

Dezember 2023

s'Bläddli

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus



Humorvolles, Wissenswertes, Unterhaltung und mehr...



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus

Liebe Leserinnen und Leser,



schon wieder neigt sich ein ereignisreiches Jahr dem Ende entgegen und wir zählen innerlich bereits die Tage bis dann allerlei verschiedene Bräuche und Rituale den Übergang in das Neujahr begleiten. Silvester, wie der 31. Dezember gemeinhin bekannt ist, ist nach dem Kalender der römischen Kirche der Gedenktag des gleichnamigen früheren Papstes und Heiligen.

Interessanterweise endet das Kirchenjahr allerdings offiziell nicht auch dann, sondern bereits mit dem 1. Adventssonntag.

Dennoch finden an Silvester vielerorts Jahresendgottesdienste statt und um Mitternacht wird durch die Kirchenglocken das neue Jahr eingeläutet. Mit der Aktion „Brot statt Böller“ soll seit 1981 das für Feuerwerk bestimmte Geld caritativen Zwecken zugutekommen.

Abseits der christlichen Traditionen kennen einige deutsche Regionen Silvesterumzüge, in denen böse Geister möglichst noch im alten Jahr vertrieben werden sollen. Nicht zu vergessen ist auch das Bleigießen, dessen Ergebnisse einen Ausblick auf die kommenden Tage bieten sollen. Typischerweise wird schließlich zum Jahreswechsel mit Sekt angestoßen.

Durch das Fernsehen haben sich der britische Sketch „Dinner For One“ sowie die Neujahresansprache des Bundeskanzlers als Fixpunkte am Silvesterabend eingebürgert. Seit 1989 ist es außerdem üblich, dass die Feierlichkeiten vom Brandenburger Tor live übertragen werden. Bei unseren Nachbarn in Österreich hingegen ertönt pünktlich um 0:00 Uhr der Donauwalzer auf den TV-Stationen.

Internationale Bräuche an Silvester sind z. B. in Niederlanden die frittierten „Oliebollen“ als besonderes Silvestergebäck. In Griechenland das mit einer verborgenen Münze gebackene Basilusbrod. In Italien soll rote Unterwäsche für das neue Jahr Glück bringen, in Bulgarien bemüht man hierfür Schläge mit einem geschmückten Ast auf den Rücken. Für was würden Sie sich entscheiden?

Besinnliche und frohe Weihnachtstage und einen guten Start in das Jahr 2024!
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.3 Wetterregeln, S.4 Blumen, S.5-6 Vögel, S.7 Winterlandschaft, S.14 Akkordeon & Gitarre, Herz, Weg, Weihnachtslandschaft, S.15. Schneezweig, S.16. Sternanhänger © pxhere.com | S.15 Grabstein © Fischer-Rimpf | S.12-13 Engel © Momentmal auf pixabay.com | S.14 Hände © ChenPG-Fotolia | S.4 Heine, Piaf, Böll © wikipedia/wikimedia | alle anderen Bilder © AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus/AWO Bezirksverband Baden

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Vorwort	2	Rätsel	12
Willkommen, Wetterregeln, Gewinner Preisrätsel	3	Regelmäßige Angebote, Jubiläum, neue Mitarbeiter/innen, Gedicht	14
Geburtstagskalender	4	Gedicht, Gedenken	15
Vögel im Winter	5	Veranstaltungen	16
Der Schneemann	7		
Speiseplan	8		

Willkommen

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

Gabriele B. | Norbert K. | Horst S. | Erika S.
Anna S. | Eleonore V.



Wetterregeln



*Dezember ohne Schnee
tut erst im Märzen weh.*

*Fließt im Dezember noch der Birkensaft,
dann kriegt der Winter keine Kraft.*

*Kalt' Dezember und fruchtbar Jahr,
sind vereinigt immerdar.*

Gewinner Preisrätsel

Des letzten Rätsels Lösung war das Wort „Lexikon“. Unter zahlreichen richtigen Einsendungen wurden die glücklichen Gewinner ausgelost.

Herzlichen Glückwunsch an:
Maritta M., Gertrud B., Elisabeth O., Sophie S.

Geburtstagskalender

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

03. Carmen K.	86 Jahre	WB Dinglingen
08. Helmut V.	85 Jahre	WB Dinglingen
15. Erna L.	93 Jahre	WB Mietersheim
25. Rosalia B.	86 Jahre	WB Lahr
26. Dr. Tom O.	84 Jahre	WB Mietersheim
27. Marliese S.-H.	85 Jahre	WB Sulz

Persönlichkeiten, die ebenfalls im Dezember geboren sind:



Heinrich Heine
13.12.1797
in Düsseldorf
deutscher Dichter



Edith Piaf
17.12.1915
in Paris
französische Chansonsängerin



Heinrich Böll
21.12.1917
in Köln
deutscher Schriftsteller



Vögel im Winter

Das Schauspiel wiederholt sich Jahr für Jahr: Wenn die kühleren Tage kommen, verabschieden sich viele Vögel und ziehen gen Süden. Einige Arten jedoch trotzen den sinkenden Temperaturen und bleiben. Auch immer mehr Zugvögel ziehen nicht mehr ganz so weit, erst später oder kommen früher wieder zurück. Welche Vögel können wir im Winter im Park beobachten und wie können wir ihnen richtig helfen, die kalte Jahreszeit zu überstehen?



Ist das Vogelfüttern überhaupt sinnvoll?

„Das Vogelfüttern ist eine wunderbare Gelegenheit, die gefiederte Natur in der eigenen Umgebung und aus nächster Nähe zu erleben“, sagt der NABU-Vogelexperte Stefan Bosch, der in einer Mitteilung des Naturschutzbundes Tipps zum Vogelfüttern gibt. Er sagt aber auch, dass das Füttern unter Hobby-Ornithologen heiß diskutiert wird. Das liegt daran, dass mit einem Futterangebot nur etwa zehn bis fünfzehn Vogelarten erreicht werden. Das sind vor allem Finken, Meisen, Sperlinge, Stieglitz, Erlenzeisig, Amsel, Kleiber und Rotkehlchen. „Um bedrohte Vogelarten zu schützen, braucht es jedoch mehr. Ganz wichtig: die naturverträgliche Landwirtschaft. Aber auch naturnahe Gärten mit Beerensträuchern, Blühpflanzen für Insekten und wilden Ecken leisten einen wichtigen Beitrag“, erläutert Bosch. Beim Füttern stehe das Naturerlebnis also klar im Vordergrund, aber das sei auch in Ordnung so.



Wann sollte man füttern?

Die beste Zeit, Vögel bei der Nahrungssuche zu unterstützen sind laut dem Naturschutzbund Baden-Württemberg die Monate November bis Ende Februar, in denen es am kältesten ist. Obwohl die Vögel in dieser Zeit Energie einsparen, brauchen sie fette Nahrung, um ihre schon runtergefahrte Körpertemperatur halten zu können.

Viele Vögel, die eigentlich Insektenfresser sind, wie beispielsweise Meisen, nehmen daher im Winter auch Nüsse und Samen in ihren Speiseplan auf.





Was sollte man füttern?

Sonnenblumenkerne eignen sich gut als Basisfutter, weil sie von vielen Arten gefressen werden. Viele Futtermischungen enthalten zudem andere Samen in verschiedenen Größen. Finken und Meisen fressen ebenso gehackte Nüsse. Insbesondere Meisen und Sperlinge mögen außerdem Gemische aus Fett und Samen, die man gut selbst herstellen oder als Meisenknödel kaufen kann. Dabei sollte man jedoch darauf achten, dass diese nicht in Plastiknetze gewickelt sind, weil die Vögel sich darin verheddern können. Amsel und Rotkehlchen sind sogenannte „Weichfresser“. Sie ergänzen ihren Speiseplan im Winter durch übrig gebliebene Beeren und Äpfel. Getrocknete Beeren oder Rosinen sind daher eine gute Ergänzung für die Futterstelle.

Vogelhäuschen oder Futterspender?

Wer Freude an einem klassischen Vogelhäuschen hat, muss ein wenig Mehrarbeit auf sich nehmen und das Häuschen regelmäßig mit heißem Wasser reinigen, damit sich keine Krankheiten unter den Vögeln verbreiten können. Hygienischer ist ein Futterspender, weil die Tiere hier nicht im Futter herumlaufen und es mit Kot verschmutzen können. Ein weiterer Vorteil: „Bringt man den Futterspender richtig an, verdirbt das Futter darin nicht und bleibt auch bei starkem Wind, Schnee und Regen trocken“, so Bosch. Der Futterspender sollte möglichst unerreichbar für Katzen aufgehängt werden und nicht zu nah an Glasscheiben, damit diese nicht zu einer Gefahr für die Vögel werden.

Stunde der Wintervögel

Jedes Jahr ruft der Nabu mit der „Stunde der Wintervögel“ dazu auf, die Vögel im Garten zu zählen. Sie ist laut Nabu die größte wissenschaftliche Mitmachaktion Deutschlands und findet in diesem Winter zwischen dem 5. und dem 07. Januar statt. In dieser Zeit sind Vogelfreunde dazu aufgerufen, eine Stunde lang im Park, Garten oder auf dem Balkon Vögel zu zählen. Mitmachen kann jeder. Das Ergebnis der eigenen Zählung kann man dann im Internet melden oder per Post unter dem Stichwort „Stunde der Wintervögel“ an den Nabu nach Berlin schicken.



Der Schneemann *von Philipp Brucker*

Das Drama spielte sich in unserer Straße ab. Am Tag vor dem Heiligen Abend hatte ein Vater mit seinem kleinen Sohn in einem der Nachbargärten einen herrlichen Schneemann gebaut. Schnee gab es in Hülle und Fülle. Man konnte ihn zu großen Kugeln zusammenwälzen, dann aufschichten und schließlich zu dem Mann formen, der dem Buben einen Juchzer entlockte. Schick sah der Schneemann aus. Auf dem Kopf trug er einen schwarzen Filzhut. Einen Hut, der vielleicht auf dem Kopf der Großmutter schon viele frohe Feste miterlebt hatte. Nun lag er ausgedient auf dem Speicher und war für den Schneemann gerade recht. Zwei große Knöpfe dienten als lustige Augen, zwischen ihnen steckte eine Gelberübe, auch Karotte genannt, ihre Nase in den kalten Wind. Kohlen markierten die Knöpfe am Körper des Schneemannes, und an seiner linken Seite stak ein Besen als Zeichen seiner Schaffensfreude.

Freude herrschte bei allen, die vorbeigingen und ob des lustigen Schneemannes kurz am Gartenzaun stehenblieben. Manche begannen sogar ein Gespräch mit ihm und erzählten dem stummen Schneemann, welche Schneemänner sie früher gebaut hatten. Was heißt schon gebaut? Geformt hatten sie die lustigen Gefährten der Jugend und mit allerlei Attributen ausgestattet. Sogar Handtaschen hatten sie einmal einem Schneemann angehängt, bis einer behauptete, daß das ja nun wohl eine Schneefrau sei. Lustig blinzelnd überstand der Schneemann

Weihnachten. Dann begann es in den Lüften zu rumoren. »Es sieht nicht gut aus«, meinte der Vater zu mir, als ich am Zaun stehenblieb, um zu schauen, ob der Schneemann schon Tränen im Gesicht habe. Er könne ihn aber nicht wegräumen, weil der Bub sonst auch in Tränen ausbrechen würde, meinte der besorgte Vater. So mußte der Bub eben das Drama des Werdens und Vergehens miterleben.

Als ich am nächsten Tag vorbeiging, war dem Schneemann der schwarze Hut schon ins Genick gerutscht. Die Nasen-Gelberübe war ihm aus dem Gesicht gefallen und hing noch auf dem sich verwölbenden Bauch. An ihm aber waren die Kohlen-Knöpfe schon hinab in den Schnee gerollt, der überall Flecken zeigte. Der Besen neigte sich zur Seite. Bald würde er kippen. Ich sah den Bub am Fenster stehen und traurig nach dem Schneemann sehen. Der Schneemann, der ihm ein so lustiger Gefährte des unverhofften Weihnachtswinters war.

Neujahr hat der Schneemann nicht mehr erlebt. Bald nach Weihnachten war er in sich zusammengesunken. Der Hut lag im Rasen, den der tauende Schnee freigegeben hatte. Die Gelberübe schaute gerade noch aus dem letzten Häufchen Schnee heraus. Den Besen hatte der Vater schon weggeräumt, denn er war nun der »Hoffnungsträger« für neuen Schneefall.

Hoffnungsträger – so sagt man doch bei denen, die Erfolge hinterherjagen. Der Vater hatte seinem Sohn einen neuen Schneemann versprochen. Nun fehlt nur noch der Schnee.

Speiseplan vom 04.12.2023 - 10.12.2023				Änderungen vorbehalten.
täglich	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 Obst der Saison 14	Kohlrabisuppe 2,F,G Apfelstrudel A,A1 Vanillesoße G Obst der Saison 14	Paniertes Schnitzel A,A1,F2 Grüner Bohnensalat	
	877 kcal, 53 g Fett, 71 g KH, 25 g Eiweiß	600 kcal, 21 g Fett, 88 g KH, 12 g Eiweiß	278 kcal, 13 g Fett, 20 g KH, 19 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 Bratkartoffeln Spiegeleier C Rote Beetesalat 4	Gemischter Aufschnittteller 1,2,16,G,J,F2	
	650 kcal, 35 g Fett, 64 g KH, 17 g Eiweiß	400 kcal, 17 g Fett, 41 g KH, 18 g Eiweiß	202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß	
Mi.	Nudeleintopf mit Rindfleisch und Gemüse 2,A,A1,C,I,F1 Grießdessert A,A1,G1,G	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Käsespätzle A,A1,G1,C,F,G,I Rahmsoße 3,F,G,L Gurkensalat F,G,J Grießdessert A,A1,G1,G	Wienerle mit Senf 1,2,16,J,F2 Kartoffelsalat 3,12,J	
	354 kcal, 11 g Fett, 44 g KH, 19 g Eiweiß	851 kcal, 52 g Fett, 71 g KH, 22 g Eiweiß	450 kcal, 32 g Fett, 24 g KH, 15 g Eiweiß	
Do.	Pastinakensuppe 2,F,G Backendl A,A1,F5 Gurken-Kartoffelsalat 3,12,J	Pastinakensuppe 2,F,G Milchreis G1,G Pflaumensoße	Gemischter Teller mit Leberwurst 1,2,F2	
	544 kcal, 26 g Fett, 46 g KH, 30 g Eiweiß	512 kcal, 7 g Fett, 100 g KH, 9 g Eiweiß	313 kcal, 25 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß	
Fr.	Tomatencremesuppe 2,F,G,I Seelachsfilet D Lauchgemüse F,G Kartoffelpüree 2,G1,F,G	Tomatencremesuppe 2,F,G,I Tomaten Basilikum Gnocchi F,G Parmesan 1,C,G Bunter Mischsalat F,G,J	Bayrische Käse- und O- badzter G1,G	
	461 kcal, 21 g Fett, 33 g KH, 30 g Eiweiß	797 kcal, 46 g Fett, 80 g KH, 13 g Eiweiß	363 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß	
Sa.	Erbseintopf 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	
	788 kcal, 43 g Fett, 60 g KH, 35 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 Gemüsepudding A,A1,C,I Apfel Hüttenkäse Dip 14,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	604 kcal, 30 g Fett, 51 g KH, 28 g Eiweiß	365 kcal, 32 g Fett, 2 g KH, 17 g Eiweiß	

ZUSATZSTOFFE: 1 mit Konservierungsstoff, 2 mit Antioxidationsmittel, 3 mit Geschmacksverstärker, 4 mit Süßungsmittel, 5 mit Süßungsmitteln, 6 mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, 7 mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, 8 mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, 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 11.12.2023 - 17.12.2023				Änderungen vorbehalten.
täglich	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.	Selleriesuppe 2,F,G,I Fruchtiges Hähnchencurry mit Gemüse F,I,F5 Wildreis G Obstsalat 14	Selleriesuppe 2,F,G,I Germknödel 1,A,A1,G1,G Vanillesoße G Obstsalat 14	Sülze mit Bratkartoffeln 93,1,2,3,12,16,F,I,J,F2	
	713 kcal, 23 g Fett, 85 g KH, 37 g Eiweiß	634 kcal, 15 g Fett, 107 g KH, 15 g Eiweiß	254 kcal, 14 g Fett, 21 g KH, 11 g Eiweiß	
Di.	Erbsencremesuppe 2,F,G Maultaschen A,A1,C,I Kartoffel-Apfelstampf 2,14,G1,F,G Röstzwiebeln Grüner Salat F,G,J	Erbsencremesuppe 2,F,G Vegetarisch gefüllte Paprika A,A1,I,J Gemüse Couscous A,A1,I Kerbelsoße 2,F,G	Gemischter Käseteller mit Fisch 2,3,6,12,A,A1,C,D,G,I,J	
	653 kcal, 32 g Fett, 70 g KH, 16 g Eiweiß	473 kcal, 17 g Fett, 57 g KH, 17 g Eiweiß	272 kcal, 20 g Fett, 4 g KH, 20 g Eiweiß	
Mi.	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Spaghetti A,A1 Hackfleischbolognese 2,I,F1,F2 Gurkensalat F,G,J Schokoladenmousse G1,G	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Winterliche Pasta mit Rosenkohl, Lauch und Pilzen A,A1,F,G Gurkensalat F,G,J Schokoladenmousse G1,G	Pellkartoffeln G Kräuterquark G1,G	
	772 kcal, 38 g Fett, 75 g KH, 30 g Eiweiß	709 kcal, 40 g Fett, 61 g KH, 23 g Eiweiß	336 kcal, 16 g Fett, 29 g KH, 17 g Eiweiß	
Do.	Nudelsuppe mit buntem Gemüse 2,A,A1,C,I Gemüselasagne A,A1,G1,C,G,I Schnittlauchsoße 2,F,G Karottensalat J	Nudelsuppe mit buntem Gemüse 2,A,A1,C,I Bulgurbratling A,A1,C,G,I Rahmwirsing F,G Süßkartoffelstampf F,G Karottensalat J	Vesperteller 1,2,I,J,F2	
	622 kcal, 32 g Fett, 66 g KH, 13 g Eiweiß	911 kcal, 56 g Fett, 79 g KH, 17 g Eiweiß	333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß	
Fr.	Brokkolisuppe 2,F,G Heringssalat 1,4,14,G1,D,G Salzkartoffeln G	Brokkolisuppe 2,F,G Sauerkraut 2,G,L Schupfnudeln A,A1,C	Gemischter Käseteller mit Fisch 2,3,6,12,A,A1,C,D,G,I,J	
	383 kcal, 20 g Fett, 33 g KH, 16 g Eiweiß	561 kcal, 20 g Fett, 74 g KH, 13 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 Brötchen A,A1 Frisches Obst 14	Eiersalat 12,A,A1,C,J	
	627 kcal, 30 g Fett, 56 g KH, 27 g Eiweiß	354 kcal, 9 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß	186 kcal, 15 g Fett, 2 g KH, 10 g Eiweiß	
So.	Selleriesuppe 2,F,G,I Schweinegulasch 13,L,F2 Spätzle A,A1,G1,C,G Rotkraut 6 Überraschungsdessert 6,12,G1,G,H,H2	Selleriesuppe 2,F,G,I Spaghetti A,A1 Kürbisrahmsoße F,G Grüner Salat F,G,J Überraschungsdessert 6,12,G1,G,H,H2	Feinschmeckerteller 1,2,16,A,A1,C,D,F1,F2	
	673 kcal, 30 g Fett, 59 g KH, 34 g Eiweiß	928 kcal, 61 g Fett, 75 g KH, 14 g Eiweiß	177 kcal, 11 g Fett, 2 g KH, 16 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 SO2 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 18.12.2023 - 24.12.2023				Änderungen vorbehalten.
täglich	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.	Tomatencremesuppe 2,F,G,I Käsespätzle A,A1,G1,C,F,G,I Rahmsoße 3,F,G,L Blattsalat mit Dressing F,G,J Obst der Saison 14	Tomatencremesuppe 2,F,G,I Nudelaufwurf A,A1,C,F,G Tomatensoße Blattsalat mit Dressing F,G,J Obst der Saison 14	Frikadelle A,A1,C,F1,F2 Tomaten- Mozzarella Salat G1,G	
	896 kcal, 56 g Fett, 75 g KH, 20 g Eiweiß	948 kcal, 54 g Fett, 86 g KH, 26 g Eiweiß	379 kcal, 27 g Fett, 11 g KH, 22 g Eiweiß	
Di.	Rote Linsensuppe 2,G1,F,G,I,L Putengeschnetzeltes Züricher Art 3,F,G,L,F5 Karottengemüse G Bandnudeln A,A1,C,G	Rote Linsensuppe 2,G1,F,G,I,L Quarkkeulchen A,A1,G1,C,G Vanillesoße G	Frischkäseteller mit Obst 1,G1,G	
	548 kcal, 20 g Fett, 47 g KH, 40 g Eiweiß	484 kcal, 18 g Fett, 66 g KH, 12 g Eiweiß	466 kcal, 40 g Fett, 14 g KH, 12 g Eiweiß	
Mi.	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Currywurst 1,16,F2 Kartoffelspalten Schokopudding G1,G	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Senfeier 2,C,F,G,J,L Rahmspinat 2,F,G Salzkartoffeln G Schokopudding G1,G	Flammkuchentost 1,2,16,A,A1,G1,C,G,F2	
	941 kcal, 48 g Fett, 94 g KH, 29 g Eiweiß	823 kcal, 39 g Fett, 86 g KH, 29 g Eiweiß	345 kcal, 21 g Fett, 26 g KH, 11 g Eiweiß	
Do.	Kartoffelsuppe 2,F,G Wienerle 1,2,16,F2 Linsengemüse 2,I Spätzle A,A1,G1,C,G	Kartoffelsuppe 2,F,G Rösti Pilzragout F,G Tomatensalat	Gemischter Aufschnittteller 1,2,16,G,J,F2	
	800 kcal, 42 g Fett, 70 g KH, 31 g Eiweiß	356 kcal, 17 g Fett, 37 g KH, 11 g Eiweiß	202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß	
Fr.	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Fischstäbchen A,A1,D Rahmspinat 2,F,G Salzkartoffeln G	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Kaiserschmarrn A,A1,C,G,H,H1 Vanillesoße G	Bayrische Käsereise mit Obadzter G1,G	
	513 kcal, 21 g Fett, 59 g KH, 20 g Eiweiß	449 kcal, 20 g Fett, 47 g KH, 19 g Eiweiß	363 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß	
Sa.	Pichelsteiner Gemüseintopf mit Huhn 2,I,F5 Obstsalat 14	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Brötchen A,A1 Obstsalat 14	Ochsenmaulsalat 1,2,A,A5,I,F1	
	366 kcal, 13 g Fett, 37 g KH, 24 g Eiweiß	354 kcal, 9 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß	81 kcal, 2 g Fett, 0 g KH, 14 g Eiweiß	
So.	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	
	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	

Speiseplan vom 25.12.2023 - 31.12.2023				Änderungen vorbehalten.
täglich	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.	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	
	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	
Di.	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	Weihnachtsmenü siehe gesonderte Karte	
	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	
Mi.	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Spaghetti A,A1 Tomatensoße Fruchtjoghurt G1,G	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Kichererbsen Curry mit Gemüse 2,F,G,I,L Kokos Mandel Reis G,H,H1 Fruchtjoghurt G1,G	Pizza Donut mit Mischsalat 1,2,A,A1,A5,G1,F,G,J	
	467 kcal, 14 g Fett, 70 g KH, 13 g Eiweiß	958 kcal, 48 g Fett, 103 g KH, 23 g Eiweiß	503 kcal, 29 g Fett, 45 g KH, 12 g Eiweiß	
Do.	Kartoffelsuppe 2,F,G Rührei C,F,G Rahmspinat 2,F,G Salzkartoffeln G Gurkensalat F,G,J	Kartoffelsuppe 2,F,G Farfalle A,A1,G Spinatsoße 2,F,G Gurkensalat F,G,J	Badischer Vesperteller 1,2,I,J,F2	
	635 kcal, 42 g Fett, 44 g KH, 18 g Eiweiß	445 kcal, 23 g Fett, 51 g KH, 8 g Eiweiß	333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß	
Fr.	Kürbis-Apfelsuppe 2,14,F,G Paella Spanische Reispfanne mit Meeresfrüchten B,D,N Safransoße 2,F,G,L	Kürbis-Apfelsuppe 2,14,F,G Gemüselasagne A,A1,G1,C,G,I Pestosoße 1,2,G1,C,F,G,H,H4,L	Bayrische Käsereise mit Obadzter G1,G	
	435 kcal, 19 g Fett, 50 g KH, 14 g Eiweiß	440 kcal, 22 g Fett, 47 g KH, 12 g Eiweiß	436 kcal, 37 g Fett, 1 g KH, 24 g Eiweiß	
Sa.	Nudeleintopf mit Rindfleisch und Gemüse 2,A,A1,C,I,F1 Frisches Obst 14	Gemüsecremesuppe 2,F,G,I Brötchen A,A1 Frisches Obst 14	Badischer Schinkenteller mit Ei 1,2,C,F2	
	332 kcal, 8 g Fett, 46 g KH, 16 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.	Silvestermenü siehe gesonderte Karte	Silvestermenü siehe gesonderte Karte	Silvester Partyteller 1,2,16,A,A1,C,D,F1,F2	
	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	0 kcal, 0 g Fett, 0 g KH, 0 g Eiweiß	177 kcal, 11 g Fett, 2 g KH, 16 g Eiweiß	



Regelmäßige Angebote



In den **unterschiedlichen Wohnbereichen oder im Innenhof** spielen abwechselnd folgende **Musiker**:

Charly Lüftner am Akkordeon
Karl Bühler an der Gitarre
Werner Kohler an der Gitarre
Rüdiger Liedtke am Akkordeon

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 **Yasemin Franke** für 10 Jahre und **Maria Kerber** für 15 Jahre Betriebszugehörigkeit.

Neue Mitarbeiter/innen



Als neuen Mitarbeiter heißen wir **Ralph Haselier**, Hausmeister seit dem 01.11., herzlich Willkommen und freuen uns auf eine gute und angenehme Zusammenarbeit.

Es ist Zeit

einfacher zu leben
dann wächst von alleine das Bedürfnis
alles Überflüssige, Anmaßende und Verschwenderische loszulassen,
äußeren Reichtum zu verwandeln
und das Glück im Einfachen zu finden.

Es ist Zeit

achtsamer zu leben
dann wächst von alleine die Sehnsucht
wacher im Augenblick zu leben und das Große im Kleinen zu sehen,
anderen Menschen und der ganzen Schöpfung mit offenem Herzen zu begegnen
und tiefe Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit für das Leben zu entwickeln.

Es ist Zeit

bewusster zu leben
dann wächst von alleine die Tatkraft
eigene Verhaltensweisen zu überdenken und zu ändern
entschieden einzutreten für ein gerechteres Miteinander ohne Ausgrenzung
und aufzustehen für eine lichtvollere Welt.

Es ist Zeit

Helge Burggrabe

Advent

Es treibt der Wind im Winterwalde
die Flockenherde wie ein Hirt
und manche Tanne ahnt wie bald
sie fromm und lichterheilig wird;
und lauscht hinaus.

Den weißen Wegen streckt sie die Zweige hin – bereit
und wehrt dem Wind und wächst entgegen
der einen Nacht der Herrlichkeit.

Reiner Maria Rilke

Gedenken an die Verstorbenen

Sonja F.

Ruth G.

Petra G.

Gottfried R.



Nun der 'Tag mich müd' gemacht,
soll mein sehnliches Verlangen
freundlich die gestirnte Nacht
wie ein müdes Kind empfangen.

Hände lasst von allem Tun,
Stirn vergiss du alles Denken,
alle meine Sinne nun
wollen sich im Schlummer senken.

Und die Seele unbewacht
will in freien Flügen schweben,
um im Zauberkreis der Nacht
tief und tausendfach zu leben.

Hermann Hesse

s'Bläddli

Veranstaltungen im Dezember



Mittwoch, 06.12., 9.30 Uhr - 15.00 Uhr

Der Nikolaus

besucht mit musikalischer Begleitung von Rüdiger Liedtke die Bewohnerinnen und Bewohner in den Wohnbereichen



Donnerstag, 07.12., 13.30 Uhr - 17.00 Uhr

kleiner & feiner Weihnachtsmarkt

für Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Besucher, sowie alle Mitarbeitenden, mit einem kleinen, aber feinen Angebot an Handarbeiten, Schmuck, Sirup, Töpferware, Weihnachtsgebäck von Beck's Bauernhof, einem ausgesuchten Angebot aus dem Weltladen Esperanza, Bratwürsten, Punsch, Glühwein und Waffeln. Umrahmt von Drehorgelmusik mit Helmut Tröster im Innenhof oder bei Regen im Foyer/Café.



Sonntag, 24.12, Heiligabend

• **09.50 Uhr**

Die Stadtkapelle Lahr spielt Weihnachtslieder im Innenhof

• **14.30 Uhr - 16.00 Uhr**

interne Weihnachtsfeiern für die Bewohnerinnen und Bewohner in den Wohnbereichen mit Kurzandachten von Diakon Reinhard Losch und Diakon Werner Kohler, sowie Weihnachtskaffee mit Liedern und Geschichten.



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%