

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 02/2023



Deutsches
Rotes
Kreuz

RATGEBER
**Fit mit
Wassergymnastik**

UNTERHALTUNG
Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

23.01.2023 – 19.02.2023

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



Foto: Andre Zeigk/DRK

(030) 600 300 400

Mo - Fr: 07:00 – 19:00 Uhr

www.drk-berlin.de/menueservice

menueservice@drk-berlin.de



Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2022 war auch für uns aus wirtschaftlicher Perspektive sehr herausfordernd, wir wurden mit diversen Preissteigerungen im Einkauf von Rohstoffen und Lebensmitteln konfrontiert. Wir haben uns dennoch selbstverständlich an unsere Zusage Ihnen gegenüber gehalten, die Endkundenpreise bis Ende 2022 unangetastet zu lassen, obwohl die Einkauf- und Auslieferungskosten deutlich gestiegen sind.

Für das Jahr 2023 sehen wir uns mit Herausforderungen bei der Preiskalkulation konfrontiert, da wir davon ausgehen, dass die Kosten weiter ansteigen werden. Zahlreiche Faktoren beeinflussen den Preisanstieg, darunter höhere Energiekosten sowie die schwierige politische Lage auf internationaler Ebene und der Mangel an Arbeitskräften. Der Mindestlohn wurde zudem im Oktober 2022 angehoben, was sich alleine mit einer Erhöhung der Produktionskosten von 40 Cent pro Menü niederschlägt. Hinzu kommen Kostensteigerungen aufgrund der Inflation von rund 20 Prozent. Lebensmittel sind im Zeitraum von Oktober 2021 bis Oktober 2022 um 20,3 Prozent teurer geworden.

Dies hat zur Folge, dass wir momentan leider keine längerfristigen Preisgarantien geben können. Entsprechend der Preiserhöhungen müssen wir daher unsere Menüpreise anpassen. Wir bitten um Ihr Verständnis und hoffen, dass Sie uns weiterhin als geschätzter Kunde erhalten bleiben.

Mit freundlichen Grüßen wünsche ich Ihnen wie immer einen „Guten Appetit!“

Sven Baumgart

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Diese Lebensmittel sind jetzt deutlich teurer

Veränderung der durchschnittlichen Lebensmittelpreise im Juli 2022 ggü. Vorjahresmonat (in %)



Quelle: Statistisches Bundesamt



statista

Ratgeber

Fit mit Wassergymnastik

Fit sein heißt gesund sein. Dies betrifft Körper und Geist gleichermaßen. Fit sein ist von großer Bedeutung, wenn es um den Erhalt von Lebensqualität oder die Bewältigung des Alltags mit gesundheitlichen Einschränkungen geht. Ebenso führt eine aktive Freizeitgestaltung insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung.



Ausreichende Bewegung ist auch für Seniorinnen und Senioren von großer Bedeutung. Körperliche Aktivität ist im Wasser gelenkschonend und weniger schmerzhaft, daher wird der Aquasport stetig beliebter. Während

Muskeln und Gleichgewichtssinn gestärkt werden, dürfen sich die Gelenke eine Pause gönnen; denn im brust-hohem Wasser müssen diese nur noch ein Fünftel des eigentlichen Gewichts tragen. Somit ist Wassergymnastik die optimale Alternative für all diejenigen, die bereits unter geschwächten Gelenken leiden, zu Übergewicht neigen oder sich im Wasser einfach wohl fühlen! Das Training im Wasser kann Ihnen den Alltag nachhaltig erleichtern, da bereits wenige Übungseinheiten dabei helfen, die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Ein weiterer Vorteil ist die Effektivität. Bei vergleichbaren Übungen verbrennen Sie im Wasser bis zu dreimal mehr Kalorien.

Sie haben Lust auf die sportliche Betätigung im Wasser, wissen jedoch nicht genau, wie und wo? Wir haben das richtige Angebot für Sie: Durch die abwechslungsreichen Gymnastikangebote der DRK-Gesundheitsprogramme besteht eine Vielzahl an Möglichkeiten, mit anderen Menschen sportlich aktiv zu werden. Wer nicht alleine trainiert, profitiert von der Gemeinschaft der Gruppe!

Die Wassergymnastik der DRK-Gesundheitsprogramme bietet Ihnen ein regelmäßiges Training, gepaart mit sozialem Austausch und neuen Erfahrungen. Lernen Sie neue Menschen kennen und teilen Sie ein gemeinsames Hobby, welches regelmäßig in der Gruppe ausgeübt werden kann. Zurzeit gibt es wieder freie Plätze in allen Berliner Standorten unserer Wassergymnastik - und jetzt auch im kürzlich neu eröffneten Standort in Berlin-Schmargendorf.



Die Kurse finden im wöchentlichen Turnus und in insgesamt 8 Standorten statt. Nutzen Sie als Schwimmer oder Nichtschwimmer den Wasserwiderstand in den 1,35 Meter tiefen Becken, um Ihre Muskulatur nachhaltig zu kräftigen und gemeinsam Ihr Allgemeinbefinden zu steigern. Die Kurse werden von fachkundigen Sportlehrern und Physiotherapeuten angeleitet und ein Großteil der Kurse wird zweimal jährlich mit bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen bezuschusst. Welche unserer Kurse aktuell konkret als Präventionskurse eingestuft sind, erfahren Sie gern telefonisch. Die Kontaktdaten finden Sie weiter unten.

Die DRK-Gesundheitsprogramme bieten Ihnen ebenso donnerstags um 10:30 Uhr die Möglichkeit zur Teilnahme an einem digitalen Yoga Kurs. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Medium. Dies ist eine gute Alternative um auf begrenztem Raum, auch mit körperlichen Einschränkungen etwas für sein Wohlbefinden und seine körperliche Fitness zu tun. Die digitalen Kurse bieten Ihnen eine einfache Möglichkeit, aktiv zu bleiben. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, falls Sie Fragen haben. Wir sind Ihnen gern behilflich und freuen uns auf Sie.

Wir gewähren Ihnen auf den ersten Kurs, sowie DRK-Mitgliedern dauerhaft, einen Rabatt i.H.v. 10%. Termine, Kosten und Dauer der Kurse finden Sie auf unserer Webseite: www.drk-berlin.de/angebote/gesundheit/gesundheitsprogramme

Bei Fragen, Anregungen oder Terminabsprachen wenden Sie sich gerne ganz einfach telefonisch an uns unter Tel: 030 / 600 300 1820 oder per E-Mail an gesundheitsprogramme@drk-berlin.de.



Ingo Bartussek / Fotolia

Hausnotruf/Mobilruf

Das Berliner Rote Kreuz bietet seit über 30 Jahren Sicherheit rund um die Uhr und auf Knopfdruck.

Vorteile des Hausnotrufs:

- sicher in den eigenen Wänden
- selbstständig und flexibel im Alltag
- einfache Handhabung
- schnelle Hilfe rund um die Uhr
- optimale Betreuung
- ein vertrauter Ansprechpartner
- erweiterbar u. a. mit Sturzmeldern

Information:

Tel: 030 / 600 300 800
 notrufsysteme@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/notrufsysteme



André Zelck / DRK

Hilfsmittel

Hilfsmittel unterstützen beim Essen und Trinken, bei der Hausarbeit, beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege und Fortbewegung. Vor der Ausleihe können Sie die Hilfsmittel bei uns ausprobieren. Wir beraten und schulen Sie gerne.

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 9 bis 12 Uhr
 Di, Do: 14 bis 17 Uhr
 sowie nach Terminvereinbarung

Information:

Tel: 030 / 600 300 200
 hilfsmittel@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/hilfsmittelzentrum



Vasyi / AdobeStock

Gesundheitskurse

Ab sofort finden wieder unsere Wassergymnastik-Kurse statt. Außerdem bieten wir einen digitalen Gymnastikkurs mit Gedächtnistraining an, der zweimal wöchentlich stattfindet. Kunden des DRK Menüservice erhalten 50% Rabatt auf ihren ersten digitalen Gymnastikkurs. Wir beraten Sie gerne über die hier angegebenen Kontaktdaten:

Information:

Tel: 030 / 600 300 1820
 gesundheitsprogramme@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/gesundheitsprogramme

Rätsel

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Prost Neujahr

teilen (math.)	per-sische Teppich-art	Reit-figur	feine Haut-öffnung	japani-scher Kaiser-titel	Salat-zutat	Zeichen-stift
Einfuhr-händler						
25 Prozent			3		Elite, Auswahl	
			Land-wirt-schaft be-treff.		ein Umlaut	
5	Kinder-frau (engl.)		Grazie	1		
blauer Natur-farbstoff					Stick-stoff-verb-in-dung	7
			engl. Zahl-wort: zehn		Weit-raum	
		8				
Buß-bereit-schaft		Katzen-pfote		2		4
					japani-sches Heilig-tum	
Frucht-äther						
6						
Ab-lehnung				9	alternativ	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

für DRK-Mitglieder
10 % Rabatt*

auf Menüservice, Hausnotruf,
 Gesundheitskurse und Hilfsmittel

Kontakt Menüservice

DRK Landesverband
 Berliner Rotes Kreuz e.V.
 Bachestr. 11 · 12161 Berlin
 Internet: www.drk-berlin/menueservice
 Telefon: 030/600 300 400
 Information/Bestellung:
 menueservice@drk-berlin.de

Impressum Lebensfreude

Herausgeber:
 DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e. V.
 Bachestraße 11, 12161 Berlin
 Telefon: 030/600 300
 Verantwortlich i. S. des Presserechts:
 Gudrun Sturm
 Redaktion und Gestaltung:
 Hendrik v. Quillfeldt & Charlotte Knust
 lebensfreude@drk-berlin.de
 Telefon: 030/600 300 1241
 Verlag: Druckhaus Hesselung GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

* Aktionsbedingungen unter www.drk-berlin.de/Aktionsbedingungen