

Haltepunkt Kaiserstraße

Tagesstruktur für Menschen mit
einer Suchterkrankung oder
psychischen Erkrankung

WIR SIND FÜR SIE DA!

Kaiserstraße 20 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: (0208) 43 96 69 89 | Fax: (0208) 43 78 12 90
andrea.quass@fliedner.de | annette.dietz@fliedner.de

www.haltepunkt.fliedner.de

AMBULANTE TAGESSTRUKTUR HALTEPUNKT KAISERSTRASSE

Neues aus dem Haltepunkt

Ausgabe 1
November 2019

TERMINE RUND UM

Haltepunkt *E*

von Andrea Quaß, Annette Dietz, Barbara Krüger, Eleonore Rigaud

Liebe Leserinnen, liebe Leser, hier halten Sie unseren ersten Haltepunkt Newsletter in den Händen. Bevor das Jahr zu Ende geht, möchten wir uns die Zeit dafür nehmen, anzuschauen, was uns miteinander in diesem Jahr beschäftigt hat, was gerade so los ist und natürliche auch einen Blick auf das Kommende werfen.

Haltepunkte aus allen Bereichen

Was dürfen Sie erwarten? Auf den folgenden Seiten finden Sie Informatives, Geschichten, Anregungen, Witziges aus der Kreativwerkstatt, rund um die Bewegung, vom Handwerken und aus dem Kochtopf.

Einladung zur Mitgestaltung

Wir möchten Sie einladen, zu schmökern, sich inspirieren zu lassen, und zu schmunzeln. Nehmen Sie den Newsletter gerne mit nach Hause,

verschenken Sie ihn und geben Sie uns gerne Ihre Rückmeldung. Wir hoffen, dass wir Ihnen eine kleine Lesefreude bereiten können und laden Sie ein, bei der nächste Ausgabe mitzugestalten und Anregungen zu geben. 😊

Ihr Team vom Haltepunkt.

ÖFFNUNGSZEITEN RUND UM DIE FEIERTAGE

Montag, 23.12.	geöffnet
Dienstag, 24.12.	geschlossen
Mittwoch, 25.12.	geschlossen
Donnerstag, 26.12.	geschlossen
Freitag, 27.12.	geöffnet
Montag, 30.12.	geöffnet
Dienstag, 31.12.	geschlossen
Mittwoch, 1.1.2020	geschlossen
Donnerstag, 2.1.2020	geöffnet



TERMINE IM ADVENT 2019

Samstag

30.11. von 12:00 -18:00 Uhr

Weihnachtsmarkt im Fliednerdorf

Donnerstag

05.12. von 16:00 – 20:00 Uhr

Altstadtweihnachtsmarkt mit einem Stand vom Haltepunkt

Dienstag

17.12. von 10:00 Uhr 14:00 Uhr

Weihnachtsfeier im Haltepunkt

Quasselstrippe

von Andrea Quaß

Ohne Engel geht es nicht

Engel sind unsichtbar. Wer wissenschaftlich nach Engel-Fossilien oder anderen "Beweisen" ihrer Existenz sucht, findet wohl keine. Dennoch wollen Berichte von Begegnungen mit Engeln als gemachte Erfahrung ernst genommen werden und es lohnt sich auf Spurensuche zu gehen: auf die Spuren der Engel.

Gibt es Engel oder gibt es sie nicht? Die Antworten auf diese Frage sind vielfältig. In der Kunst, der Architektur oder in der Bibel gibt es die verschiedensten Engel: manche bringen eine Botschaft, manche stellen sich einem in den Weg, zwingen zur Kurskorrektur, andere besiegen Ungeheuer, auch in uns. Alles das brauchen wir im Leben und können es nicht alleine machen.

Das steckt als auch im Schutzengelglauben: die Ahnung, ich selber, die Menschen, die mir wichtig sind, wir bekommen auf unserem Weg etwas, was wir brauchen. Mit Engeln verbinden wir plötzliche Eingebungen, Zustände von Glück oder Vorahnung von Gefahr. Indem sie etwas Menschliches haben – egal ob mit oder ohne Flügel, verkörpern sie unsere Ahnung, dass da jemand in unserer Nähe ist, der wohlwollend auf uns acht gibt, z.B.:

Der unsichtbare innere Engel

In jedem von uns wohnt ein innerer Engel. Der unsichtbare Engel ist als Wesen zu verstehen, das nicht sichtbar ist, aber spürbar da ist. Wir bemerken ihn, wenn er freundlich zu uns spricht, uns motiviert und an uns glaubt, uns unterstützt und begei-

stert. Indem er uns aktiviert, uns Mut macht für Neues, uns hilft, oder uns gut zuredet, wenn wir ängstlich sind. Das bedeutet, jeder Einzelne von uns trägt einen innern Beschützer in sich. Wir brauchen nur in uns selbst hineinhören und – spüren und schon können wir ihn fühlen und ihm zuhören. Er schützt, er bestärkt, gibt Kraft und tröstet. Er ist da, wenn man sich einsam, wütend oder traurig fühlt.

Die sichtbaren Engel

Die sichtbaren Engel sind die Engel, die auf der Erde leben – oft in unserem nahen Umfeld. Mitmenschen, die einem gut tun, die in den Arm nehmen, die unterstützen, helfen, Mut machen, begleiten, die motivieren, die begeistern, die mit Freude anstecken, die einen zum Lachen bringen. Das können Menschen sein, die man gut kennt, das können auch Fremde sein. Eine Person, die uns anlächelt oder uns unter die Arme greift, wenn wir unsicher sind. Wir können Engel für andere sein, indem wir Anderen eine freundliche Geste, eine Einladung, ein Mitbringsel oder positive Gedanken schenken.

Vielleicht mal wieder Reinhören:
Kelly Family, An Engel



Farbe in den Alltag bringen:



Öfter mal 'DANKE' sagen

AUFSCHLAG: AUS DEM BALLSAAL



Beim Tischtennisangebot montags und donnerstags geht es rund, im wahrsten Sinne. Hier gibt es spannende Spiele, viel Spaß, sowie die Vorbereitung auf das Tischtennis-Sportabzeichen.

Läuft: ein ganzes Jahr Walk & Talk



Hier entsteht seit Herbst 2018 eine ganze Serie von tollen Fotos. Jeden Montag genießen wir die Spaziergänge, suchen Rehe oder das besondere Foto.



Walk & Talk bei Wind und Wetter



Achten Sie auf Neuigkeiten, Termine, Ergebnisse an der Sportpinnwand.

Die(t)z und das...

von Annette Dietz

Rund um Spiel und Bewegung

Zu warm, zu kalt, zu nass, zu dunkel, zu wenig Zeit, das gilt meist nicht für uns. Im Frühling 2019 startete die neue Angebotsreihe „**Halt Dich Fit**“. Einmal im Quartal steht der Vormittag ganz im Zeichen der Bewegung. Bekannte Spiele oder die gemeinsam in den Bewegungsangeboten kreierte Herausforderungen laden zum Mitmachen ein. Ein Klassiker, der nicht fehlen darf, ist das Spiel Tischtennistreff, ein Quiz rundet das Aufgabenspektrum ab. Die Sieger werden auf dem Haltepunktwanderpokal verewigt. Die ersten zwei Veranstaltungen wurden von Damen gewonnen, die Herren sind also durchaus herausgefordert.

Jeder kann mitmachen, Anfänger und Fortgeschrittene, egal welchen Alters. Der Spaß steht hier eindeutig im Vordergrund.

Für das leibliche Wohl der Sportler ist bestens gesorgt, die Kochgruppe bereitet gesunde Halbzeitsnacks und Getränke zu. Auch das Mittagessen steht an den Thementagen ganz im Zeichen der sportlichen und gesunden Ernährung.

Auf der Langstrecke: Postcrossing

Postcrossing ist ein Projekt, bei dem man Postkarten aus der ganzen Welt bekommt, indem man selber Postkarten in alle Welt verschickt. Russland, Taiwan und Indien waren bisher die Ziele unserer Karten. Erreicht hat uns eine Karte aus China. „Happy Postcrossing“ lautet der Gruß auf den Karten. Hoffentlich heißt es bald wieder: „Good News, Haltepunkt, Sie haben Post.“



Kurzmeldung von der Denkpause:

2019 erreicht das Spiel *SkipBo* in der Beliebtheitskala den Platz 1, sowohl als Einzel- wie auch als Teamvariante ist es immer beliebt.

VORSCHAU AUF DAS JAHR 2020

Besuch der Badminton German Open

Halt Dich Fit

Tippspiel zur Fußball EM

Tischtennis Sportabzeichen

Fliedner Bouleturnier

Zeitungsrunde

Jeden Donnerstag sind wir voll informiert! Es wird gelesen, erzählt, gefragt und geschmunzelt - was gibt es Neues in Mülheim und der Welt...

Auch Witze, Horoskope und Scherzfragen und kommen nicht zu kurz, Rätsel werden gelöst.

Und- Zeitung auch einmal anders: Was kann man sonst noch mit Zeitung machen außer lesen? Fensterputzen, Verpacken, Isolieren oder Basteln, zum Beispiel fertigen wir aus altem Zeitungspapier tolle Weihnachtsbäumchen.

Der grüne Daumen

Das Pflanzjahr in der Gartengruppe geht langsam zu Ende, aber wir haben Vieles geschafft in diesem Jahr, wie z.B.:

Durch eine vielfältige Saatmischung und entsprechend liebevoller Pflege entstand ein buntes Blütenmeer im Hochbeet vor dem katholischen Stadthaus, zur Freude von Mensch, Biene und Co.

Kräuterbeete entstanden auf dem Balkon mit leckerem Basilikum, aromatischem Liebstöckel und krauser Petersilie. Wir durften die frischen Kräuter auch immer wieder

im Haltepunkt genießen!

Saatkugeln, liebevoll verpackt von der Kreativabteilung, bereicherten unser Umfeld mit vielen bunten Blumenüberraschungen.

ZUM SCHMUNZELN...

Was sagt der Hammer zum Daumen?

„Schön, Dich mal zu treffen“.

Welche Säge möchte kein Handwerker haben?

Die Nervensäge...

News vom Dachboden

von Barbara Krüger

Das ist doch der Hammer

Die Weihnachtsvorbereitungen laufen auf vollen Touren, es wird gesägt, geschmirgelt, bemalt und geklebt, um Wunderschönes für die Winterzeit zu fertigen, für die Dekoration hier im Haltepunkt oder zum Verkauf auf dem Weihnachtsmarkt. Alle Besucher auf dem Dachboden packen mit an, damit viele schöne Dinge entstehen können, so machen wir Sterne und Engel, Winterdekoration und Weihnachtsmänner.

Auch wenn es manchmal laut zugeht im Werkraum, Dekupiersägen brummen, die Bandsäge kreist und der Bohrer geräuschvoll Löcher zaubert, so kommen auch Gespräche nicht zu kurz und Unterhaltungen können gepflegt werden.



Wohltemperiertes Ragout am Pott

von Eleonore Rigaud

Jeden Dienstag von 10.15 Uhr bis 11 Uhr überlegt die Haltepunkt Kochgruppe genussvoll den Essensplan der darauffolgenden Woche - da kann einem schon einmal das Wasser im Munde zusammenlaufen. Dabei achten wir darauf, jahreszeitliches Obst und Gemüse aus der Region zu besorgen.

Ab 11 Uhr macht sich dann die 3-köpfige Kochmannschaft an die Töpfe. Mittwochs kommen die schönen deutschen Eintöpfe und Suppen zum Tragen mit Stielmus-, Endivien und allem Möglichen untereinander. Beim Mittagessen fragen wir uns oft: "Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Eintopf und Suppe" und kommen zu keinem einstimmigen Ergebnis!

Definition Eintopf bei Wikipedia: "Als Eintopf waren allgemein sättigende Suppen oft bäuerlichen Ursprungs bezeichnet, die als vollständige Mahlzeit dienen".

Definition Suppe bei Wikipedia: "Suppe bezeichnet eine flüssige bis dünnbreiige Speise, die auf Grundlage eines Fonds und weiterer Zutaten hergestellt werden kann". Die Wissenschaft kann uns also auch nicht weiter helfen!

Kulinarisch bereisen wir auch gerne die Welt. Und das ist ja so einfach und gar nicht teuer. Zudem braucht man hierzu auf keinem Bahnhof stehen und auf den Zug warten. In folgenden Ländern waren wir unter anderem zu Gast: Italien, Spanien, Ungarn, Russland, Frankreich.

Das gemeinsame Mittagessen zu Tisch im Haltepunkt ist gesellig und gesprächig und vor allem nehmen

wir uns hierfür Zeit. Essen ist ja bekanntlich mehr als nur Aufnahme von Nährstoffen und Kalorien. Beim gemeinsamen Essen kommen andere "Nährstoffe" auf den Tisch, wie Zuwendung, Freude, Gespräche, Genuss, Gemeinsamkeit, Geborgenheit und Zusammenhalt.

Noch nie mitgegessen? Probieren Sie es doch mal aus! Oder melden Sie einen Essenswunsch an.

Au revoir wünscht Frau Rigaud.

KLEINE REZEPTVIELFALT NR.1

Zaziki (für 2 Personen)

- 250g griechischer Joghurt
- ½ Salatgurke
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Die Salatgurke schälen, reiben, und in einem Sieb auspressen.

Den Knoblauch pressen oder sehr fein schneiden.

Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!!!

GRÜß AUS DER KÜCHE



Griechischer Joghurt

Ob für herzhaftere oder süße Speisen, mit ihm lassen sich leicht und günstig feine Speisen herstellen.

KLEINE REZEPTVIELFALT NR.2

Süßer Genuss (für 2 Personen)

- 250g griechischer Joghurt
- Zimt und eine Prise Zucker
- 2-3 EL Apfelmus

Joghurt, Zimt und Zucker vermengen und mit dem Apfelmus ein Krönchen setzen.

Guten Appetit!!!



Nachgelesen ... Ausflüge

von Annette Dietz

Wir haben schon viele gemeinsame Ausflüge gemacht. Wir waren in Mülheim unterwegs, haben den Witt- haus Busch, Haus Ruhrnatur, das Kunstmuseum, das Kloster Saarn und den Flughafen besucht.

Auch in die Nachbarstädte zieht es uns immer wieder. Das Schifffahrts- museum in Duisburg, die Ludwiggallerie in Oberhausen, die Ausstellungen "Wunder der Natur" und "Der Berg ruft" im Gasometer Oberhausen und das Planetarium in Bochum waren einige unserer Ziele.

Bei sportlichen Events sind wir gerne mit am Start. Rudelgucken im Haltepunkt bei der Fußball WM, der Besuch der Tischtennis WM in Düsseldorf und die Badminton German Open in Mülheim standen auf dem Programm. Selber sportlich aktiv werden wir natürlich auch gerne außerhalb der Räumlichkeiten des Haltepunktes, zum Beispiel beim Bowling, Minigolf oder beim jährlichen Fliedner Bouleturnier.

Premiere hatte in diesem Jahr der große gemeinsame Haltepunkt- Tagesausflug unter dem Motto "Tour de Ruhr". Am 30. Juli waren wir mit einem Ausflugsschiff der Mül- heimer Weißen Flotte unter- wegs. Am Ziel in Kettwig Unter- wasser gab es erstmal eine kulina- rische Stärkung, bevor wir die histo- rische Altstadt von Kettwig besicht- igt haben. Abgerundet haben wir den Aufenthalt in Kettwig mit einem leckeren Eis.

Am Schluss waren wir uns alle einig: das wiederholen wir sehr gerne!



Tour de Ruhr

Ausflug mit der
Weißen Flotte
nach Kettwig