

Wohn „Fair“ Bunds Zeitung



Ausgabe: Januar 2011

Inhaltsverzeichnis

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	Seite 2
<u>Neues aus dem Wohnverbund</u>	
Die Leitung informiert	Seite 3-4
Der Bewohnerbeirat informiert	Seite 5-6
Unsere Weihnachtsbäckerei im „Haus am Weg“	Seite 7
Ergotherapie im „Wohnhaus 16“	Seite 8
Neue Küche in Haus 95	Seite 9
Ausflugstipp Schloss Cappenberg	Seite 10-11
<u>Thema des Monats</u>	
Borussia Dortmund ist Herbstmeister	Seite 12
<u>Info-Ecke</u>	
Wussten Sie schon, dass...	Seite 14
Übung des Monats	Seite 15
<u>Wunschberichte unserer Leser</u>	Seite 16-17
Basteltipp „Steine bemalen“	
<u>Tipps & Tricks</u>	Seite 18-19
Rund um die Gesundheit	
<u>Rätsel des Monats / Auflösung Vormonat</u>	Seite 20-21
<u>Juxbox</u>	Seite 22
<u>Was wann wo</u>	Seite 23
<u>Horoskop des Monats</u>	Seite 23
Steinbock	
<u>Impressum</u>	Seite 24

Neues aus dem Wohnverbund

Die Leitung informiert ...

Stein und Mörtel bauen ein Haus, Methode und Menschlichkeit schmücken es aus

Das, leicht abgewandelte Zitat eines unbekanntes Verfassers zur Grundsteinlegung, könnte als Leitmotiv für alle Gedanken, Wünsche und Erwartungen stehen, die sowohl die Bewohner/innen wie die Mitarbeiter/innen unseres Wohnbereichs 16/2 mit dem Ersatzneubau (s. Foto) auf dem Klinikgelände verbinden.

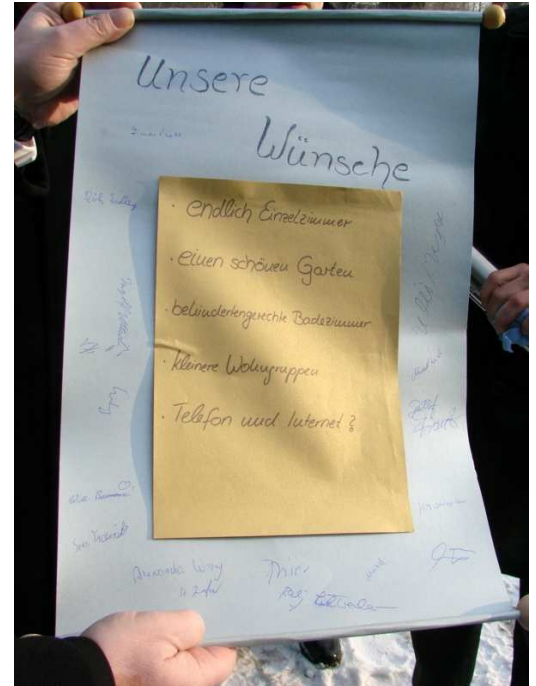


Am Freitag, 03.12.2010 war es endlich soweit. Bei eisiger Kälte und einem strahlend blauen Himmel wurde die Grundsteinlegung des Ersatzbaus für 16/2 gefeiert. Die eigentliche Grundsteinlegung auf dem Baugrundstück dauerte nicht lang, weil alle froren, war aber sehr feierlich.

In Anwesenheit von Herrn Gebhard, dem Vorsitzenden der Landschaftsversammlung, Herrn Stahl, Referatsleiter in der Abt. 65, Herrn Schaake, Kaufmännischer Direktor der LWL-Klinik Dortmund, Frau Mans, stellvertretende Leiterin des LWL-Wohnverbundes Dortmund und vielen Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen des Wohnverbundes und der Klinik wurde nach einer kurzen Ansprache eine Dokumentenrolle mit den Wünschen der Bewohner/innen, wie den nach einem schönen Garten oder einem Einzelzimmer und eine Zeitkapsel in den symbolischen Grundstein (s. Foto) versenkt.

Neues aus dem Wohnverbund

Die Leitung informiert ...



Anschließend wurde im Sozialzentrum (s. Foto) weiter gefeiert. Inzwischen war ein weiterer Ehrengast eingetroffen, Frau Jörder, Bürgermeisterin der Stadt Dortmund. Frau Jörder hielt ebenso eine kurze Ansprache wie Herr Gebhard und Herr Schaake. Ganz besonders spontan kam ein Bewohner von 16/2 ans Rednerpult und bekundete seine Freude auf das Wohnen im neuen Haus.

Zum Abschluss gab es für alle Gäste die ideale Mahlzeit bei einem so strengen Winterwetter, Grünkohl mit Mettwurst.

Die fröhliche Stimmung der Feier ist ein guter Grundstein für das Wohnen im Neubau.



Neues aus dem Wohnverbund

Der Bewohnerbeirat informiert ...

Liebe Leserinnen und Leser,

als Eure Bewohnerbeiräte haben wir die Aufgabe, in Angelegenheiten des LWL-Wohnverbundes Dortmund mitzuwirken und mitzubestimmen. Dies ist im Gesetz über das Wohnen mit Assistenz und Pflege in Einrichtungen (kurz: Wohn- und Teilhabegesetz, noch kürzer: WTG) verankert. Der Bewohnerbeirat steht in regelmäßigem Kontakt mit der Wohnverbundsleitung und vertritt die Belange und Interessen aller Bewohner des Wohnverbundes.

Der Beirat hat ein Recht, über die finanzielle Lage der Einrichtung und die Verteilung der Gelder informiert zu werden. Uns interessiert natürlich sehr, wie viel Geld der Wohnverbund jährlich zur Verfügung hat und für was dieses Geld verwendet wird. Zu diesem Zweck luden wir Frau Ute Wendt, Controllerin der Hans Prinzhorn Klinik in Hemer, ein, die uns Auskunft über die Einnahmen und Ausgaben des LWL-Wohnverbunds Dortmund im Jahr 2009 geben konnte:

Der LWL-Wohnverbund Dortmund hatte im Jahr 2009 Einnahmen von ca. 10 Millionen Euro. Die Ausgaben decken sich mit diesem Betrag.

Wie viel Geld eine Einrichtung bekommt, hängt von der durchschnittlichen Belegung (= wie viele Bewohner wohnen tatsächlich über das Jahr gesehen in den Wohngruppen und Wohnhäusern des Wohnverbundes) und den jeweils für die Bewohner bewilligten Leistungstypen zusammen. Die Leistungstypen für die Bereiche „Wohnen“ und „tagesstrukturierende Maßnahmen“ legen fest, wie hoch der Hilfebedarf des Bewohners und wie intensiv und aufwändig die Betreuung des Bewohners ist.

Je größer die benötigte Hilfe ist, desto mehr Geld wird der Einrichtung bewilligt.

Neues aus dem Wohnverbund

Der Bewohnerbeirat informiert ...

Den Einnahmen des Wohnverbundes stehen die Ausgaben gegenüber. Die Ausgaben setzen sich aus Personalkosten und Sachkosten zusammen, wobei die Personalkosten mit 80% den größten Anteil ausmachen. Hiervon müssen aber nicht nur unsere Betreuer, Sozialarbeiter und Ergotherapeuten bezahlt werden, sondern auch noch Küchen- und Reinigungsdienst, Handwerker, wenn mal etwas repariert werden muss und der Verwaltungsdienst wie die Mitarbeiter aus der Patientenverwaltung und die Mitarbeiter der Poststelle und Kasse. Da kommt schnell ein ganz schönes Sümmchen beisammen. Dem gegenüber scheinen die Sachkosten von 20% eher gering. Aber die Kosten für Wasser und Energie steigen und so sind wir alle angehalten, im Rahmen unserer Möglichkeiten Energiekosten einzusparen. Gut, dass es bald für die Wohngruppen 16/2 und 16/3 neue Gebäude geben wird, das alte Haus 16 ist sicherlich kein Energiesparer!

Wenn Ihr noch Fragen zu diesem Artikel oder der Arbeit des Bewohnerbeirats habt, wendet Euch bitte an uns.

Natürlich haben wir ebenfalls immer ein Ohr für Anregungen und Beschwerden und werden diese zusammen mit dem Leiter des Wohnverbundes, Herrn Schröder, oder Frau Mans als stellvertretende Leitung besprechen und sicherlich eine Lösung finden.

Der Bewohnerbeirat

Neues aus dem Wohnverbund

Unsere Weihnachtsbäckerei im „Haus am Weg“ – von Bewohnern für Bewohner

In unserer Gesprächsgruppe im „Haus am Weg“ hatten wir gesagt, dass auch mal wir Bewohner Angebote zur Freizeitgestaltung für unsere Mitbewohner planen könnten.

Gesagt – getan!

Und schon war das Projekt „Von Bewohnern für Bewohner“ entstanden.

Jürgen Kloska und ich haben den Anfang gemacht. Am Nikolaustag haben wir Weihnachtsplätzchen gebacken und viele unserer Mitbewohner zum Mitmachen eingeladen.



Wir hatten einen lustigen Nachmittag, mit Weihnachtsmusik, Kaffee und guter Laune. Frau Majdandzic und Frau Siebelink haben uns tatkräftig unterstützt und viele Mitbewohner haben mitgeholfen, so dass am Abend ein ganzer Berg leckerer wunderschön verzierter Weihnachtsplätzchen entstanden war – natürlich mussten wir zwischendurch auch kräftig kosten, ob auch alles gelungen war ...



Da so viele fleißig mitgemacht hatten, haben wir am Ende noch in jede Wohngruppe eine Schale Plätzchen hingestellt – zur großen Freude von allen. Jetzt konnte Weihnachten kommen.

Barbara Radig

Neues aus dem Wohnverbund

Ergotherapie im Wohnhaus 16

„Herzlich Willkommen zur Ergotherapie !“



So steht es an der Tür unseres Raumes für Ergotherapie in der Wohngruppe 16/3 .

Für die Bewohner der Wohngruppen 16 und des damit verbundenen Hauses 44 gibt es ein vielfältiges Angebot, sich kreativ einzubringen, Ablenkung zu suchen oder auch nur mal miteinander zu reden – hier gibt es die Möglichkeiten sich in Ruhe und mit unterstützender Begleitung einen Freiraum zu schaffen.



Sowohl durch die MitarbeiterInnen der Gruppen als auch durch meine ergotherapeutische Betreuung wollen wir auch für Bewohner, die nicht so mobil sind, ein lebenswertes Wohnumfeld schaffen. Denn – Teilhabe an Gestaltung – heißt: Im Leben stehen, Anerkennung erleben und ein Ziel haben.

Sicherlich für uns alle auch in diesem neuen Jahr wichtig.
Ein frohes neues Jahr wünscht Ihnen allen...

... *Martin Reschke*

Neues aus dem Wohnverbund

Neue Küche in Haus 95

Das Warten hat sich gelohnt – endlich ist sie da – unsere neue Küche. Die Küche ist schön groß, so dass wir drei all unsere vielerlei Sachen gut unterbringen können.



Rainer Brosins große Leidenschaft ist das Kochen, so dass er besonders glücklich ist über den neuen Herd und gerne auch seine Mitbewohner dazu einlädt. Erika Austmann übernimmt anschließend gerne das Amt der Küchenreinigung.

Herr Scheurer findet es besonders wichtig, dass jetzt ein großes Eisfach da ist, wo Pizza und Co. genug Platz finden, ebenso wird die Mikrowelle gerne und oft genutzt.

Die schwarze Hochglanz-Granitarbeitsplatte lässt in Fertigung und Reinigung keine Wünsche offen.

Die Küche insgesamt wirkt heute viel heller, freundlicher und gemütlicher, so dass wir uns gerne in ihr aufhalten.

Nach den Feiertagen würden wir gerne gemeinsam mit ein paar geladenen Gästen die neue Küche bei Kaffee und Kuchen einweihen.

Neues aus dem Wohnverbund

Ausflugstipp - Schloss Cappenberg



Einige Besucher der Tagesförderstätte hatten sich auf einen Ausflug zum Winterzauber im Schloss Cappenberg im Ortsteil Cappenberg der Stadt Selm gefreut.

Es liegt auf einer Anhöhe, dem Cappenberg, am Abzweig der Kreisstraße 19 nach Lünen und Werne und ist ein Aussichtspunkt mit Blick auf das östliche Ruhrgebiet.

Das barocke Anwesen zählt zu den ältesten Adelsburgen in Westfalen. Ein Schloss für Weinliebhaber, Kunstbegeisterte, Freizeithistoriker und Wanderer.

Das Schloss Cappenberg umgibt eine der größten Waldflächen im Münsterland und ist optimal als Ausgangspunkt für Wanderungen. Auch der Cappenberger See bietet sich für eine wunderschöne Wanderung an. Durch das Haupttor gelangt man in den schönen Park und läuft auf die Stiftskirche und das Schloss zu. Inmitten der Grünanlage wird das „Café Kegelbahn“ betrieben, das zu Kaffee und Kuchen unter altem Baumbestand einlädt. Einen ersten Überblick sowie einen fantastischen Weitblick bietet der Turm mit Aussichtsplattform direkt neben der Weinstube.

Neues aus dem Wohnverbund

Ausflugstipp - Schloss Cappenberg

Das Schloss beheimatet die ständige LWL-Ausstellung „Der Freiherr vom Stein und Cappenberg“. Zu sehen sind Urkunden, Bilder und gotische Möbelstücke.

Da der Besuch des Weihnachtsmarktes Eintritt kostete und wir unser Geld lieber für Leckereien ausgeben wollten, haben wir den Besuch des Schlosses auf das kommende Jahr verschoben.

Stattdessen sind wir spontan nach Lünen gefahren. Erstmals fand der Lüner Weihnachtsmarkt in diesem Jahr auf dem Willy-Brandt-Platz (Marktplatz) statt. Festlich geschmückte Holzhäuschen rechts und links der Sternengasse auf dem Marktplatz luden zum Verweilen ein.

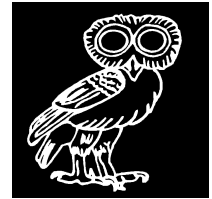


Hier kauften wir uns Leckereien wie Bratwurst, Crêpes, gebrannte Mandeln und einen Fingerring konnte ein Besucher erstehen.

Der Besuch des Cappenberger Schlosses steht für uns fest auf unserer Planung für 2011.

Thema des Monats

Dortmunder Sport



Borussia Dortmund ist Herbstmeister 2010 !



Die Nacht ist SCHWARZ-GELB !

Mit Sieben-Meilen-Stiefeln marschierte der BVB vorneweg. Der BVB feiert sich mit seiner jüngsten Bundesliga-Mannschaft aller Zeiten als frisch gebackener Herbstmeister. Mit knapp etwas über 22 Jahre im Durchschnitt zeigten sich die schwarz-gelben routiniert und spielsicher. Nach einem 2:0 in Nürnberg war bereits der BVB uneinholbar. Mit 11 Punkte Vorsprung gegenüber den Leverkusenern auf Platz 2 und ganze 17 Punkte mehr als der FC Bayern und sagenhafte 24 Punkte vor Schalke ! 😊
So sackt das Dortmunder Wunder pünktlich zum Neujahr den Startrekord ein, hat doch noch nie ein Team 13 der ersten 15 Spiele gewonnen.
Der 8. Auswärtssieg in Folge lässt den Trainer Jürgen Klopp nun gelassen den Titelkampf angehen.
Eins ist sicher, der Pott kocht !



M. Reschke

Bild-Quelle: DPA

Unser Sponsor für den Gewinn beim Rätsel des Monats

Café Big Apple

Geschäftsleiter Ümit Evgin
 Tel.: (0231) 474 18 00, Fax: (0231) 474 17 99
 Mobil: 0151-235 230 50, E-mail: aplerbeck@gmx.de
 Marsbruchstr. 179 • 44287 Dortmund

Vorbestellungen Intern 3201 & Extern (0231) 45 03 32 01

Unsere Küche hat Montags bis Freitags
 von **11.00 Uhr** bis **17.30 Uhr** geöffnet.
 bis **18.00 Uhr** haben Sie noch Möglichkeit
 Pommes zu bestellen. Wochenende und
 Feiertage bleibt unsere Küche geschlossen

Öffnungszeiten
 Mo.-Fr.: 08.30-19.30 Uhr
 Sa.-So. und Feiertage: 12.00-18.00 Uhr

Alle Gerichte können auch mitgenommen werden.
 Ein kurzer zeitlicher Hinweis an der Kasse genügt.

Sie wollen feiern?
Geburtstag..? Fete..? Hochzeit..?
Neujahr..? Weihnachten..? usw.
kommen sie zu uns und sprechen sie uns an
Freitags und Samstags
ab 18.00 uhr vermieten wir unser Cafe
Info bei Ümit evgin

Warme Speisen

Dönertasche 2/4 (Montag/ Dienstag/ Mittwoch)	
mit Fleisch ohne Salat	2,80
mit Fleisch und Salat	3,00
mit Fleisch, Salat und Käse	3,50
mit viel Fleisch und Salat	3,60
Sucuktasche	3,00
mit türkische Wurst und Salat	
Salattasche	2,30
mit Salat ohne Fleisch	
Hamburger	2,20
mit Fleisch, Salat, Tomate, Knax und Soße	
mit doppelt Fleisch	3,20
Chesseburger	2,40
mit Fleisch, Salat, Tomate, Knax, Käse und Soße	
mit doppelt Fleisch	3,40
Hotburger	2,80
mit Fleisch, Salat, Tomate, Knax, Käse, jalapenos und Soße	
mit doppelt Fleisch	3,80
Chicken Wings	6 stück 2,95
pikante Hähnchenflügel mit Dip	13 stück..... 5,95
Chicken Dippers	7 stück 2,95
Hänchenteile ohne Knochen	13 stück..... 5,95
Pommes Frites	klein 1,30
Pommes Frites	groß 2,20
Spezial (mit Zwiebeln und Sosse)	klein 1,80
Spezial (mit Zwiebeln uns Sosse)	groß 2,70
	
Bratwurst 2	1,50
mit Pommes	2,80
Currywurst 2	1,70
mit Pommes	2,95
Frikadelle	1,50
mit Pommes	2,80
Bratkartoffeln	
mit 1 Spiegelei	2,95
mit 2 Spiegelei	3,45
Lahmacun	
mit Salat, Tomate und Gurken	2,30
mit Salat, Tomate, Gurken und Käse	2,80
mit Salat, Tomate, Gurken, und Fleisch	3,30
	
Döner Teller (Montag/ Dienstag/ Mittwoch)	
Mit Pommes, Salat und Dönerfleisch	
..... klein	4,00
..... gross	6,00

Café Big Apple - Marsbruchstraße 179

Info-Ecke



Wußten Sie schon, dass....

... man mit offenen Augen nicht niesen kann?

Jedem ist es bestimmt schon „aufgefallen“ – Niesen mit offenen Augen ist nicht möglich. Doch warum ist das so?

Es gibt keinen besonderen Grund dafür. Der Körper setzt während des Niesens viele Körperfunktionen aus. Das umfasst auch das Sehen (deshalb schließen sich die Augen und Niesen ist nur mit geschlossenen Augen möglich) und sogar das Herz. Dies hat keinerlei größere Auswirkungen, da der Niesvorgang relativ kurz ist. Doch es hat keine erwiesenen Gründe, warum beim Niesen vielerlei Körperfunktionen ausgesetzt werden. Bestimmt ist ihnen selbst schon aufgefallen, dass es unmöglich ist den Reflex des Schließens der Augen zu verhindern. Auch ein Nutzen anderer Körperfunktionen ist auch nicht möglich – probieren Sie es einfach beim nächsten Mal selbst!

... dass das bekannteste Wort der Welt „Okay“ ist?

Das Wort „Okay“ gilt als das bekannteste Wort der Welt und wird in den meisten Sprachen in der gleichen Version verwendet. Es handelt sich vor allem um ein gesprochenes, umgangssprachliches Wort, das vermutlich aus dem Amerikanischen stammt.

Übersetzt bedeutet das Wort in Etwa „Alles in Ordnung!“ oder „Ja, geht klar!“.

Info-Ecke



Übung des Monats



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Übung 1

Bringen Sie einen Arm nach oben und das entgegengesetzte Bein gestreckt in die Waagerechte. Führen Sie dann Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammen, das Gesicht zeigt dabei zum Boden.

Übung 2

Legen Sie sich auf den Bauch und die Hände unter die Stirn
Beugen Sie das rechte Bein ca. 90 °, das Fußgelenk ist dabei angewinkelt
Heben und senken Sie das rechte Knie abwechselnd einige Zentimeter, das Becken bleibt dabei am Boden.

Übung 3

Heben Sie den Oberkörper in der Bauchlage leicht an, das Gesicht zeigt dabei zum Boden. Strecken Sie die Arme nach außen
Lassen Sie beide Arme auf Schulterhöhe erst vorwärts und dann rückwärts kreisen

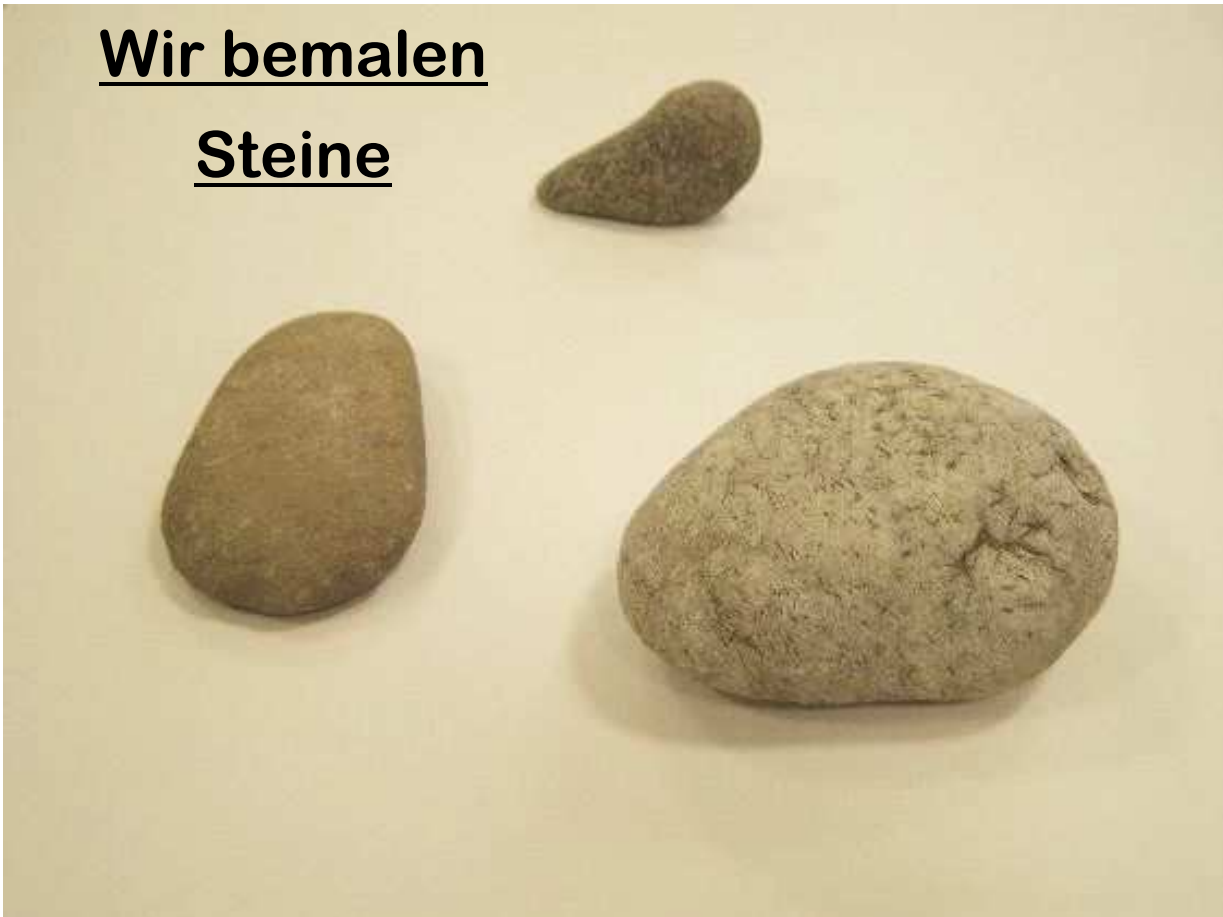
Wunschberichte

unserer Leser/-innen



Basteltipps

Wir bemalen Steine



Steine in vielerlei Formen bekommen durch Farbe Leben eingehaucht. Uns sind beim Betrachten dieser drei Steine ein Marienkäfer, eine Robbe und ein Auto eingefallen.



Man kann den Stein erstmal ganz in einer Farbe anmalen (ganz rot beim Marienkäfer, weiß beim Auto).

Bei der Robbe nutzt man die Farbe des Steines.

Mit anderen Farben oder Farbmischungen kann man mehr Feinheiten herausarbeiten.
Bei einem flachen Stein ist es vielleicht nur einmal ein Bild wie z.B. ein Auto.



Hier sieht man das Ergebnis mit mehreren Möglichkeiten!!



Tipp zum Beginn:

Zu beachten ist, dass die Steine auch so stehen können, wie der spätere Gegenstand stehen muss. Aus der Robbe z.B. (Stein oben) hätten wir vorher gerne einen Igel gemacht, aber er hätte nur auf dem Rücken liegen können!

Michaela Held, Sebastian Schletter.

Tipps & Tricks



Rund um die Gesundheit

Brot:

Vollkornbrot enthält komplexe Kohlenhydrate, aus denen der Zucker – anders als bei Süßigkeiten - nur langsam ins Blut übergeht. Das ist Power fürs Gehirn!

Cholesterin:

Eine fettarme Ernährung mit wenig Fleisch und tierischen Fetten wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Jod:

Wer sich häufig müde und abgespannt fühlt, hat vielleicht zu wenig Jod. Einem Jodmangel lässt sich einfach und effektiv durch Seefisch, Milch und Jodsalz vorbeugen.

Mahlzeiten:

5 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt sind deutlich gesünder als 3 größere Portionen zu den traditionellen Essenszeiten, weil der Körper kleinere Portionen viel besser verwerten kann als drei üppige Mahlzeiten. Angenehmer Nebeneffekt: Weil der Körper immer etwas zu tun hat, bleibt der Heißhunger aus.

Wasser:

Unser Körper braucht Wasser mehr als alles andere. Trinken Sie deshalb mindestens 2 Liter täglich - Kaffee, Tee, Wein, Bier oder Limonade nicht mitgezählt.

Tipps & Tricks



Apfel:

Ein Apfel am Tag kommt nicht nur dem Immunsystem, sondern auch dem Gehirn zugute. Äpfel enthalten den sekundären Pflanzenstoff Quercetin, der die Gehirnzellen vor freien Radikalen schützt

Halsschmerzen:

Bei leichten Hals- und Rachenschmerzen empfiehlt sich das Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee. Diese Tees lindern nicht nur die Schmerzen, sie wirken auch entzündungshemmend und leicht desinfizierend.

Schnupfen:

Verwenden Sie gerade in der Erkältungszeit eine Nasendusche, um einem unangenehmen Schnupfen vorzubeugen. Salzhaltige Nasensprays dienen außerdem der Befeuchtung der Schleimhäute und machen sie unempfindlicher gegen Viren.

Viren:

Haus und Heim fast keimfrei halten zu wollen, ist nicht nur Quatsch, sondern schadet auch der Gesundheit: Nur wenn der Körper mit vielfältigen Keimarten in Kontakt kommt, kann er seine Abwehr trainieren. Ein durchschnittliches Maß an Sauberkeit ist aus hygienischer Sicht deshalb völlig ausreichend.

Auflösung des Dezemberrätsels



Was haben wir gesucht?



Hat ein weißes Rökkchen an,
freut sich, dass es fliegen kann.
Fängst Du`s mit den Händen ein,
wird es bald geschmolzen sein.

Die Lösung ist:
„Schneeflöckchen“

Gewinner/-in ist:
Markus Oppel

Herzlichen Glückwunsch!

Lieber ,
der Gutschein für eine Tasse Kaffee und ein Stück
Kuchen, einzulösen im Sozialzentrum „Big Apple“,
kann in der Tagesförderstätte
abgeholt werden.

Das Redaktionsteam

Rätsel des Monats



Welches Tier hat
sich im Schnee
versteckt?

Die richtige Lösung sendet bitte bis zum 20. Januar 2011 an die Tagesförderstätte.

Die Ziehung des Gewinners erfolgt in der nächsten Redaktionssitzung und wird in der Februarausgabe bekannt gegeben.

Der Gewinner erhält einen Gutschein für eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen im „Big Apple“ - Sozialzentrum.

Idee: Carola Zimmer



An einem eiskalten Wintertag sitzt ein Angler mit dicken Backen am See.
Ein Spaziergänger kommt vorbei und fragt, ob er Zahnschmerzen hätte.
"Nein, aber irgendwie muß ich die Würmer ja auftauen."



Sagt der Hase zum Schneemann: "Möhre her oder ich fön Dich!"

"Warum bauen Sie eigentlich nicht im Winter weiter?" will der Bauherr wissen.
"Na hören Sie mal, bei der Kälte würden uns ja alle Bierflaschen platzen!"



Was...

.wann..

...WO



Kochbuchmuseum verabschiedet sich aus dem Dortmunder Westfalenpark

Sonntag, 2. Januar 2011
10:00 - 17:00 Uhr

Deutsches
Kochbuchmuseum
An der Buschmühle 3
44139 Dortmund



Museum für Naturkunde

"Abenteuer Polarforschung: Spitzbergen auf Reisen"



13.11.2010 - 13.03.2011
10:00 - 17:00 Uhr

Die Ausstellung "Abenteuer Polarforschung: Spitzbergen auf Reisen" liefert neben aktuellen geowissenschaftlichen Forschungsergebnissen vor allem spannende Informationen über das Leben und Arbeiten im ewigen Eis.

Horoskop des Monats



Steinbock,
22.12. bis 20.1.



Wegen akuter Gefahr, über Grenzen der eigenen Belastbarkeit, aber auch die der anderen zu gehen, fordern Mars und Pluto Achtsamkeit. Ja, Disziplin ist eine Ihrer guten Eigenschaften, aber gerade weil Sie die so oft an den Tag legen, kann sie eben auch mal versagen. Gut, dass Saturn Sie begleitet und immer wieder ermahnt, bewusst und liebevoll Verantwortung für sich zu übernehmen! Sie müssen weder immer funktionieren noch Höchstleistungen bringen - Sie dürfen ab und zu sogar egoistisch sein.

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt:

Im Sinne des Presserechtes:

*Dieter Juhls , Anja Aust/ LWL-Wohnverbund
Dortmund*

*Namentlich gekennzeichnete Beiträge
müssen nicht immer der Meinung der
Redaktion entsprechen.*

Kontakt:

*LWL-Wohnverbund Dortmund
44287 Dortmund
Tel: 0231 / 4503 5366*

Redaktion:

*Michaela Held
Brigitte Jörgens
Barbara Radig
Petra Wald
Carola Zimmer
Reiner Brosin
Hans Jürgen Kloska
Marc Scheurer
Sebastian Schletter
Erika Austmann*



Bitte senden an: