} Bunter Mischsalat ^{F,G,J} | Käseteller mit Trauben ^{G1,G} | |
| | 500 kcal, 18 g Fett, 52 g KH, 29 g Eiweiß | 542 kcal, 34 g Fett, 47 g KH, 10 g Eiweiß | 362 kcal, 27 g Fett, 9 g KH, 19 g Eiweiß | |
| Sa. | Gulaschsuppe ^{2,F1} Frisches Obst ¹⁴ | Gemüsecremesuppe ^{2,F,G,I} Brötchen ^{A,A1} Frisches Obst ¹⁴ | Gemischter Aufschnittteller ^{1,2,16,G,J,F2} | |
| | 393 kcal, 15 g Fett, 40 g KH, 22 g Eiweiß | 354 kcal, 9 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß | 202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß | |
| So. | Flädlesuppe ^{2,A,A1,G1,C,G,I} Rindfleisch ^{F1} Meerrettichsoße ^{2,13,G1,F,G,L} Boullionkartoffeln ^{2,I} Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2} | Flädlesuppe ^{2,A,A1,G1,C,G,I} Gemüseauflauf ^{C,F,G} Kräutersoße ^{2,F,G} Grüner Salat ^{F,G,J} Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2} | Straßburger Wurstsalat ^{1,2,4,16,G,J,F2} | |
| | 774 kcal, 39 g Fett, 63 g KH, 38 g Eiweiß | 939 kcal, 66 g Fett, 59 g KH, 22 g Eiweiß | 232 kcal, 20 g Fett, 1 g KH, 11 g Eiweiß | |

Speiseplan vom 27.02.2023 - 05.03.2023

Änderungen vorbehalten.

| täg-lich | Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl | Zwischenmahlzeit: Joghurt oder Obst | Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen | Spätmahlzeiten: -auf Wunsch- |
|-------------------------------------|--|--|--|---------------------------------|
| Mittagessen (11:45-13:15Uhr) | | | | |
| Tag | Vollkost / Mischkost | Fleischfreie / vegetarische Kost | Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt) | |
| Mo. | Kohlrabisuppe ^{2,F,G} Schinken-Käse Makkaroni ^{1,2,A,A1,G1,C,F,G,I,F2} Tomatensoße Bunter Mischsalat ^{F,G,J} | Kohlrabisuppe ^{2,F,G} Apfelstrudel ^{A,A1} Vanillesoße ^G | Paniertes Schnitzel ^{A,A1,F2} | |
| | 794 kcal, 53 g Fett, 54 g KH, 24 g Eiweiß | 517 kcal, 21 g Fett, 70 g KH, 11 g Eiweiß | 218 kcal, 10 g Fett, 16 g KH, 16 g Eiweiß | |
| Di. | Brokkolisuppe ^{2,F,G} Königsberger Klopse ^{2,C,F,G,L,F1,F2} Kräuterreis ^G Kapernsoße ^{2,F,G,L} Rote Beetesalat ⁴ | Brokkolisuppe ^{2,F,G} Gemüsebratling mit Bulgur ^{A,A1,C,G,I} Kräuterquark ^{G1,G} Rote Beetesalat ⁴ | Gemischter Aufschnitteller ^{1,2,16,G,J,F2} | |
| | 645 kcal, 35 g Fett, 62 g KH, 17 g Eiweiß | 466 kcal, 24 g Fett, 34 g KH, 25 g Eiweiß | 202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß | |
| Mi. | Bunter Paprika Kartoffelein- topf mit Kasselerwürfel ^{1,2} Brötchen ^{A,A1} Grießdessert ^{A,A1,G1,G} | Gemüsecremesuppe ^{2,F,G,I} Käsespätzle ^{A,A1,G1,C,F,G,I} Rahmsoße ^{3,F,G,L} Grüner Salat ^{F,G,J} Grießdessert ^{A,A1,G1,G} | Wienerle mit Senf ^{1,2,16,J,F2} | |
| | 455 kcal, 12 g Fett, 64 g KH, 21 g Eiweiß | 941 kcal, 62 g Fett, 71 g KH, 22 g Eiweiß | 282 kcal, 25 g Fett, 1 g KH, 12 g Eiweiß | |
| Do. | Pastinakensuppe ^{2,F,G} Makkaroni ^{A,A1,C} Hackfleisch-Pilzsoße ³ Gurkensalat ^{F,G,J} | Pastinakensuppe ^{2,F,G} Milchreis ^{G1,G} Kirschkompott | Gemischter Teller mit Leber- wurst ^{1,2,F2} | |
| | 590 kcal, 21 g Fett, 75 g KH, 22 g Eiweiß | 502 kcal, 7 g Fett, 95 g KH, 9 g Eiweiß | 313 kcal, 25 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß | |
| Fr. | Tomatencremesuppe ^{2,F,G,I} Seelachsfilet ^D Rahmsauerkraut ^{2,G1,G,L} Kartoffelpüree ^{2,G1,F,G} Meerrettichsoße ^{2,13,G1,F,G,L} | Tomatencremesuppe ^{2,F,G,I} Kartoffelknödel Rahmkürbis ^{F,G} Bunter Mischsalat ^{F,G,J} | Bayrische Käse- reise mit O- badzter ^{G1,G} | |
| | 632 kcal, 34 g Fett, 44 g KH, 31 g Eiweiß | 512 kcal, 32 g Fett, 46 g KH, 7 g Eiweiß | 363 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß | |
| Sa. | Erseneintopf ^{1,2,16,I} Wienerle ^{1,2,16,F2} Frisches Obst ¹⁴ | Gemüsecremesuppe ^{2,F,G,I} Brötchen ^{A,A1} Frisches Obst ¹⁴ | Badischer Schinkenteller mit Ei ^{1,2,C,F2} | |
| | 699 kcal, 33 g Fett, 61 g KH, 34 g Eiweiß | 354 kcal, 9 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß | 141 kcal, 8 g Fett, 1 g KH, 17 g Eiweiß | |
| So. | Grießklößchensuppe ^{2,A,A1,G1,C,G,I} Paniertes Schnitzel ^{A,A1,F2} Kohlrabigemüse ^{F,G} Kräuterpüree ^{2,G1,F,G} Beerenquark ^{G1,G} | Grießklößchensuppe ^{2,A,A1,G1,C,G,I} Gemüsepuffer ^{A,A1,C,I} Rote Beete Schmand ^{G1,G} Grüner Salat ^{F,G,J} Beerenquark ^{G1,G} | Russisch Ei ^{1,2,4,12,16,A,A1,C,F2} | |
| | 622 kcal, 28 g Fett, 55 g KH, 33 g Eiweiß | 795 kcal, 49 g Fett, 61 g KH, 23 g Eiweiß | 365 kcal, 32 g Fett, 2 g KH, 17 g Eiweiß | |

Rätsel: Märchenhafte Verwandlungen



Masken und Kostüme sind mit der Faschzeit eng verbunden. Offenbar ist es ein menschliches Bedürfnis, gelegentlich mal gewissermaßen in eine andere Haut zu schlüpfen, eine andere Rolle im Leben zu spielen.

Masken und Kostüme bieten dazu zahlreiche Möglichkeiten. Auch in unseren Märchen begegnen wir immer wieder solchen Verwandlungen. erinnern Sie sich? Lesen Sie mal die Kurzbeschreibungen folgender Märchen und sagen Sie uns, welche Person, Tier oder Gegenstand sich darin verwandelt hat oder verwandelt wurde und in welche Gestalt.

Und jetzt geht es los!!

Es war einmal ein kleines Mädchen, dem waren Vater und Mutter gestorben. Es war arm und besaß nichts mehr als seine Kleider auf dem Leibe. Und die gab es eines nach dem anderen aus Mitleid ab, an andere bedürftige Menschen. Als es selbst nichts mehr anzuziehen hatte wurde es im wahrsten Sinne des Wortes vom Himmel beschenkt.

Es verwandelten sich **in** .

Es war einmal ein Fischer und seine Frau. Der Fischer angelte eines Tages einen großen Butt, der aber ein verwünschter Prinz war. Weil der Fischer ihn am Leben ließ war der Butt bereit, ihm und seiner Frau viele Wünsche zu erfüllen. Aus ihrem armseligen „Pisspott“, in dem sie wohnten, hatte er eine nette Hütte, danach ein Schloss und schließlich einen Palast gemacht. Seine Frau war schließlich eine Kaiserin mit großem Hofstaat geworden. Aber auch damit war sie nicht zufrieden.

Die Frau Kaiserin wollte nun **werden.**

Brüderchen nahm Schwesterchen an die Hand und sprach: „Seit die Mutter tot ist, haben wir keine gute Stunde mehr. Die Stiefmutter schlägt uns alle Tage. Komm, wir wollen miteinander in die weite Welt gehen.“ Unterwegs bekamen sie großen Durst. Aber die Stiefmutter hatte alle Brunnen verhext. Immer wenn sie an einen Brunnen kamen wurden sie gewarnt: „Wer aus mir trinkt wird ein Tiger,ein Wolf.“

Schließlich trank das Brüderchen **aus dem dritten Brunnen und wurde ein** .

In einem fernen Land wohnte ein König, der hatte elf Söhne und eine Tochter. Eines Tages heiratete der König eine fremde Königin, weil seine Kinder ihre Mutter schon lange verloren hatten. Die neue Königin jagte die elf Brüder eines Morgens aus dem Haus und sprach: „Fliegt fort!“

Daraufhin wurden die elf Brüder in **verwandelt.**



Es war einmal ein Müller, der war arm, aber er hatte eine schöne Tochter. Nun traf es sich, dass er mit dem König zu sprechen kam, und um sich ein Ansehen zu geben sagte er:

„Ich habe ein Tochter, die kann zu spinnen.“

Ein Mann hatte sieben Söhne und immer noch kein Töchterchen. Schließlich bekam das Ehepaar doch noch eine Tochter. Der Vater schickte die Söhne zur Quelle, Taufwasser zu holen. Da fiel ihnen der Krug in den Brunnen und sie wussten nicht, was sie jetzt anfangen sollten, und getrauten sich nicht, heimzugehen. Der ungeduldige Vater wurde zornig und sprach einen Fluch aus.

Daraufhin wurden die sieben Söhne in verwandelt.

Der Kalif von Bagdad kaufte an einem schönen Nachmittag von einem Händler eine Dose mit einem schwärzlichen Pulver und einem Papier in fremder Sprache. Selim, der Gelehrte, konnte die Schrift entziffern: „Wer von dem Pulver in dieser Dose schnupft und dazu spricht, „Mutabor“, der kann sich in jedes Tier verwandeln und versteht auch die Sprache der Tiere.

Der Kalif und der Großwesir versuchten es und liessen sich in verwandeln.

In alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat, lebte ein König, dessen Töchter waren alle schön. Eine der Töchter ließ beim Spielen mit einer goldenen Kugel diese in einen Brunnen fallen. Sie konnte sie nicht wieder heraufholen. Ein Tier bot sich an, ihr das Verlorene wieder zu bringen.

Es war ein , der sich später als entpuppte.

Wir wünschen viel Spaß beim Lösen des Rätsels. Einsendeschluss des Lösungsabschnitts ist der **15.02.2023**. Einwurf in den Briefkasten im Eingangsbereich. Wir verlosen wieder drei nette Preise.

LÖSUNG: ① _____ ② _____ ③ _____
④ _____ ⑤ _____ ⑥ _____
⑦ _____ ⑧ _____ ⑨ _____
①① _____ ①① _____

Name und Wohnbereich: _____

De Stiehler Reinhard hockt mit sinnere Gerda bim Frühstück un sie sait: "Ich wett, du weisch nit, was hit fir ä Dag isch!" De Reinhard springt uff, gibt ere ä zärtlichs Küssli un sait: "Natirlich weiß ich des, Schatz!" Un dann geht er wie immer ins Büro. Am zehni kummt per Fleurop ä wunderbarer Bluamestruss, am elfi ä herrlichi Schachtel Praline un am drei noch ä traumhafts Kleidli! D´Gerda isch total begeischdert un ruft sofort im Büro an: "Also Reinhard! Jetzt simmer doch schon so lang verhierade, aber zum Frühlingsanfang hesch mer noch niä ebbis gschenkt!"

Hämmes Witze

aus Helmut Dolds' „Badischem Witzebüchle“
Abdruck mit freundlicher Erlaubnis und Herzlichem Dank.

Regelmäßige Angebote



In den **unterschiedlichen Wohnbereichen** spielen abwechselnd folgende **Musiker**:

Charly Lüftner am Akkordeon und Keyboard

Erich Biehler und **Dieter Kurz** an den Akkordeons

Karl Bühler an der Gitarre

Werner Kohler an der Gitarre

Rüdiger Liedtke (im Foyer)

Jubiläum



Dank für die Treue zum Unternehmen der AWO und für jahreslanges Engagement in unserem Hause, für die Verbundenheit mit Kolleginnen und Kollegen und nicht zuletzt zu unseren Bewohnerinnen und Bewohnern an **Tatjana Stoll** für **20 Jahre** Betriebszugehörigkeit.

Neue Mitarbeiter/innen



Als neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter heißen wir herzlich Willkommen und freuen uns auf die gute und angenehme Zusammenarbeit:

Sandra Forte ab 01.01.23 (Auszubildende, Pflege), **Peggy Houmavo** ab

23.01.23 (Pflege), **Canisin Keskin** ab 01.12.22 (Pflege), **Gibril**

Krubally ab 01.01.23 (Pflege) und **Imen Khlifi** zum 01.02.23 (Betreuung).

Michele Forte, der neue Hausmeister, hat zum 01.12.22 seinen Dienst im Haus begonnen.

Verabschiedung



Wir danken **Jurgita Buivydiene**, **Regina Volk**, **Justin Martens** und **Christiane Goldmann**, die unser Haus verlassen haben, für ihren Einsatz zum Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner und die gute Zusammenarbeit. Wir wünschen für die Zukunft alles Gute!

Der Februar

Nordwind bläst. Und Südwind weht.
Und es schneit. Und taut. Und schneit.
Und indes die Zeit vergeht
bleibt ja doch nur eins: die Zeit.

Pünktlich holt sie aus der Truhe
falschen Bart und goldnen Kram.
Pünktlich sperrt sie in die Truhe
Sorgenkleid und falsche Scham.

In Brokat und seidnen Resten,
eine Maske vorm Gesicht,
kommt sie dann zu unsren Festen.
Wir erkennen sie nur nicht.

Bei Trompeten und Gitarren
drehn wir uns im Labyrinth
und sind aufgeputzte Narren
um zu scheinen, was wir sind.

Unsre Orden sind Attrappe.
Bunter Schnee ist aus Papier.
Unsre Nasen sind aus Pappe.
Und aus welchem Stoff sind wir?

Bleich, als sähe er Gespenster,
mustert uns Prinz Karneval.
Aschermittwoch starrt durchs Fenster.
Und die Zeit verlässt den Saal.

Pünktlich legt sie in die Truhe
das Vorüber und Vorbei.
Pünktlich holt sie aus der Truhe
Sorgenkleid und Einerlei.

Nordwind bläst. Und Südwind weht.
Und es schneit. Und taut. Und schneit.
Und indes die Zeit vergeht,
bleibt uns doch nur eins: die Zeit.

Gedenken an die Verstorbenen



Rudi H.

Irene R.

Ich möchte hingehn wie der heitre Stern,
im vollsten Glanz, in ungeschwächtem Blinken;
so stille und so schmerzlos möchte gern
ich in des Himmels blaue Tiefen sinken.

(Georg Herwegh 1817-1875)

s'Bläddli

Veranstaltungen im Februar



Montag, 13.02.

Clownin Trudi

besucht unterschiedliche Wohnbereiche



Donnerstag, 16.02.

Fastnacht für die Bewohnerinnen und Bewohner
mit **Timo Haag**

14.30 Uhr im Wohnbereich Kippenheimweiler mit
den Bewohnerinnen der Hausgemeinschaft

15.15 Uhr vor den Aufzügen der Wohnbereiche
Mietersheim und Sulz

Freitag 17.02.

Fastnacht für die Bewohnerinnen und Bewohner
mit **Timo Haag**

14.30 Uhr im Wohnbereich Dinglingen

15.15 Uhr im Wohnbereich Lahr

Weitere Hinweise auf Veranstaltungen
entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen.



DIE ENGEL APOTHEKE

Wir sind Mitglied im Arbeitskreis der Umwelt-Apotheker AAU



DIE ENGEL APOTHEKE • Friedrichstraße 1 • 77933 Lahr

☎ 07821-22749 • 📠 07821-39422 • ✉ info@apotheke-lahr.de • 🌐 apotheke-lahr.de



gedruckt auf 100%