

Wohn „Fair“ Bunds Zeitung



Titelfoto: Edith Schmidt

Ausgabe: Februar 2011

Inhaltsverzeichnis

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	Seite 2
<u>Neues aus dem Wohnverbund</u>	
Kreativkreis	Seite 3
Ferienfreizeit „Schwerter Heide“	Seite 4, 5
Mit der Tagesstätte Brackel im Kino	Seite 6
Gedichte über Feste im „Wohnhaus Blaues Haus“	Seite 7
Ergometertraining im „Wohnhaus Wellinghofen“	Seite 8, 9
<u>Der Bewohnerbeirat informiert...</u>	Seite 10,11
<u>Thema des Monats</u>	
„Schneechaos in Deutschland“	Seite 12,13
<u>Was wann wo</u>	Seite 14
<u>Info-Ecke</u>	
Wussten Sie schon, dass...	Seite 16
Übung des Monats	Seite 17
<u>Wunschberichte unserer Leser</u>	Seite 18,19
Entspannung	
<u>Tipps & Tricks</u>	
Trockenfrüchte—süss und gesund	Seite 20,21
Das Schneeglöckchen	Seite 22,23
<u>Rätsel des Monats / Auflösung Vormonat</u>	Seite 24,25
<u>Juxbox</u>	Seite 26
<u>Horoskop des Monats</u>	Seite 27
<u>Impressum</u>	Seite 28

Neues aus dem Wohnverbund

Kreativkreise im Wohnverbund

Kreativkreise



Monat	Veranstalter	Monat	Veranstalter
Januar	Tagesförderstätte	Juli	WH Blaues Haus
Februar	Tagesförderstätte	August	WH Allerstr. 33-35
März	WH Schwerte	September	Haus 16
April	Tagesstätte Brackel	Oktober	WH Haus am Weg
Mai	Tagesförderstätte	November	Elisabeth Klinik
Juni	WH Schürener Feld	Dezember	WH Wellinghofen

2011

**Auch in diesem Jahr richten BewohnerInnen
und MitarbeiterInnen
wieder regelhaft Kreativkreise für alle Interessierte aus.
Inhalt ist hier, sich gegenseitig über neue handwerkliche
oder kreative Techniken zu informieren
und praktisch vorzustellen.**

**Die Veranstaltungen finden am ersten Freitag
eines jeden Monats, mal in der
Tagesförderstätte, mal in einem Wohnhaus,
mal in der Elisabeth-Klinik oder in
der Tagesstätte-Brackel statt.**

**Die Themen der einzelnen Termine werden vor Beginn
mit dem jeweiligen Einladungsschreiben
bekanntgegeben.**

Neues aus dem Wohnverbund

„Wohnhaus Schwerter Heide“ - Ferienfreizeit in der Eifel



Im Dezember verbrachten wir vier, Erika Austmann, Sigrid Wolf, Andreas Cipa und Edith Schmidt ein verlängertes Wochenende von Freitag bis Dienstag in der winterlich verschneiten Rureifel. Wir hatten uns in einem schönen Haus in dem kleinen Ort Dreborn in der Nähe von Monschau einquartiert.

Bei unserer Ankunft am Freitag wurden wir schon herzlich von unserer Vermieterin, die nicht im gleichen Ort wohnt, im Haus empfangen.

Genau wie bei uns war dort in den letzten Tagen sehr viel Schnee gefallen und wir konnten durch das große Wohnzimmerfenster einen herrlichen Panoramablick auf die weiße, verschneite Landschaft genießen.



Das Haus war so groß und geräumig, dass jeder von uns ein eigenes Zimmer zur Verfügung hatte.

In dem gemütlichen Wohn- und Essbereich ließen wir uns die Mahlzeiten gut schmecken. Vor allem das Frühstück genossen wir ausgiebig. Das gemeinschaftlichen Kochen bereitete allen viel Spaß.



Neues aus dem Wohnverbund

„Wohnhaus Schwerter Heide“



Unser erster Ausflug am Freitag führte uns in den Ort Gmünd. Auf dem Weihnachts- und Mittelaltermarkt kauften sich Sigrid und Erika schicke Mützen und wir kehrten in einem gemütlichem Cafe ein.

Am Samstag besuchten wir den wunderschönen Weihnachtsmarkt in der historischen Altstadt von Monschau. Leider war es an diesem Abend ziemlich voll und wir konnten die Auslagen von allen Ständen nicht in Augenschein nehmen. Am Sonntag fuhren wir zu einem kleinen, beschaulichen Weihnachtsmarkt in Rurberg am Ufer des Rursees. Dort erstanden wir einige Souvenirs. Leider regnete es an diesem Tage sehr.



Am Montag besuchten wir bei viel Sonnenschein die Burg Reifferscheid in Hellenthal. Trotz des vielen Schnees schafften alle den Aufstieg und wurden mit einem tollen Ausblick auf die schneebedeckten Wälder und Wiesen belohnt. Als wir am Dienstag die Heimreise antraten, schneite es schon seit der Nacht heftig, trotzdem kamen wir wohlbehalten zu Hause an.



Andreas Cipa Edith Schmidt

Neues aus dem Wohnverbund

„LWL- Tagesstätte Brackel“

Wir waren im Kino

Wir haben uns den wunderbaren Film mit Gerard Depardieu und Gisele Casadesus „Das Labyrinth der Wörter“ angesehen.

Depardieu spielt Germain, den Gelegenheitsarbeiter und Gärtner, Sohn einer herrischen Mutter, um die er sich trotzdem bis zu ihrem Tode fürsorglich kümmert. Germain ist nahezu Analphabet. Eine kluge Frau, die über 90 jährige Margueritte wird das ändern. Auf der Parkbank kommen die beiden ins Gespräch. Sie fängt an, ihm vorzulesen. Die Worte hört er wohl, aber der Sinn bereitet ihm noch Schwierigkeiten. Germain's Geist fängt an zu atmen.
Er beginnt zu lesen.

Wie gesagt, ein wunderbarer Film über die Faszination des Lesens mit zärtlichen Dialogen. Ein Film, der das Herz berührt.
Egal ob jung oder alt, Student oder Hauptschüler.
Der Film macht Lust aufs Lesen.

Wir geben fünf Punkte für diesen Film.

Viel Vergnügen wünscht Ihnen Ihre Tagesstätte Brackel

Neues aus dem Wohnverbund

„Blaues Haus“

- Gedicht über unsere Feste -

**Jedes Mal feiern wir ganz ohne Reste,
im Blauen Haus unsere Feste!**

**Das Sommerfest 2010,
das hat Spaß gemacht,
das kann man seh'n!**

**Auch unsere Geburtstagsfeiern
sind nicht zu verachten.
Wenn Ihr eingeladen seid,
könnt Ihr es mit eigenen Augen
betrachten!**

**Die Jahreszeiten sind
unsere festen Begleiter!
Es geht immer fröhlich zu
und stets immer weiter!**

**Besonders an die Weihnachtsfeier
müssen wir denken!
Denn alle Menschen lassen sich,
gerne beschenken!**



**Durch die Unterstützung der
Betreuer,
ist das Leben uns geheuer!**

**Die Betreuer sind ganz munter,
voller Lust, Spaß und ziehen
sich nicht runter!**

**Zusammen können wir gut
leben,
einander helfen und viel reden.**

**Wir laden Euch
zum Tag der offenen Tür ein!
Kommt vorbei und schaut mal
rein!**



***Gedichtet von Irina Lautenschläger,
Erika Austmann, Janina
Kretschmayr***

Neues aus dem Wohnverbund

„Wohnhaus Wellinghofen“ Ergometertraining

Bei der Raumgestaltung unseres Wohnhauses in Wellinghofen hatten wir die Möglichkeit, einen unserer Räume als Sportraum zu nutzen.

Dank einem Mitarbeiter, war es uns möglich, kostengünstig ausgemusterte, aber noch gut funktionsfähige Trainingsgeräte, wie zwei Ergometer und eine Hantelbank zu erwerben.

Kicker, Springseile, Terrabänder usw. die wir noch aus dem Holzerweg hatten, haben dann den Raum vervollständigt.



Das Kontrollfeld des Ergometer,

Werte wie:
Trainingszeit, Belastung durch Wattzahl, Kalorienverbrauch usw. können hier abgelesen werden.

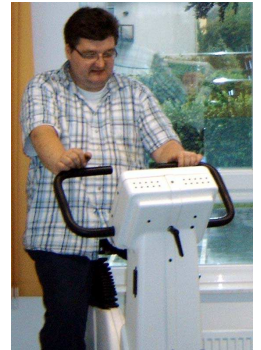
Neues aus dem Wohnverbund

„Wohnhaus Wellinghofen“

Grundlage für die Teilnahme an der Ergometertrainingsgruppe ist bei allen Teilnehmenden ein Belastungs - EKG des Hausarztes.

Das ist die Grundlage für die Festlegung der Trainingswerte wie Puls und Blutdruck. Diese Werte werden während des Trainings mindestens drei mal gemessen.

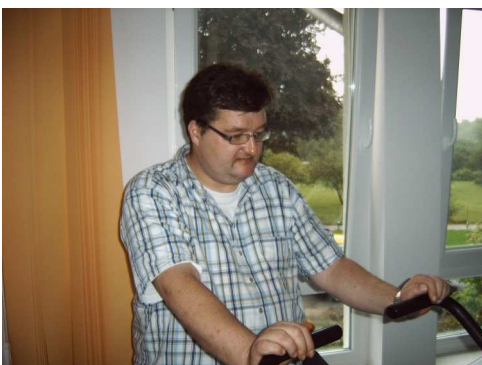
1. *Ruhepuls / Blutdruck vor der Belastung*
2. *Belastungspuls / Blutdruck beim Training*
3. *Ruhepuls am Ende des Trainings*



Zu den Bildern:
Aufwärmen am Ergometer, dann zur Hantelbank
(bis der Schweiß in Strömen fließt)



An der Trainingsgruppe „Ergometer“ beteiligen sich zur Zeit sieben Bewohner aus unserem Wohnhaus. Die Tendenz ist steigend, da auch bei uns im Haus Gesundheitsaspekte, wie BIO, gesunde Ernährung, Bewegung usw. immer mehr zunehmen und umgesetzt werden.



Brigitte Jörgens,
Michael Korsch

Neues aus dem Wohnverbund

Der Bewohnerbeirat informiert ...

Wir Bewohnerbeiräte des LWL- Wohnverbund Dortmund trafen uns am Mittwoch, den 15.12.10 zum Jahresabschlussessen. Es ist mittlerweile lieb gewonnene Tradition geworden, dass der Bewohnerbeirat zum Ende eines Jahres vom LWL- Wohnverbund Dortmund zu einem Essen eingeladen wird und wir Beiräte nehmen diese Einladung natürlich auch gerne an.



Ihr fragt Euch vielleicht, warum uns der Wohnverbund dieses Essen spendiert, nun, wir erklären uns dies so: mit dieser Geste zeigt man uns, dass unsere Arbeit honoriert und geschätzt wird und dass wir in diesem Jahr gute Arbeit als Bewohnerbeiräte geleistet haben. Wir bemühen uns, für Euch stets ein offenes Ohr zu haben und alle Eure Fragen, Anregungen und Beschwerden direkt an die Wohnverbundsleitung weiter zu geben und zusammen mit Herrn Schröder und Frau Mans eine Lösung zu finden. Durch unser Mitsprache- und Mitbestimmungsrecht bei einigen Belangen des täglichen Lebens in unseren Wohnhäusern versuchen wir, z.B. in der Freizeitgestaltung, interessante und abwechslungsreiche Angebote zu entwickeln.

Neues aus dem Wohnverbund

Der Bewohnerbeirat informiert ...

Wir dienen aber auch als wichtiges Sprachrohr aller Bewohner des LWL- Wohnverbundes. So trafen wir uns am 25.11.10 bei einer Qualitätsprüfung im „Haus am Weg“ mit Vertreterinnen anderer Wohnverbände und standen Rede und Antwort zum alltäglichen Leben und der Wohnqualität im LWL -Wohnverbund Dortmund.

Nun zu dem Essen: wir trafen uns in dem griechischen Restaurant „El Greco“ in Aplerbeck. Seit über 30 Jahren gibt es den Familienbetrieb bereits und wir wurden herzlich und gastfreundlich bedient und bekamen griechische Spezialitäten oder internationale Gerichte serviert. Das Essen war reichhaltig und schmeckte sehr gut und die Teller waren schnell ratzefutz leer gegessen und wir kugelrund und satt.

Wir möchten uns in diesem Rahmen für den schönen Abend, aber auch die gute Zusammenarbeit und das Vertrauen, das in uns gesetzt wird, bei der Heimleitung und natürlich Euch, unseren Mitbewohnern, bedanken und freuen uns auf ein weiteres Jahr Beiratsarbeit!



Der Bewohnerbeirat

Thema des Monats

Der Winter 2010 / 2011

Schneechaos in Deutschland



**Eisige Temperaturen und Schneefall fast überall in Deutschland:
Was Winterfreunde freut, führte auf Straßen, Gleisen und Flughäfen vielerorts zu Verkehrsproblemen.**

Mitte Dezember sorgte das Tief „Petra“ in ganz Deutschland für heftige Schneefälle und Verwehungen. Es gab bis zu 15 Zentimeter Neuschnee.

Vielerorts gab es an einzelnen Tagen schneefrei, an Flughäfen kam es zu Ausfällen, so dass zahlreiche Flüge annulliert wurden, Oberleitungen und Weichen waren eingefroren, daher kam es auch bei Zügen zu Verspätungen und Ausfällen.

Auch als Fußgänger und mit dem Auto musste man auf Grund von Glätte Vorsicht walten lassen.

Der ADAC gibt an, dass sich die Kosten für Räum- und Streudienste auf Deutschlands Autobahnen auf Rund vier Millionen Euro täglich belaufen.

Aber der Winter hat auch seine guten Seiten.

Wintersportbegeisterte sind in diesem Winter voll auf ihre Kosten gekommen. Ob Ski-, Snowboard oder einfach Rodeln, möglich war alles. Schneemann und Co. konnte man vieler Orts bewundern.

Nun stellt sich nur noch die Frage: „War das der Winter 2011 oder macht er nur eine Schaffenspause und läuft dann ein zweites Mal zu Hochtouren auf?“ Wir werden sehen.

Thema des Monats



Was...

.wann..

...WO



Wochenmarkt in Dortmund-Aplerbeck

Jeden Donnerstag, 07:00 bis 13:00 Uhr, Köln-Berliner-Straße

Blühende Orchideen in den Pflanzenschauhäusern

Die Ausstellung entführt die Besucher der Pflanzenschauhäuser in die warme Atmosphäre der Tropen und lässt sie so dem kalten Klima unserer winterlichen Jahreszeit entfliehen.

Eintritt pro Person: 2,00 Euro

(24.01.2011 - 30.04.2011)

10:00 - 16:00 Uhr

Pflanzenschauhäuser im Rombergpark

Mergelteichstr. 80

44225 Dortmund

Kinotipp: SERENGETI Start: 3. Februar 2011

Nach "Unsere Erde" und "Unsere Ozeane" präsentiert Universum Film mit SERENGETI am 3. Februar 2011 erneut ein einmaliges Kino-Naturerlebnis. Die Serengeti, eine großartige, unberührte Landschaft, erstreckt sich viele hundert Kilometer vom Kraterhochland Tansanias bis an die nördlichen Ausläufer des Schutzgebietes in Kenia. Sie ist die Bühne, auf der sich seit Jahrtausenden ein dramatisches Naturschauspiel zeigt: archaisch, wild und ergreifend.



SERENGETI begleitet die Bewohner der Savanne und ihre verschlungenen Schicksale; alle dem Wechsel zwischen Regen- und Trockenzeit, zwischen paradiesischer Üppigkeit und gnadenloser Härte, unterworfen.

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: applerbeck@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 und 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 - im Sozialzentrum



Wußten Sie schon, dass....

... Kuschneln Frauen vor Stress schützt?

Schweizer Wissenschaftler fanden heraus, dass zärtlicher Körperkontakt, wie z. B. Umarmungen, Massagen oder Berührungen von und mit dem Partner bei Frauen die Stresshormone im Blut deutlich reduzieren. Verbale Ratschläge zeigten übrigens hingegen keinen Stress reduzierenden Effekt.

... Eier von glücklichen Hennen Falten und Krebs vorbeugen?

Eier, die von Hühnern stammen, die frei auf Wiesen herumlaufen und sich dort Nahrung suchen, enthalten doppelt so viele Carotinoide (gelber Farbstoff) wie „andere“ Eier. Sie enthalten wichtige Antioxidantien, erklärten Forscher der Berliner Charité, die Freie Radikale unschädlich machen, welche Krebs auslösen und die Haut altern lassen.

Übrigens: Gekochte Eier besitzen mehr Carotinoide als Rohe.

Info-Ecke



Übung des Monats

Steuert dem hängenden Kopf entgegen:

- Stellen Sie sich aufrecht mit dem Rücken an die Wand.
- Mit Hinterkopf und Schultern ein Ballkissen (oder eine gefüllte Wärmeflasche) an der Wand festklemmen.
- Drücken Sie nun den Kopf zurück, und strecken Sie den Hals.
- 6 – 10-mal wiederholen.

Viel Spaß!

Petra Wald

Wunschberichte

unserer Leser/-innen



Entspannung

Sich wohlfühlen



Für eine entspannte Situation braucht es oft nicht viel.

Hilfreich ist eine ruhige und angenehme Situation zu schaffen und diese auf sich einwirken zu lassen. Das kann ein Wald mit Vogelgezwitscher sein. Angenehme hochwertige ätherische Düfte, ein wärmendes (Fuß-) Bad, Bettwäsche in Farben, die man selbst als angenehm empfindet, es sich bequem machen, bewusst positive Gedanken, beten und Musik.



Das kann man für sich selbst machen oder in einer Gruppe als eine Traumreise. Eine gemütliche reizarme Atmosphäre ist von Vorteil.

Bei Reizüberflutung tritt keine tiefe Entspannung ein, sondern das Gehirn schaltet nur ab (z.B. Actionfilme).

Es ist auch wichtig, dass Entspannung von einem Wohlgefühl begleitet wird und man hier seine eigenen Grenzen beachten sollte. So kann ein Mandala statt einem Ölgemälde sinnvoll sein.

Eine andere Sache ist es, bewusst eine körperliche Anspannung hervorzurufen. Neben dem Joggen gibt es hier die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Hier ist die Erkenntnis: eine nicht gewollte Muskelanspannung ist die Folge von Stress!

Es gibt Körperübungen mit gezielter Muskelanspannung und nachgehender tiefer Entspannung.

Praktische Übung

Suchen Sie einen geeigneten, ruhigen Raum auf, in dem Sie sich bequem hinsetzen oder -legen können. Ziehen Sie bequeme Kleidung an, nehmen Sie die Brille ab. Bei allen Körperpartien werden einzelne Muskelgruppen für kurze Zeit (etwa sieben bis zehn Sekunden) angespannt und dann willentlich (für etwa 20 bis 30 Sekunden) entspannt. Bei der mit der Ausatmung erfolgten Entspannung soll alle Spannung im aktivierten Muskel abgebaut werden. Den Unterschied zum Zustand der Anspannung sollten Sie deutlich spüren. Wichtig ist es, während der gesamten Übung ruhig weiter zu atmen und sich auf die jeweilige Muskelgruppe zu konzentrieren. Beenden Sie die Entspannungsübungen, indem Sie die Augen öffnen, tief durchatmen und den Körper nach allen Seiten recken und strecken. Im Allgemeinen wird empfohlen, die Übungen 2 mal täglich durchzuführen.

Alle Übungen folgen dem Muster "Anspannen - Halten - Loslassen - Nachspüren".

Ein Beispiel: Ballen Sie langsam die rechte Hand zur Faust. Spannen Sie die Muskeln der rechten Hand und des rechten Unterarmes an. Halten Sie die Spannung und lassen Sie plötzlich locker. Spüren Sie der Entspannung nach. Verfahren Sie mit dem linken Arm genauso wie mit dem Rechten.



Man kann die gezielte Anspannung mit dem Wohlgefühl verbinden z.B. durch einen Spaziergang im Wald oder joggen. Trinken nicht vergessen. Machen Sie doch mal einen Ausflug zum Schwerter Wald. Ab Haltestelle Leni Rommelstraße fährt ein Bus, der Sie direkt dorthin bringt!!

Bildquellen: Jan Tornack, Günter Havlena, Palmera, Dorothea Jacob

Michaela Held, Sebastian Schletter

Tipps & Tricks



Trockenfrüchte

Süß und gesund

Obst

Auch getrocknet sind Aprikosen, Äpfel und Feigen eine feine Nascherei, die reichlich Vitamine und Mineralstoffe liefert.

Naschkatzen mit Gesundheitsbewusstsein schwören auf klebrige Zwetschgen, saftlose Apfelringe und ledrige Aprikosen. Neben wertvollen Inhaltsstoffen schätzen sie die intensive Süße der „Schrumpelware“.

Wenn das Wasser entzogen wird, kommen alle anderen Substanzen konzentriert zum Tragen. Deshalb ist Trockenobst so süß. Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe liegen in geballter Form vor, wenn es schonend getrocknet wurde. So enthält Trockenobst beispielsweise viel Kalium, das den Blutdruck senkt und möglicherweise vor Diabetes schützt.

Aprikosen

Die gelben Früchte enthalten viel Vitamin A und Betacarotin und sind eine der besten Quellen für diese zellschützenden Substanzen. Darüber hinaus stecken Kalzium und Ballaststoffe in den köstlichen Früchten. Der Handel bietet Aprikosen häufig auch als Soft-Früchte an. Dazu werden sie nach dem Trocknen mit Dampf behandelt, wobei sie wieder etwas Wasser aufnehmen. Das macht sie weich und zart.



Datteln

Karawanen hatten auf ihrem langen Weg durch die Wüste getrocknete Datteln im Gepäck. Die Früchte liefern in konzentrierter Form wichtige Nährstoffe. Sie enthalten 60 bis 70 Prozent Zucker, außerdem reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Tipps & Tricks

Pflaumen

Die schrumpeligen, dunklen Früchte sind dank ihres hohen Ballaststoffgehalts ein bewährtes Hausmittel bei Verstopfung. Neben reichlich Kalium, Magnesium und Eisen enthalten sie Anthozyane – blauviolette Farbstoffe, die zellschützend wirken.

Cranberrys

Die säuerlichen Cranberrys, Verwandte der Preiselbeere, werden in den USA und Kanada angebaut und mittlerweile auch in Deutschland als Trockenfrüchte angeboten – meist gesüßt, da sie vergleichsweise wenig natürlichen Zucker enthalten.



Feigen

Die beliebte Mittelmeerfrucht enthält B-Vitamine, allen voran B 1, das unter anderem für das Nervensystem eine bedeutende Rolle spielt. Außerdem finden sich in Feigen Zink, Kalium und Kalzium. Fünf Stück liefern so viel von dem wichtigen Knochenbaustoff wie ein Glas Milch.

Rosinen

Getrocknete Weinbeeren gibt es in drei Varianten: als braune Rosinen, größere gelbliche Sultaninen und kleine dunkle Korinthen. Sie stammen von unterschiedlichen Traubensorten, die speziell für die Trocknung angebaut werden. Die süßen Früchtchen liefern schnelle Energie, weil der Traubenzucker rasch in das Blut übergeht.

Äpfel



Sie werden als getrocknete Ringe angeboten. Dafür stechen die Hersteller zunächst das Gehäuse aus. Danach schneiden sie die Äpfel in feine Scheiben.

Tipps & Tricks



Während Krokus, Osterglocken und co. sich noch ans Licht kämpfen, erblüht die Schneeglöckchenkompanie.

Galanthus plicatus

Die ca. 20 cm hohe Pflanze hat kleine, an den Rändern leicht eingerollte Blätter.



Viri Dapice

Auffallend schön sind die kleinen grünen Punkte am äußeren Blütenrand.

Galanthus nivalis

Die zarten Gewächse zeigen schon Ende Februar/Anfang März die ersten strahlend weißen Blüten und leiten den Vorfrühling ein.



Primose Warburg

gehört mit zu den wenigen gelb blühenden Sorten. Ihre Zeichnung ähnelt dem Abdruck eines Hufeisens.

Georg Elmes

Dabei handelt es sich um die gelungene Kreuzung von elwesii und plicatur. Die Blätter sind breit, aufrecht und perfekt geformt.



Decora

Die kleine Variante des Galanthus nivalis zeichnet sich durch ihre markanten grünen Tupfer aus.

Tipps & Tricks

Brenda Troyle

gehört zu den verschlossenen Schönheiten, die sich erst gegen Ende März zeigen.



Geovry Owen

Die äußeren Blütenblätter spreizen sich wie feine Flügel ab, die Inneren rüschen sich auf.

Helen Tomlinson

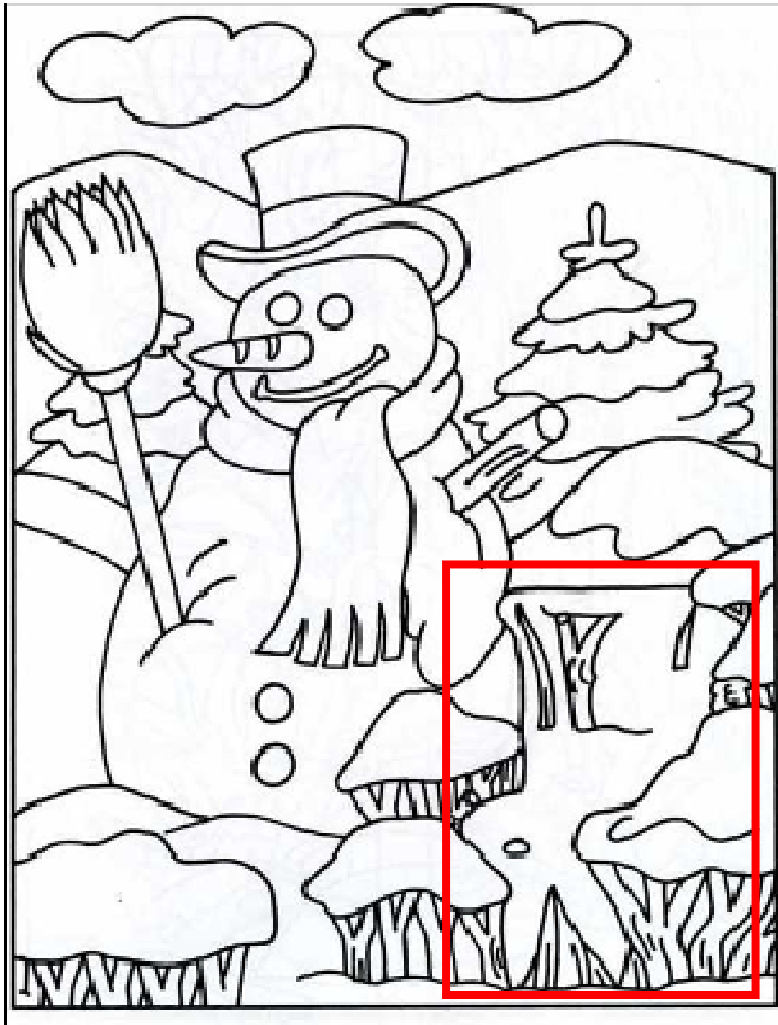
Fast beschützend legen sich die langen äußeren Blütenblätter über die grüne Füllung.



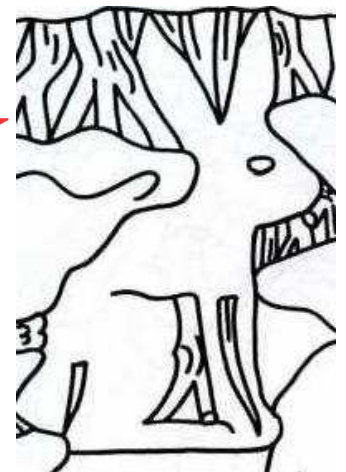
Titania

Die üppig gefüllten Blüten stehen fast aufrecht und sehen innen wie kleine Tulpenblüten aus.

Auflösung des Januarrätsels



Gesucht wurde
der Hase



Gewinner/-in ist:
Bertram Holzweg

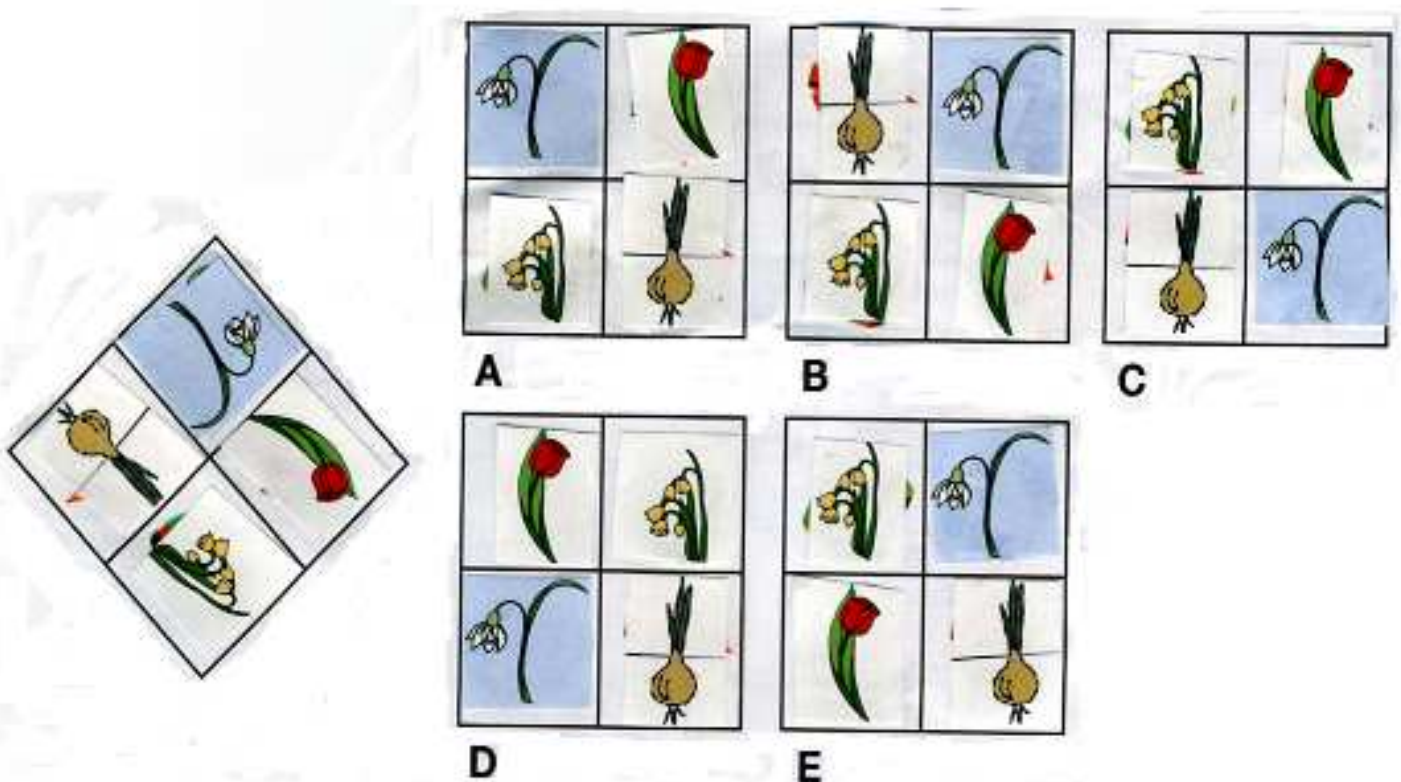
Herzlichen Glückwunsch!

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

Das Redaktionsteam

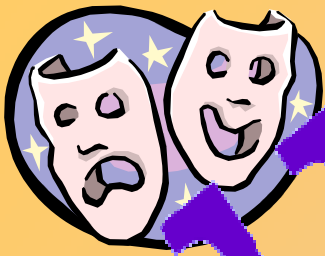
Rätsel des Monats

Welches der fünf Bilder ist mit dem linken Bild identisch?



Den Buchstaben des richtigen Bildes sendet bitte bis zum 17. Februar 2011 an die Tagesförderstätte. Die Ziehung des Gewinners erfolgt in der nächsten Redaktionssitzung und wird in der Märzausgabe bekannt gegeben. Der Gewinner erhält einen Gutschein für eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen im „Big Apple“ - Sozialzentrum.

Idee: C. Zimmer



SUSI



Tante Hilde ist zu Besuch. Als sie endlich gehen will, fragt sie den kleinen Neffen:

“Na, Peter, willst du mich nicht zur Straßenbahn bringen ?“

“Das geht nicht, Tante. Wenn du weg bist, schneidet Mami nämlich die Sahnetorte an !“

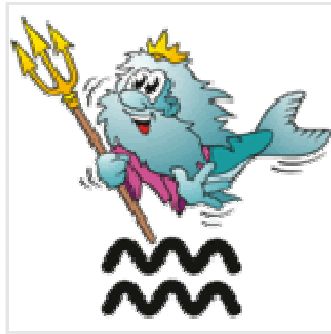
Nach einem leichten Erdbeben kommt Susi aus dem Haus und sieht, dass ein Stück vom Dach fehlt. Danach marschiert sie ins Haus und sieht, dass das ein paar Tassen auf dem Boden liegen. Verzweifelt ruft sie die Polizei an: " Herr Wachtmeister, ich habe einen Dachschaden und nicht mehr alle Tassen im Schrank"!!



Richter zum Angeklagten: "Sie sind wohl nicht in der Lage einen Wagen zu führen, schließlich haben sie in 14 Tagen schon 3 Fußgänger angefahren!"
Antwortet der Angeklagte: "Wie viele darf man den maximal?"



Wassermann



21. Januar bis
19. Februar

Frei sein, neu sein, anders sein!

Die individualistischen Wassermänner streben danach, das Alte zu überwinden und Platz für Neues zu schaffen. Es kümmert sie herzlich wenig, wenn sie dabei Staub aufwirbeln. Sie sind an technischem Fortschritt und Vernetzung interessiert, sie denken modern und sind tolerant. Obwohl sie wahrheitsliebend sind, fällt es ihnen schwer, flexibel zu bleiben. Sie halten an ihren Konzepten und Idealen fest und wollen sie am liebsten sofort umsetzen - und das kann in Fanatismus ausarten! Wassermänner sind gute Beobachter und wissen viel über die Psyche, aber Gefühle machen sie verlegen.

Gesundheit

Zu Übertreibungen neigt der Wassermann in seinem sportlichen Engagement. Wochenlang macht er gar nichts, und dann überkommt ihn der Sportehregeiz und er trainiert bis in die Nachtstunden. Das tut seinem Körper nicht wirklich gut. Weniger ist mehr, und Ruhe ist wichtig.

Finanzen

Der Wassermann ist zu gutmütig beim Besorgen von Dingen für Freunde. Er wartet zu lange, um dann sein Geld zu verlangen und bleibt womöglich auf den Ausgaben sitzen. Das wird ausgenutzt.

Beruf

Der ganze Stress geht dem Wassermann unter die Haut. Er ist ein Top Typ und steht immer an vorderster Front. Die Kunden sind verwöhnt und wollen immer nur mit ihm sprechen. Er hat jedoch nur zwei Hände und muss sich damit anfreunden, an Kollegen Arbeit zu verteilen.

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
Karl-Heinz Kriwet*



Bitte senden an: