



Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Volkshaus Laubegast

Die Begegnungs- und Beratungsstelle wird durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Born, Begegnungsstättenleiterin

Aline Hoffmann, Sozialarbeiterin

Ulrike Noack, Helferin, Projektbetreuung

Alltagsbegleitung


Telefon: 0351 / 50 10 525

Beratung: 0351 / 50 10 520

Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

01279 Dresden; Laubegaster Ufer 22

Erreichbarkeit:

 Leubener Straße, Straßenbahn 4 und 6

 Leubener Straße, Bus 86

Öffnungszeiten:

Mo - Do 8:00 - 16:00 Uhr

Fr 8:00 - 14:00 Uhr



2. Sonderprogramm 2021

Liebe Besucherinnen und Besucher,

mit dieser 2. Sonderausgabe möchten wir Ihnen behilflich sein die Zeit des Lockdown zu meistern. Wir wünschen Ihnen viel Spaß damit und grüßen Sie ganz herzlich

Ihr Team vom BBZ Laubegast

FOTORÄTSEL- Kennen Sie Laubegast?



Foto: Dr.Siegfried Kirchberg

Wo kann man diesen Engel finden?

Die Auflösung erhalten Sie in unserem nächsten Programm.

Unsere Beratungs- und Hilfsangebote

Liebe Seniorinnen und Senioren,

ab sofort bieten wir Ihnen zusätzlich zur sozialen Beratung, auch Beratung zu allen Fragen rund um die Corona - Schutzimpfung an.

Sie sind 80Jahre?

Dann gehören Sie zur Priorität 1 und dürfen zuerst geimpft werden. Wir helfen Ihnen

- beim Ausfüllen der notwendigen Formulare
- der Registrierung im Impfzentrum
- der Vereinbarung von Impfterminen.

Sie brauchen Hilfe beim Einkauf?

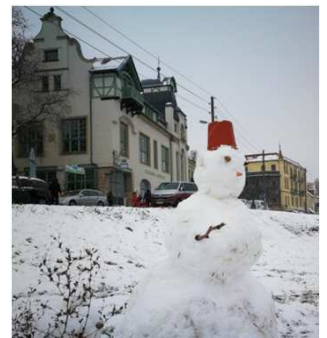
Melden Sie sich und wir finden eine Lösung für Sie!

Rufen Sie uns an !

Wie immer unter Tel.: 0351 50 10 525.

Alte Bauernregeln:

Der Januar muss krachen,
soll der Frühling lachen.
Wirft der Maulwurf seine Hügel neu,
währt der Winter bis zum Mai.
Wächst das Gras im Januar,
so wächst es schlecht im ganzen Jahr.



Sie sind gefragt:

Für möchten mit Ihren traditionellen Lieblings-Rezepten aus Ihrer Familie ein Kochbuch für Sie gestalten. Helfen Sie mit beim Bewahren alter Traditionen. Falls noch Rezepte in Altdeutscher Sprache vorhanden sind, helfen wir Ihnen beim Entschlüsseln.

Gern können Sie Ihre Rezepte in Form einer Collage oder individuell gestaltet, bei uns abgeben oder uns zusenden.

Über die Erlaubnis zur Veröffentlichung Ihres Namens bzw. Ihrer eigenen Anekdote oder Familiengeschichte, die sich um dieses Rezept ranken, freuen wir uns sehr.



Möhrenbutter als Brotaufstrich

Zutaten für ca. 250 g

125 g Butter

1 TL Tomatenmark

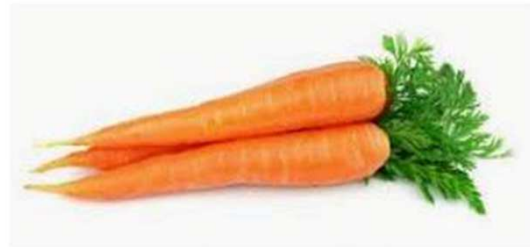
100 g Möhre

1 kleine Zwiebel

*2 El. fein gehackte Küchenkräuter
(z.B. Schnittlauch usw.)*

Kräutersalz

frischer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Die Butter mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Das Tomatenmark unterrühren. Die Möhre putzen, waschen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Möhrenraspel sowie Zwiebelwürfel und Küchenkräuter unter die Butter rühren. Die Möhrenbutter mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Quelle: Schrot & Korn, Rezept von Judith Braun

Machen Sie mit! - Bleiben Sie fit!

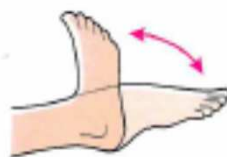
Quelle: Seniorenratgeber der Apothekenrundschau

Zehen



- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Yogamatte oder eine Decke. Arme und Füße sind locker ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach oben. Augen schließen. Konzentrieren Sie sich auf die **Zehenspitzen** und bewegen diese achtsam beim Einatmen vor, beim Ausatmen zurück. 10-mal.

Fußgelenke



- Die Aufmerksamkeit wandert zum **Fußgelenk**. Mit dem Einatmen die Fußspitzen achtsam Richtung Knie ziehen, mit dem Ausatmen die Fußspitzen Richtung Boden klappen.

- Achten Sie immer wieder darauf, dass Sie die Übungen an Ihre **Atmung** anpassen und sich ganz entspannt bewegen. Kreisen Sie nun Ihr **Fußgelenk**, spüren Sie, wie die Waden- und Fußmuskulatur arbeitet.

Kniegelenke



- Ein Bein anwinkeln, sodass Sie es mit den Händen hinter dem Oberschenkel greifen können. Das Bein nah an die Brust führen. Nun das **Kniegelenk** sanft bewegen, indem Sie das Bein strecken. 10-mal, wechseln.

- Als nächstes lassen Sie die Waden kreisen, Knie und Oberschenkel dürfen sich mitbewegen. Tief und ruhig atmen und spüren, wie sich die Bewegung im **Knie** anfühlt. 10 Kreise, dann Bein wechseln.