

# Wochenpost

Wochenimpuls der Sozialgemeinschaft Schiltach/Schenkenzell e.V.

Kalenderwoche 12  
18. bis 24. März  
Ausgabe 114  
immer montags



## Jeder genießt den Frühlingsanfang

In der Nacht von 20. auf 21. März beginnt der Frühling auf der Nordhalbkugel der Erde mit einer Tag-und-Nacht-Gleiche und endet astronomisch mit der Sommersonnenwende am 20. auf 21. Juni.

Trotz frühlingshafter Temperaturen in der Wochenmitte kann es zum Wochenende hin bereits wieder schneien. Doch alles halb so schlimm - der Frühling kommt trotzdem und wie alle Jahre unaufhaltsam.



Nach dem Winter wird jeder Sonnenstrahl genutzt und jeder Frühlingsbote tut gut - das erste Eis ebenso wie das erste Sonnenbad.

## Prognose des Deutschen Wetterdienstes

Mi	Do	Fr	Sa	So
20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	24.03.
17/ 4 Grad leicht bewölkt Regen 25 %	16/ 10 Grad bedeckt Regen 20 %	16/ 7 Grad wolkig Regen 0%	11/ 3 Grad leichter Regen Regen 90 %	6/ 2 leichter Schnee- schauer Regen 90 %

Stand 20.03.

## Bauernkalender

*Siehst du im März gelbe Blumen  
im Freien, magst du getrost deinen  
Samen streuen.*



## Spaß, Bewegungs- und Gedächtnistraining



Wer Lust hatte, konnte am Sonntag den Frühling finden: Mit Gedichten und Gesichten, Symbolen und Traditionen sowie Gymnastik im Schlossbergsaal.

## Zitat der Woche



Pablo Neruda (1904 bis 1973) war ein chilenischer Dichter und Schriftsteller sowie Diplomat, der sich vor allem gegen den Faschismus in seinem Heimatland und in Spanien einsetzte. 1971 erhielt er den Nobelpreis für Literatur.

*„Sie können alle Blumen abschneiden, aber sie können den Frühling nicht aufhalten.“*



## Mittwoch, 20. März: Tag des Glücks



Am Mittwoch ist Internationaler Tag des Glücks.

Den haben die Vereinten Nationen 2012 als offiziellen Aktionstag ausgerufen und er wird jedes Jahr am 20. März gefeiert.

Das Streben nach Glück ist sogar in zwei offiziellen UN-Resolutionen als

grundlegendes menschliches Ziel verankert.

Die Mitarbeitenden SGS tragen deshalb am Tag des Glücks einen Smiley-Button und hoffen so, die Menschen zum Lächeln zu bringen und ins Glück im Alltag zu schicken.

*Lächeln Sie mal wieder!*

### Wir wollen nur noch draußen sein



Einige Bewohner\*innen des Gottlob-Freithaler-Hauses möchten gerne an früheren Alltagsaufgaben festhalten. Eine der beliebtesten Arbeiten im Rahmen von Hauswirtschaft ist beispielsweise die hauseigene Wäscherei beim Lappen falten zu unterstützen. Alltagsbetreuerin Silvia Intraschak nutzte mit den Senior\*innen das schöne Frühlingswetter und ging zum Lappen Falten in den Garten.

Dort verweilten die fleißigen Damen und Herren noch lange, nachdem sie damit fertig waren, und genossen ihren Kaffee und Kuchen in der Frühlingssonne.

**Menüplan:** Die hauseigene SGS-Küche serviert zu jedem Menü eine Suppe und einen Nachtisch.

gelb markiert: leichte Vollkost	Suppe Nachtisch	Menü I	Menü II
Montag, 18.03.	Currycremsuppe Haselnusscreme	Allgäuer Käseknöpfe mit Zwiebeln und Salat	<b>Eierragout mit Kartoffeln und Leipziger Allerlei</b>
Dienstag, 19.03.	Buchstabensuppe Sahnepudding mit Schokohaube	Bratwurstschnecke mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	<b>Gemüse Eintopf mit Grießklößchen</b>
Mittwoch, 20.03.	Spinatcremesuppe Mangocreme	Züricher Kalbsgeschnet- zeltes mit Rösti und Gemüse	<b>Gemüselaibchen mit Rösti und Gemüse</b>
Donnerstag, 21.03.	Eierflockensuppe Zwetschgendessert	gerauchte Bratwurst in Zwiebelsoße mit Bratkartoffeln	<b>vegetar. gefüllte Zucchini in heller Soße mit Kartoffeln</b>
Freitag, 22.03.	Wirsingcremesuppe Mandarinendessert	<b>Tagliatelle mit Lachssahnesoße</b>	<b>Quarkstrudel mit heißen Pflaumen</b>
Samstag, 23.03.	Wurzelgemüsesuppe Joghurtcreme mit Streusel	<b>gebratender Fleischhäse mit Zwiebelsoße, Bratkartoffeln und Salat</b>	<b>Bulgur-Gemüseburger mit Zwiebelsoße, Bratkartoffeln und Salat</b>
Sonntag, 24.03.	Maultaschensuppe Cappuccinomousse	<b>Schweinebraten mit Malzbier- soße, Schupfnudeln und Bayerisch Kraut</b>	<b>vegetar. Bällchen mit Soße, Schupfnudeln und Bayerisch Kraut</b>