

Februar 2024

s'Bläddli

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus



Humorvolles, Wissenswertes, Unterhaltung und mehr...



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus

Liebe Leserinnen und Leser,



waren Sie schon einmal Eislaufen? Waren früher Seen und Flüsse im Winter regelmäßig zugefroren und konnten bei genügender Eisdicke befahren werden, so müssen heutzutage künstliche Bahnen – bei kaltem Wetter im Freien, sonst in der Halle – als Ersatz genutzt werden.

Dem Spaß für Jung und Alt tut dies allerdings keinen Abbruch. Als Nebeneffekt wird zusätzlich noch die Gefahr bei Tauwetter im Eis einzubrechen gänzlich vermieden.

Was mittlerweile Sport ist und hauptsächlich Vergnügen bereitet, hatte einst jedoch auch einen ernsten Hintergrund. Schon vor 800 Jahren gewährten Schlittschuhe Boten die Möglichkeit auch in der kalten Jahreszeit Eisflächen zu überqueren und Nachrichten schnell übermitteln zu können.

Frühe Formen von Kufen wurden tatsächlich schon vor einigen tausend Jahren aus Knochen geschnitzt und unter Ledersandalen gebunden. Zur Fortbewegung dienten dann angespitzte Stöcke, mit denen man sich abstieß. Die antike Umsetzung des heutigen Skilanglaufs. Während sich hölzerne Schlittschuhe schließlich im 14. Jahrhundert großflächig verbreiteten, wurde für die Kufen Eisen und dann Stahl erst nach und nach verwendet.

Das Eislaufen als Ausdruck des Tanzens wurde durch die Entwicklung von gebogenen Kufen möglich. War zuvor nur die Fortbewegung in eine Richtung denkbar, so konnten nun Drehungen und andere Bewegungen durchgeführt werden. Ein erster Wettkampf ist aus Großbritannien aus dem Jahr 1814 überliefert.

Schlittschuhläufer haben übrigens auch eine eigene Schutzheilige. Die niederländische Lidwina von Schiedam soll der Legende nach in Folge eines Sturzes beim Eislaufen in ein Kloster gezogen sein und ihr Leben Gott gewidmet haben. Vielleicht lohnt sich vor ihrem nächsten Besuch auf einer Eisbahn ja ein kleines Stoßgebet, um Verletzungen vorzubeugen.

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.12-13 Konfetti, Maske, Luftschlangen, S.14 Akkordeon & Gitarre, Herz, Weg, S.15. Schlittschuhe © pxhere.com | S.3 Wetterregeln, S.15 Grabstein © Fischer-Rimpf | S.14 Hände © ChenPG-Fotolia | S.4 Lindbergh, Brecht, Taylor © wikipedia/wikimedia | alle anderen Bilder © AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus/AWO Bezirksverband Baden

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Vorwort	2	Rätsel	12
Willkommen, Wetterregeln	3	Fasnets-Spättle, Gedicht, Witz	13
Geburtstagskalender	4	Regelmäßige Angebote, Jubiläum, neue Mitarbeiter/innen,	
Verabschiedung Ute Himmelsbach	5	Verabschiedung	14
Jahresrückblick 2023	6	Gedicht, Gedenken	15
Speiseplan	8	Veranstaltungen	16

Willkommen

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

Kurt G. | Monika H. | Anita H. | Gertrude H. | Heidrun K.
Reinhard L. | Bernhard W. | Lucia W.



Wetterregeln

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

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

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

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



Geburtstagskalender

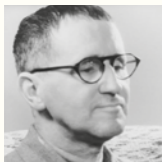
Herzliche Glückwünsche an alle Bewohnerinnen und Bewohner, die im **FEBRUAR** geboren sind.

02. Maria R.	89 Jahre	WB Dinglingen
04. Waltraud S.	94 Jahre	WB Lahr
06. Gerlinde R.	80 Jahre	WB Dinglingen
15. Elisabeth O.	89 Jahre	HG Reichenbach
24. Anneliese S.	99 Jahre	WB Mietersheim
25. Horst S.	80 Jahre	WB Mietersheim
26. Maria B.	88 Jahre	WB Lahr
27. Heidrun K.	76 Jahre	WB Dinglingen

Persönlichkeiten, die ebenfalls im Februar geboren sind:



Charles Lindbergh
04.02.1902
in Detroit
amerikanischer Pilot und Flugpionier



Bertold Brecht
10.02.1998
in Augsburg
deutscher Lyriker und Dramatiker



Elizabeth Taylor
27.02.1932
in London
amerikanische Schauspielerin



Danke für 43 Jahre unermüdliches Engagement

Das Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus verabschiedet Ute Himmelsbach

„Viele der Kollegen und Kolleginnen, die inzwischen hier arbeiten, habe ich ausgebildet“, sagt Altenpflegerin Ute Himmelsbach mit Blick auf ihre lange Dienstzeit im Ludwig-Frank-Haus. Nach 43 Jahren ist sie in der vergangenen Woche von Heimleiter Martin Wälde in den Ruhestand verabschiedet worden. Wälde bedankte sich im Namen des gesamten Kollegiums „für 43 Jahre unermüdliches Engagement, 43 Jahre Anlaufstelle für große und kleine Fragen und 43 Jahre Geduld“.

1980, ein Jahr nach der Ausbildung, kam Ute Himmelsbach ans Ludwig-Frank-Haus. „Kennengelernt hatte ich das Haus aber schon bei einem Einsatz während der Ausbildung.“ Sie fühlte sich wohl, lobt die familiäre Atmosphäre. Neben ihrer Pflegetätigkeit engagierte sich die Mutter dreier Kinder im Betriebsrat, rund 20 Jahre als dessen Vorsitzende, zeitweise im Gesamtbetriebsrat in Karlsruhe. Der Dialog ist ihr stets wichtig, sie möchte Kompromisse finden, mit denen alle Beteiligten leben können. Im Haus ist sie außerdem bekannt für ihre positive Einstellung, bisweilen wird ihr eine rosarote Brille nachgesagt.

Himmelsbach sieht das Ludwig-Frank-Haus mit seinen Mitarbeitern als eine Art Ersatzfamilie für die Bewohner und Bewohnerinnen an. „Es war mir immer wichtig, Empathie und Respekt gegenüber den Bewohnern zu vermitteln. Sie sollen sich im Haus wohlfühlen.“ Weil sie ihre Erfahrungen und Einstellung weitergeben will, lässt sie sich zur Praxisanleiterin ausbilden und ist damit Ansprechpartnerin für alle Fragen, die mit der Ausbildung des Pflegepersonals zusammenhängen.

Ganz aufgeben will sie diese Tätigkeit noch nicht: „Ich werde weiterhin ungefähr einmal pro Woche als Praxisanleitung im Haus sein, um meine Nachfolgerin zu unterstützen.“ Über die Jahre sei sie eng verbunden mit dem Ludwig-Frank-Haus.

Trotzdem werde sie es in Zukunft auch genießen, noch mehr Zeit für ihre inzwischen fünf Enkel zu haben. „Mein Mann und ich wollen uns außerdem ein bisschen Deutschland und Österreich anschauen.“



Jahresrückblick 2023 in Bildern

Viele wunderbare Auftritte von Künstlerinnen und Künstlern sowie abwechslungsreiche Veranstaltungen bereicherten das Jahr 2023.



Fastnacht



Teilnehmerinnen Humor-Seminar



Gesang mit Frau Niemann



Herr Vinogradov mit der Domra



Streicher-Trio des Clara Schumann Gymnasiums



Gitarrenkreis



Marionettentheater Weiss



Celliklasse des Musikum



Thomas Rothfuß



Sommerfest mit Hämme und Flötenklasse der städtischen Musikschule



Charly Lüftners 500. Auftritt im Haus. Er spielt 4 x wöchentlich in den Wohnbereichen



Onkel Jakobs Trio



Zirkus Frankordi



Besuch von Chrysanthemenkönigin Marion II.



St. Martin – Kinder des Kindergarten „Am Schießrain“ sangen Martinslieder



Musikrunde mit Herr Bühler



Lebkuchenhaus von Herr B.



kleiner & feiner Weihnachtsmarkt mit Herrn Tröster an der Drehorgel, Ständen mit Töpferware, Feinkost, Gebäck und Wurstwaren, Fairtrade-Produkten, Handarbeiten, Glühwein, Waffeln und Würstchen

Speiseplan vom 05.02.2024 - 11.02.2024					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.	Kürbiscremesuppe ^{2,A,A1,G1,G} Fleischkäse ^{1,2,16,F2} Salzkartoffeln ^{G1,G} Erbsengemüse ^{G1,G} Obstsalat ¹⁴	Kürbiscremesuppe ^{2,A,A1,G1,G} Germknödel ^{1,A,A1,G1,G} Vanillesoße ^{G1,G} Obstsalat ¹⁴	Sülze mit Bratkartoffeln ^{93,1,2,3,12,16,F,I,J,F2}						
	642 kcal, 36 g Fett, 51 g KH, 24 g Eiweiß	658 kcal, 8 g Fett, 129 g KH, 17 g Eiweiß	254 kcal, 14 g Fett, 21 g KH, 11 g Eiweiß						
Di.	Erbsencremesuppe ^{2,G1,G} Maultaschen ^{A,A1,C,I} Karotten-Kartoffelpüree ^{G1,G} Röstzwiebeln Grüner Salat ^{F,G,J}	Erbsencremesuppe ^{2,G1,G} Vegetarisch gefüllte Paprika ^{A,A1,I,J} Gemüse Couscous ^{A,A1,I} Kerbelsauce ^{93,G1,G,L}	Gemischter Käseteller mit Fisch ^{2,3,6,12,A,A1,C,D,G,I,J}						
	598 kcal, 31 g Fett, 60 g KH, 15 g Eiweiß	438 kcal, 13 g Fett, 53 g KH, 17 g Eiweiß	272 kcal, 20 g Fett, 4 g KH, 20 g Eiweiß						
Mi.	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Spaghetti ^{A,A1} Hackfleischbolognese ^{2,I,F1,F2} Gurkensalat ^{G1,G,J}	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Winterliche Pasta mit Rosenkohl, Lauch und Pilzen ^{A,A1,G1,G} Gurkensalat ^{G1,G,J}	Pellkartoffeln ^{G1,G} Kräuterquark ^{G1,G}						
	594 kcal, 26 g Fett, 61 g KH, 27 g Eiweiß	474 kcal, 20 g Fett, 50 g KH, 20 g Eiweiß	336 kcal, 16 g Fett, 31 g KH, 17 g Eiweiß						
Do.	Nudelsuppe mit buntem Gemüse ^{2,A,A1,C,I} Lasagne Tomaten-Mozzarella ^{A,A1,G1,C,G,I} Schnittlauchsoße ^{93,G1,G,L}	Nudelsuppe mit buntem Gemüse ^{2,A,A1,C,I} Bulgurbratling ^{2,A,A1,G1,C,G,L} Rahmwirsing ^{G1,G} Süßkartoffelstampf ^{12,G1,G}	Vesperteller ^{1,2,I,J,F2}						
	438 kcal, 14 g Fett, 59 g KH, 13 g Eiweiß	514 kcal, 19 g Fett, 60 g KH, 19 g Eiweiß	333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß						
Fr.	Brokkolisuppe ^{2,A,A1,G1,G} Heringssalat ^{1,4,14,G1,D,G} Salzkartoffeln ^{G1,G}	Brokkolisuppe ^{2,A,A1,G1,G} Sauerkraut ^{93,2,G1,G,L} Schupfnudeln ^{A,A1,C} Grüner Bohnensalat	Gemischter Käseteller mit Fisch ^{2,3,6,12,A,A1,C,D,G,I,J}						
	357 kcal, 18 g Fett, 29 g KH, 16 g Eiweiß	550 kcal, 17 g Fett, 73 g KH, 15 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,G1,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	308 kcal, 4 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß	186 kcal, 15 g Fett, 2 g KH, 10 g Eiweiß						
So.	Selleriesuppe ^{2,A,A1,G1,G,I} Schweinegulasch ^{13,L,F2} Schaschliksoße ^{4,J} Spätzle ^{A,A1,G1,C,G} Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2}	Selleriesuppe ^{2,A,A1,G1,G,I} Spaghetti ^{A,A1} Kürbisrahmsauce ^{G1,G} Rettichsalat ^{G1,G} Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2}	Feinschmeckerteller ^{1,2,16,A,A1,C,D,F1,F2}						
	706 kcal, 28 g Fett, 71 g KH, 36 g Eiweiß	648 kcal, 30 g Fett, 74 g KH, 16 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 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 12.02.2024 - 18.02.2024					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,G1,G} Käsespätzle ^{A,A1,G1,C,G} Rahmsauce ^{93,G1,G,L} Blattsalat mit Dressing ^{F,G,J} Obst der Saison ¹⁴	Tomatencremesuppe ^{2,G1,G} Nudelaufbau ^{A,A1,G1,C,G} Tomatensoße Blattsalat mit Dressing ^{F,G,J} Obst der Saison ¹⁴	Geflügelfrikadelle ^{A,A1,C,F1,F2} Tomaten- Mozzarella Salat ^{G1,G}						
	861 kcal, 41 g Fett, 91 g KH, 27 g Eiweiß	832 kcal, 41 g Fett, 85 g KH, 27 g Eiweiß	400 kcal, 28 g Fett, 11 g KH, 27 g Eiweiß						
Di.	Rote Linsensuppe ^{93,G1,G,I,L} Fusilli Nudeln ^{A,A1,G1,G} Pilzbolognese ^{2,I,F1,F2} Gurkensalat ^{G1,G,J}	Rote Linsensuppe ^{93,G1,G,I,L} Quarkkeulchen ^{A,A1,G1,C,G} Vanillesoße ^{G1,G}	Frischkäseteller mit Obst ^{1,G1,G}						
	519 kcal, 14 g Fett, 71 g KH, 21 g Eiweiß	537 kcal, 15 g Fett, 76 g KH, 18 g Eiweiß	466 kcal, 40 g Fett, 14 g KH, 12 g Eiweiß						
Mi.	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Currywurst ^{1,16,F2} Kartoffelspalten Schokopudding ^{G1,G}	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Senfeier ^{93,G1,C,G,J,L} Rahmspinat ^{2,G1,G} Salzkartoffeln ^{G1,G} Schokopudding ^{G1,G}	Flammkuchentost ^{1,2,16,A,A1,G1,C,G,F2} Sellerie - Apfelrohkost ^{2,12,13,14,G1,G,I,L}						
	897 kcal, 43 g Fett, 95 g KH, 29 g Eiweiß	585 kcal, 27 g Fett, 52 g KH, 28 g Eiweiß	391 kcal, 23 g Fett, 31 g KH, 14 g Eiweiß						
Do.	Kartoffelsuppe ^{2,A,A1,G1,G} Gefüllte Pfannkuchen mit Schinken ^{1,2,16,A,A1,G1,C,G,F2} Cremiges Lauchgemüse ^{G1,G}	Kartoffelsuppe ^{2,A,A1,G1,G} Rösti Pilzragout ^{G1,G} Tomatensalat	Gemischter Aufschnittteller ^{1,2,16,G,J,F2}						
	273 kcal, 12 g Fett, 24 g KH, 15 g Eiweiß	283 kcal, 10 g Fett, 35 g KH, 10 g Eiweiß	202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß						
Fr.	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Fischstäbchen ^{A,A1,D} Rahmspinat ^{2,G1,G} Salzkartoffeln ^{G1,G} Rote Beetesalat ⁴	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Kaiserschmarrn ^{A,A1,G1,C,G,H,H1} Vanillesoße ^{G1,G}	Bayrische Käsereise mit Obatzter ^{G1,G}						
	493 kcal, 19 g Fett, 52 g KH, 25 g Eiweiß	403 kcal, 15 g Fett, 47 g KH, 19 g Eiweiß	363 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 20 g Eiweiß						
Sa.	Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Huhn ^{2,I,F5} Obstsalat ¹⁴	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Brötchen ^{A,A1} Obstsalat ¹⁴	Ochsenmaulsalat ^{1,2,A,A5,I,F1}						
	286 kcal, 6 g Fett, 28 g KH, 29 g Eiweiß	308 kcal, 4 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß	81 kcal, 2 g Fett, 0 g KH, 14 g Eiweiß						
So.	Karotten Ingwersuppe ^{2,A,A1,G1,G} Geflügelfrikadelle ^{A,A1,C,F1,F2} Wurzelgemüse ^{G1,G,I} Kartoffelpüree ^{G1,G} Bratensoße Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2}	Karotten Ingwersuppe ^{2,A,A1,G1,G} Kräuterquark ^{G1,G} Salzkartoffeln ^{G1,G} Hirtensalat ^G Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2}	Straßburger Wurstsalat ^{1,2,4,16,G,J,F2}						
	699 kcal, 35 g Fett, 63 g KH, 26 g Eiweiß	607 kcal, 31 g Fett, 50 g KH, 26 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 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 19.02.2024 - 25.02.2024				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,G1,G} Penne ^{A,A1} Brokkolirahm ^{G1,G} Parmesan ^{1,C,G} Grüner Bohnensalat Zwetschgenkompott	Blumenkohlsuppe ^{2,G1,G} Pfannkuchen ^{A,A1,G1,C,G} Apfelmus ² Zwetschgenkompott	Pellkartoffeln ^{G1,G} Kräuterquark ^{G1,G}	
	728 kcal, 17 g Fett, 112 g KH, 25 g Eiweiß	335 kcal, 8 g Fett, 55 g KH, 9 g Eiweiß	336 kcal, 16 g Fett, 31 g KH, 17 g Eiweiß	
Di.	Erbsencremesuppe ^{2,G1,G} Spaghetti ^{A,A1} Tomatensoße Grüner Salat ^{F,G,J}	Erbsencremesuppe ^{2,G1,G} Schupfnudeln ^{A,A1,C} Sauerkraut ^{93,2,G1,G,L} Grüner Salat ^{F,G,J}	Gemischter Aufschnitteller ^{1,2,16,G,J,F2}	
	503 kcal, 23 g Fett, 57 g KH, 13 g Eiweiß	661 kcal, 30 g Fett, 74 g KH, 15 g Eiweiß	202 kcal, 17 g Fett, 0 g KH, 11 g Eiweiß	
Mi.	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Hacksteak ^{A,A1,C,F1,F2} Salzkartoffeln ^{G1,G} Paprikasoße Buttermilchdessert ^{G1,G}	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Kichererbsen Curry mit Gemüse ^{93,G1,G,I,L} Kokos Mandel Reis ^{G1,G,H,H1} Karottensalat Buttermilchdessert ^{G1,G}	Pizza Donut mit Mischsalat ^{1,2,A,A1,A5,G1,F,G,J}	
	600 kcal, 28 g Fett, 62 g KH, 24 g Eiweiß	984 kcal, 49 g Fett, 105 g KH, 22 g Eiweiß	503 kcal, 29 g Fett, 45 g KH, 12 g Eiweiß	
Do.	Kartoffelsuppe ^{2,A,A1,G1,G} Gebratene Hähnchenkeule ^{F5} Kartoffel-Gemüse Risotto ^{G1,G,I} Gurkensalat ^{G1,G,J}	Kartoffelsuppe ^{2,A,A1,G1,G} Pasta in karmamelisierter Zwiebel- Sahne Soße ^{A,A1,G1,G} Gurkensalat ^{G1,G,J}	Badischer Vesperteller ^{1,2,I,J,F2}	
	571 kcal, 24 g Fett, 46 g KH, 39 g Eiweiß	511 kcal, 16 g Fett, 75 g KH, 14 g Eiweiß	333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß	
Fr.	Kürbiscremesuppe ^{2,A,A1,G1,G} Paella Spanische Reispfanne mit Meeresfrüchten ^{B,D,N} Safransoße ^{93,G1,G,L}	Kürbiscremesuppe ^{2,A,A1,G1,G} Ofenkartoffeln Radieschen Frischkäse Dipp ^{G1,F,G}	Bayrische Käsereise mit O-badzter ^{G1,G}	
	379 kcal, 15 g Fett, 43 g KH, 14 g Eiweiß	493 kcal, 30 g Fett, 46 g KH, 9 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,G1,G,I} Brötchen ^{A,A1} Frisches Obst ¹⁴	Badischer Schinkenteller mit Ei ^{1,2,C,F2}	
	331 kcal, 8 g Fett, 45 g KH, 17 g Eiweiß	308 kcal, 4 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß	141 kcal, 8 g Fett, 1 g KH, 17 g Eiweiß	
So.	Markklößchensuppe ^{2,A,A1,C,I,F1} Hühnerfrikasse ^{93,G1,G,L,F5} Erbsengemüse ^{G1,G} Kräuterreis ^{G1,G} Grießdessert ^{A,A1,G1,G}	Markklößchensuppe ^{2,A,A1,C,I,F1} Maultaschenpfanne mit Ei und Gemüse ^{A,A1,C,I} Grüner Salat ^{F,G,J} Grießdessert ^{A,A1,G1,G}	Feinschmeckerteller ^{1,2,16,A,A1,C,D,F1,F2}	
	805 kcal, 29 g Fett, 87 g KH, 42 g Eiweiß	662 kcal, 36 g Fett, 61 g KH, 20 g Eiweiß	177 kcal, 11 g Fett, 2 g KH, 16 g Eiweiß	

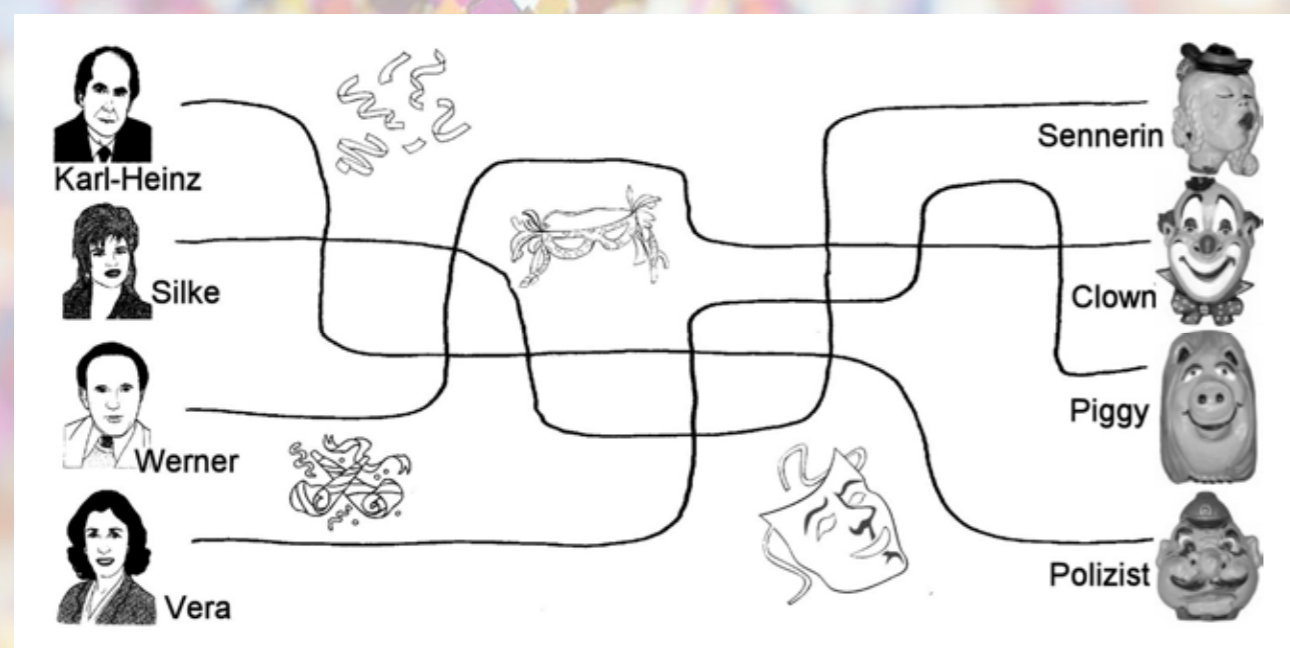
Speiseplan vom 26.02.2024 - 03.03.2024				Änderungen vorbehalten.
täg-lich	Frühstück (7:30- 9:45 Uhr) nach Wahl	Zwischenmahlzeit: Joghurt oder Obst	Mittagskaffee (14:30- 16:00 Uhr): wechselnde Kuchen	Spätmahlzeiten: -auf Wunsch-
Mittagessen (11:45-13:15Uhr)				
Tag	Vollkost / Mischkost	Fleischfreie / vegetarische Kost	Abendessen 17:00 - 20:00 Uhr (kalt)	
Mo.	Champignoncremesuppe ^{2,F,G,L} Bunter Wurstsalat ^{1,2,16,G,J,F2} Bratkartoffeln Obstsalat ¹⁴	Champignoncremesuppe ^{2,F,G,L} Penne ^{A,A1} Basilikumpesto ^{1,2,G1,C,G,H,H4} Tomatensalat Obstsalat ¹⁴	Schäufele ^{1,2,F2} Kartoffelsalat ^{3,12,J}	
	574 kcal, 29 g Fett, 55 g KH, 19 g Eiweiß	671 kcal, 19 g Fett, 103 g KH, 17 g Eiweiß	436 kcal, 27 g Fett, 28 g KH, 21 g Eiweiß	
Di.	Grießklößchensuppe ^{2,A,A1,G1,C,G,I} Chilli con Carne ^{F1,F2} Basmatireis ^G Rotkrautsalat ^{2,12,13,L}	Grießklößchensuppe ^{2,A,A1,G1,C,G,I} Apfelkühle ^{14,A,A1,C,G} Vanillesoße ^{G1,G}	Friskäseteller mit Obst ^{1,G1,G}	
	699 kcal, 36 g Fett, 63 g KH, 26 g Eiweiß	495 kcal, 12 g Fett, 79 g KH, 15 g Eiweiß	466 kcal, 40 g Fett, 14 g KH, 12 g Eiweiß	
Mi.	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Würstchengulasch ^{1,2,16,G1,G} Schmetterlingsnudeln ^{A,A1,G1,G} Quarkcreme ^{G1,G}	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Semmelknödel ^{A,A1,G1,C,G} Pilzragout ^{G1,G} Blattsalat mit Dressing ^{F,G,J} Quarkcreme ^{G1,G}	Wienerle mit Senf ^{1,2,16,J,F2} Tomatensalat	
	748 kcal, 38 g Fett, 64 g KH, 34 g Eiweiß	578 kcal, 26 g Fett, 54 g KH, 27 g Eiweiß	293 kcal, 26 g Fett, 4 g KH, 11 g Eiweiß	
Do.	Nudelsuppe mit buntem Gemüse ^{2,A,A1,C,I} Hackbällchen ^{A,A1,G1,C,G,F1,F2} Cremige Lauchnudeln ^{A,A1,G1,C,G} Sellerie - Apfelrohkost ^{2,12,13,14,G1,G,I,L}	Nudelsuppe mit buntem Gemüse ^{2,A,A1,C,I} Milchreis ^{G1,G} Kirschkompott	Badischer Vesperteller ^{1,2,I,J,F2}	
	717 kcal, 27 g Fett, 77 g KH, 40 g Eiweiß	556 kcal, 4 g Fett, 113 g KH, 14 g Eiweiß	333 kcal, 31 g Fett, 1 g KH, 13 g Eiweiß	
Fr.	Tomatencremesuppe ^{2,G1,G} Schlemmerfischfilet ^{A,A1,D} Marktgemüse ¹ Bandnudeln ^{A,A1,C,G}	Tomatencremesuppe ^{2,G1,G} Nudelaufwurf ^{A,A1,G1,C,G} Schnittlauchsoße ^{93,G1,G,L} Rote Beetesalat ⁴	Französischer Käseteller mit Traube, Feigensenf und Fisch ^{G1,G}	
	543 kcal, 20 g Fett, 51 g KH, 36 g Eiweiß	666 kcal, 28 g Fett, 71 g KH, 25 g Eiweiß	362 kcal, 27 g Fett, 9 g KH, 19 g Eiweiß	
Sa.	Graupeneintopf mit Speck ^{1,2,16,A,A5,G1,G,I,F2} Frisches Obst ¹⁴	Gemüsecremesuppe ^{2,G1,G,I} Brötchen ^{A,A1} Frisches Obst ¹⁴	Badischer Schinkenteller mit Ei ^{1,2,C,F2}	
	376 kcal, 15 g Fett, 50 g KH, 9 g Eiweiß	308 kcal, 4 g Fett, 57 g KH, 9 g Eiweiß	141 kcal, 8 g Fett, 1 g KH, 17 g Eiweiß	
So.	Selleriesuppe ^{2,A,A1,G1,G,I} Wildgulasch ^{93,L,F6,F7} Spätzle ^{A,A1,G1,C,G} Preiselbeeren Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2}	Selleriesuppe ^{2,A,A1,G1,G,I} Arme Ritter ^{A,A1,G1,C,G} Vanillesoße ^{G1,G} Überraschungsdessert ^{6,12,G1,G,H,H2}	Russisch Ei ^{1,2,4,12,16,A,A1,C,F2}	
	620 kcal, 18 g Fett, 70 g KH, 36 g Eiweiß	649 kcal, 22 g Fett, 90 g KH, 18 g Eiweiß	365 kcal, 32 g Fett, 2 g KH, 17 g Eiweiß	

Rätsel: Maskerade beim Hemdglunkerball

Wenn Sie gerne beim Hemdglunkerball mitgemacht haben, sind Sie bei diesem Rätsel richtig. Freude am Verkleiden gehört dazu, wenn Sie unser Rätsel lösen.

Werner, Vera, Silke und Karl-Heinz haben sich richtige Vollmasken besorgt und wollen fröhlich mitmachen. Und keiner wird Sie erkennen... Sie auch nicht? Doch, doch! Sie finden es heraus, wenn Sie den schwarzen, gewundenen Linien folgen, ohne scharf abzubiegen. Versuchen Sie erst einmal, nur mit den Augen den Linien nachzugehen. Und dann zur Sicherheit noch einmal mit dem Finger oder einem Stift.

Teilen Sie uns Ihr Ergebnis auf dem Lösungsabschnitt mit. Name, Vorname und Wohnbereich nicht vergessen und ab in den Briefkasten neben dem Infobrett. Sie können kleine aber feine Preise gewinnen. Machen Sie mit?



LÖSUNGSABSCHNITT

Karl-Heinz ist _____

Silke ist _____

Werner geht als _____

Vera ist _____

Name: _____

Wohnbereich: _____



Fasnets-Spättle

Frau Anna Gruber von der Hausreinigung hat in liebevoller Handarbeit Fasnets-Spättle genäht, die die Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft zur Freude aller im Haus, dort aufhängen. Herzlichen Dank hierfür!



Auch uns, in Ehren sei's gesagt,
hat einst der Karneval behagt,
besonders und zuallermeist
in einer Stadt, die München heißt.
Wie reizend fand man dazumal
ein menschenwarmes Festlokal.
Wie fleißig wurde über Nacht
das Glas gefüllt und leer gemacht.
Und gingen wir im Schnee zuhaus,
war grad die frühe Messe aus,
dann konnten gleich die frömmsten Frau'n
sich negativ an uns erbau'n.
Die Zeit verging, das Alter kam,
wir wurden sittsam, wurden zahm.
Nun sehn wir zwar noch ziemlich gern
die Sach' uns an, doch nur von fern.

(Wilhelm Busch)

*De Schorsch kummt an dr Stammtisch,
beidi Ohre verbunde. Sinni Kumpels froge: „Schorsch, wie isch denn des passiert?“
„Ich hab geschdern bügelt. Links vum Bügelbrett hab ich´s Bügeliise ghet, rechts
min Handy. Es schellt un us Versähne heb ich mir´s Bügeliise ans Ohr!“
„Mensch, Schorsch, des isch jo echt Pech! Aber wie hesch der des andere Ohr verletzt?“
„Ha, der Simbel het nochmol angrufe!“*

Hämmes Witze
aus Helmut Dolds' „Badischem Witzbüchle“
Abdruck mit freundlicher Erlaubnis und Herzlichem Dank.

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 **Maria Salvagno-Karkowski** für 35 Jahre Betriebszugehörigkeit.

Neue Mitarbeiter/innen



Als neuen Mitarbeiterinnen heißen wir seit 01.12.2023 **Jelena Ljotic** und seit 01.01.2024 **Galina Schultheiß**, beide in der Pflege tätig, herzlich Willkommen und freuen uns auf eine gute und angenehme Zusammenarbeit.

Verabschiedung



Wir danken **Sümeyye Sentürk**, die unser Haus verlassen hat und **Beate Pagel**, die nach 40 Jahren Berufstätigkeit in Rente geht, für ihren Einsatz zum Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner und die gute Zusammenarbeit.
Wir wünschen für die Zukunft alles Gute!

Schlittschuhlaufen

Der Winter geht so starr und kalt,
der Teich ist zugefroren,
Frischauf die Schlittschuh angeschnallt,
die Pelze um die Ohren.

Und plumpst auch Einer mal dahin,
das darf nicht scheu ihn machen,
er stehet auf mit frischem Sinn
und er beginnt zu lachen.

Wir gleiten hin, wir gleiten her
auf spiegelglattem Eise,
wir schwingen uns die Kreuz und Quer
und schlingen unsere Kreise.

Er mischt sich wieder in die Reih'n
und läuft in Freude weiter,
denn auf dem Eis, da muss man sein
recht munter, frisch und heiter.

(Wolfgang Müller v. Königswinter 1816-1873)

Gedenken an die Verstorbenen



Es war ein Lied so altbekannt,
es floss so gütig in die Nacht,
als wäre Heimat jedes Land,
als wäre jeder Weg vollbracht.

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 Februar



Freitag, 2. Februar, 15.30 Uhr
Gospelchor Rejoy
zu Gast im Café



Donnerstag, 8. Februar
Fastnacht mit Timo Haag

14:30 Uhr: Wohnbereich Kippenheimweiler (und die Bewohnerinnen und Bewohner der Hausgemeinschaft Reichenbach kommen dazu)

15:15 Uhr: Wohnbereiche Mietersheim und Sulz (vor den Aufzügen im 3. OG)

Freitag, 9. Februar
Fastnacht mit Timo Haag

14:30 Uhr: Wohnbereich Dinglingen

15:15 Uhr: Wohnbereich Lahr



Montag, 19. Februar
Clownin Adele
besucht unterschiedliche Wohnbereiche.

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



RECYCLING
PAPIER

gedruckt auf 100%