

# Wohn „Fair“ Bunds Zeitung



Ausgabe: November 2010

# Inhaltsverzeichnis

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	Seite 2
<u>Neues aus dem Wohnverbund</u>	
Kreativkreis	Seite 3
Die Tagesstätte-Brackel auf der „Fairmesse“	Seite 4
Herbstfest und Bio-Ökomarkt	Seite 5
Schiffahrt auf dem Harkortsee	Seite 6,7
Der „H.a.W.“-Gesprächskreis	Seite 8,9
Eröffnung Phönixsee	Seite 10
Ausflug in den Zoo	Seite 11
Kegelturnier in Wilhelmshaven	Seite 12,13
Gesunde Ernährung, bewusste Bewegung	Seite 14
Seifenherstellung	Seite 15
Der Bewohnerbeirat informiert...	Seite 15
<u>Leserbrief</u>	Seite 16
<u>Was wann wo</u>	Seite 16-21
<u>Info-Ecke</u>	
Wussten Sie schon, dass...	Seite 22
Übung des Monats	Seite 23
<u>Wunschberichte unserer Leser</u>	Seite 24
<u>Tipps &amp; Tricks</u>	Seite 25-27
<u>Rätsel des Monats / Auflösung Vormonat</u>	Seite 28-29
<u>Juxbox</u>	Seite 30
<u>Horoskop des Monats</u>	Seite 31
<u>Impressum</u>	Seite 32

# Neues aus dem Wohnverbund

## Kreativkreis im Oktober

Der Kreativkreis beschäftigte sich mit der Herstellung von Produkten für den bevorstehenden Weihnachtsmarkt. Sehr individuell sind selbst gemachte Bilderrahmen, welche den Inhalt gezielt zur Geltung bringen.



Verschiedene, bereits vorgefertigte Rahmen gibt es im Handel zu kaufen. Bilderrahmen aus Holz konnten mit Acrylmal-  
farben einfarbig oder bunt gestaltet werden.

Auch mittels der Serviettentechnik (mit ausgeschnittenen Serviettenmotiven) entstehen schöne Rahmen.



Die Bilderrahmen konnten anschließend mit verschiedenen Naturmaterialien und anderen Dekorationsstoffen (z.B. Muscheln mit Sand, Baumrinde oder ein Mosaik aus farbigen Glassteinen) geschmückt werden. 7 TeilnehmerInnen haben gemeinsam viel geschafft.



*Martin Reschke*

# *Neues aus dem Wohnverbund aus dem Wohnverbund*

**Fairmesse in Dortmund... und die LWL- Tagesstätte- Brackel war da!**

Liebe Leserinnen und Leser,

die Besucherinnen und Besucher der Tagesstätte haben sich schon vor Jahren für den TransFairkaffee von der Dortmunder Firma Schirmer entschieden. Hinzu kommt, dass wir seit 2001 möglichst gesund und ohne viel Fleisch, dafür mit Fisch, kochen.



Auch in unserem ersten Kochbuch haben wir schmackhafte und gesunde Gerichte, die wir erprobt haben, niedergeschrieben. Das zweite Kochbuch ist in Planung.

Und demnächst werden wir zur Biokochgruppe am Donnerstag Transfair\* Biokaffee reichen. Das ist ja dann nicht mehr zu toppen!!!!

Wir haben einen eigenen Gemüse- und Kräuteranbau im Schulbiologischen Zentrum im Rombergpark. Seit 2009 produzieren wir eigenen Rombergparkhonig. Was liegt da näher, als die Fairmesse zu besuchen.

## **FA!R2010: Messe zum Fairen Handel**

Die Messe fand vom 23. bis zum 25. September unter dem Namen die FA!R2010, die Messe zum Fairen Handel, in Dortmund statt. Parallel zur Messe wurde eine internationale Fachtagung des Eine Welt Netz NRW e.V. veranstaltet.

Mit der FA!R2010 fand vom 23. bis zum 25. September 2010 die Messe und Fachtagung zum Fairen Handel statt, bei der sowohl Händler als auch Produzenten ihr aktuelles Produktangebot aus Fairem Handel präsentieren. Zudem konnten sich Besucher bei wichtigen Bildungsakteuren und Kampagnen über Zukunftstrends im Fairen Handel informieren und an Workshops teilnehmen.

In der dreitägigen parallel stattfindenden internationalen Fachtagung des Eine Welt Netz NRW e.V. diskutierten Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Unternehmen, Produzentenländern, Verwaltung, Nichtregierungsorganisationen und Weltläden, wie Werte des Fairen Handels nachhaltig im globalen Wirtschaftssystem verankert werden können und wie sich die Zukunft des Fairen Handels in verschiedenen Sparten entwickelt.

# Neues aus dem Wohnverbund

## „Wohnhaus Schwerter Heide“

### Herbstfest und Bio-Ökomarkt in Herdecke

Bei strahlendem Sonnenschein besuchten wir, Sabine Stein, Andreas Cipa und Edith Schmidt, das Herbstfest in Herdecke. Gleichzeitig fand ein Bio- und Ökomarkt statt. Dort gab es Obst, Gemüse, Gewürze und Kräuter aus biologischem Anbau zu kaufen.

Aber auch schöne Herbstdekorationen und Leckereien wurden angeboten.

Es gab auch einen Stand mit einem Bienenstock mit zahmen Bienen zu bestaunen. Das Motto lautete „Fühlen, Riechen, Schmecken“

Dort konnten wir den Honig direkt aus der Wabe probieren.

Für die kleinen Besucher wurde ein Streichelzoo mit Ziegen und Ponyreiten angeboten.



Zum Nachmittag setzten wir uns in eine Eisdiele und gönnten uns einen Eisbecher. Danach schlenderten wir noch eine Weile durch die wunderschöne Altstadt von Herdecke.



*Edith Schmidt*



# *Neues aus dem Wohnverbund*

## **„Wohnhaus Schwerter Heide“ Schifffahrt auf dem Harkortsee**

Trotz des schlechten Wetters und Regens machten wir, Sabine Stein, Andreas Cipa, Uwe Schröder und Edith Schmidt, uns am Sonntag auf den Weg nach Herdecke an den Harkortsee. Dort befindet sich der Anleger des Ausflugschiffes, dessen Name „Friederich Harkort“ ist.

Wie die Fotos zeigen, hatte Petrus ein Einsehen mit uns. Die Wolken verzogen sich, die Sonne kam durch und es wurde schön warm.



Wir unternahmen eine 1stündige Rundfahrt von Herdecke nach Wetter und wieder zurück.

Mit dem Rollstuhl über die schmale Rampe auf das Schiff zu kommen war schwierig. Aber der freundliche Kapitän übernahm das für uns und brachte Uwe sicher auf das



Schiff und auch wieder herunter. Unter Deck gibt es ein großes Bordrestaurant, und so nutzten wir die Gelegenheit, um uns ein Eis oder Kaffee und Kuchen zu gönnen.

# Neues aus dem Wohnverbund

## „Wohnhaus Schwerter Heide“

Zwischendurch wärmten wir uns auf dem Oberdeck in der durch die Wolken brechenden Sonne und genossen die herrliche Aussicht vom Schiff aus.

Im Verlaufe der Fahrt durchquerte das Schiff ein Viadukt, eine alte Eisenbahnbrücke, die über die schmalste Stelle des Sees führt.

Bei einem anschließenden Spaziergang am Ufer entlang bewunderten wir die schöne Uferregion, wo es zahlreiche Pflanzen und Tiere zu sehen gab.

Es schwammen viele Enten auf dem See und wir bekamen sogar mehrere Schwäne, darunter auch zwei schwarze, zu sehen.

Auch zum Abendessen war es noch so schön warm, dass wir noch draussen an den Tischen des Ruhr-Stübchens sitzen konnten und uns den Dönerteller und die Currywurst schmecken ließen. Erst auf dem Weg zum Auto hin fing es wieder an zu regnen. Wir haben den schönen Nachmittag am See sehr genossen.



*Edith Schmidt*

# *Neues aus dem Wohnverbund*

## **Der „H.a.W.“ Gesprächskreis stellt sich vor!**

Seit einigen Jahren findet im „Haus am Weg“ ein Gesprächskreis statt. Dort treffen sich alle 14 Tage ca. 8 Bewohner/Bewohnerinnen und zwei Mitarbeiterinnen des Hauses. Der Gesprächskreis findet zweimal im Jahr über 10 Wochen für den Zeitraum von ca. 2 Stunden immer mit den gleichen Personen statt. Ganz wichtig für die Gruppe ist es, dass man sich an bestimmte Regeln halten muss.

Dazu gehört u.a.: Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe; den anderen ausreden lassen und gut zuhören, sowie eine verständliche Ausdrucksweise (Klartext) gilt als selbstverständlich.



Die Palette der Themen ist groß. Sie umfasst u.a. Gesundheitsfragen zur Bekämpfung von Suchtkrankheiten. Jeder Teilnehmer kann ganz frei und offen über seine eigenen Probleme sprechen. Einige Bewohner und Teilnehmer der Gruppe fürchten sich z. B. vor dem Auszug aus dem „Haus am Weg“. Es könnten dann Probleme mit der Langeweile entstehen.

# *Neues aus dem Wohnverbund*

## **Der „H.a.W.“ Gesprächskreis stellt sich vor!**

**Auch dafür hat die Gruppe immer gute Tipps und Vorschläge. Es wird aber nicht immer nur von Krankheiten gesprochen. Unter anderem üben wir auch das Ausfüllen von Anträgen von Sozialleistungen. Auch einen Besuch beim Bürgeramt haben wir schon unternommen. Die Gesprächsgruppe ist sozusagen eine Gruppe für alle Lebenslagen. Manchmal kommt es vor, dass man bedrückt und sorgenvoll in die Gruppe geht, sich aber nach Beendigung bedeutend wohler fühlt. Zum Schluss möchten wir noch einmal darauf hinweisen, dass unser Gesprächskreis keine Selbsthilfegruppe im herkömmlichen Sinne ist, sondern eine Gruppe für Bewohnerinnen und Bewohner vom „Haus am Weg“.**



*Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Wohnhaus „Haus am Weg“*

# Neues aus dem Wohnverbund

## „Wohnhaus Wellinghofen“ Eröffnung Phoenixsee

Die Flutung und Eröffnung des Phoenixsee in Hörde wollten wir uns natürlich nicht entgehen lassen

Wir, das sind:  
Claudia Otte,  
Melanie Füchtemann,  
Klaus Bandias, Marc Kulle

Am Freitag den 01. 10. war es dann so weit.  
Durch diesen Zulauf wurde der neue Phoenixsee geflutet.



Das musikalische Rahmenprogramm, von Radio Dortmund 91.2 gesponsert und gestaltet, hat uns echt begeistert. Das war Musik zum zuhören und mitschwingen.

So allmählich füllte sich der See mit Wasser. Bis er seinen geplanten Füllstand hat, wird es aber noch einige Zeit dauern.

Feststellen muss man aber, dass dieses Naherholungsgebiet eine Bereicherung für unsere Region ist.

Die Eröffnungsveranstaltung war auf jeden Fall ein toller Erfolg.



*Claudia Otte, Marc Kulle, Klaus Bandias*

# Neues aus dem Wohnverbund

## „Wohnhaus Blaues Haus“ Unser Ausflug zum Zoo

5.10.2010, das Wetter ist gut, das Blaue Haus nutzt die Gelegenheit, um den Tieren im Dortmunder Zoo einen Besuch abzustatten.

Mit von der Partie waren Olaf Tschersich, Beate Kuhnert, Bernd Kania, Markus Oppel, Carolin Pries, Hartmut Borgmann



Nachdem wir erst Kontakt zu den Karpfen aufgenommen haben, führt uns unser Weg weiter zu den Robben.



Nach der Robbenfütterung besuchten wir die Faultiere, die ihrem Namen alle Ehre machten. Im Schnellschritt ging es dann weiter direkt zu den Raubtieren, da um 12 Uhr die Fütterung anstand, und die wollten wir auf keinen Fall verpassen.

Dann neigte sich ein schöner, ereignisreicher Vormittag dem Ende zu und wir fahren zufrieden zurück ins „Blaue Haus“.



# *Neues aus dem Wohnverbund*

## **Kegelturnier Wilhelmshaven 2010**

Am Sonntag, den 29.08.2010 war es endlich soweit: nach einem ausgiebigen Frühstück in Haus 44 starteten 13 Bewohner und drei Mitarbeiter aus den Wohnhäusern 44 und 16 Richtung Horumersiel. Dank der Tatsache, dass Haus 44 gründlich renoviert wurde und deshalb für einige Tage unbewohnbar war, erwarteten uns neben der Teilnahme am Behindertensportfest in Wilhelmshaven acht Tage Urlaub.

Nach ca. 3,5 Stunden Fahrt erreichten wir unser Ferienhaus. Das Haus lag nahe am Ortskern und dem Deich von Horumersiel. Von der Fahrt doch sehr müde, machte uns das schlechte Wetter am Sonntag noch nicht so viel aus. Wir verbrachten unsere Zeit mit Kofferauspacken und der Erkundung von Haus und näherer Umgebung.

In den nächsten Tagen klärte sich das Wetter aber schnell auf, so dass wir schon am Montag Horumersiel kennenlernen konnten. Von Sonntag bis einschließlich Donnerstag hatten wir „Ferien“ und nutzen diese Zeit für schöne Ausflüge und Museumsbesuche. So ließen wir uns im Aquarium in Wilhelmshaven von der Unterwasserwelt und deren Bewohnern verzaubern oder lernten Wissenswertes über das Schloss in Jever und seiner jahrhundertealten Geschichte.

In den Häfen von Horumersiel, Hooksiel und Carolinensiel bestaunten wir Segelboote und Jachten und bummelten durch nahe Städtchen wie Carolinensiel und Jever oder betätigten uns sportlich mit Fahrrad und Tretwagen.

Ein Rennen mit den Tretwagen am Deich entlang bis nach Schillig gewannen Herr Schletter und Herr Brusck.



# *Neues aus dem Wohnverbund*

## **Kegeltturnier Wilhelmshaven 2010**

Am Freitag, den 03.09.2010, wurde es dann für neun Bewohner ernst: das Kegeltturnier im Rahmen des Behindertensportfestes in Wilhelmshaven begann.

Es war natürlich Ehrensache, dass wir alle unser Bestes für den LWL-Wohnverbund Dortmund gaben und uns mächtig beim Kegeln ins Zeug legten.

Bei mehr als 350 Teilnehmern erreichten wir in unseren Kategorien sensationelle Platzierungen:

Petra Wald belegte bei den Frauen den 4. Platz,  
Ralf Reinecke bei den Männern den 7.,  
Reiner Brosin den 8.,  
Bernhard Obst den 10.,  
Uli Brey den 11.,  
Jürgen König den 12.,  
Olaf Brusck den 13.,  
Sebastian Schletter den 15. und  
Karl-Heinz Krivet den 16. Platz.



Nochmals herzlichen Glückwunsch an alle Kegler!

Am Samstag fuhren wir mit dem Passagierschiff Jens Albrecht für drei Stunden auf die offene See. Dieser Ausflug war einer der Höhepunkte der Woche. Bei strahlendem Sonnenschein bestaunten wir große Tanker am Jade-Weser-Port, den Marinehafen in Wilhelmshaven, einen Leuchtturm sowie putzige Robben auf ihren Robbenbänken und im Wasser.

Den Sonntag verbrachten wir mit Kofferpacken und einem Duell auf dem Mini-golfplatz. Langsam beschlich uns Wehmut, denn unser Urlaub neigte sich dem Ende zu.

Am Montag, den 06.09.2010, hatte uns Dortmund zur Mittagszeit wieder. Mit schönen Erinnerungen und der Hoffnung, das nächste Jahr wieder am Kegeltturnier teilnehmen zu dürfen, trennten sich unsere Wege wieder und jeder kehrte in sein Wohnhaus bzw. seine Wohnung zurück.

*Reiner Brosin, Anika Grundmann*

# *Neues aus dem Wohnverbund*

## **„Gesunde Ernährung und bewusste Bewegung“ in der Tagesförderstätte**

Das Projekt „gesund ernähren, bewusst bewegen“ findet jeden Mittwochnachmittag, in zwei verschiedenen Gruppen, in der Zeit von 14.00 - 16.30 Uhr statt.



In der Gruppe „gesund ernähren“ werden wir unter anderem darüber informiert, welche unterschiedlichen Gemüsearten es gibt oder aus welchen Bestandteilen Lebensmittel bestehen.

Wir haben in der Gruppe selbstständig eine Ernährungspyramide erstellt. Im Anschluss daran haben wir kleine gesunde Snacks für alle zubereitet.

In der Gruppe „bewusst bewegen“, üben wir zur Zeit den Cowboy und Indianer-Tanz ein, um ihn später auf dem Weihnachtsbasar aufführen zu können. Außerdem haben wir Bewegung mit Malerei verbunden, indem wir Bälle und einige Kleckse Farbe in einem Karton gegeben haben. Durch Hin-und-her-Bewegungen entstanden so sehr schöne Bilder.



Das Projekt, so finden wir, gefällt allen sehr gut. Wir freuen uns auf weitere Projekte.

*Die Besucherinnen und Besucher der Tagesförderstätte*

# *Neues aus dem Wohnverbund*

## **Seifenherstellung des „Wohnhaus Allerstraße 33 – 35“**

Hallo liebe LeserInnen,

Wir, Petra Masella, Elisabeth Gerber, Karsten Stöwsand und Dirk Fischer, haben die ersten neue Naturseifen in Schwerte für unseren Weihnachtsbasar hergestellt.

Die Seifen müssen nun lagern und reifen. Viel wollen wir Euch nicht verraten, aber es gibt neue tolle Seifen die aus unserer Hand und vom ganzen Herzen für Euch von uns kreiert wurden und wir freuen uns schon, Euch diese auf dem Weihnachtsmarkt vorstellen zu dürfen.



Lieben Gruß  
*Wohnhaus Allerstrasse 33/35*

# *Neues aus dem Wohnverbund*

## **Der Bewohnerbeirat informiert....**

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

Ich, als Bewohnerbeiratsvorsitzender, habe ein offenes Ohr für Eure Anliegen.

Meine Sprechzeiten sind:

Jeden Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr

in Haus 28, 1. Etage, Zimmer Nr. 3

telefonisch bin ich zu erreichen unter 4503-5490

Für schriftliche Anliegen außerhalb meiner Sprechzeiten hängt ein Briefkasten neben der Bürotür.

*Euer Reiner Brosin*

# Leserbeitrag

„Dichter und Denker“

Eine Welt der Dichter und Denker.

Sie begleiten uns auf Erden – sie überleben Kriege und  
Kriegsschauplätze.

Ohne Dichter und Denker wären wir ein armes Land.

Sie sind einmalig. Und mit ihrer Kunst famos und tragisch.

Goethe und Schiller - Dichter und Denker sind und uns sehr nahe.

Ihre Kunst fasziniert.

*Beate Schwarz*

*Was...*

*.wann..*

*...WO*



## Kinotipp: „Stichtag“

Quellennachweis Cinestar Dortmund

Filmstart am: 04.11.2010

Wild, abgefahren und zum Wahnsinnigwerden lustig: Das „Hangover“-Team schickt Robert Downey Jr. als werden den Vater auf einen Road Trip durch die USA. Anschnallen nicht vergessen!

Von wegen, Vater werden ist nicht schwer! In nur fünf Tagen wird Peter Highmans (Robert Downey Jr.) Frau ihr erstes Kind zur Welt bringen und der hypernervöse Vater befindet sich noch immer am anderen Ende der Staaten! Und weil die Zeit läuft, bleibt ihm nichts anderes übrig, als sich auf eine Fahrgemeinschaft mit dem Schauspieler Ethan Tramblay (Zach Galifianakis) und dessen Mini-Bulldogge samt Halskrause einzulassen. Peters erster Eindruck, dass dieser Typ ganz schön crazy ist, wird nicht nur bestätigt, sondern noch getoppt: Auf sinnfreie Diskussionen um Hot Dogs und Waffeln folgen knackige Schießereien, handfeste Streits und erstaunliche Begegnungen. Der Road Trip durch die USA kostet schließlich mehrere Autos, zahlreiche Freundschaften und vor allem Peters Nerven...

*Was...*

*.wann..*

*...WO*



## Orange im U, Quellennachweis Stadt-Dortmund

Ausstellung vom 28.10.-19.12.2010

Alltagsgegenstände und Kultobjekte - Hauptsache Orange

Vom Kamm über Feuerzeug, Toaster, Geschirr oder Gießkanne bis zu Werk- und Spielzeug. Designer-Möbel, Alltagsgegenstände, Arbeitsgeräte oder Kultobjekte – die Ausstellung "Orange im U" der Fachhochschule Dortmund widmet sich der Farbe Orange. Sie macht Alltagsgegenstände zu etwas Besonderem, verleiht Objekten eine Aura, veranlasst Menschen vermeintliche "Erbstücke" über Jahrzehnte aufzubewahren. Orange ist Signalfarbe und spielt im öffentlichen Raum eine große Rolle. Sie steht für ein ganzes Jahrzehnt, repräsentiert Nationalitäten oder ist Ausdruck von Spiritualität und Religion. Dabei rangiert Orange auf den letzten Plätzen, wenn es um die Lieblingsfarbe der Deutschen geht. Babys wiederum, so haben Forscher festgestellt, reagieren auf Orange sehr positiv.

## Der Hansemarkt in Dortmund

Erleben Sie alte Tradition hautnah!

Quellennachweis Stadt-Dortmund  
03.11.2010 - 07.11.2010

Der Hansemarkt in Dortmund lädt Sie zu einem ganz besonderen Erlebnis ein:



Als einer der größten freien Traditions- und Bauernmärkte für historisches Handwerk, Schaustellerei und Musik Nordrhein-Westfalens bietet Ihnen der Hansemarkt unvergessliche Momente und einen tiefen Einblick in das Leben der Menschen damals und im Mittelalter.

Händler, Gaukler, Tiere und Akteure werden Sie in eine andere Zeit versetzen - ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

**Was...**

**.wann..**

**...WO**



**Warum fallen die Blätter von den Bäumen?**

**Parkführung - Quellennachweis Stadt-Dortmund**

**Sonntag, 7. November 2010, 10:00 Uhr**

**Treffpunkt: Eingang Torhaus (1,50 € p. P.)**

**Botanischer Garten Rombergpark**

**Am Rombergpark 49b**

**44225 Dortmund**

**Weihnachtsausstellung, Quellennachweis Stadt-Dortmund**

**Sonntag, 14. November 2010, (13.11.2010 - 09.01.2011), 10:00 - 17:00 Uhr,**

**Museum für Kunst und Kulturgeschichte**

**Hansastr. 3**

**44137 Dortmund**

**"... bring uns viele schöne Dinge"**

**Wunschzettel und Gabentische aus 100 Jahren**

**Historische Weihnachtspostkarte, um 1910/20,  
Spielzeugmuseum im Alten Rathaus, München  
Seit Ende des 19. Jahrhunderts schreiben Kinder in der  
Vorweihnachtszeit Wunschzettel. Als Wünsche finden  
sich neben Spielzeug aller Art und Kleidungsstücken  
auch Erstaunliches wie eine Tube Zahnpasta, die  
Reparatur der Lieblingspuppen oder Immaterielles wie  
die Genesung der Mutter.**



**Die diesjährige Weihnachtsausstellung zeigt einen  
Querschnitt der oft liebevoll gestalteten Wunschzettel  
aus 100 Jahren mit dazu passenden Geschenken. Nach  
historischen Quellen zusammengestellte Gabentische und Christbäume - ge-  
schmückt entsprechend der Mode verschiedener Zeiten - ergänzen das Thema  
Bescherung.**

# 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

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



Café Big Apple - Marsbruchstraße 179

*Was...*

*.wann..*

*...WO*



**Einladung!**  
**Schon wieder ist ein Jahr vergangen...**

Wir, der LWL-Wohnverbund Dortmund, freuen uns, Sie auch in diesem Jahr wieder zu unserem traditionellen Weihnachtsmarkt einladen zu können.

Neben den bunten Marktständen unserer Gäste, dem Psychosozialen Trägerverbund Dortmund GmbH, der „Kochkiste“ der evangelischen Kirchengemeinde Dortmund- Aplerbeck sowie dem Sozialpsychiatrischen Dienst Bochum sorgt ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm für prima Unterhaltung.

Wir freuen uns besonders über die Teilnahme verschiedener Schauspiel-, Musik- und Tanzgruppen, die das Programm auf der Bühne mitgestalten.

Neben der Lesung einer bekannten Weihnachtsgeschichte der KammerschauspielerIn Ines Burghardt sowie einer Theateraufführung der „Lila-Laune-Kids“ sorgen Darsteller der Naturbühne Hohensyburg, eine Schülergruppe der Geschwister-Scholl-Gesamtschule namens „Wirbelwind“, die „Singenden Brillianten“, „Sarah“, die Frauenband „Medusa“, die Tanzschule Rimek, die „Blauen Diamanten“, „Cowboy und Indianer“, sowie die HipHop –Bands „Schrottboykott“ und „Jokaz“ für die musikalische Unterhaltung.



Auch unseren kleinen Gästen werden unterschiedliche Aktionen geboten. So haben sie zum Beispiel die Möglichkeit, einen Wunschzettel an das Christkind zu schreiben und diesen direkt zu übergeben.

Eine besonderes Highlight und Attraktion des diesjährigen „Dortmunder Herbst“ wird am Samstag der Minitruckparcour des R.C.Truck-Car-Club Dortmund e.V. sein. Auf einer Fläche von ca. 40m<sup>2</sup> besteht die Möglichkeit, gegen einen kleinen Obolus, einen Führerschein für ferngesteuerte Lkw´s zu erwerben. Die Einnahmen kommen zu 100% der Kinderkrebshilfe zu Gute.

Nutzen Sie darüber hinaus die Gelegenheit, das eine oder andere Weihnachtsgeschenk aus unserer handgearbeiteten Eigenproduktion oder rechtzeitig zum ersten Advent ein schönes Tischgesteck günstig einzukaufen.

Auch ein schönes Foto in einer Schneekugel können Sie bei uns anfertigen lassen.

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt. Neben Bratwurst, Pommes Frites, Suppen, Salaten, Kuchen und Torten bieten wir Ihnen aus unserem Bio-Projekt „Gesund und lecker“ ein besonderes Schmankerl.

**Weihnachtsmarkt**  
**des**  
**LWL-Wohnverbund**  
**am 26.+ 27. November,**  
**11.00 - 18.00 Uhr**



**Programm**

Folgende Veranstaltungen stehen neben kreativen Mitmachaktionen auf unserem Programm:

**Freitag, 26. November 2010**

- 11.00 Uhr** Feierliche Eröffnung des Weihnachtsmarktes mit den „Singenden Brillianten“ und ehrenamtlichen Helfern
- 13.00 Uhr** Lesung einer Weihnachtsgeschichte der Kammerschauspielerin Ines Burghardt
- 15.00 Uhr** Die Gruppe der Tagesförderstätte „Cowboy und Indianer“ tanzt
- 16.00 Uhr** Es weihnachtet sehr – mit den „Blauen Diamanten“
- 17.15 Uhr** Theateraufführung der „Lina-Laune-Kids“

**Samstag, 27. November 2010**

- 11.00 Uhr** Feierliche Eröffnung mit „Sarah“ und dem Lied „Hallelujah“
- 12.00 Uhr** Naturbühne Hohensyburg mit einem Auszug aus dem Stück „Hänsel und Gretel“
- 13.00 Uhr** Jonglage mit der Gruppe „Wirbelwind“ der Geschwister- Scholl-Gesamtschule
- 14.00 Uhr** Zumba-Auftritt der Tanzschule Rimek
- 15.00 Uhr** Auszug aus dem Musik-Repertoire der Frauenband „Medusa“
- 16.00 Uhr** HipHop mit den Bands „Schrottboykott und „Jokaz“



**Wir freuen uns über Ihren Besuch!**



**Wußten Sie schon, dass....**

... „Smoothie“ ein amerikanisches Fruchtgetränk ist?

Das Original (vom englischen „smooth“ = gleichmäßig, cremig) besteht aus püriertem Obst, das mit Saft verdünnt wird. Mittlerweile bieten auch in Deutschland einige Hersteller fertige Drinks in Portionsflaschen an. Ideal für die schnelle und gesunde Obstraktion zwischendurch.

... es Gutscheinebücher gibt, mit denen Sie Geld sparen?

Immer mehr Städte und Regionen bieten dieses Büchlein (ab ca. 15 Euro, Buchhandel) an, die z. B. Rabattscheine für Restaurants oder Shop beinhalten.

... es sich auch noch im hohen Alter lohnt, mit Sport anzufangen?

Der Effekt von gesunder Ernährung in Kombination mit 2,5 Stunden Sport pro Woche senkt laut amerikanischer Wissenschaftler das Herzinfarkttrisiko nach vier Jahren deutlich.

# Info-Ecke



## Übung des Monats



Trainiert den oberen und unteren Bauchbereich:

- Legen Sie sich auf den Rücken, Füße so anheben, dass sie gestreckt und die Fersen nah am Gesäß sind.
- Hände vor der Brust kreuzen, ausatmen und dabei gleichzeitig die Brust Richtung Knie und Hüfte ziehen und die Oberschenkel zur Brust führen.
- 3 x 10 Wiederholungen.

Viel Spaß!

*Petra Wald*



## Der Igel

### Unsere stacheligen Freunde

Flauschiger Bauch, süße Knopfaugen, feuchte Nase sowie putzige junge Igel können betören. Aber: ein Igel, den man als Haustier halten würde, liefen nachts herum, fingen an zu wühlen und uns den Schlaf zu rauben. Tagsüber sind sie zu nichts zu bewegen. Man kann ihm nicht den Rücken streicheln und den erwähnten Bauch lässt er sich auch nicht kraulen. Süß und putzig sieht



er nur für uns aus.

Er hat fast keine natürlichen Feinde, weil er oben viele Stacheln hat. Er rollt sich zu dem noch zu einer Kugel ein und ist dann unknackbar. Lieb ist er auch nicht !

Er frisst sogar Schlangen, junge Vögel und Mäuse. Seine Leibspeise sind Schnecken, die er mit lautem Schmatzen vertilgt. Wer schon mal einen Igel bei sich überwintern ließ, weiß, dass er auch fauchen, schnarren, sägen und andere Töne wie der einer Kaffeemaschine machen kann. Was man nicht für möglich hielt: Igel können schnell laufen, klettern, schwimmen. Igelbabys kommen im August oder September zur Welt. Sie wiegen dann weniger als ein bis zwei Riegel Schokolade. Seinen Unterschlupf polstert er gemütlich mit Moos aus. Igel überwintern bei 6° C Körpertemperatur mit 20 Herzschlägen pro Minute.



Quellehinweis: Günther Gumhold (oben), Sabine Geißler(unten) / pixelio.de

*Michaela Held, Sebastian Schletter*

# Tipps & Tricks



## Wie man einen Igel überwintert (wenn er es braucht)



*Ist im Herbst ein Igel auffällig klein, krank oder untergewichtig (weniger als 500g) benötigt er unsere Hilfe*

Der Igel soll anfangs warm untergebracht werden. Er braucht einen großen mit Papier ausgelegten Karton oder Kiste und darin stellt man ein Schälchen Wasser (niemals

Kuhmilch!). Dazu stellt man einen kleinen Schuhkarton als Nest, der mit zerrissenem Papier gefüllt wird. Die Papiere müssen täglich gewechselt werden. Anderes -wie z.B. Katzenstreu- ist nicht ok. Gefüttert wird je abends mit Katzenfutter, keinesfalls mit rohem Fleisch oder rohen Eiern. Die Igel werden so gefüttert, dass sie zunehmen, 10g pro Tag, bis sie 500-600g erreicht haben. Dann sollen sie ihr Gewicht halten.

Eine Holzkiste wird dann trocken, kühl und vor Sonne geschützt draußen, auf dem Balkon oder im Keller platziert. Rührt der Igel das angebotene Futter nicht weiter an, ist er in den Winterschlaf gefallen. Als Notration kann Trockenfutter angeboten werden. Etwa ab März bis Mitte April erwachen die Igel aus dem Winterschlaf.

*Es ist verboten, ein Wildtier als Haustier zu halten.* In wachem Zustand muss der Igel nach zwei Wochen an der Stelle, an der er gefunden wurde, mit seinem Nest umgesiedelt werden. Auch die Außentemperatur muss in der Nacht mindestens 10°C betragen.

Wird der Igel nicht wach, darf man ihn trotzdem nicht wecken. Wache Igel stellt man noch reichlich Notration hin, damit sie auf ihr Einschlafgewicht hochkommen.

### Für weitere Tipps hier noch eine Adresse:

Naturschutzbund Stadtverband Dortmund - Hallerey 39

☎ 177 61 56



Quellehinweis: Rita Köhler(oben), Uwe-Jens Igel (r.) / pixelio.de

*Michaela Held, Sebastian Schletter*

# Tipps & Tricks



## Italienische Mandelcremetorte

Zubereitungszeit (ohne Back- und Kühlzeit):

ca. 50 Minuten

Für ca. 10 Stücke:

120 g Mehl, 1 Prise gemahlener Zimt, 1 Prise Salz, 300g gemahlene Mandeln, 310 g Zucker, 300 g Butter, Mark einer Vanilleschote, 400 ml Milch, 6 Eigelb (Größe M), 30 g Stärke, Puderzucker



- Mehl, Zimt, Salz und je 120 g Mandeln, Zucker und weiche Butter glatt verkneten. Teig in zwei gleich große Portionen teilen, zwischen aufgeschnittenen Gefrierbeuteln zu zwei Kreisen (Durchmesser ca. 22 cm) ausrollen. In der Folie 1 Std. kalt stellen.
- Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasheerd: Stufe 2 – 3) vorheizen. Böden aus der Folie lösen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 10 Minuten goldbraun backen. Einen Boden noch heiß in ca. 10 Stücke schneiden. Auskühlen lassen.
- Vanillemark, 200 ml Milch und 60 g Zucker aufkochen. Dann 4 Eigelb, Rest Milch und Stärke verquirlen, unter Rühren zu der Vanille-Milch geben und kurz dicklich binden lassen. Creme in eine Schüssel füllen und mit Folie bedeckt auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- Rest Mandeln rösten, auskühlen lassen. 180 g Butter und 130 g Zucker sehr cremig rühren. Übrige Eigelbe gründlich unterschlagen, dann Mandeln einrühren. Abgekühlte Vanillecreme durchrühren und esslöffelweise unter die Buttercreme heben.
- Den unzertheilten Boden auf eine Tortenplatte setzen, mit einem Tortenring oder gesäuberten Springformrand umschließen. Mandelcreme darauf verstreichen, geschnittene Tortenstücke schräg aufsetzen. Ca. 30 Minuten kühl stellen.
- Tortenring lösen, Kuchen mit Puderzucker bestäuben und am besten zimmerwarm servieren.

Pro Stück: ca. 540 kcal, 38 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 40 g Fett.

# Tipps & Tricks



## Stresskiller Apfel

1000 Dinge und Sachen sind noch zu erledigen, kein Ende in Sicht. Alles sollte schon gestern erledigt worden sein, der Stress mittlerweile unerträglich. Um dem Druck stand zu halten, greifen viele in solchen Situationen gerne zur Schokolade und anderen Süßigkeiten. Der Effekt ist ein kurzer positiver Kick für die Stimmung, aber auch eine nachhaltige Pölsterchen-Bildung an den Hüften.



Viel besser als Schokolade, Pralinen, Kuchen und Co. ist hingegen ein Apfel. Er liefert das Mineral Kalium, das die Nerven stärkt und viel Vitamin C, von dem der Körper gerade unter Stress viel davon benötigt.

## Gebackene Apfelspalten

Zutaten:

6 Stück Äpfel, 3-4 Eier, 120 Gramm Mehl, 1/4 Liter Milch, 1 Zitrone (Saft)  
1 Prise Salz, Staubzucker und Zimt zum Bestreuen

Zubereitung:

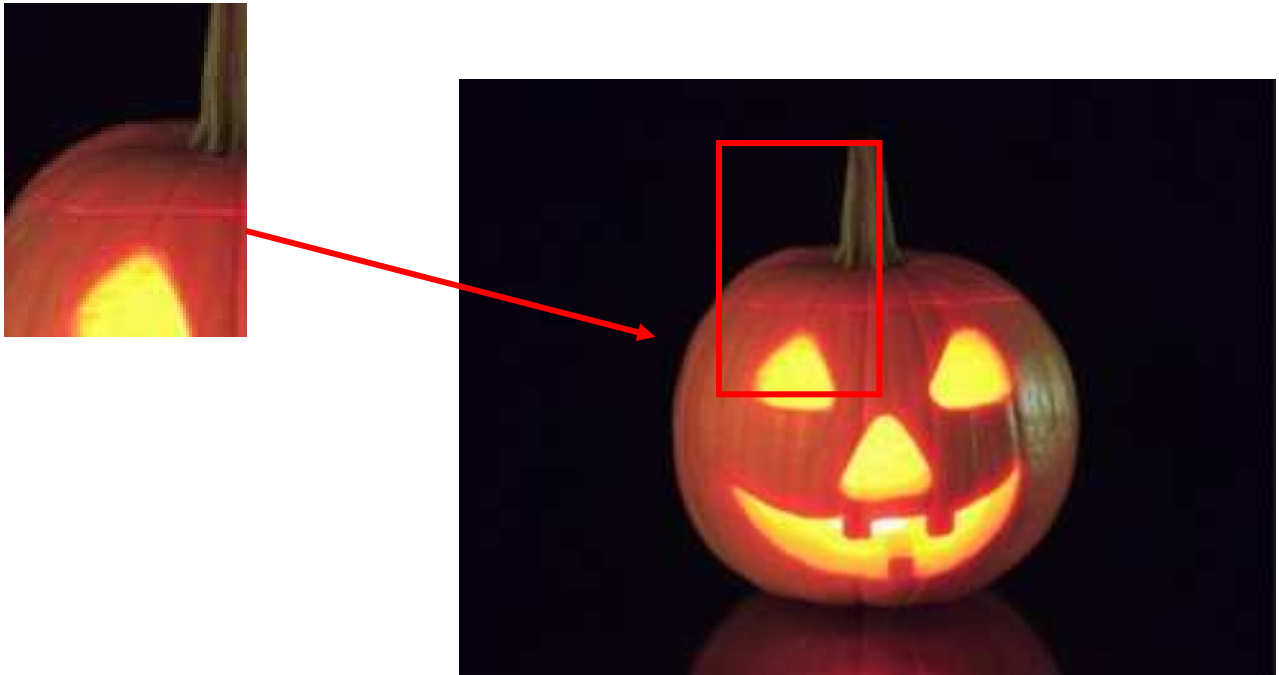
Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, anschließend in dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Aus den übrigen Zutaten einen dicken Palatschinkenteig zubereiten. Nun die Apfelscheiben in den Teig tauchen und im heißen Fett in einer Pfanne langsam beidseitig goldbraun backen. Zum Schluss abtropfen lassen und mit Staubzucker und Zimt bestreut servieren.

Heiß schmecken die Apfelspalten am besten

# Auflösung des Oktoberrätsels



Die Frage im Oktober lautete: „Was ist auf diesem Bild zu sehen?“



Lösung: Kürbiskopf / Kürbisgesicht / Halloween-Kürbis

**Gewinner/-in ist: Angelika Baumbach**

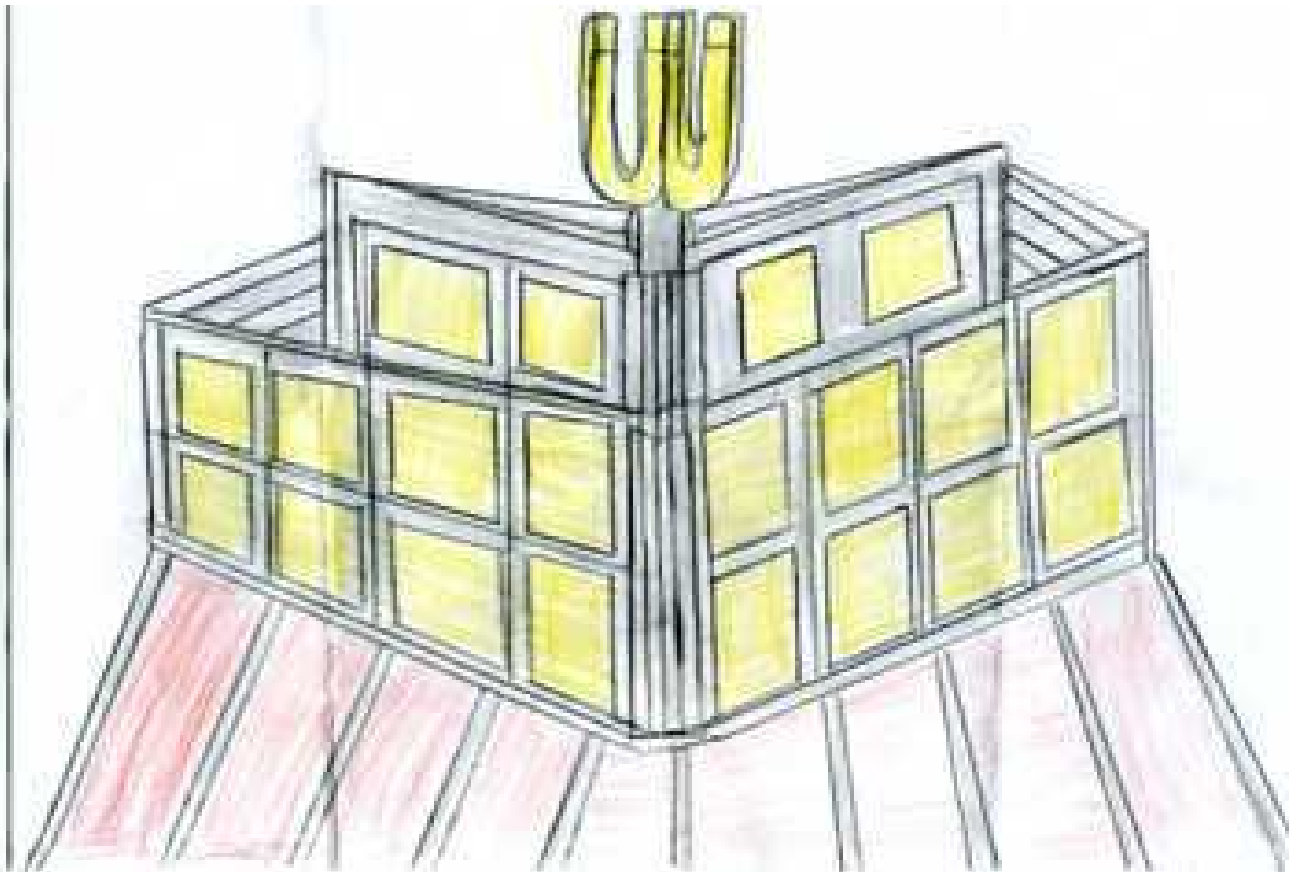
Herzlichen Glückwunsch!

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

# Rätsel des Monats



Uns wurde diese Zeichnung von Sven Trczinski eingereicht:  
Um welches Gebäude handelt es sich?

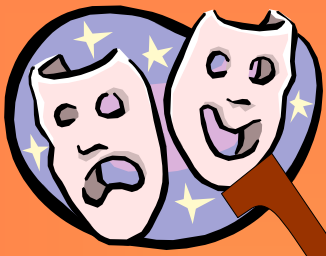


Die Lösung sendet bitte bis zum 16. November 2010 an die Tagesförderstätte.

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

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

Idee: Sven Trczinski und Carola Zimmer



# JuXbOx



**Gast:** "Also, ich nehme das mit Käse überbackene Rinderhack-Medallion in Teighülle und dazu frittierte Kartoffelstiftchen in einer würzigen Tomatensauce." **Ober:** "Okay! Einmal Cheeseburger mit Fritten und Ketchup."

**Verkäufer:** "Die neuen Schuhe werden in den ersten Tagen vielleicht noch etwas drücken." **Kunde:** "Das macht nichts. Ich wollte sie sowieso erst in der nächsten Woche anziehen."

**Warum hat der ostfriesische Bauer Onno Moll ein blaues Auge? Eine Kuh schlug immer beim Melken mit dem Schwanz hin und her. Da hat er einen Ziegelstein drangebunden.**





## Sternzeichen Skorpion



### Gesundheit

Es haben sich beim Skorpion so mit der Zeit einige kleine Laster eingeschlichen, die er in den Anfängen abwehren sollte. Wo sind die guten Vorsätze geblieben, dass er dreimal die Woche Sport oder Gymnastik treiben wollte? Der Verbrauch von Bonbons und Gummibärchen ist auch ins Unendliche gestiegen. Ein wenig Disziplin würde da nicht schaden.

### Beruf

Der Skorpion hat viele Ideen in der Schublade, die er so nach und nach herausholen und dem Chef präsentieren kann. Er kann so eine stressfreie Zeit haben und trotzdem gut und positiv in der oberen Etage auffallen. Die Kollegen sind von diesen Ideen vielleicht nicht so sehr begeistert, da sie Mehrarbeit und Überstunden auf sich zukommen sehen.

### Liebe und Partnerschaft

Schlechte Stimmung und Streitigkeiten lösen sich zum Glück auf, jedoch nur nach einiger Beziehungsarbeit. Ohne Einsatz gibt es keine Belohnung. Es ist nicht immer empfehlenswert, den Partner nur mit Samthandschuhen anzupacken. Klare Worte müssen auch mal sein. Diese sollten jedoch so gewählt sein, dass sie nicht verletzen

# 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:**