



JUBEST


Ausgabe Nr. 4/ 2014

Die Zeitung für Generationen

Mehrgenerationenhaus

Görlitz



Quelle: Mehrgenerationenhaus Görlitz- Weinhübel,

In dieser Ausgabe

Familienfest des Lokalen Bündnisses Görlitz - Engagement Börse - Geriatrie Netzwerk Ostsachsen -Berufsvorbereitungscener - Veranstaltungstipps - Rückblick zur Vortragsreihe Demenz - Seniorenkompetenzteam - Backrezept - Gedicht - Leserzuschriften

**Fotoimpressionen vom 10. Familienfest des Lokalen Bündnisses Görlitz für Familie
auf dem Marienplatz am Samstag den 20. September 2014**



Chor der Förderschule „Mira Lobe“



Tanz auf dem Marienplatz



Theaterstück der Regenbogenschule



Musikalische Familienvesper



Straßenkünstler „Seifenblasen“



Familienfest aus der Vogelperspektive

SeniorKompetenzTeam

GörlitzZgorzelec (SKT)

Anliegen

Gelebtes Wissen nutzen, Generationen untereinander vernetzen, Erfahrung- und Wissenstransfer, Projekte anregen, entwickeln, begleiten und sich ehrenamtlich engagieren

Kompetenzen des Expertenteams / -pools

Projekt- und Fördermittelmanagement
Kinder-/Jugendarbeit, Berufsbildung
Kultur und Bildung für Ältere, SeniorTrainerausbildung
Gesundheitswesen, Gerontologie
Sprache, Rhetorik, Lesepatentätigkeit
Medienkompetenz
Grenzüberschreitende Zusammenarbeit
Umfangreiches Kontaktnetzwerk
Wirtschaft, Marketing
Mitwirkung in regionalen/überregionalen Netzwerken
Grenzüberschreitende Projektarbeit

Im Expertenteam sind willkommen

Senioren, Altersteilzeitler, Vorruheständler, Sympathisanten

Wo treffen wir uns?

Jugendhaus Wartburg, Joh.-Wüsten-Str. 21, Görlitz

Wann?

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 15:00 -17:00 Uhr

Sprecher- / Moderatorenteam:

Dipl.-Ing. Peter Marakanow, Sprecher/Moderator
Dipl.-Ing. Jürgen Knospe, 2. Sprecher
E-Mail: kompetenzteam_gr@gmx.de
Homepage: <http://senioren-goerlitz.jimdo.com>

Erfahrung ist Zukunft!



EngagementBörse Görlitz



Ideenfluß-Verein und SeniorKompetenz Team Görlitzgorzelec bereiten EngagementBörse im Görlitzer Bahnhof vor

Eine Premiere starten das SeniorKompetenz Teams Görlitzgorzelec und der ideenfluß-Verein im Dezember im KulTourPunkt des hiesigen Bahnhofs: die 1. EngagementBörse Görlitz.

Drei Tage lang vom 4. - 6. Dezember wird sich im Bahnhof alles um ehrenamtliche Arbeit drehen. Die Schirmherrschaft für die Veranstaltung hat der Görlitzer Oberbürgermeister Siegfried Deinege übernommen. Unter dem Motto „Görlitz vereint“ stellen Vereine und Initiativen ihr Spektrum freiwilliger Tätigkeit vor. Die Börse soll die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten aufzeigen und Interesse für freiwilliges bürgerschaftliches Engagement wecken und neue Impulse geben.

Das dürfte eine sehr interessante Veranstaltung werden. Denn derzeit sind viele Görlitzer in mehr als 350 Vereinen und Verbänden, unter anderem in Kindergärten und Schulen, in Kirchen und Wohlfahrtsverbänden, in Sozialprojekten, im Rettungswesen, im Stadtrat, in Jugend- und Seniorenarbeit aktiv. Die Börse knüpft an den Erfolg der bisherigen „Görlitzer Aktionstage Bildungsmarkt Neiße“ im Görlitzer City-Center an. Die Veranstaltung wird unter Leitung ideenfluß e.V. als Träger und des SeniorKompetenzTeams Görlitzgorzelec gemeinschaftlich geplant.

Informationen zu Angeboten auf einen Blick - Hingehen und Mitmachen!

Wann?	4.12.14 Eröffnung	17-19 Uhr
	5.12.14 Fach- & Kontakttag	10-13 Uhr
	6.12.14 EngagementBörse	10-16 Uhr

Wo? KulTourPunkt, Bahnhof Görlitz

Was? Vereine, Verbände, Institutionen stellen sich und ihre Arbeit vor, an ehrenamtlicher Tätigkeit Interessierte können sich über Angebote informieren!

Die EngagementBörse Görlitz wird unterstützt von der Stadt Görlitz.

Erfahrungsbericht eines Stromsparhelfers



Seit Januar 2012 wird im gesamten **Landkreis Görlitz** der **Stromspar-Check** durchgeführt. Ca. 800 solcher Checks wurden bisher erfolgreich abgeschlossen. Bei den beratenen Haushalten wurden einfache Artikel zum Sparen von Strom und Wasser von ca. 70 € einmalig und kostenfrei ausgetauscht. Damit wird eine Einsparung in der Haushaltskasse von ca. 100 € erreicht. Die Resonanz der beratenen Bürger zeigt: Selbst denen, die bereits sparsam sind, konnten durch den Stromspar-Check weiteres Einsparpotential aufgezeigt werden - bei gleichbleibender Lebensqualität.

Einer der Stromsparhelfer der SAPOS gemeinnützigen GmbH, Herr Schuster, bemerkt dazu: „Obwohl es im Landkreis bedauerlich viele Empfänger von ALG II, Sozialhilfe, Wohngeld, Rentner mit Grundsicherung und Familien mit Kinderzuschlag gibt, ist die Resonanz auf dieses kostenfreie Angebot noch immer zurückhaltend“.

Die Bedenken der Bürger sind sehr oft ähnlich, berichtet Schuster. „Sind Beratung, die Lieferung und der Einbau der einfachen aber wirkungsvollen Artikel zum Strom und Wasser sparen wirklich kostenfrei?“ Ja, das ist durch das Projekt des Bundesministeriums für Umwelt tatsächlich einmalig kostenfrei möglich.

„Was passiert mit den für das Projekt erhobenen Daten z.B. meinem Stromverbrauch und die Verbraucher in meinem Haushalt?“ Alle am Projekt Beteiligten halten sich strikt an die gültigen Datenschutzbestimmungen. Alle Daten werden ausschließlich im Projekt genutzt und gehen nicht „nach außen“. Durch Einsicht in die aktuelle Strom- und Nebenkostenabrechnung wird die Arbeit der Stromsparhelfer wesentlich vereinfacht.

„Wie kann ich sicher sein, dass die Stromsparhelfer, die am vorher vereinbarten Termin zu mir nach Hause kommen, auch wirklich Stromsparhelfer sind?“ Das ist recht einfach und sicher festzustellen. Die Stromsparhelfer kommen immer zu Zweit und können sich durch einen Stromsparhelfer-Ausweis ausweisen. Wer noch unsicher ist, der kann die SAPOS-Telefonnummer anrufen, die auf dem Ausweis steht. Der Stromsparhelfer händigt den Ausweis auch an den Interessenten am Stromspar-Check zu diesen Zweck aus.

Wie läuft so ein Scheck ab? Die Interessenten nehmen Kontakt mit SAPOS auf und hinterlassen Ihre Kontaktdaten. Ein Termin wird telefonisch vereinbart, auch am Nachmittag oder Abend, wenn nötig. Bei diesem Termin erfassen die beiden Stromsparhelfer die Daten des Haushaltes in einem Protokoll. Für das Kühlgerät erfolgt eine Messung über 48 Std. Nach Rückkehr der Stromsparhelfer ins Büro werden die erfassten Daten in eine Datenbank eingegeben. Dabei werden Vorschläge zum Austausch von Leuchtmitteln, abschaltbaren Steckdosenleisten, Zeitschaltuhren und anderen Energiesparartikeln gegeben. Nach einer Prüfung entsteht ein Protokoll. Danach wird ein zweiter Termin mit dem Bürger vereinbart, bei dem das Protokoll und die Energiesparartikel **k o s t e n f r e i** übergeben, bzw. die Leuchtmittel sofort ausgetauscht werden. Wenn das Kühlgerät älter als 10 Jahre ist, der Stromverbrauch eines Neugerätes gegenüber dem vorhandenen Gerät eine Einsparung von mindestens 200 kWh ergibt, bekommt der Haushalt einen Gutschein von 150,- Euro zum Kauf eines neuen Kühlgerätes der Energieklasse A+++ gleicher Größe. Mit dem Protokoll werden noch weitere Spartipps gegeben – ohne dass die Lebensqualität eingeschränkt wird.

Stromsparhelfer Schuster fasst zusammen: „**T r a u e n S i e s i c h** und melden Sie sich zum kostenfreien Stromspar-Check an! Das ist ein Vorteil für den eigenen Geldbeutel und die Umwelt.“

Kontakt Daten: Tel.: in Görlitz 03581 316189
in Zittau 03583 670143
oder
E-Mail: sapos@sapos-goerlitz.de

Rückblick auf die Vortragsreihe - Mit Demenz leben-

Im Mehrgenerationenhaus Görlitz-Weinhübel hat das Thema – Mit Demenz leben- wie ein Lauffeuer Einzug gehalten. Mit der Auftaktveranstaltung im Mai 2014 fing alles an. Aus einer eigentlichen Idee wuchs ein großes Projekt, welches bei allen Generationen Anklang findet. Die Vortragsreihe startete am 02. Juli 2014. Sie findet jeden ersten Mittwoch im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr statt.

Die Interessierten sind sehr wissbegierig. Von Vortrag zu Vortrag werden es immer mehr interessierte Besucher, welche sich von A bis Z über das Thema informieren wollen.

Die Teilnehmer bestehen zum einen aus Bürgern des Stadtgebietes Görlitz, zum anderen aus geschultem medizinischem Fachpersonal.

Viele besuchen die Veranstaltungen aus Gründen, so wie sie selbst sagen: „Dass man einmal selbst davon betroffen sein kann. Darum kann man sich nie zeitig genug über das Thema Demenz informieren.“

Bei vielen löst der Gedanke, selbst davon betroffen zu sein, Angst hervor, da man sich dann in einem Zustand der Hilflosigkeit und Einsamkeit befindet. Als Betroffener kann man diesen Zustand nicht komplett verstehen und realisieren. Für Angehörige von Demenzkranken bedeutet die Betreuung eine schwere Zeit, welche sehr viel Geduld, Mitgefühl, Verständnis und Kraft erfordert, da die Betroffenen in einer komplett anderen Welt, als in der unserigen leben.

Das Mehrgenerationenhaus bietet im Anschluss an jeden Vortrag die Möglichkeit zur Nutzung einer Sprechstunde. Diese ist für Angehörige vom Demenzkranken. Durch Frau Menzel, Koordinatorin des Geriatrie Netzwerkes- Ostsachsen wird die Sprechstunde geleitet. Sie hat ein offenes Ohr für alltägliche Probleme beim Umgang mit Demenzerkrankten. Sie bietet für jeden eine Anlaufstelle und vermittelt Hilfe und Unterstützung.

Hauptsächlich beteiligt an dem Erfolg der Veranstaltungen. Diese sprechen aus eigenen, teilweise beruflichen oder privaten Erfahrungen und sind somit sehr nah am Publikum. Es werden Gespräche auf Augenhöhe geschaffen und es wird eine Basis zum Austausch geboten. Diese sind sehr engagiert und setzen sich persönlich für dieses aktuelle Thema ein.

Eindrücke von der Eröffnung der Bilderausstellung der Malerin Janine Schnelle am 02.Oktober 2014 im Mehrgenerationenhaus

Die Künstlerin über sich:

„Das Malen und Zeichnen begleitet mich schon durch mein gesamtes Leben, bereits in meiner Kindheit habe ich es zu einem meiner größten Hobbys gezählt.

Im Grundschulalter erhielt ich von meinem Vater einen Manga-Zeichenkurs geschenkt, weshalb ich von da an bis in die elfte Klasse (zum Entsetzen meiner Kunstlehrer) fast ausschließlich Manga-Figuren zeichnete.



Zu dieser Zeit begann ich auch mit meinen ersten Portraits, wobei ich immer mehr Wert auf Genauigkeit und möglichst fotorealistische Resultate legte.

Davon bin ich erst wieder abgekommen, als es auf die Abschlussprüfung im Kunstleistungskurs zugeht.



Ich benötigte eine Technik die es mir ermöglichte, meine Ideen schneller und spontaner umzusetzen. Also begann ich, großflächig mit malerischen Elementen wie Tusche und Aquarellfarben zu arbeiten und dabei entstehenden Details mit grafischen Mitteln nachzuarbeiten.



In dieser Ausstellung möchte ich beide Arbeitsweisen miteinander vereinen: Zum einen, die perfektionistischen, detailgetreuen Arbeiten und zum anderen diejenigen, bei denen ich das Ergebnis bis zu einem gewissen Grad dem Zufall überlassen habe.“

Lesermeinungen zu unserer Zeitung für Generationen

Es haben uns viele Meldungen per E-Mail erreicht. Über den Zuspruch haben wir uns sehr gefreut. Die Leser haben sich durchgehend positiv zu der Zeitung und somit zu den Arbeiten des Redaktionsteams geäußert.
Hier ein paar Einblicke in die Leserzuschriften...

Sigrid

Ich habe mein Umfeld über die tollen Veranstaltungsangebote, wie zu dem Thema Demenz, informiert. Eine Verwandte ist selbst in der Familie davon betroffen.
Ihr habt ihr sehr geholfen.

Karola

Ich komme wirklich gern ins Haus.
Seit dem es die Zeitung gibt, besuche ich das Haus noch öfter, da ich immer auf tolle Nachmittagsveranstaltungen hingewiesen werde.

Sandra

Durch die große Freizeitfläche und den zahlreichen Drinnen- und Draußenaktivitäten sind meine Kinder immer sehr glücklich.
Sie genießen es wirklich sehr mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen und zu spielen. Darum schätze ich es sehr, dass die Mitarbeiter immer ein Auge auf meine Kinder haben.

Christian

Die Zeitung ist Klasse. Ich hoffe, es folgen noch viele weitere.

Ilse

Die Kuchenrezepte sind super lecker.
Seit dem es die Zeitung mit den tollen Rezepten gibt muss ich jeden Sonntag für meine Enkelkinder backen.

Markus

Ein großes Lob an das Redaktionsteam.
Ihr gebt euch wirklich sehr viel Mühe. Jede Zeitungsausgabe ist sehr ansprechend für alle Generationen gestaltet.

Durch die Zuschriften und den persönlichen Kontakt mit den Besuchern wissen wir, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Es wurde gesagt, dass die Beiträge sehr informativ sind, die Atmosphäre widerspiegelt wird und der Generationengedanke jedem näher gebracht wird.
Das ehrenamtliche Engagement in den verschiedensten Bereichen wie Sport, Sprachen oder kreativ findet Würdigung und Anerkennung.

Das Görlitzer Geriatriezentrum stellt sich vor...



Projektleitung: Direktor Dr. med. Stefan Zeller



Koordinatorin: Denise Menzel

„Ganzheitliches Therapiekonzept für Senioren“

Die Menschen werden immer älter und ihre Versorgung gilt als große Herausforderung für das Gesundheitssystem. In den kommenden 20 Jahren wird der Anteil von Menschen über 65 Jahren von jetzt 20 auf mehr als 30 Prozent zunehmen. Es gilt, ihre Lebensqualität und Selbstbestimmung zu sichern. **Die Versorgung der wachsenden Zahl alter Patienten in Deutschland ist inzwischen als gesamtgesellschaftliche Aufgabe erkannt worden. Im medizinischen Bereich wird die Altersmedizin, die Geriatrie, als Lösung für diese Patienten gesehen.**

Wenn alte Menschen akut erkranken und stationär behandelt werden müssen, verschlechtert sich zumeist ihr allgemeiner Zustand, insbesondere im funktionellen Bereich. Dem entgegenzuwirken, ist das erklärte Ziel der Altersmedizin, der Geriatrie, die sich betagten Menschen widmet, die älter als 70 Jahre sind und an mehreren behandlungsbedürftigen Erkrankungen leiden.

Verschiedenste Krankheitsbilder können zu einem Klinikaufenthalt führen: Herz-Kreislauf-Krankheiten, Chronische Schmerzsyndrome, Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, aber auch demenzielle Erkrankungen sowie Osteoporose, Harn- oder Stuhlinkontinenz. Bei einem altersbedingt ohnehin weniger mobilen Patienten baut sich die Beweglichkeit schneller ab als etwa bei einem jüngeren Menschen, und alltägliche Fertigkeiten gehen verloren. Alte Menschen finden schwer wieder zurück in den Zustand vor der akuten Erkrankung. Daher wird in der Akutgeriatrie nicht nur die aktuelle Erkrankung behandelt, sondern parallel dazu setzen unterschiedliche Therapiemaßnahmen (bspw. Physio- u. Ergotherapie) ein, um eine Pflegebedürftigkeit zu verhindern. Darüber hinaus berücksichtigen wir auch die individuelle familiäre, soziale und lebensgeschichtliche Situation jedes Patienten.

Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten

Mit Physio- und Ergotherapie sollen die Selbstständigkeit und damit die Lebensqualität erhalten werden. Wer also vor dem Krankenhausaufenthalt mit Körperpflege, Essenszubereitung und kleinen Handgriffen im Haushalt (Aktivitäten des täglichen Lebens – ADL) allein zurechtkam, sollte dies möglichst nach der Entlassung auch noch können. Bei den therapeutischen Übungen geht es nicht darum, sportliche Leistungen wie in einem Fitnessstudio zu vollbringen, sondern Bewegungsabläufe des Alltags zu trainieren. Sitzgymnastik und Treppensteigen fördern die Mobilität, feinmotorische Aufgaben stärken die Fingerfertigkeit beim Öffnen von Knöpfen oder Reißverschlüssen. Patienten mit Sprech- oder Schluckstörungen wiederum bekommen Hilfe durch unseren Logopäden, und unsere Patienten erhalten bei Bedarf eine psychologische Diagnostik und Unterstützung – denn eine Vielzahl der betagten Menschen weist eine Altersdepression auf. Hier ist die Psychologin gefragt, die außerdem bei der Beurteilung der geistigen Leistungsfähigkeit und des Gedächtnisses mitwirkt. Die Frage, inwieweit sich ein geriatrischer Patient im häuslichen Umfeld selbst versorgen kann, ist in der Altersmedizin von entscheidender Bedeutung. Daher werden die Angehörigen oder Betreuer mit in den

Therapieplan eingebunden, um zu klären, ob und wie eventuelle Defizite, auch bedingt durch Demenzzustände, kompensierbar sind.

Multiprofessionelles Team arbeitet Hand in Hand

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit im therapeutischen Team ist ein zentrales Merkmal der Geriatrie. Zu diesem therapeutischen Team gehören Ärzte, Pflegefachpersonal, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen, Sozialarbeiter, Ernährungs- und Diabetesberater. Gemeinsam mit den Patienten entwickelt das Team einen individuellen, ganzheitlichen Behandlungsplan - vom ersten bis zum letzten Behandlungstag.

Das Görlitzer Geriatriezentrum hat zwei besondere Schwerpunkte:

- Stationäre Behandlung
- Teilstationäre Behandlung (= Tagesklinik)

In unserer Tagesklinik werden alle für die Patienten bedeutsamen Erkrankungen und Gesundheitsstörungen des höheren Lebensalters behandelt. Sie versteht sich als Bindeglied zwischen stationärer und ambulanter Behandlung und dient als Ergänzung der hausärztlichen Betreuung. Ziel ist stets der Erhalt bzw. die Förderung der Selbstständigkeit und der Alltagskompetenz.

In der geriatrischen Tagesklinik werden ältere Menschen nur tagsüber behandelt. Den Patienten steht damit eine umfangreiche Diagnostik und Therapie zur Verfügung, ohne dass sie ihre häusliche Umgebung für längere Zeit verlassen und stationär aufgenommen werden müssen. Patienten der Tagesklinik werden morgens abgeholt, verbringen den Tag in der Klinik und werden nachmittags wieder zurück nach Hause gebracht. Die Nacht und die Wochenenden verbringen die Patienten der Tagesklinik in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung. Der Vorteil dieser Behandlungsform liegt darin, dass die Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten unseres gesamten Hauses genutzt werden können, die übrige therapiefreie Zeit aber zu Hause verbracht wird.

Diese Kombination ermöglicht ein vollständiges stationäres Leistungsspektrum im Sinne eines geriatrischen Zentrums. Bei der Versorgung der geriatrischen Patienten arbeiten wir zudem eng mit den verschiedenen Fachbereichen unserer Klinik zusammen. Ziel ist es, den Patienten mit einem medizinisch-therapeutischen Gesamtvorschlag und einem umfassenden Versorgungskonzept zu entlasten.

Kontakt :

Städtisches Klinikum Görlitz gGmbH
Görlitzer Geriatriezentrum / Geriatrie-Netzwerk Ostsachsen
Girbigsdorfer Str. 1-3, 02828 Görlitz
Tel.: 03581 -371587
Mail: geriatriezentrum@klinikum-goerlitz.de
www.geriatrienetzwerk-ostsachsen.de

„Berufsvorbereitungscenter - Jugendberufshilfe“ Zeitraum von 2008 bis 2014

Seit 2008 führte der Jugend-Beruf-Start e.V. erfolgreich die vom Europäischen Sozialfond geförderten Maßnahmen „Berufsvorbereitungscenter-Jugendberufshilfe“ durch. Neben Eigenmitteln des Vereins beteiligten sich das Jugendamt Görlitz oder das Jobcenter Landkreis Görlitz an der Kofinanzierung der Projekte.

Die einzelnen Maßnahmen waren für 20 bzw. 24 Teilnehmerplätze konzipiert, die Dauer betrug ein Jahr. Es nahmen Jugendliche bis 27 Jahren, die bisher keinen Berufsanschluss erlangen konnten oder die bereits eine Ausbildung aus unterschiedlichen Gründen abgebrochen hatten, daran teil. Maßnahmeziel war die Vermittlung der Teilnehmer in Ausbildung oder Arbeit.

Für die Teilnahme erhielten die Jugendlichen eine Aufwandsentschädigung von 5 € pro Tag und die Fahrtkosten für die öffentlichen Verkehrsmittel erstattet.

Während des gesamten Maßnahmezeitraumes wurden die Jugendlichen durch Sozialpädagogen betreut.



Neben sozial vermittelten Inhalten, EDV und Bewerbungscoaching erfolgte die Vermittlung von Fachkompetenzen in den Berufsfeldern

- -Verkauf
- -Holztechnik
- -Garten-/ Landschaftsbau
- -Bürokommunikation



Bei der Erlangung berufspraktischer Kompetenzen waren auch eigene Ideen der Jugendlichen gefragt. So fertigten sie in unseren Werkstätten unter Anleitung des Ausbilders Spielmaterialien für die Kindertagesstätten der Stadt Görlitz und auch Gegenstände für den Eigenbedarf an.



Beim Bewerbungscaching lernten die Teilnehmer unterschiedliche Stellenportale und aktuelle Bewerbungsformen kennen. Sie bekamen Unterstützung beim Gestalten des Lebenslaufes, Anfertigen des Bewerbungsschreibens und Zusammenstellen der Bewerbungsmappe.

Dies nutzten sie erstmalig zur Praktikumsakquise, denn jeder Teilnehmer hatte ein 6-wöchiges Praktikum in ortsansässigen Unternehmen zu absolvieren. Dort lernten sie auch arbeitsrelevante Anforderungen kennen. Für einige Teilnehmer stellte das Praktikum das Sprungbrett in Ausbildung oder Arbeit dar.

**Uns gelang es, 69% der Teilnehmer in Ausbildung oder Arbeit erfolgreich zu vermitteln.
Ein großer Erfolg für alle Beteiligten!**

Unterstützt wurde das Ausbildungsteam des Jubest e.V. durch den für die Maßnahme zuständigen Fallmanager des Jobcenters.

Zum Abschluss erhielt jeder Teilnehmer ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme.



Die Bilder sind eine Auswahl der angefertigten Arbeiten

Zucchinikuchen

Zutaten:	125 ml	Öl
	3	Eier
	1 Pck.	Vanillinzucker
	400 g	Zucker
	1 TL	Zimt
	1 TL	Natron
	1 TL	Backpulver
	400 g	geriebene Zucchini (ohne Schale)
	400 g	Mehl
	400 g	geriebene Haselnüsse



Alles zu einem Teig verarbeiten, auf ein gefettetes Blech geben und ca. 40 Minuten (je nach Herd) bei 180°C backen.

Nach dem Auskühlen den Kuchen mit Schokoglasur überziehen.

Dazu schmeckt Schlagsahne.

Sollte diese mal nicht vorhanden sein, so kann man sie ganz einfach z.B. nach einem Rezept von „1948“ herstellen:

Dafür zwei Tassen gemahlene Gräupchen mit zwei Tassen Wasser, zwei Stunden weichen lassen. Diese mit Zucker abschmecken und steif schlagen. Nach Belieben bspw. Vanillearoma hinzugeben.

Veranstaltungstipps

Vortragreihe „Mit Demenz leben“

Immer jeden ersten Mittwoch im Monat von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

03. Dezember 2014 Erleichterung im Alltag
Referenten: Frau Nachtigall, Pflegestift Görlitz- Rauschwalde;
Herr Habel, art of people und Frau Kleicke, Wohnraumberatung
07. Januar 2015 „Abschied nehmen und trauern“
Was kann mich dabei unterstützen
Referenten: Frau Rieger, Bürgerhilfe des Gesundheitsamtes und
Frau Hainke, Christlicher Hospizdienst Görlitz
04. Februar 2015 Betreuungsrecht
Referenten: Frau Wolf, Gesundheitsamt Löbau und Herr Püschel, SHG
“Pflegerische Angehörige von Demenzkranker“

„Familien der Zukunft“ - neues Angebot im MGH für Familienbildung

Jeweils am zweiten und vierten Mittwoch im Monat, ab 16 Uhr

12. November 2014 Familiennachmittag in der „Kürbisküche“
Ernährungsberaterin Frau Arlt gestaltet für Eltern einen Nachmittag
zur gesunden Ernährung
Kinderbetreuung wird im Haus angeboten
26. November 2014 Warum Kinder lesen sollten - eine fröhliche Einführung
In die Welt der Kinderbücher
Sozialpädagogische Fachkraft Frau Regina Andrä
Frau Heuer von der Kinderbibliothek
10. Dezember 2014 Weihnachtstraditionen in den Familien
mit Weihnachtsbäckerei für Eltern mit ihren Kindern
Sozialpädagogische Fachkraft Frau Regina Andrä

Veranstaltungen der Engagement Börse im Bahnhof Görlitz - KulTourPunkt

Das Mehrgenerationenhaus ist mit einem Stand vor Ort vertreten.

04. Dezember 2014 Eröffnung Engagement Börse (von 17.00 - 19.00 Uhr)
05. Dezember 2014 Fach- & Kontakttag (von 10.00 - 13.00 Uhr)
06. Dezember 2014 Engagement Börse (von 10.00 - 16.00 Uhr)

Impressum:

Herausgeber: Jugend-Beruf-Start e.V.

Tel.: 03581- 403742

Fax.: 03581- 403743

Projekt E-Mail: jubest@t-online.de

Stammtisch im MGH: Mehrgenerationenhaus Görlitz,
Landheimstraße 8 in 02827 Görlitz

Tel.: 03581- 761292

Fax.: 03581- 403743

E-Mail: info@mehrgenerationenhaus-goerlitz.de

Gesamtleitung: Elke Drauschke(MGH)

Textredaktion: Elke Drauschke(MGH)/ Uwe Hahn (FVKS)

Bildredaktion: Elke Drauschke (MGH)/ Uwe Hahn (FVKS)

Layout: Uwe Hahn,

Druck: Siemens AG Görlitz

Bildnachweise: Mehrgenerationenhaus Görlitz/ Elke Drauschke (MGH)

Gesamtherstellung: Jubest

Jede Mehrgenerationenzeitung ist im Internet unter www.mehrgenerationenhaus-goerlitz.de abzurufen.

Wenn Sie Ideen, Bilder oder Anregungen für kommende Zeitungen haben, teilen Sie uns diese bitte unter den oben angegebenen E-Mailadressen/ Telefonnummern mit oder über www.mehrgenerationenhaus-goerlitz.de unter dem Link- Kontakte- können Sie uns gern kontaktieren.

Ihre Anregungen werden berücksichtigt und inhaltlich in der darauffolgenden Zeitung umgesetzt.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herausgebers urheberrechtswidrig und strafbar. Die gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die Bildurheberrechte liegen bei den AutorInnen.

Diese Publikation wurde gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugendlichen im Rahmen des Bundesprogramm „Toleranz Fördern – Kompetenz Stärken“ und mit Unterstützung des FVKS (Förderverein Kulturstadt Görlitz- Zgorzelec e.V.).

