

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 13 / 2022



Deutsches
Rotes
Kreuz

RATGEBER

**Entspannt durch
den Advent**

DRK-NEWS

**Saisonstart für den
DRK-Wärmebus**

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

28.11.2022 – 25.12.2022

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,

Weihnachten steht vor der Tür und bei vielen Menschen wächst mit den näher rückenden Feiertagen der Druck. Geschenke müssen besorgt, das Haus festlich dekoriert und Treffen mit Familie und Freunden organisiert werden. Mit einfachen Tipps kommen Sie aber gelassen durch die Vorweihnachtszeit. Diese finden Sie in unserem Ratgeber-Artikel.

Zu einer besinnlichen und entspannten Weihnachtszeit gehört natürlich auch die passende Kulinarik: Verschönern Sie sich die Feiertage mit unseren weihnachtlichen Aktionsmenüs. Besonders empfehlen möchte ich Ihnen an Heiligabend unsere „**Geschnittene Gänsebrust in herzhafter Apfel-Preiselbeersauce mit Rotkohl und Speckklößchen**“ oder die „**Klassische Entenkeule in Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße**“. Beide Gerichte bieten wir Ihnen am 24. Dezember an.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt frohe Weihnachten und selbstverständlich wie immer „Guten Appetit!“.

Ihr

Sven Baumgärt, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Ratgeber

Entspannt durch den Advent

Geschenke frühzeitig besorgen

Um nicht unter Zeitdruck zu geraten, sollten Sie mit der Besorgung von Geschenken so früh wie möglich beginnen. Dann sind die Läden auch noch nicht so überfüllt. Ihnen fällt partout kein passendes Geschenk ein? Bitten Sie ihre Lieben doch einfach um einen Wunschzettel. Noch weniger Stress haben Sie, wenn Sie mehreren Personen das Gleiche schenken. Dafür eignen sich selbstgemachte Weihnachtsgeschenke besonders gut, zum Beispiel Plätzchen oder andere kleine Aufmerksamkeiten aus der Küche.

Aufgaben teilen

Sie verbringen Weihnachten in Gemeinschaft und schon beim Gedanken an die Festtagsvorbereitungen geraten Sie in Hektik? Das muss nicht sein. Legen Sie eine Liste mit allen anfallenden Tätigkeiten an und setzen Sie sich vor den Feiertagen mit Ihren Lieben zusammen. Verteilen Sie die anstehenden Aufgaben untereinander so, dass alle beteiligt sind.



Bräuche auf den Prüfstand stellen

Viele Menschen verbinden das Weihnachtsfest mit festen Ritualen, die sie oftmals noch aus der eigenen Kindheit kennen. Wenn Sie jedoch feststellen, dass eine Tradition eher zu Stress führt als Freude zu bereiten, sollten Sie nicht zögern, etwas zu ändern – dem Motto „Das-haben-wir-immer-schon-so-gemacht“ zum Trotz.

Auszeit nehmen

Gerade im Weihnachtstrubel sind kleine Auszeiten wichtig für das Wohlbefinden. Nehmen Sie sich jeden Tag ganz bewusst ein bisschen Zeit für sich selbst. Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Winterluft, lesen Sie ein gutes Buch oder gönnen Sie sich eine heiße Tasse Tee. So können Sie die Adventszeit in vollen Zügen genießen und tanken Energie für die Feiertage.

DRK-News

Saisonstart für den DRK-Wärmebus

Seit dem 1. November ist der DRK-Wärmebus wieder auf den Straßen Berlins unterwegs. In den Wintermonaten fahren unsere Helferinnen und Helfer täglich von 18 bis 24 Uhr zu jenen Plätzen, an denen sich erfahrungsgemäß häufig wohnungslose Menschen aufhalten. Das Wärmebus-Team verteilt vor Ort heißen Tee und wärmende Kleidung. Bei Bedarf und nach Absprache werden Betroffene auch in Notunterkünfte gebracht.

In der Kältehilfe-Saison 2021/2022 hatten die Kräfte des Berliner Roten Kreuzes Kontakt zu rund 1.350 bedürftigen Menschen. 356 Personen wurden in Notunterkünfte gefahren. Außerdem wurden wärmende Kleidung, Schlafsäcke und Isomatten ausgegeben. Diese standen durch Spenden und Zukauf im vergangenen Jahr ausreichend zur Verfügung - lediglich der Bedarf an stabilen Winterschuhen war wie jedes Jahr höher als die zur Verfügung stehende Menge. In 150 Nächten ging das Wärmebus-Team über 800 Hinweisen von aufmerksamen Bürgerinnen und Bürgern nach.

Unter 030 600 300 1010 können helfende Passanten während der Kältehilfe-Saison täglich ab 18:00 Uhr den DRK-Wärmebus rufen.

Aktuell ist unser Bestand an Schlafsäcken und Isomatten leider gering. Das DRK-Wärmebus-Team freut sich deswegen auch sehr über Unterstützung durch eine Spende. Diese kommt direkt der wichtigen Arbeit der Helferinnen und Helfer zugute:

DRK-Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33BER
IBAN: DE85 1002 0500 0003 2490 00
Stichwort: Kältehilfe



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: Martinsgans

starker Tätigkeitsdrang	▼	nicht außen	▼	räumlich eingeschränkt	Fischöl	Ergänzungen	▼	erster Generalsekretär der UNO	katalanischer, mallorq. Artikel
früher, ehemals	▶		○ 9					○ 1	
	○ 5			Kinderbau-stein		ein US-Geheimdienst	▶		
in früher Lebensphase			Pfütze	▶			○ 6	○ 7	immergrüne Zierpflanze
ausprechen	▶	○ 8				König der griech. Sage	▼	Fremdwortteil: zu, nach	
			schlank		Pferdegang-art	▶			
japanische Währung		Doppelzug beim Schach	▶						
ital. Klosterbruder (Kw.)	▶			plötzlicher Windstoß	○ 3			Kfz-Z. Rathe-now	
	○ 2				Fluss in Italien	▶			
weibliches Haustier		Übereinstimmung	○ 4						

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 Hesselting GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

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