Weihnachtsausgabe 2023

Kupferzeller Alpenland Blättle

Hauszeitung Haus der Betreuung und Pflege Kupferzell

Die Sonderausgabe "Weihnachten 2023" nimmt Sie auf die Reise durch die Weihnachtszeit mit vielen spannenden Geschichten, besinnlichen Gedichten, leckeren Rezepten und vielem mehr.

Das gesamte ALPENLAND Team Kupferzell wünscht

FROHE WEIHNACHTEN 2023

ALPENLAND
HAUS DER BETREUUNG UND PFLEGE
KUPFERZELL

Ihre Ansprechpartner

Einrichtungsleitung & Verwaltung
Tel.: 07944 / 941 98-12

Melisa Pesic, Qualitätsbeauftragte
Eva Mazzurana, Qualitätsbeauftragte
Tel.: 07944 / 941 98-65

Tanja Wieland, Pflegeplatzvergabe
Tel.: 07944 / 941 98-11
Nicole Scheuerle, Heimkostenabrechnung
Tel.: 07944 / 94198-13

Kurzzeit- und Dauerpflege
Beratung
Tel.: 07944 / 941 98-0

Betreuungsteam
Birgit Franz Leitung
Tel.: 07944 / 941 98-64

Pflegedienstleitung
Milena Ionescu
Tel.: 07944 / 941 98-12

Pflege – und Wohngruppen
Wohngruppe 1
Tel.: 07944 / 941 98-20 oder
Tel.: 07944 / 941 98-21
Wohngruppe 2
Tel.: 07944 / 941 98-30 oder
Tel.: 07944 / 941 98-31

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit
Valeria Poloczek
Tel.: 07944 / 941 98-18

CRT Reinigungs-Team
Reinigung	**Tel.: 07944 / 941 98-63**
Wäscheservice	**Tel.: 07944 / 941 98-63**
Haustechnik	**Tel.: 07944 / 941 98-53**

CST Küche & Service-Team
Die hauseigene Küche bereitet täglich mit frischen Zutaten drei Hauptmahlzeiten zu.
Tel.: 07944 / 941 98-52

Wellnessoase
Friseur – Sabrina und Anna-Lena Weller
Tel.: 07130-4045510

Fußpflege – Claudia Garth
Tel.: 07949 / 940 058

Massagen - DIKAmed
Tel.: 07944 / 94 20 380

Wir sind gerne für Sie da!

Inhaltsverzeichnis

Seite

Ihre Ansprechpartner	2
Grußwort	4
Ausmalbild	5
Geschichte "Engelszauber im Advent"	6
Anleitung Aquarell-Weihnachtskarten basteln	7
Weihnachtsrätsel	8
Gedächnistraining	9
Lied und Noten "Lasst uns froh und munter sein"	10
Lesung aus dem Evangelium	11
Das Ritual des Räucherns	12
Weihnachtsrätsel	13
Rezept Baumkuchen	14
Ausmalbild	15
Die Sache mit dem Weihnachtsbaum - woher kommt die Tradition?	16
Weihnachtsgedicht von Lena Österle	17
Feiertage mit Hund - 3 Tipps für entspannte Feiertage	18
3 Sitzyoga Übungen	19
Lied und Noten "Stille Nacht"	20
Selbstgemachter Roll-On aus ätherischen Ölen + Online Meditation	21
Gesund durch den Winter - 5 Tipps durch die kalte Jahreszeit	22
Gesund durch den Winter - 3 Immunbooster Rezepte	23
Weihnachtsrätsel	24
Wintersonnenwende	25
Rezept Kokosmakronen	26
Hohenloher Vorsetz	27
Heilig Abend - Die Weihnachtsgeschichte	28-29
Lösungen Rätsel	30
Impressum	31

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende, morgentlicher Frost schmückt die Wiesen und die Stuben füllen sich mit wundervollem Duft von Lebkuchen, Spekulatius und Punsch. In der Stadt tummeln sich die Mensch in schön beleuchteten Straßen, auf der Suche nach dem perfekten Weihnachtsgeschenk und aus den Räumen der Kindergärten und Schulen hört man Weihnachtslieder klingen.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen und unserer Sonderausgabe "Weihnachten 2023" des ALPENLAND Blättle, die besinnliche Zeit einläuten zu können.

In dieser Ausgabe finden Sie in Form eines Adventskalenders Inspirationen für die Weihnachtszeit, Rezept-und Bastelideen, kleine Geschichten und Gedichte sowie Rätsel und Ausmalspaß.

Wir wünschen Ihnen, ihren Familien und ihren Liebsten eine wundervolle und besinnliche Weihnachtszeit, frohe Festtage und einen gemeinsamen und vor allem gesunden Start ins neue Jahr.

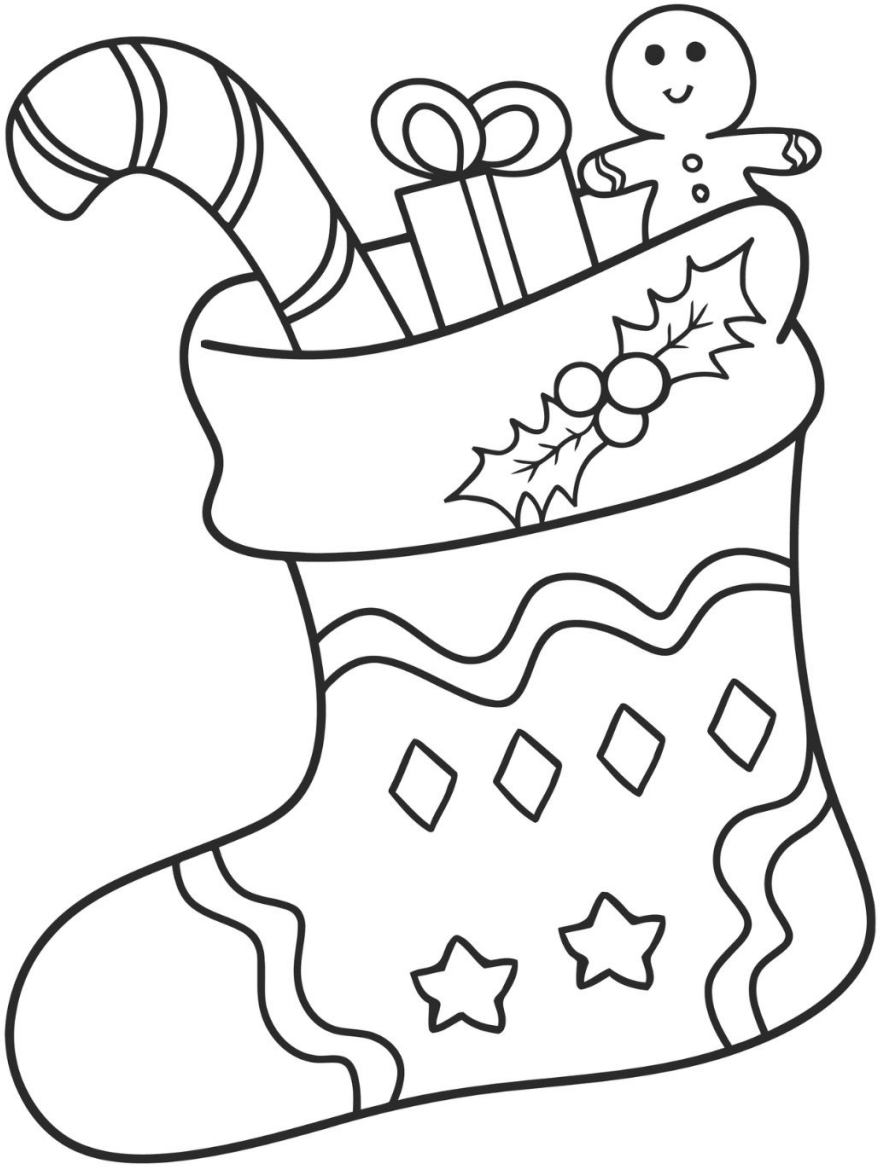
Frohe Weihnachten wünscht
das gesamte

ALPENLAND-Team Kupferzell

10:00 Uhr - 11:00 Uhr im Speisesaal: Rollstuhl-Gymnastik
15:30 Uhr - 16:30 Uhr im Speisesaal: Märchenstunde

"Die beste Art, Weihnachtsstimmung zu verbreiten, ist, laut zu singen, so dass es alle hören können." - Buddy der Elf (Elf)

Ausmalbild



09:00 - 10:00 Uhr Einzelbetreuung
10:00 - 11:00 Uhr Gedächnistraining

Engelszauber im Advent

Einen aufregenden Adventskalender hat Anna bekommen. Er ist nicht aus Pappe, nein, quer durch ihr Zimmer hängt eine lange Kette mit vierundzwanzig bunt verpackten Päckchen. Darauf stehen die Zahlen eins bis vierundzwanzig. Spannend sieht das aus. Vorsichtig befühlt Anna die einzelnen Päckchen, doch den Inhalt kann sie leider nicht erraten.
Sie seufzt. „Warten ist ja sooo schwer! Wenn doch nur schon bald Weihnachten wäre." Vorsichtig schnuppert und rüttelt sie an dem Päkchen mit der Nummer eins. „Aua!", tönt es leise aus dem Päkchen. „Das tut weh." Anna erschrickt. Da ist jemand in dem Päkchen versteckt. Sie will es von der Leine nehmen und rasch öfnen. „Warte!" ruft da eine helle Stimme. „Ich bin erst morgen für dich da. Und nun wüsche ich dir eine gute Nacht. Träme schön!" „Ich kann nicht schlafen, bevor ich nicht weiß wer du bist", sagt Anna. „Ich …" Sie muss gähnen und schläft schwups ein. Plözlich steht eine helle Gestalt mit einem fröhlich lächelnden Gesicht vor Anna. Sie trägt ein weißes, mit goldenen Sternchen geschmüktes Kleid und hält eine Posaune unter dem Arm geklemmt. „-Wer bist du?", staunt Anna. „Rate!", antwortet das fremde Wesen. Anna überlegt. „Ein Engel. Bist du ein Weihnachtsengel?" „Stimmt." Der Engel setzt die Posaune an die Lippen und spielt „Alle Jahre wieder kommt das Christuskind…" Schön klingt das. Anna kann nicht anders. Sie singt mit. „Advent ist die Zeit der Lieder und Geschichten", freut sich der kleine Engel. „An diesem Jahr werde ich im Advent bei dir sein." Er grinst schelmisch. „Aber nur, wenn du das auch so haben willst." „Jaaa", ruft Anna. „Ich hab mir schon immer meinen eigenen Engel gewünscht. Jajaja." Sie ruft dieses „Jajaja" so laut, dass sie davon aus dem Schlaf schreckt. Verwundert setzt sie sich im Bett auf. Wer hat da eben „Jajaja" gerufen? In der Küche hört Anna, wie Papa Kaffee kocht, und aus dem Bad klingt Mamas Stimme. Ist die Nacht schon vorbei? Anna schüttelt sich. Sie ist doch eben erst zu Bett gegangen, und dann ist dieser Engel gekommen. Oder hat sie das nur geträumt? „Schade eigentlich", murmelt Anna.
Dann fällt ihr ein, dass heute erster Adventstag ist. Schnell schlüpft sie aus dem Bett und pflückt sich das Päkchen mit der Nummer eins von der Adventskalenderkette.Vorsichtig packt sie es aus und was findet sie? Einen kleinen Engel mit einer Posaune unter dem Arm. Lieb lächelt er, der Engel. „Hallo, Engel", flüstert Anna. „Da bin ich wieder." „Hallo, Anna. Ich wüsche dir einen schöen Advent." Mama steht an der Tür und lähelt Anna zu. War es Mama, die ihr eben einen schönen Advent gewüscht hat oder ist es doch der kleine Engel gewesen, der vielleicht ein Zauberengel ist und sprechen kann?

Quelle: www.elkeskindergeschichten.de

15:30 Uhr - 16:30 Uhr im Speisesaal:
Harfenkonzert mit Nina Pior

Quelle: https://www.schereleimpapier.de

Anleitung Aquarell Weihnachtskarten basteln

Material:
+ Blanko Karten
+ Aquarellfarbe
+ weiße Acrylfarbe
+ Kupfer-Marker
+ Buchstaben-Schablone
+ dicker, weicher Pinsel
+ Schaschlik Spieß

Hintergrund gestalten:
Mit etwas Aquarellfarbe werden die "Himmel" auf die Karten gebracht. Nehmt dafür einfach etwas Farbe mit viel Wasser auf einen möglichst dicken, weichen Pinsel auf und streicht waagereecht und in einem Zug die Farbe auf die Karte auf. Wenn ihr, wie ich, kein Aquarellpapier verwendet, dann achtet darauf, dass ihr nur einmal mit dem nassen Pinsel über die Karte streicht, damit das Papier nicht zu stark durchnässt. Dann muss die Farbe ersteinmal trocknen.

Schneeflocken setzen:
Jetzt sind die Schneeflocken an der Reihe. Verwendet dafür weiße Acrylfarbe, die ihr am besten mit einem hölzernen Schaschlick-Spieß auftragt, mal etwas dünner, mal etwas dicker. Jede Karte wird ganz anders aussehen. Das ist doch toll, oder?

Wenn der Schnee getrocknet ist, wird beschriftet.

Sollten die Karten anschließend leicht gewellt sein, einfach einen Tag lang unter schwere Büher legen, um sie zu gläten.

10:00 Uhr - 11:00 Uhr im Speisesaal: Rollator-Gymnastik
15:30 Uhr - 16:30 Uhr im Speisesaal: Literaturcafé

Weihnachtsrätsel

Weihnachtsrätsel

Buchstabengitter für Erwachsene

B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	V	S	K	V	B	F	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	K	E	L	E	K	M	O	L	O	T	I	M	J	E	K	H	C
Y	O	C	V	B	E	S	C	H	E	R	U	N	G	S	R	U	L	L	E	S	T	I	A
W	B	A	D	G	E	R	S	I	E	N	K	O	Z	N	F	M	Y	T	N	T	L	Y	F
E	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	R	U	I	L	K	T	F	M	X
I	R	A	R	B	N	E	I	A	I	T	B	E	N	G	E	L	S	H	A	A	R	E	S
H	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	U	A	E	U	E	G	W	L	Q
N	B	K	R	I	P	P	E	N	S	P	I	E	L	U	D	R	N	B	V	E	I	W	M
A	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	E	N	V	N	G	S	S	U	W
C	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	U	A	N	E	W	Q	D	S	U	U	I	O	G	S
H	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	S	R	T	M	N	T
T	A	G	A	B	E	N	L	I	S	T	E	Z	A	I	S	K	Z	S	E	C	A	W	A
S	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	K	D	K	C	L	M
B	H	I	H	N	J	R	K	J	H	E	I	L	I	G	A	B	E	N	D	R	T	W	L
A	G	J	N	U	O	I	X	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	A	A	C	M	U	S
U	W	E	T	R	R	M	A	R	Z	I	P	A	N	M	A	N	V	C	G	S	S	U	W
M	F	S	A	M	S	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	K	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	S	C	H	N	E	E	F	L	O	C	K	E	N	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	S	E	N	A	S	Z	T	I	S	K	C	R	E	C	A	W	A
U	P	E	Z	I	M	T	S	T	E	R	N	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	I	R	E	A	K	L	M	C	I	R	T	W	N
R	G	J	N	U	T	I	R	E	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	N	M	U	S

In diesem Buchstabengitter befinden sich die unteren 12 Weihnachtswörter. Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

Bescherung	Gabenliste	Marzipan	Vorfreude
Engelshaar	Heiligabend	Nussknacker	Weihnachtsbaum
Festtag	Krippenspiel	Schneeflocken	Zimtstern

Quelle: www.raetseldino.de

10:00 Uhr - 11:00 Uhr Singgruppe / Spiel und Spaß
15:30 Uhr - 16:30 Uhr im Speisesaal: Kreativgruppe

Gedächnistraining

Wie heißen die Sprichwörter richtig?

Wer einen Schneeball formt, muss ihn auch werfen
(Wer A sagt, muss auch B sagen)

Wer die Schneeflocke nicht ehrt, ist des Schneeballs nicht wert
(Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert)

Wer den Schneeball abkriegt, braucht für den Spott nicht zu sorgen
(Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen)

Wer im Iglu sitzt, soll nicht mit Schnee werfen
(Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen werfen)

Wer was wird, wird Schneemann
(Wer nichts wird, wird Wirt)

Wer sich zuletzt aufwärmt, wärmt am besten auf
(Wer zuletzt lacht, lacht am besten)

Wie man es auf den Schneeberg hinaufruft, so schallt es herunter
(Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus)

Wo Schneebälle geworfen werden, da fallen Schneeflocken
(Wo gehobelt wird, da fallen Späne)

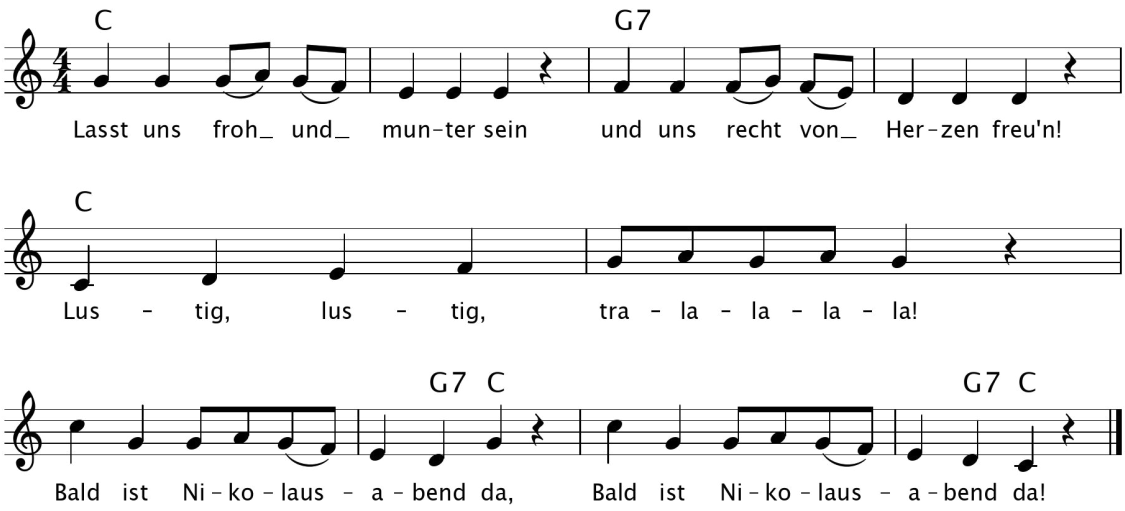
Quelle: www.mal-alt-werden.de

10 Uhr -11:45 Nikolaustag
14 Uhr -16:00 Uhr im Speisesaal: Mobiler Schuhverkauf

Lied zum Nikolaustag

Lasst uns froh und munter sein

Text: Traditionell | Melodie: Traditionell



2. Dann stell' ich den Teller auf,
Nik'laus legt gewiß was drauf.
Lustig, lustig, tralalalala!
Bald ist Nikolausabend da,
bald ist Nikolausabend da!

3. Wenn ich schlaf', dann träume ich:
Jetzt bringt Nik'laus was für mich.
Lustig, lustig, tralalalala!
Bald ist Nikolausabend da,
bald ist Nikolausabend da!

4. Wenn ich aufgestanden bin,
lauf' ich schnell zum Teller hin.
Lustig, lustig, tralalalala!
Bald ist Nikolausabend da,
bald ist Nikolausabend da!

5. Nik'laus ist ein guter Mann,
dem man nicht genug danken kann.
Lustig, lustig, tralalalala!
Bald ist Nikolausabend da,
bald ist Nikolausabend da!

Sing Kinderlieder

09:30 - 11:00 Uhr Gemeinsames Backen (WB 1 + 2)
16:00 Uhr - 16:45 Uhr im Speisesaal: Kath. Gottesdienst

Lesung aus dem Evangelium

Evangeliumstext (Mt 11,28-30): In jener Zeit sprach Jesus: Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr

Heute führt uns Jesus zur Ruhe in Gott. Er ist zwar ein strenger Vater, weil er uns liebt und uns einlädt, ihm alles hinzugeben, aber er ist kein Scharfrichter. Fordert er etwas von uns, so tut er es, um uns in seiner Liebe wachsen zu lassen. Das einzige Gebot ist das Gebot der Liebe. Man kann aus Liebe leiden, aber man kann auch diese Liebe genießen und darin Ruhe finden...

Die Fügsamkeit Gott gegenüber befreit uns und weitet unser Herz. Deshalb sagt Jesus, indem er uns zur Selbstverleugnung, zur Kreuzannahme und zur Nachfolge ruft: „Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht" (Mt 11,30). Selbst wenn wir uns gelegentlich schwertun, dem Willen Gottes nachzukommen, erfüllt uns doch letztendlich seine liebevolle Erfüllung mit Glück. „Führe mich auf dem Pfad deiner Gebote! ich habe an ihm Gefallen." (Ps 119,35).

An dieser Stelle möchte ich etwas erzählen. Manchmal, wenn ich nach einem anstrengenden Tag schlafen gehe, nehme ich eine leise innere Regung wahr, die mir zuflüstert: „Würdest du nicht kurz in die Kapelle gehen, um mir Gesellschaft zu leisten?". Nach einem ersten kurzen Augenblick der Verwirrung und des Widerstands gebe ich schließlich nach, und verbringe einige Minuten mit Jesus. Danach gehe ich in Frieden und zufrieden schlafen. Am nächsten Tag wache ich auch nicht müder als sonst auf.

Zuweilen jedoch erfahre ich das Gegenteil. Wenn ich mich mit einer schweren Sorge plage, denke ich: „Heute Nacht werde ich eine Stunde lang in der Kapelle beten, damit es zu einer Lösung kommt." Auf dem Weg zur Kapelle aber höre ich tief in meinem Herzen: „Weißt du? Ich hätte es lieber, dass du dich jetzt schlafen legst und dich auf mich verlässt. Ich werde mich deiner Sache annehmen." Und indem ich mich meiner glücklichen Eigenschaft eines „unnützen Dieners" entsinne, gehe ich friedlich schlafen und überlasse alles Gottes Händen...

Der Sinn all dessen ist, dass der Wille Gottes dort ist, wo sich die größte Liebe befindet, aber nicht unbedingt dort, wo das größte Leiden ist. Es besteht mehr Liebe darin, dank des Vertrauens Ruhe zu finden, als sich mit der Unruhe der Betrübnis zu plagen!

Quelle: www.evangeli.net

10:00 - 11:00 Uhr Rollstuhl-Gymnastik
15:30 - 16:30 Uhr Erinnerungsrunde

Das Ritual des Räucherns

In der Weihnachtszeit und um den Jahreswechsel wird ist der Brauch des Räucherns sehr präsent. Die alte Tradition genießt wieder zunehmend an Beliebtheit. Das Feuer hat seit jeher eine magische Anziehungskraft auf uns Menschen. Es flößt uns einerseits als Naturgewalt großen Respekt ein, andererseits erfüllt es menschliche Grundbedürfnisse, wie Schutz, Geborgenheit und Wärme. Man kann sagen, es vereint in sich die Eigenschaft des Vernichtenden und des Lebensspendenden zugleich.

Mit dem Rauch ist unter anderem die Vorstellung verbunden, Altes aufzulösen, es zu transformieren und abziehen zu lassen. Das Räuchern soll eine Brücke zu den Göttern und Ahnen bilden. Früher wurde vor allem mit Harzen und Kräutern geräuchert, die an den Wegrändernsowie auf den Almen gesammelt und getrocknet wurden.

Heute gibt es, gerade um die Weihnachtszeit herum, allerlei Utensilien. Zum Beispiel kann man auf Märkten und in Geschäften nicht heimisches Räuchergut, wie Styrax, Sandelholz, Jasminblüten oder Mastix kaufen. Heimische Harze, wie Fichten-, Lärchen- oder Zirbenpech werden bei uns auch „Alpenweihrauch" genannt. Auch selbst zusammengestellte Mischungen aus Kräutern sowie geweihter Weihrauch wurden und werden verwendet.

Zu den üblichen Rächerkräutern, zälen u.a.Beifuß Baldrian, Holunderblüen, Johanniskraut und Schafgarbe, allesamt sogenannte „Schutzkräuter". Wermut, Wacholder, Salbei und Thymian gelten als reinigend, Eisenkraut wird z.B. bei Streitigkeiten geräuchert.

Besonders zum Jahreswechsel ist das Räuchern für spirituelle Menschen unumgägnlich. Zu den 12 Rauhnächten findet man etliche Rituale. Man kann mit dem Räuchern das letzte Jahr Revue passieren lassen, unter Ereignisse einen "Strich" setzen, sich von alten Mustern verabschieden und neues in sein Leben einladen. Einige verbinden diese Zeremonien auch mit Meditationen oder gönnen sich eine Auszeit oder machen eine Entgiftungskur, um seinen Körper zu reinigen und zu "reseten".

10:00 - 11:00 Uhr Gedächnistraining

Weihnachtsrätsel

Weihnachten

Finden Sie folgende Wörter?

Advent Kirche Krippe

Lichter Wünsche

K	W	L	A	B	K	W	K
A	L	Ü	D	R	I	Ü	I
D	D	I	N	I	R	S	R
V	E	V	C	S	R	C	C
E	K	C	T	H	C	E	H
N	N	I	S	P	T	H	E
T	W	Ü	N	K	U	E	E
K	R	I	P	P	E	K	R

Wortgitter Weihnachten • Version 90.1.0 • Goldjahre.de

15:30 Uhr - 16:30 Uhr Im Speisesaal: Adventskonzert mit Gitarren- und Flötenschülern

Rezept - Weihnachtlicher Baumkuchen

ZUTATEN

Teig

+ 250 g	Weizenmehl Type 405
+ 250 g	Butter
+ 250 g	Zucker
+ 1	Vanilleschote
+ 5	Eier
+ 1 TL	Backpulver
+ 50 g	gemahlene Mandeln
+ 2 EL	Mandel Likör

Topping

+ 100 g	Marzipan-Rohmasse
+ 125 g	Puderzucker
+ 150 g	Schokoladenglasur

Deko

gehackte Pistazien
Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter mit Zucker und dem Mark der Vanilleschote cremig rühren. Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver und Mandeln mischen und im Wechsel mit dem Mandel-Likör nach und nach unterrühren.

2. 2-3 EL Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Durchmesser) füllen und auf der obersten Schiene ca. 4 Minuten goldgelb backen. 2-3 EL Teig darauf streichen und ebenfalls goldgelb backen und so weiter, bis der Teig aufgebraucht ist.

3. Die fertige Schichttorte vorsichtig stürzen und auskühlen lassen, dann ein-mal quer durchschneiden. Marzipan-Rohmasse mit dem Mandel-Likör verrühren, auf den unteren Boden streichen, den oberen darauf setzen und andrücken.

4. Die Torten-Oberfläche mit Kuvertüre bestreichen. Restliche Marzipan-Rohmasse mit dem Puderzucker verkneten. Eine Platte von ca. 34 cm Durchmesser ausrollen, auf die Torte legen und die Ränder andrücken.

5. Mit Schokoladenglasur überziehen und nach Belieben mit gehackten Pistazien und Puderzucker dekorieren.

Quelle:www.backmomente.de

10:00 - 11:00 Uhr Gymnastik
15:30 - 16:30 Uhr Im Speisesaal: Literaturcafé

Weihnachtliches Ausmalbild

10:00 - 11:00 Uhr Weihnachtsbaum schmücken mit den Kndergartenkindern
15:30 - 16:30 Uhr Kreativgruppe

Die Sache mit dem Weihnachtsbaum - woher kommt die Tradition?

In heidnischen Kulturen waren immergrüne Pflanzen schon vor vielen Jahrhunderten ein Symbol für Fruchtbarkeit und Lebenskraft. Deshalb hingen die Germanen sogenannte "Wintermaien" in ihre Heimstätten. Die immergrünen Zweige symbolisieren nicht nur das immerwährende Leben, sondern dienten auch als Schutz. Zum Einen glaubte man, dass Tannen anscheinendt gegen die mächtigen Wintergeister immun waren und zum anderen ihr Duft böse Geister vertreiben. Auch ihre Viehherden trieben Sie an immergrünen Bäumen vorbei. Dies sollte ihnen Glück bringen.

Auch die Römer holten sich immergrüne Zweige in ihr Zuhause! Allerdings war es bei ihnen der heimische Lorbeer, der statt Tanne und Fichte ins Haus geholt wurde. Der Wunsch sich etwas Leben in der dunklen und unwirtlichen Zeit in das Haus zu holen war also überregional verwurzelt. Sogar die alten Ägypter, Chinesen und Hebräer sahen in den immergrünen Zweigen, ein Symbol für ewiges Leben.

Heute können wir nicht mehr zweifelsfrei nachvollziehen, woher die Tradition des Weihnachtsbaumes stammt. Allerdings deutet vieles darauf hin, dass heidnische und christliche Bräuche stark miteinander verschmolzen sind. Wahrscheinlich hat man damals Teile der Bräuche mit in den neuen Glauben einbezogen, um die Menschen gegenüber dem Christentum gnädiger zu stimmen.

Der Glaube an die "Wintermaien" war bei den Menschen zu tief verwurzelt, als dass er hätte damals verboten werden können. Deswegen geht man heute davon aus, dass der Brauch umgedeutet wurde. So wurde aus den immergrünen Zweigen ein Symbol für den "Paradiesbaum" von dessen Früchten Eva und Adam aßen.

Am 24.12. wurde damals die Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies aufgeführt. Um die Umdeutung der heidnischen Zweige zu vollenden, wurden diese mit roten Äpfeln geschmückt - den Paradiesäpfeln. Somit begann dann auch das Schmücken der Bäume. Nach und nach verlor der Heiligen-Gedenktag an Bedeutung. Im Laufe der Zeit entstand dann unser christliches Weihnachten, wie wir es heute kennen. Der Weihnachtsbaum allerdings blieb. Wenn auch zunächst als protestantisches Weihnachtssymbol, zu dem er von den Reformanten erklärt wurde.

Der Weihnachtsbaum galt eher als eher bürgerliches Symbol, die katholische Kirche setzte sich lange gegen das unreligiöse Brauchtum zur Wehr. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts wurden Christbäume in katholischen Kirchen erlaubt. Papst Johannes Paul II. führte den Brauch schließlich im Jahr 1982 im Vatikan ein, als der erste Weihnachtsbaum auf dem Petersplatz in Rom aufgestellt wurde.

ab 15:30 Uhr Große Weihnachtsfeier

Weihnachtsgedicht - "SUPER-STAR"

Ich schlage die Augen auf,
schaue an die Decke rauf.

Mein Herz rast in meiner Brust,
ich verspüre große Lust!

Worauf?

Aus dem Bett zu springen!
Laut diese Lieder zu singen!

Und natürlich, denn es fängt heut an,
dass ich vorm Frühstück Süßes essen kann.

Denn heute beginnt die schönste Zeit.
Weihnachten kommt, es ist nicht mehr weit.

Advent, ich sehne dich herbei,
ich sags einfach. Ich bin so frei:

Du bist die schönste Zeit im Jahr,
mein absolut unangefochtener Super-Star!

Lena Österle - Kinderbuchtorin und Dichterin

10:00 - 11:00 Uhr in der Kupferlounge: Hundebesuch
15:30 - 16:30 Uhr Abendlob

Weihnachten und Silvester mit Hund

3 Tipps um entspannt durch die Feiertage zu kommen

Wichtig im Voraus zu wissen:

Für unsere Vierbeiner bedeuten die Feiertage oft Trubel und Stress.
Oft übertragen wir unsere eigene Anspannung und Hektik auf unsere Hunde.
Hinzu kommen oft ungesicherte Weihnachtsdeko oder giftige Pflanzen und Lebensmittel, die unserer Fellnase schaden können. An Silvester ist die größte Gefahr, dass unsere Tiere aus Schreck durch lautes Feuerwerk die Flucht ergreiffen.

1. Tipp - Für ausreichend Bewegung sorgen

Vor allem an den Tagen vor dem Trubel und unmittelbar davor empfiehlt es sich den Hund besonders auszulasten. Lange Spaziergänge (abgesichert an der Leine, da oft schon Tage im Voraus geschossen wird) aber auch Auslastung für den Kopf wie etwa Such - und Konzentrationsspiele oder einfache Tricks einstudieren sorgen für einen entspannten und ausgelasteten Hund, der dadurch in der Regel weniger empfänglich für Stress ist. Zudem tut ein ausgelassener Spaziergang an der frischen Winterluft auch dem Immunsystem des Hundehalters gut.

2. Tipp - Rückzugsort schaffen

Sollte dein Hund bisher noch keinen eigenen Rückzugsort haben, wäre jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Manche Hunde bevorzugen eine Hohle oder ein Körbchen, in dem sie sich verstecken können. Andere suchen die Nähe des Hundehalters. Sollte dein Hund anhänglich wirken, biete Ihm bei dir den nötigen Halt und Schutz. Solltet Ihr viel Besuch erwarten, stelle sicher, dass der Hund eine Möglichkeit hat, sich in ein ruhiges und abgelegenes Zimmer zurück zu ziehen. Behalte deinen Besuch auch im Auge. Sucht der Hund Ruhe, sollte man ihm diesen auch geben und nicht ständig zum kuschel oder streicheln aufsuchen.

3. Tipp - Ätherische Öle und Pheromone als Helfer

spezielle Pheromon-Zerstäuber sollen laut Hersteller zu mehr Ruhe und Sicherheit beim Hund führen. Möchte man nicht auf künstlich hergestellte Mittel zurückgreifen, kann man seinen Hund mit ätherischen Ölen unterstützen. Wichtig ist hierbei auf die Reinheit der Öle zu achten. Gute und hochwertige Öle sind als Lebensmittel deklariert und können auch innerlich (sowohl beim Mensch als auch beim Tier) angewendet werden. Außerdem sollte man unbedingt die Dosierung und Handhabung beachten. Hat man z.B. auch Katzen im Haus, sollte man auf gewisse Öle wie Teebaumöl verzichten. Diese können für die Katze lebensbedrohlich sein. Bevor man also wild Öle in die Diffuser packt, sollte man sich vorab damit auseinander setzen. Außerdem kann man die Öle sowohl einzeln als auch als Mischung zum Sprühen, als Roll-On oder als Massageöl nutzen.

Eine gute Mischung für Silvester ist z.B.
Lavendel, Vetiver, Weihrauch, Blauer Rainfarn, Blaue Kamille. Jeweils 1 Tropfen Öl mitesten mit fraktioniertem Kokosöl mischen und dem Hund entweder auf die innere Ohrmuschel oder die Pfotenballen einmassieren. Bei bedarf wiederholen.

10:00 - 11:00 Uhr Rollstuhl-Gymnastik
15:30 - 16:30 Uhr Erinnerungsrunde

3 Sitz-Yoga Übungen

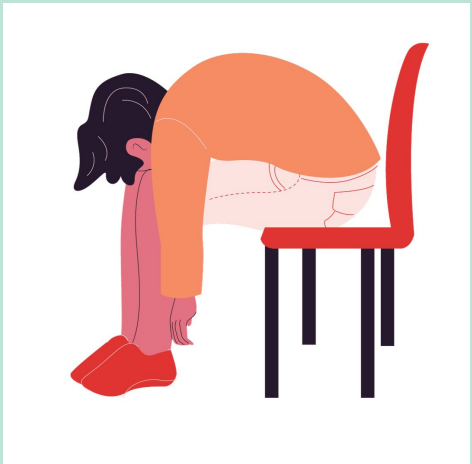
Die Wirbelsäule aufwecken

Setzen Sie sich aufrecht und bequem vorne auf dem Stuhl. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel und die Füße stehen mit vollem Kontakt zum Boden.

Einatmen: Beim Einatmen richten Sie den Oberkörper auf, und strecken sich nach oben. So, als würden Sie nach oben wachsen. Der Brustkorb schiebt sich dabei leicht nach vorne.

Ausatmen: Dabei senken Sie den Oberkörper und die Arme richtung Boden und machen dabei einen Katzenbuckel. Das Kinn wandert sanft in Richtung Brustbein

Wiederholen: In langsamem Atemtempo wiederholen Sie die Übungen abwechselnd etwa zehn Mal – oder so lange, wie es Ihnen guttut.



Twist zur Seite

Setzen Sie sich aufrecht und bequem vorne auf dem Stuhl. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel und die Füße stehen mit vollem Kontakt zum Boden.

Einatmen: Beim Einatmen richten Sie den Oberkörper auf, und strecken sich nach oben. So, als würden Sie nach oben wachsen. Die Arme befinden sich über Ihrem Kopf.
Ausatmen: Dabei drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich und noch angenehm nach links und strecken Ihren linken Arm über die Stuhllehne nach hinten. Drei bis fünf Atemzüge halten.

Mit einer Einatmung heben Sie beide Arme und drehen den Oberkörper zurück zur Mitte. Ausatmend senken Sie die Arme und legen die Hände auf den Beinen ab. Einige Momente nachspüren. Mit rechts wiederholen.

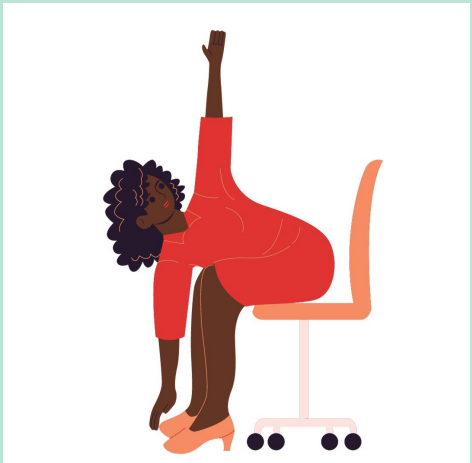
Die Flanke dehnen

Stellen Sie sich (wenn möglich) seitlich neben den Stuhl und legen Sie die rechte Hand auf die Lehne.

Einatmen: Heben Sie den linken Arm und strecken ihn nach oben.

Ausatmen: Lehnen Sie sich so weit nach rechts, wie das für Sie möglich ist. Ihre Füße bleiben dabei fest am Boden. Die Dehnung spüren Sie in Ihrerr linken Flanke. Nun wechseln Sie die Seite - den linke Arm so weit wie möglich strecken. Halten Sie die jeweilige Dehnung für drei bis fünf Atemzüge.

Mit einer Einatmung richten Sie sich wieder auf, strecken den linken Arm noch einmal nach oben und lassen ihn mit der Ausatmung sinken. Dann wechseln Sie die Seite und führen die Übung mit Ihrer anderen Seite aus. Wiederholen Sie die Übung jeweils für 5-6 Mal oder so oft, wie es für Sie angenehm ist.

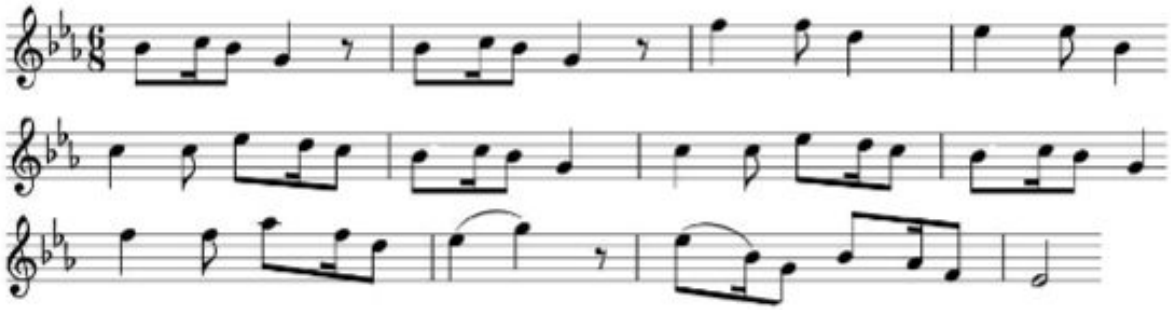


19

15:30 - 16:30 Uhr Mundharmonika-Auftritt der MuHa-Gruppe-Hohenlohe

“Stille Nacht” zum mitsingen

Stille Nacht



Stille Nacht, heilige Nacht!
Alles schläft, einsam wacht
Nur das traute, hochheilige Paar.
Holder Knabe im lockigen Haar,
Schlaf in himmlischer Ruh,
Schlaf in himmlischer Ruh.

Stille Nacht, heilige Nacht!
Gottes Sohn, o wie lacht
Lieb aus deinem göttlichen Mund,
Da uns schlägt die rettende Stund,
Christ, in deiner Geburt,
Christ, in deiner Geburt.

Stille Nacht, heilige Nacht!
Hirten erst kundgemacht,
Durch der Engel Halleluja.
Tönt es laut von fern und nah:
Christ, der Retter ist da,
Christ, der Retter ist da!

malvorlagen-seite.de

15:30 - 16:30 Uhr im Speisesaal: Wunschliedersingen

Selbstgemachter Roll-On aus ätherischen Ölen “Weihnachtstraum”

Das Wirkungsspektrum ätherischer Öle ist gross. Sie wirken je nach Pflanze beispielsweise entspannend, belebend, oder erfrischend. Sie können Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen, Erkältungen bekämpfen, Krämpfe lösen, die Konzentration steigern, die Sinnlichkeit und vieles andere mehr. Hüllen Sie sich in zauberhaften Weihnachtsduft und verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einem selbstgemachten Roll-On aus ätherischen Ölen.

Benzoe Siam löst Anspannungen und Angst, schenkt Geborgenheit

Orange wirkt erheiternden, stimmungsaufhellenden und schenkt Imunsystemstärke

Zypresse regt die Lymphe an, ist raumluftdesinfizierend, wirkt erdent und kann die Stimmung heben und Gefühle von Traurigkeit oder Melancholie lindern.

Rezept:

+ 10ml Aprikosenkernöl Bio (Primavera)
+ 2 Tropfen Benzoe Siam Bio (Primavera)
+ 1 Tropfen Zypresse Bio (Primavera)
+ Leeres Roll-On Fläschchen
+Etikett zum Beschriften

Gebe das Aprikosenkernöl in das Roll-On Fläschchen, ätherische Öle anschließend direkt hineintropfen. Roll-On Fläschchen verschließen und schwenken.

Nun ist der Roll-On einsetzbar.
Einfach auf die Handgelenkinnenseite auftragen und genießen.

SPÜRE DEN ZAUBER DES WALDES

Sie haben noch Lust auf eine kleine Meditationsreise mit ihren Ölen?
PRIMAVERA hat eine Meditation geschrieben und für Sie eingesprochen.

Quelle: www.primaveralife.com/weihnachten

10 - 11 Uhr "Sprechen und Bewegen"mit Logopädin Nina Bächtle und ihrer Hündin Arya

GESUND DURCH DEN WINTER

5 Tipps um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen

1) Regelmäßig die Hände waschen

Der wichtigste Tipp ist regelmäßiges Händewaschen! Denn die meisten Viren und andere Krankmacher finden am häufigsten Ihren Weg in unseren Körper über unsere Hände. Wichtig hierbei ist der gebrauch von Seife. Empfohlen wird eine PH-neutrale Seife um die Schutzschicht der Haut nicht zu beeinträchtigen. Wenn man dann noch versucht, den direkten Kontakt mit Handläufen, Türknäufen, Einkaufswägen etc. zu vermeiden und auf Händeschütteln verzichtet, erhöht man die Chancen, Krankheitserreger fern zu halten.

2) Richtig Lüften

Die Faustregel für den winter: Regelmäßig lüften!. Mindestens 5 Minuten pro Stunde Stoßlüften.

3) Ausreichend trinken

Nur ein mit ausreichend Flüssigkeit versorgter Körper funktioniert optimal im Kampf gegen Krankheitserreger. Empfohlen wird hier vor allem Wasser und Tees.

4) Bewegung an der frischen Luft

Gerade im Winter ist auf ausreichende Bewegung an der frischen Luft zu achten! Doppelt effektiv ist das in Kombination mit Sonnenlicht, denn da wird gleich noch die körpereigene Vitamin-D-Produktion angeregt, welche enorm wichtig für unser Immunsystem ist. Sollten die Wintermonate nicht genügend Sonne hergeben, empfielt es sich, auf Nahrungsergänzungsmittel zurück zu greiffen.

5) Ausgewogene Ernährung

Nicht nur zur Erkältungszeit ist eine ausgewogene Ernährung elementar. Etliche Vitamine (z.B. Vitamin C) und Mineralien (Zink), die der Körper zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion seiner Abwehrkräfte benötigt, finden sich in Salaten und Gemüsen sowie in Obst, aber auch in Fisch und Fleisch, Getreide & Co.
Effektiv bei drohende Erkältungsbeschwerden sind Hausmittel wie Ingwer, Spitzwegerich und Holunder.

10:00 - 11:00 Uhr Besuch vom Dachshundeklub e.V.
mit Ihren Dackeln

GESUND DURCH DEN WINTER

3 Immunbooster Rezepte für die Erkältungszeit

INGWER SHOT

Zutaten

1 Apfel
4 Orangen
1 Zitrone
100 g Bio Ingwer
optional 1 - 2 EL Honig und Kurkuma

Zubereitung

1. Das Kerngehäuse vom Apfel rausschneiden und den Apfel grob zerkleinern. Orangen und Zitrone auspressen. Den Ingwer abwaschen und grob zerkleinern.
2. Alle Zutaten zusammen in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren. Den Saft durch ein Sieb schütten und in Flaschen füllen.

Haltbarkeit im Kühlschrank: 7 Tage.
Menge: 500 ml(7 Portionen)
Verzehrempfehlung: 1 Ingwershot jeden Morgen

Quelle: www.gaumenfreundin.de

Frühstücksshake (1 Portion)

Zutaten

125 g (frisch oder TK) Beeren
1.5 EL zarte Haferflocken
alternativ: Schmelzflocken
250 g ungesüßter Hafer-Drink
alternativ: Soja-Drink
0.5 TL (frisch oder gemahlen) Kurkuma
0.5 TL (frisch oder gemahlen) Ingwer
1 EL Kürbiskernmus
alternativ: Mandelmus
1 Paranüsse
1 TL (Omega-3) Algenöl

Zubereitung

Tiefgekühlte Beeren rechtzeitig auftauen. Frischen Ingwer und Kurkuma fein reiben, alternativ bereits gemahlenen verwenden. Alle weiteren Zutaten bis auf das Algenöl in den Mixer geben und fein pürieren. Zum Schluss das Algenöl unterrühren. Zum Servieren auf Gläser verteilen.

Quelle: www.ndr.de

INGWER SHOT für Kinder

Zutaten

3 Stück Zitronen
3 Stück Orangen
300 Gramm Ingwer
800 ml Wasser
200 ml Honig
4 TL Kurkumapulver

Zubereitung

1. Zitronen und Ingwer gut waschen. Zitrone schälen (wie eine Kartoffel mit einem handelsüblichen Schäler). Ingwer in Scheiben schneiden. Zitronenschalen mit Ingwer und 800ml Wasser bei mittlerer Temperatur 20min köcheln lassen. Es darf nicht blubbern, dann ist das Wasser zu heiß und die Vitamine leiden.Währenddessen die geschälten Zitronen auspressen und mit dem Honig verrühren und beiseite stellen.
2. Nach den 20min Köcheln Kurkuma einrühren und dann das Gemisch durch ein Sieb abgießen. Abkühlen lassen und erst dann zum Zitronenhonig-Saft geben. In sterilisierte Flaschen abfüllen.

Haltbarkeit: ca. 2 Wochen im Kühlschrank
Verzehrempfehlung: 1 Shot jeden Morgen

Quelle: www.schnabel-auf.de

Weihnachtsrätsel

Weihnachtsrätsel

10 Fehler finden

Quelle: www.raetseldino.de

16:00 Uhr - 16:45 Uhr Kinonachmittag

Die Wintersonnenwende

Wenn uns die Wintersonnenwende erlöst, heißt das: Die Tage werden bis zum 21. Juni langsam wieder länger. Der kürzeste Tag des Jahres dauert nur 7,6 Stunden und markiert zugleich den kalendarischen Winteranfang.

Was verändert sich in unserem Körper, wenn die Tage spürbar länger werden?

Das Glückshormon Serotonin wird vermehrt ausgeschüttet. Nach heutigem Kenntnisstand bewirkt es im Wesentlichen unseren Wachzustand. Spezielle Netzhaut-Zellen im Auge reagieren auf Licht und regen die Bildung von Serotonin an. Bei wenig Licht veranlassen sie dagegen die Melatonin-Produktion (Schlafhormon) und man wird müde. So entsteht die Wintermüdigkeit.

Wo wird in Deutschland die Sonnenwende gefeiert?

Im Teutoburger Wald wird die Sonnenwende in Deutschland gefeiert. Externsteinen in Horn-Bad Meinberg (NRW) ist ein gut besuchter Pilgerort.Dort kann man auch gut die Walpurgisnacht feiern.Nach alter Mythologie öffnen sich hier an diesem Tag die Tore zur Anderswelt.

Am Polarkreis bleibt es hell

Am Tag der Sonnenwende bleibt es innerhalb des gesamten nördlichen Polarkreises auch in der Nacht hell, weil die Sonne nicht untergeht. Auch etwas weiter südlich kann man die Mitternachtssonne erleben, denn die Erdatmosphäre lenkt die Sonnenstrahlen so, dass man sie noch sehen kann, auch wenn die Sonne bereits hinter dem Horizont verschwunden ist.

Yule, die Wiedergeburt des Lichts

Bereits im alten Rom wurde am 21. Dezember der Sonnengott verehrt. Die Herkunft des Festes zur Wintersonnenwende ist jedoch umstritten, möglicherweise hat es seinen Ursprung in der germanischen Kultur. In Nordeuropa zumindest wird das sogenannte Julfest noch heute zwischen dem 21. Dezember und Anfang Februar gefeiert.

Yule: Bräuche und Rituale

Ein weit verbreiteter Brauch der Kelten zum Mittwinterfest waren Fackelumzüge: Gemeinsam zogen die Dorfbewohner mit großen Fackeln, die häufig aus Kiefernholz gefertigt waren, um ihren Ort, um diesen in den langen Winternächten vor negativen Energien und Schaden zu bewahren.
Die Kelten nutzten die Wintersonnenwende, um Licht und Wärme mit einem Feuer, viel Kerzenlicht und einem Räucherritual zu feiern.

Rezept: Kokosmakronen

(für ca. 80 Stück)

ZUTATEN

+ 200 g	Kokosraspel
+ 4	Eiweiß
+ 200 g	feiner Zucker
+ 80	Oblaten

Arbeitszeit:	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit :	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit:	ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	simpel

Zucker, Kokosraspel und Eiweiß in einem Topf vorsichtig auf ca. 50°C erwärmen, sodass der Zucker schmilzt und sich langsam mit dem Eiweiß verbindet. Die Masse sollte nicht wärmer als 50°C werden.

Die Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mithilfe von 2 Teelöffeln Häufchen draufgeben. Wenn Sie das Backpapier vorher leicht mit Wasser beträufeln, verschieben sich die Oblaten beim Befüllen nicht so leicht.

Die Kokosmakronen im vorgeheizten Backofen bei 150°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Quelle: www.chefkoch.de

Vormittags: Gedächnistraining Thema Weihnachten

Die Tradition der Hohenloher Vorsetz

Vorsetz heißt in Hohenlohe der Jahrhunderte alte Brauch, wenn die Menschen während der kalten Jahreszeit abends zusammenkamen. Heute kennt ihn noch kaum einer.
Entstanden ist der Brauch aus den Spinnstuben im 18. Jahrhundert. Um Licht und Heizung zu sparen, kamen die Frauen abwechselnd bei einer Familie zusammen, um gemeinsam den Flachs zu spinnen. Bezeichnungen wie Spinnstube, Lichtstube oder Lichtkarz stammen alle von dieser Tradition ab.

Warum heißt der Brauch in Hohenlohe Vorsetz?

Vorsetz kommt von ‚sich zusammensetzen' und ‚etwas vorgesetzt bekommen'." Das erklärt schon einiges. Tagsüber hatte jeder seine Arbeit, der er nach gegangen ist. Am Abend war dann Zeit für die Vorsetz.

Wann war die Vorsetz?

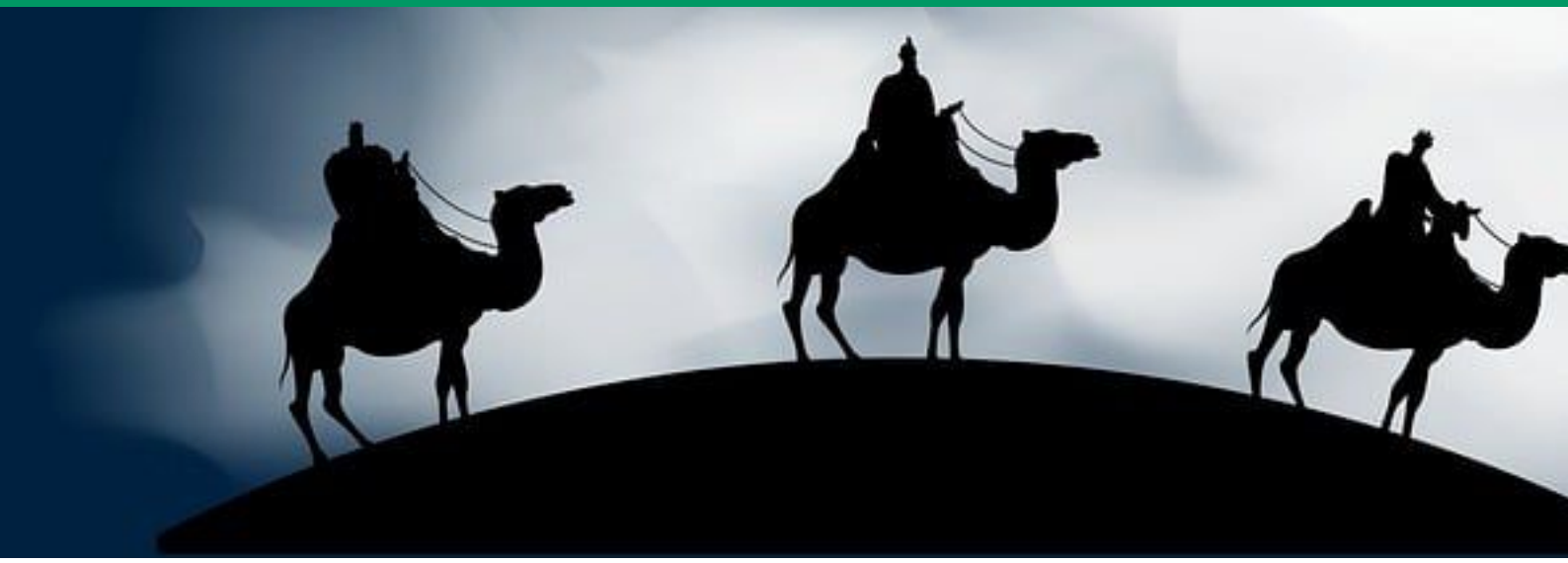
Vor Weihnachten eher selten. Nach der Arbeit auf dem Feld und im Garten musste noch im die Hausarbeit verrichtet werden. Es wurde geputzt, geflickt und gerichtet. Normalerweise begann erst nach Weihnachten die Vorsetz ging bis Lichtmess. Diese Zeit war so etwas wie die Urlaubszeit der Bauern. Am 2. Februar begann dann zur Lichtmess der Beginn des neuen Bauernjahrs.

Was hat man bei der Vorsetz gemacht?

Die Frauen haben gesponnen (Wolle und Flachs), gestrickt (Strümpfe, Handschuhe, Pullover), die jungen Mädchen haben für ihre Aussteuer gestickt (Sofakissen, Tischdecken, Schürzen) und gehäkelt (Kopfkisseneinsätze, Bordüren um Tischdecken und Taschentücher) und sich dabei erzählt, was das Jahr über so passiert ist. Die Männer haben Bänder für die Garben gemacht, Karten gespielt und sich unterhalten. Die Kinder haben Spiel wie „Mensch ärgere dich nicht" und „Ich sehe was, was du nicht siehst" gespielt.

Zu trinken gab es Most, Glühwein oder Tee. Manchmal wurden selbst gemachte Likören vom letzten Herbst probiert. Zum Essen gab's Weihnachtsplätzchen, Christstollen, Hutzelbrot und nach der Weihnachtszeit Brot mit Marmelade oder Honig. Im Anschluss haben die Menschen gemeinsam gesungen; wenn ein Musikant dabei war, wurde auch getanzt.

Quelle: www.blog.besh.de



Die Weihnachtsgeschichte

Die Geschichte vom ersten Weihnachten ist schon mehr als zweitausend Jahre alt (nach Lukas).
Sie ereignete sich in einem fernen Land, wo Palmen und Olivenbäume wachsen und wo viele verschiedene Menschen lebten. Diese Menschen hatten einen Kaiser, der hieß Augustus. Augustus wollte gern genau wissen, wie viele Menschen in seinem Land lebten. Er wollte sie zählen und damit niemand aus Versehen doppelt gezählt wurde, hatte er eine Idee: Jeder Mann sollte mit seiner Frau und seinen Kindern in den Ort seiner Geburt gehen und sich dort zählen lassen.

Viele Menschen waren nun also auf dem Weg in ihren Geburtsort und, weil es zu dieser Zeit noch keine Autos, Flugzeuge oder Eisenbahnen gab, liefen die Leute zu Fuß oder ritten auf Pferden und Eseln. Auch ein Mann namens Josef war mit seiner Frau Maria unterwegs. Sie mussten nach Bethlehem gehen. Ein Esel trug ihr Gepäck und sie waren schon einen weiten Weg gelaufen, als sie in Bethlehem endlich ankamen. Sie waren schrecklich müde – ganz besonders Maria, In ihrem Bauch wuchs nämlich schon seit vielen Wochen ein Baby und der kleine Junge würde nun bald herauskommen.

In Bethlehem waren vor ihnen schon viele andere Menschen angekommen. Alle Häuser waren voller Leute, aber Josef klopfte trotzdem an jede Tür und fragte nach einem Schlafplatz für die Nacht. „Tut mir leid, unser Haus ist bereits überfüllt!", sagte ein Mann und schloss seine Haustür. Josef klopfte am nächsten Haus. „Wir haben keinen Platz mehr!", sagte man ihm hier. Beim nächsten Haus sagte man ihnen, sie sollten woanders fragen. Bei einem anderen Haus öffnete man nicht einmal die Tür. Die Nacht war kalt und sie froren. Sie hatten Hunger und waren sehr, sehr müde und Maria spürte, dass ihr Baby aus ihrem Bauch heraus wollte. Sie gingen weiter von Haus zu Haus, von Tür zu Tür, aber niemand ließ sie herein, niemand hatte Platz für sie. Ganz zuletzt kamen sie an einen kleinen Bauernhof. Der Besitzer konnte ihnen nur noch den Stall als Unterkunft anbieten. Das war immerhin ein Dach über dem Kopf und sie legten sich dort neben den Ochsen und den Esel in das Stroh und wärmten sich.

Quelle: www.hallo-eltern.de

16:00 - 16:30 Uhr GOTTESDIENST ZUM HEILIGABEND

In dieser Nacht gab es in der Nähe ein paar Hirten. Sie passten dort auf die Schafe auf und beschützten sie vor wilden Tieren. Die Hirten saßen zusammen um ein kleines Feuer, das sie in dieser kalten Nacht ein wenig wärmte. Plötzlich aber wurde es hell um sie herum, obwohl es noch Nacht war. Sie hörten wunderschöne Musik und wunderten sich, wo sie herkam. Und dann sahen sie einen strahlend schönen Engel vor sich und erschraken sehr.

„Habt keine Angst", sagte der Engel freundlich. „Ich möchte Euch eine schöne Neuigkeit erzählen: Ganz in der Nähe wurde heute Nacht ein Kind geboren. Es liegt in einem Stall nicht weit von hier, ihr könnt es leicht finden. Es ist ein ganz besonderes Kind! Ein Junge. Er wird den Menschen große Freude bringen. Ihr sollt zu ihm gehen und ihn willkommen heißen." Da machten sich die Hirten auf den Weg.

Und tatsächlich kamen sie bald zu einem Stall, in dem ein Baby geboren worden war. Es war Marias Baby, das nun geboren war und es lag in Tücher gewickelt in einer Futterkrippe, aus der sonst die Tiere ihr Heu fraßen. Ganz artig lag der Junge dort.

Sie knieten sich zu ihm nieder und bewunderten ihn und als sie fragten, wie der Name des Kindes sei. Da sagte Maria stolz, dass es „Jesus" heißt.

Jesus ist hebräisch und bedeutet: Gott wird retten. Denn durch Jesus erfahren die Menschen Gottes Hilfe. Die Hirten erzählten, wie sie von der Geburt des Kindes erfahren hatten. Maria war sehr froh und merkte sich die ganze Geschichte in ihrem Herzen. Dann gingen die Hirten wieder zurück zu ihren Schafen. Auch sie waren sehr froh.

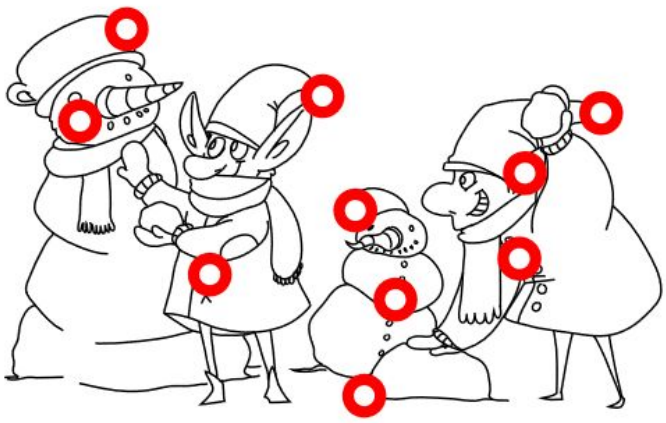
Weihnachtsrätsel

Buchstabengitter für Erwachsene

B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	V	S	K	V	B	F	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	K	E	L	E	K	M	O	L	O	T	I	M	J	E	K	H	C
Y	O	C	V	B	E	S	C	H	E	R	U	N	G	S	R	U	L	L	E	S	T	I	A
W	B	A	D	G	E	R	S	I	E	N	K	O	Z	N	F	M	Y	T	N	T	L	Y	F
E	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	R	U	I	L	K	T	F	M	X
I	R	A	R	B	N	E	I	A	I	T	B	E	N	G	E	L	S	H	A	A	R	E	S
H	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	U	A	E	U	E	G	W	L	Q
N	B	K	R	I	P	P	E	N	S	P	I	E	L	U	D	R	N	B	V	E	I	W	M
A	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	E	N	V	N	G	S	S	U	W
C	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	U	A	N	E	W	Q	D	S	U	U	I	O	G	S
H	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	S	R	T	M	N	T
T	A	G	A	B	E	N	L	I	S	T	E	Z	A	I	S	K	Z	S	E	C	A	W	A
S	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	K	D	K	C	L	M
B	H	I	H	N	J	R	K	J	H	E	I	L	I	G	A	B	E	N	D	R	T	W	L
A	G	J	N	U	O	I	X	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	A	A	C	M	U	S
U	W	E	T	R	R	M	A	R	Z	I	P	A	N	M	A	N	V	C	G	S	S	U	W
M	F	S	A	M	S	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	K	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	S	C	H	N	E	E	F	L	O	C	K	E	N	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	S	E	N	A	S	Z	T	I	S	K	C	R	E	C	A	W	A
U	P	E	Z	I	M	T	S	T	E	R	N	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	I	R	E	A	K	L	M	C	I	R	T	W	N
R	G	J	N	U	T	I	R	E	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	N	M	U	S

Weihnachtsrätsel

10 Fehler finden



Weihnachten

Lösung

Advent Kirche Krippe

Lichter Wünsche

K	W	L	A	B	K	W	K
A	L	Ü	D	R	I	Ü	I
D	D	I	N	I	R	S	R
V	E	V	C	S	R	C	C
E	K	C	T	H	C	E	H
N	N	I	S	P	T	H	E
T	W	Ü	N	K	U	E	E
K	R	I	P	P	E	K	R

Impressum

Herausgeber
Alpenland Pflege- und Altenheim
Betriebsgesellschaft mbH
Oberstdorfer Str. 20
87527 Sonthofen

Haus der Betreuung und Pflege Kupferzell
Neue Straße 10
74635 Kupferzell
Tel.: 07944 / 941 98-0
Komm.pr.kupferzell@betreuung-und-pflege.de
www.betreuung-und-pflege.de

Redaktion
Valeria Poloczek (Marketing)

Druck
Trimhold Druck - Ihr Printpartner
Stückzahl: 350

Nächste Ausgabe
Januar 2024

Vertrieb
Kostenlos an Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung, Angehörige, Ehrenamtliche, Interessierte und Freunde der Einrichtung, Kooperationspartner. Anregungen und Beiträge können Sie gerne in der Redaktion abgeben.

Haftungsausschluss
Die im „Kupferzeller Alpenland Blättle" bereitgestellten Informationen sind mit großer Sorgfalt erstellt worden, Fehler sind jedoch nicht völlig auszuschließen. Für Schäden durch Nutzung fehlerhafter oder unvollständiger Informationen haften wir nicht, es sei denn, es liegt nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vor. Vervielfältigung und Nutzung der Texte sind nur für den privaten Gebrauch oder nach vorheriger Erlaubnis durch die Redaktion gestattet. Nutzung und Vervielfältigung von Bildmaterial ist nichtgestattet. Die Rechte des Bildmaterials liegen allein bei der **ALPENLAND** Pflege-und Altenheim Betriebsgesellschaft mbh und können nicht übertragen werden

Unsere Partner

CST Clinic-Service-Team
CRT Clinic-Reinigungs-Team
SCALA & Kolb
ALH Kupferzell
Musikverein Kupferzell
GHV Gewerbe- und Handelsverein Kupferzell e.V.
Gesangverein Frohsinn 1845 Kupferzell
OBI
VitalWelt Apotheke
Hohenloher Krankenhaus
PRIMAVERA®
DIKA med
MG Studio
Gemeinde Kupferzell
Ein gutes Stück Hohenlohe
UNITED AGAINST WASTE
GEMEINSAM GEGEN VERSCHWENDUNG
MILCHHÄUSLE
DIE HIRSCH APOTHEKE
Dr. Peter Müller
SANIMED
MUSTANG
True Denim
Pfisterer & Oettinger
Aus dem Ofen, in den Sinn.
MAXI·TEAM WERBETECHNIK
LADY M
Fitness. Frauen schwitzen nicht, sie glitzern.
Lindt
MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE DEPUIS 1845
Gina's PIZZERIA | BAR
KEHL
fair fitness

ALPENLAND BENEFITS

- **INDIVIDUELLE ENTWICKLUNGS-MÖGLICHKEITEN**
- **RESPEKT UND WERTSCHÄTZUNG**
- **FLEXIBILITÄT**
  FESTLEGUNG DER ARBEITSZEITEN, BESSERE VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE (KINDERBETREUUNG), INDIVIDUELLE GESTALTUNG DER STUNDENPLANUNG
- **BETRIEBLICHE ALTERSVORSORGE**
- **PERSÖNLICHE PERSONALENTWICKLUNGSGESPRÄCHE**
- **INDIVIDUELLE EINARBEITUNGSKONZEPTE UND DIGITALES ONBOARDING SCHON VOR ARBEITSBEGINN VIA APP**
- **BETRIEBLICH ORGANISIERTES GESUNDHEITSMANAGEMENT MIT ANGEBOTEN WIE Z.B. MASSAGEN**
- **MITARBEITER-VORTEILSKARTE**
  EINKAUFSVORTEILE BEI NAMHAFTEN REGIONALEN ANBIETERN SOWIE BEI ÜBER 600 TOP-MARKEN ÜBER UNSEREN ÜBERREGIONALEN ONLINESHOP
- **PROFESSIONELLE MENTOREN-PROGRAMME**
- **NUTZUNG UNSERER WELLNESS-ANWENDUNGEN**
- **STARTHILFE**
  (SUCHE NACH NEUER WOHNUNG ODER KINDERGARTENPLATZ)
- **MITARBEITERAPP INKL. TREUEPUNKTSYSTEM**
- **VERGÜNSTIGTE MITARBEITERVERPFLEGUNG**
- **INTERNE FEIERN UND VERANSTALTUNGEN FÜR MITARBEITER**
- **MODERNE UND VIELSEITIGE FORT- UND WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN**
  OB IN DEN BEREICHEN DER PFLEGE UND BETREUUNG ODER ZUR ENTWICKLUNG IHRER FÜHRUNGS- UND MANAGEMENTKOMPETENZEN
- **EIN OFFENES OHR DER VORGESETZTEN**

UND VIELES MEHR ...

ALPENLAND
BETREUUNG UND PFLEGE
MIT HERZ DABEI

WIR

DIE ALPENLAND FAMILIE

WWW.KARRIERE-BEI-ALPENLAND.DE