



Apfelernte: „Rüttel mich und schüttel mich!“

Die Bewohner*innen des Gottlob-Freithaler-Hauses machten sich auf zur Apfelernte. Ausgerüstet mit Körben, Apfelpflücker und Körben ging's in den Garten des Pflegeheims. Der Apfelbaum dort trug dieses Jahr viele Früchte. Einige davon wurden auf den Wohnbereichen für eine Saftprobe gepresst – lecker!



Prognose des Deutschen Wetterdienstes

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.
20/10 Grad leicht bewölkt Regen 90%	17/12 Grad bewölkt Regen 90%	18/11 Grad leicht bewölkt Regen 5%	16/9 Grad bewölkt Regen 30%	17/8 Grad wechselhaft Regen 90%	16/9 Grad wechselhaft Regen 90%	18/10 Grad leicht bewölkt Regen 90%

Aus dem Bauernkalender

„Oktober-Sonnenschein schüttet Zucker in den Wein.“



„Heit isch Kirbe, morgen isch Kirbe ...“

Kirbe-Lied: Heit isch Kirbe, morgen isch Kirbe bis am Mittwoch Ohbed. Und wenn i zu meim Schätzle komm dann sag i gude Nobed.

gesprochen: Guten Nobed Schätzle, gib m'r doch a Bretzele un a Schoppe Wei, dass i wieder luschtig bei.

Kirchle raus, Kirchle raus oder i schlag a Loch ins Haus. Zuger druff, Zuger druff oder i schdeig am Fenschder nuff.

Zum Dank: „Ich geh mit meiner Laterne...“

Das Kilbesingen geht auf eine alte Kirchweihtradition in der vorderösterreichischen Herrschaft Schramberg zurück (15. Jhrd.). Ab dem dritten Samstag im Oktober bis zum darauffolgenden Mittwoch ziehen Kinder abends



Zachäus-Kindergartenkinder singen am Mittwochmorgen beim GFH-Eingang

mit Laternen und Rübengeistern durch die Straßen von Schramberg und den umliegenden Städten sowie Gemeinden und erhoffen sich, durch ihr „Kilbesingen“ ein paar Süßigkeiten – „Gutzle“ oder „Gutsele“ zu verdienen.



Zitat

Konrad Adenauer,
1949 bis 1963 erster Bundeskanzler der
Bundesrepublik Deutschland und von 1951
bis 1955 zugleich erster Bundesminister des
Auswärtigen

„Wir leben alle unter demselben
Himmel, haben aber nicht alle
den gleichen Horizont.“

Sturzprävention: Widerspenstige Tücher gezähmt



Das Team von SGS-Betreuerinnen kümmert sich auch um die Beweglichkeit der Bewohner*innen. Diese zu erhalten und zu fördern kann folgeschweren Stürzen vorbeugen.

In unterschiedlichen Gruppen werden im Pflegeheim GFH Bewegungsübungen angeboten und

Tipps gegeben, wie die Bewohner*innen ihre körperliche Gesundheit erhalten können. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. SGS-Mitarbeiterin Susanne Schrade zeigte am vergangenen Mittwoch, wie selbst leichte Tücher zum Turngerät werden können.

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

	Suppe Nachtisch	Menü I	Menü II
gelb markiert: leichte Vollkost			
Montag, 10.10.	Grünkernsuppe Stracciatella-Joghurt	Wirsingroulade in Specksoße mit Kartoffelstampf	Bohneneintopf mit Speck und abgeschmelzten Zwiebeln
Dienstag, 11.10.	Paprikacremesuppe Kokospudding	hausgemachte Frikadelle mit Soße, Kartoffeln und Mischgemüse	Reisbrei mit Pflaumenkompott
Mittwoch 12.10.	Kohlrabicremesuppe Ananassdessert	Hähnchenkeule auf Ratatouille mit cremiger Polenta	Karotteneintopf mit Kräutern
Donnerstag 13.10.	Kürbiscremesuppe Grießpudding	Maultaschen in Brühe mit Kartoffelsalat und abgeschmelzten Zwiebeln	Marillenknödel mit Aprikosen
Freitag, 14.10.	Rote-Beete-Suppe Kaffeecreme	Schlemmerfilet mit heller Soße, Reis und Rahmspinat	Ravioli mit Pestosoße und buntem Salat
Samstag, 15.10.	Brokkolicremesuppe Fruchtjoghurt	Schinkennudeln mit Ei und Schinken, Tomatensoße und Karottensalat	Schinkennudeln mit Ei und Schinken, Tomatensoße und Karottensalat
Sonntag, 16.10.	Hochzeitssuppe Himbeer-Mascarpone-Dessert	Kalbsbraten in Rahmsoße mit Spätzle und Gemüse	Kalbsbraten in Rahmsoße mit Spätzle und Gemüse