

Oktober 2017
17. Jahrgang, Nr. 46

REHA, aha...



Das 6. Freiburger Bächleboot-Rennen, Grillen in den Projekten, Besichtigung der Firma Winterhalder, Besichtigung der Firma Hauck, 24. Sportfest, Hüttenfreizeit, Rezept und vieles mehr. Dazu jede Menge Bilder, Bilder, Bilder...

Liebe Leserinnen und Leser,

jede neue Ausgabe der REHA, aha... ist für das Redaktionsteam eine Herausforderung. Damit jede neue Ausgabe interessant, aktuell und unterhaltsam ist, sind wir auf Ihre Mitwirkung angewiesen. Wir würden uns freuen, wenn die verschiedenen Projekte des REHA-Vereins und deren Besucher/Mitarbeiter und Bewohner uns von Ihren Aktivitäten, die stattgefunden haben, zahlreiche Artikel und Bilder zusenden.

Auch würden wir gerne noch ein paar neue Redaktionsmitglieder aufnehmen. Die Sitzungen finden immer am Dienstag um 10:30 Uhr in der Berliner Allee in Freiburg statt. Sie können gerne auch mal probeweise reinschnuppern.

Wir nehmen auch gerne jeden Bericht oder Artikel an, von dem Sie der Meinung sind, das wäre etwas für die REHA, aha... Für Verbesserungsvorschläge, Kritik oder Anregungen ist das Redaktionsteam jederzeit dankbar.

Der Einsendeschluss für Artikel und Bilder, Termine in den Projekten und Stellenanzeigen für die nächste REHA, aha...-Ausgabe ist der **05.01.2018**. Sie erreichen uns im Mitarbeiterbüro Werkstatt Freiburg, Berliner Allee 11a, 79110 Freiburg oder können Ihre Beiträge bei Ihrem Projektleiter abgeben. Per E-Mail sind wir wie folgt erreichbar:

redaktion.reha-aha@reha-verein.de

Fotos oder Digitalfotos bitte per E-Mail oder per Post schicken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der REHA, aha...

Ihr REHA, aha...Redaktions-Team

Neulich in der Grüngruppe ...



etb-aaw2-v1

Comic	2
Anzeige der REHA-Läden	3
Die Wahl zum Werkstatttrat	4
Besuch der Firma Winterhalder	5/6
Besuch der Firma Ruck GmbH	7
24. Sportfest des REHA-Vereins	8/9
Grillfest der REHA-Werkstatt Kirchzarten	10
6. Freiburger Bächleboot-Rennen	11
Bilder vom 6. Freiburger Bächleboot-Rennen	12
Hüttenfreizeit	13
Ausflug zum Erlebnisbauernhof Lochmühle Eigeltingen	14
Betriebsausflug der Werkstatt Freiburg	15
Grillen in Bad Krozingen	15
Nachgefragt – Menschen im REHA-Verein	16/17
Grillfest der Tageszentren Freiburg	17
Umrechnungstabelle für Backformen	18
Rezept	19
Anzeige „Grüne-Gruppe“	20



REHA
Läden

*Holz & Spiel
Für Klein und Groß*

- Spielwaren
- Babyartikel
- Handpuppen
- Schaffelle
- Windspiele
- Viele Artikel aus sozialen Einrichtungen -



Moltkestr. 5
79098 Freiburg
Tel: 0761/ 3 65 46



Basler Str. 18
79189 Bad Krozingen
Tel: 07633/ 9 39 24 23



Wilhelmstr. 3
79379 Müllheim
Tel: 07631/ 20 65



info@reha-laden.de • www.reha-laden.de

**Große Auswahl an
Hängematten
& Hängestühlen**



**Freiburger
Bächleboote**



3



aha...
aha...
aha...

Wahl zum Werkstatttrat und gleichzeitig die Wahl zur Frauenbeauftragten

Von K. P.
Wahlvorstand Werkstatt Berliner Allee Freiburg

Liebe Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des REHA-Vereins!

Am 21.11.2017 findet für alle Werkstätten des REHA-Vereins, die Wahl zum Werkstatttrat und gleichzeitig die Wahl zur Frauenbeauftragten statt.

Der Werkstatttrat wird aus 5 Personen bestehen, die Frauenbeauftragte wird eine weibliche Mitarbeiterin sein und eine Stellvertreterin.

Der Werkstatttrat kann bei allen kleinen und großen Anliegen im Bereich der Werkstätten mitentscheiden.

Die Frauenbeauftragte kümmert sich um die Gleichbehandlung der Geschlechter, Vereinbarkeit von Familie und Beruf und den Frauenschutz.

Bitte nehmt alle an der Wahl teil, es zählt jede Stimme.

Besuch bei der Firma. Winterhalder

Von S. S.
REHA-Werkstatt Kirchzarten

Vor über zwei Jahren wurde es in Erwägung gezogen, eine Firmenbesichtigung bei der Firma Winterhalder in Heitersheim zu machen. Jetzt hat es endlich geklappt. Vor ein paar Wochen wussten wir über den Termin Bescheid, und zwar Montag, den 29. Mai 2017 um ca. 14.30 Uhr. Herr Lohrer und Herr Gassner haben die Wegbeschreibung ausgedruckt, so dass es keine Probleme gab. Da die Firma Winterhalder zwei verschiedene Adressen in Heitersheim hat, hat Herr Lohrer per telefonische Bestätigung von der Firma den richtigen Treffpunkt erhalten, und zwar in der Tiergartenstraße 9.

Am Montagmittag, 29. Mai ging es los.



Gruppenfoto vor der Eingangshalle

Um ca. 14:35 Uhr waren wir beim Eingangstor der Firma Winterhalder. Herr Lohrer hat noch ein Gruppenfoto vor der Eingangshalle gemacht.

Nachdem Herr Lohrer geklingelt hat, mussten wir noch einen Moment warten, bis ein Mitarbeiter von der Firma gekommen ist, um uns in Empfang zu nehmen. Da unser Ansprechpartner Herr Jenne noch in einer wichtigen Besprechung war, wurden wir von Herrn Ott als Stellvertreter sehr nett empfan-

gen. Nach einer Begrüßungsrunde im Vorraum des Betriebes wurden wir in die erste Halle geführt. In dieser Halle wird das Vormaterial gelagert. Diese Halle ist sehr groß und hoch. Die Regale sind so aufgestellt, dass der Gabelstaplerfahrer überall und ohne Einschränkung an die Regale kommt und so die Ware entnehmen kann. Die Regale reichen bis fast an die Decke

Die Halle ist ca. 10 Meter hoch. In dieser Halle stehen auch sehr interessante und teure Maschinen zur Verarbeitung der Ware. Auch ein automatischer Palettenstapler ist in der Halle. Da werden die Euro-Paletten so gestapelt, dass der Gabelstapler die unterste Palette herausziehen kann, ohne dass die oberen mitgenommen werden. Wenn die Untere herausgezogen ist, wird gleich die nächste Palette so platziert, dass sie ohne großen Aufwand mit dem Stapler herausgenommen wird. Man braucht keine Palette mehr in die Hand nehmen.

In der Halle gibt es noch einen abgetrennten Laborraum. Dort werden die Materialien geprüft und getestet.

Nach der Führung in der ersten Halle haben wir die Straßenseite gewechselt und sind in die zweite Halle gegangen. Dort hat uns Herr Jenne in Empfang genommen. Diese Halle ist die Wareneingangshalle, dort werden die Materialien in den Empfang genommen, kontrolliert und vorbereitet für die Weiterverarbeitung. Diese Halle ist auch sehr riesig und ca. 7 Meter hoch. In dieser Halle standen viele verschiedene Maschinen für die Verarbeitung der Materialien da.

Es werden hauptsächlich Klebebänder verschiedener Arten verarbeitet. Es gibt ein großes Standardsortiment.



Doppelklebeband-Aufrollmaschine

Wir haben insgesamt drei sehr große Hallen besichtigt. Wir waren tief beeindruckt, wie dieser Betrieb so läuft. Die Hallen waren alle gut durchlüftet. Die Regale waren so angebracht, dass man mit dem Gabelstapler oder Hubwagen die Ware von dort aus an den Bestimmungsort transportieren kann.

Es wurde auch darauf geachtet, dass sehr sauber gearbeitet wird. Die Arbeitsplätze waren sehr ordentlich aufgeräumt. Musik wird in diesen Hallen erlaubt. Die Böden waren mit Begrenzungsstreifen markiert. Die Durchgangswege für die Gabelstapler waren markiert und frei.



Aufbewahrungsmachine für Stanzplatten

Nach der Führung wurden wir in den ersten Stock in einen Seminarraum geführt. Herr Jenne hat uns eine PowerPoint Präsentation über die Firma und deren Produkte gezeigt. Dabei wurde erwähnt, dass bei der Firmengründung noch Bindfäden für Wurst und Fleisch produziert wurde.

Es gab noch was zum Trinken. Wir waren bis ca. 17.00 Uhr in der Firma.

Es war für uns ein sehr lehrreicher, schöner und erfolgreicher Nachmittag in dieser Firma.

Herr Jenne hat uns auch noch angeboten uns zum Bahnhof zu fahren. Ich habe davon Gebrauch gemacht, weil meine Füße sehr schmerzten. Herr Ott hat mich dann zum Bahnhof gefahren. Ich habe noch meine Kollegen und Herrn Lohrer am Bahnhof getroffen, nur weil der Zug Verspätung hatte. Ca. 17.30 Uhr fuhren wir von Heitersheim Richtung Freiburg, dort waren wir ca. um 17.45 Uhr da. Danach sind alle nach Hause gegangen.



In einer der drei Hallen

Besuch bei der Firma Ruck GmbH

Von A. N.
REHA-Werkstatt Freiburg

Die Frauen vom Wäschebereich des REHA-Vereins Freiburg besuchten am 15.03.2017 die Firma Ruck GmbH, die den Wäschebereich seit 14 Jahren beliefert.



Anlieferung durch die Fa. Ruck

Begrüßt wurden wir vom Geschäftsführer Wolfgang Kratt bei einem Frühstück mit Brezeln und Getränken. Anschließend zeigte uns Herr Kratt die Firma und erzählte folgendes:

Die Firma Ruck ist ein mittelständisches Unternehmen, es wurde 1935 gegründet und hatte damals ca. 800 kg Wäsche pro Tag zu reinigen und zu trocknen. Inzwischen ist die Firma gewachsen und reinigt heute 22-25 Tonnen Wäsche pro Tag. Ruck beschäftigt 130 Mitarbeiter.

Neben zwei Hallen für Frottee- und Flachwäsche gibt es einen separaten Raum für Schmutzwäsche. Vor 40 Jah-

ren kam der Bereich Krankenhauswäsche dazu.

Betriebsphilosophie des Unternehmens:

- Qualität bei sparsamer Dosierung von Waschmittel und Bleiche, sparsamer Wasserverbrauch. Die Abluftanlagen sind mit Schalldämpfern ausgestattet.
- Lieferfahrzeuge haben einen geringen Benzinverbrauch.
- Ausrüstung mit Niveauregulierung am Hang, Sommer- und Winterreifen und Schneeketten und einer Freisprechanlage sorgt für weniger Unfälle und für mehr Fahrkomfort.
- Desinfizierung von Wäschecontainern und Fahrzeugen nach jeder Ladung.
- Feierabend ist erst, wenn die Wäsche fertig ist.

Außerdem verfügt Ruck über Anlagen wie Waschmaschinen, Trockner, Mangeln und Finisher, die bei der Bearbeitung der Wäsche von der Ein- bis zur Auslieferung im Einsatz sind.

Die Führung war für uns alle sehr beeindruckend und wir vom Wäschebereich danken der Firma Ruck GmbH für die gute, langjährige Zusammenarbeit.

24. Sportfest des REHA-Vereins

Von S. S.
REHA-Werkstatt Kirchzarten

Wie die Jahre zuvor war es auch dieses Jahr wieder soweit: Am 23.06.2017 fuhr, aus verschiedenen Richtungen kommend, wir Mitarbeiter und Besucher des REHA-Vereins, zusammen mit den Gruppenleitern und Fachdiensten, mit dem Zug nach Emmendingen. Dort angekommen erreichten wir nach ca. 20 min. zu Fuß den Sportplatz.



Kaffee- und Getränkeausgabe

Es war früh am Morgen (08:00 Uhr) bereits so warm, dass einige schon ins Schwitzen kamen. Zunächst gab es eine kleine Stärkung: Kaffee und mit Butter bestrichene Laugenknoten.

Nach der ersten Stärkung wurde mit der Begrüßung aller Anwesenden das Sportfest eröffnet.

Alle wurden wegen der erwarteten Hitze deutlich darauf aufmerksam gemacht, viel zu trinken! „Langsam machen“, gerade bei den Turnieren. An vielen Stellen waren Pavillons und Schirme als Sonnenschutz aufgestellt.

Diejenigen, die sich für ein Turnier, z. B. Volleyball, Fußball, Tischfußball, Dart und auch Schach eingetragen hatten, machten sich startklar. Es machte Spaß zu sehen, mit welchem Ehrgeiz Siege errungen wurden! Andere, wie ich, trieben auf den Sitzplätzen „Gehirnsport“: Strategiespiele (z.B. Mühle, Reverse).



Kickerturnier

Nach den Turnieren gab es Mittagessen vom Restaurant Campus. Der Wert auf der Thermometer-Skala stieg weiter, sodass den Wartenden in der Schlange vor der Essensausgabe spontan von einem „mobilen Service“ (Helfer) Getränke gereicht wurden.

Nach dem Essen kamen wir zur Siegerehrung zusammen, und ich staunte nicht schlecht über die sportlichen Leistungen, die trotz der Hitze erreicht wurden.

Als Sieger beim Tischtennis-Turnier hatte ein Kollege der Werkstatt in Kirchzarten, S. Weber, einen Pokal überreicht bekommen! Dieser Wanderpokal ziert jetzt bis zum nächsten Sportfest den Tresen unserer Kantine.

Nach der Siegerehrung gab es zum Ende des Sportfestes Kaffee und Kuchen.

Das Thermometer zeigte jetzt 36° C im Schatten an, und somit gab es einen weiteren Rekord!

Schließlich traten alle den Heimweg an. Endlich relaxen!

Insgesamt hat mir der Tag des Sportfestes – trotz Hitze – gut gefallen.

Sport an der „frischen“ Luft ist ja bekanntlich gesund. Man sollte mindestens einmal am Tag ins Schwitzen kommen ... so war es ja auch: einmal – und das den ganzen Tag!



Ausgabe der Essensmarken



Immer beliebtes Volleyballturnier



Essensausgabe



Kuchenausgabe

Grillfest der REHA-Werkstatt Kirchzarten

Von S. S.
REHA-Werkstatt Kirchzarten

Am 13.07.2017 hatten wir bei uns im Vorgarten der Werkstatt in Kirchzarten unser Grillfest.

Dieses Grillfest zu organisieren war schon – kommunikativ gesehen – eine gewisse Herausforderung. Es sind einige Mitarbeiter der Werkstatt Kirchzarten, die aus Richtung Neustadt kamen, in die neue REHA-Laden Werkstatt Titisee-Neustadt „abgewandert.“ Wir alle wollten aber nach wie vor zusammen grillen. So mussten diverse Listen (Helfer- Salat- und Teilnehmerlisten) hin und her gemailt werden, ebenso die Einkaufslisten, bis dann alles feststand.

Endlich war es soweit: Am Donnerstag, 13.07.2017, 13:00 Uhr, wurde angefangen zu grillen. Es gab verschiedene Steaks und Mergez (französische Würste aus Rindfleisch). Dazu eine Vielzahl an selbst-gemachten Salaten als Buffet angerichtet, Baguettes von der Bäckerei Steimle nebenan; und, neben den „üblichen“ Getränken, selbst hergestellten Melonensaft einer Arbeitskollegin.

Das Fleisch, den Gasgrill mit Gasflasche, die Bierbänke, Tische und Pavillons (als Sonnenschutz) hatte eine Woche vorher unser Gruppenleiter, Herr Lohrer, bei der nahe gelegenen Metzgerei Foehrenbacher bestellt. Zwei „Neustädter“ wechselten sich beim Grillen ab.

Als Gäste kamen: Herr Klein-Alstedde, Herr Conforti und Frau Kanis (Sozialdienst).

Alles lief wunderbar, die Stimmung war gut, vor allem freuten wir uns, mit unseren Kollegen, die jetzt in Neustadt arbeiten, zusammen zu feiern.

Sogar das Wetter war wie bestellt: Postkartenhimmel, 25° C im Schatten, einfach ideal!

Man sah es den Leuten an, dass alles sehr gut geschmeckt hatte; trotz der Vielzahl der Salate war keiner wie der andere. Als Dessert gab es das Himbeer-Tiramisu von einer Kollegin aus Neustadt. Obwohl viele schon recht gesättigt waren, wurde viel von dem Tiramisu – manche nahmen noch einen Nachschlag (!) – aufgegessen. Ebenso gab es noch einen leckeren Obstkuchen und Eiskaffee.

Viele hatten mitgeholfen und beim Aufbau und Abbau Hand- in Hand gearbeitet.

Was soll ich hierzu noch schreiben?

Ach ja, ganz zum Schluss lief doch noch etwas schief: Die Gasflasche sollte zuge dreht werden, wurde aber aus Versehen ganz aufgedreht. Durch ein verdächtiges Zischen war dies zum Glück gleich bemerkt worden!

6. Freiburger Bächleboot-Rennen

Von Roland Rösch
REHA-Tageszentrum Belfortstraße
Freiburg

Am 22. Juli 2017 fand zum sechsten Mal das Freiburger-Bächleboot-Rennen statt. In diesem Jahr gab es ein doppeltes Jubiläum. Das Freiburger Bächleboot® wurde 7 Jahre und die Freiburger Bächle 777 Jahre alt.

Teilnehmen konnte jedes Kind mit einem Original Freiburger Bächleboot. Wer noch keines hatte, konnte sich eines am nahen Stand des REHA-Ladens kaufen oder sich sein eigenes Böötle bauen. Beides wurde sehr in Anspruch genommen. Das Rennen hat sich mittlerweile zu einem echten Sommerhit für die Kinder entwickelt. Der Wochenbericht und die Badische Zeitung hatten schon im Vorfeld darüber berichtet. Auch die FWTM Freiburg hat das Rennen in Ihrem Veranstaltungskalender als Highlight aufgenommen.

In diesem Jahr konnten wir 308 Teilnehmer aus 13 Ländern begrüßen. Es waren Kinder dabei, die unter anderem aus Israel, den USA, Saudi-Arabien und Neuseeland kamen.



Bächleböötle-Bastel-Aktion

Die Sieger wurden anschließend auf einem Podest geehrt und erhielten einen Preis. Aber nicht nur die Sieger erhielten einen Preis, auch alle anderen Teilnehmer erhielten einen Trostpreis. Zudem erhielt jeder Teilnehmer eine Ansichtskarte mit Urkunde.



Urkunde für die Teilnahme

Es war toll, mit welcher Begeisterung die jungen Kapitäne dabei waren! Jedes Boot wurde kräftig angefeuert, auch von den zahlreichen Besuchern, die ihrerseits auch jede Menge Spaß hatten.

Bei einigen der jungen Kapitäne flossen ein paar Tränen, da sie auch gerne gewonnen hätten.



Der Tisch mit den tollen Preisen

Sicherlich werden auch im nächsten Jahr viele der Teilnehmer/innen bei der 7. Auflage des Freiburger Bächleboot-Rennen wieder mit am Start sein.

REHA

aha...
aha...
aha...

6. Freiburger-Bächleboot® Rennen



Hüttenfreizeit in Villingen-Schwenningen

Von R. B.
REHA-Werkstatt Freiburg

Am Montag, den 07.08.2017 haben wir uns am Konzerthaus in Freiburg getroffen. Um 9 Uhr sind wir mit dem Flixbus nach Villingen-Schwenningen gefahren. Wie immer war es von der REHA-Leitung sehr gut organisiert. Bei der Ankunft in Villingen sind wir von zwei Gruppenleitern mit zwei Fahrzeugen abgeholt worden. Diese fuhren uns zur Hütte. In der Hütte angekommen haben wir das Gepäck ausgeladen, unsere Zimmer bezogen und uns häuslich eingerichtet.

Es wurden verschiedene Spiele im Innen- und Außenbereich veranstaltet, das Angebot war sehr vielseitig. Die Lebensmittel- und Getränkeauswahl war reichhaltig und abwechslungsreich. Es wurde auch auf persönliche Wünsche eingegangen und es gab jeden Tag einen Service mit Frühstücksbrötchen und Zeitungen.

In der Abendrunde wurden unsere Einkäufe besprochen und abgestimmt, welche Ausflüge in Angriff genommen werden. Bei den Ausflügen hat der REHA-Verein die Eintrittskarten und Getränke bezahlt.

Wir hatten auch schöne Grillabende mit reichhaltigem Sortiment.

Alle Teilnehmer der Hüttenfreizeit haben sich für einen reibungslosen Ablauf eingebracht und die kompetenten Gruppenleiter sind auf unsere Wünsche eingegangen.

Eines möchte ich noch hervorheben, dass das Gruppenleiterteam und der Sozialdienst sehr kompetent sind.

Auch ist mir positiv aufgefallen, dass Frau Zipfel und Herr Schmid sich für uns die Zeit genommen haben mit uns ein paar schöne Stunden zu verbringen. Ich habe auch mitbekommen, dass Frau Zipfel sich am Kuchenbacken beteiligt hat.

Von H. Hartmann
REHA-Tageszentrum Emmendingen

Hallo!
Es ist Samstagabend und ich schreibe Euch diesen Artikel über die 2. Hälfte der Hüttenfreizeit in Villingen-Schwenningen:

Die Betreuung vom Personal wechselte wieder, einige Teilnehmer gingen wieder und einige Teilnehmer kamen neu:

Wir verstanden uns gut!

Wie in der 1. Hälfte gab es einen Grillabend mit leckeren Salaten. Verschiedene Ausflüge wurden angeboten, zum Teil auch zum Bodensee, ins Schwimmbad und zu einem kleinen Zoo, wo wir auch Pferdekutsche fahren durften. Ich selber wurde zu einem Teil in ein Restaurant abgesetzt und auch wieder abgeholt, da ich meinen Rollator in Emmendingen vergessen hatte. Deshalb konnte ich nur wenige Ausflüge mitmachen. Ein Rollator hilft beim Gehen. Doch es ging alles gut. Beim abendlichen Lagerfeuer unterhielten wir uns gut. Ich hoffe wir sehen uns im nächsten Jahr wieder in Villingen-Schwenningen. Das Wetter war auch gut.

Ausflug zum Erlebnisbauernhof in Lochmühle Eigelingen

Von H. M.
REHA, aha... Redaktion

Am letzten Tag der Hüttenfreizeit haben wir einen Ausflug zum Erlebnisbauernhof in Lochmühle Eigelingen gemacht.

Die Lochmühle ist ein 400 Jahre alter Bauernhof, mit unzähligen Attraktionen und Freizeitmöglichkeiten auf 150.000qm.

Der historische Bauernhof wurde modernisiert und erweitert. Er wurde zu einem Event-Hotel umgebaut.

Es ist alles erhalten geblieben von den historischen Gebäuden. Also z. B. die Stallungen, dort befinden sich die verschiedenen alten Pferde – Postkutschen mit den dazu gehörigen Pferdegeschirren. Außen auf dem Gelände stehen alte Pflüge, Mähmaschinen, Wagen sowie weitere Geräte, die man früher zur Landwirtschaft benötigte.

Das Besondere an diesem Erlebnisbauernhof sind aber die verschiedenen Tiere, die dort zum Teil frei herumlaufen.



Freigehege

Das allertollste ist das riesengroße Außengelände. Dort gibt es in eigenen Arealen Minitraktorfahrten, Miniquadfahrten, Eisenbahnle, Ponyreiten, Oldtimertraktorfahren, Quadfahren für Groß und Klein, Streichelzoo, Abenteuerspielplatz.



Quadbahn

Man kann dort außerdem noch Bullenreiten, Wettmelken, Quadtouren ins Gelände mit Personal, Bauernringen und Laserschiessen, Kistenstapeln, sowie Teamtraining machen. Zusätzlich werden eine Abenteuerbaustelle und Winter-Events dort angeboten.

Also es wäre ja auch mal eine tolle Idee mit dem REHA-Verein eine Veranstaltung dort zu buchen.

Wir von der Hüttenfreizeit sind dort Quad gefahren und haben eine Kutschfahrt mit Pferdekutsche gemacht! Es hat uns viel Freude bereitet. Anschließend waren wir auf der Terrasse des Restaurants und haben Eis, Kaffee und Kuchen genossen.



aha...
aha...
aha...

Betriebsausflug der Werkstatt Freiburg

Von C. H.
REHA-Werkstatt Freiburg

Am Samstagmorgen, den 16.09.2017 trafen sich ein Teil der Mitarbeiter am Hauptbahnhof Freiburg, um gemeinsam mit dem Zug nach Basel in den Basler Zoo zu fahren.

Das Wetter war uns freundlich gesonnen. Herr Conforti und Herr Campana begleiteten uns. Wir alle stiegen am Badischen Bahnhof in den Zug an den SBB Basel um und kamen an unser Ziel. Zu Fuß ging es zum Haupteingang des Zoos. Die Eintrittskarten wurden besorgt und es konnte losgehen. Es wurde besprochen wo und wann wir uns zum gemeinsamen Mittagessen treffen. Bei schönstem Wetter bildeten sich kleine Grüppchen um den Zoo zu erkunden.

Der Basler Zoo ist eine einzigartige Parklandschaft und es sind rund 600 Tierarten zu sehen. Pelikane, Flamingos, Affen, Elefanten, Giraffen, Seehunde, Löwen, Schlangen, Krokodile und viele Tiere mehr gab es zu bestaunen.

Um 12.45 Uhr trafen sich alle im SB-Restaurant. Jeder durfte ein Essen und ein Getränk auswählen. Das Wetter änderte sich schlagartig, es fing an zu regnen. Am Nachmittag schauten wir weiter die Tiere an. Gegen 15.45 Uhr trafen wir uns am Ausgang, um dann gemeinsam an den SBB zu laufen und wieder heimzufahren. Alles in allem war es ein schöner und gelungener Tag. Vielen Dank an das Orga-Team und an den REHA-Verein, der die Kosten übernommen hat.

Grillen in Bad Krozingen

Von H. M.
REHA-Tageszentrum Bad Krozingen

Am Dienstag, den 18. Juli 2017 waren wir mit dem Tageszentrum Bad Krozingen zum Grillen auf den Grillplatz auf den Rebberg gewandert. Frau Kleiner hat das Grillgut, Salate und Getränke und die Biertischgarnituren auf den Rebberg mit dem Auto hochgefahren, sowie auch die Grillkohle.

Um 11 Uhr sind Herr Kellermann und wir Besucher dann hochgewandert. Wir sind ganz schön ins Schwitzen gekommen, weil es sehr heiß war! Einige sind auch mit dem Bus zur Haltestelle Vita – Classica gefahren, damit sie nicht so weit laufen mussten.

Am Grillplatz angekommen, haben wir erst mal was getrunken. Von da oben hat man eine wundervolle Aussicht, auf die Weinreben und den Schwarzwald. Am Vortag haben wir Karibiksalat und Kartoffelsalat gemacht und am Grilltag Tomaten-Mozzarella und Nudelsalat. Baguette haben wir auch noch zum Grillen gegessen.

Der Grillplatz ist am Waldrand gelegen, sodass wir mit den Tischen und Bänken unter den Buchen gesessen haben.

Alles war sehr lecker, es gab Grillwürste, Bauchspeck, Steaks und für die Vegetarier Grillkäse. Wir haben nicht alles aufgegessen und am nächsten Tag zu Mittag Reste-Essen im Tageszentrum gemacht. Als wir fertig waren sind wir dann wieder den Rebberg hinunter und mit dem Bus zum Bahnhof gefahren, einige sind auch zu Fuß zum Bahnhof gelaufen.

Nachgefragt - Menschen im REHA-Verein...

Von H. M. / Redaktion

Für diese Ausgabe wurde Frau Frommherz, Fachdienst des REHA-Vereins Wohnverbund Müllheim befragt.

Wie kamen Sie zum REHA-Verein?

Es war Zufall. Mit 18 Jahren hatte ich mich schon mal beworben. Im Herbst 2014 habe ich mich dann nochmals in Freiburg beworben und Herr Maier sagte mir dann, dass für das Wohnen in Müllheim jemand gesucht wird.

Wie lange arbeiten Sie schon beim REHA-Verein?

Seit Januar 2015.

Was haben Sie vorher gemacht?

Ich habe ein freiwilliges soziales Jahr und auch meine Ausbildung in einer anthroposophischen Einrichtung gemacht. Dort habe ich auch einige Jahre gearbeitet. Danach betreute ich eine Wohngruppe mit mehrfach behinderten Menschen. Ich war auch in der Pflege und im Sozialdienst tätig. Außerdem habe ich mit Kollegen eine Außenwohngruppe aufgebaut.

Wie viele Einzelpersonen betreuen Sie?

Ich betreue momentan sieben Personen.

Was sind Ihre Aufgaben als Fachdienst des REHA-Wohnverbundes Müllheim?

Ich arbeite im Team und wir helfen den Menschen, wo sie Hilfe brauchen. Wir gehen mit zu den Ämtern. Außerdem habe ich auch Telefonbereitschaft zwischen 8 und 18 Uhr. Dann versuchen wir die Welt etwas besser zu machen für die Bewohner. Einmal im Monat haben wir auch eine Kochgruppe, an der auch die Leute von anderen Projekten teilnehmen können.

Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrer Arbeit?

Jeder Tag ist anders, es gibt viele interessante Menschen. Die Büroarbeit und Hausbesuche. Es bleibt spannend und wird nie langweilig.

Was unternehmen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Ich gehe gerne schwimmen, spazieren und Pilze sammeln und mache gerne Handarbeiten.

Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Etwas Langweile und noch mal Zeit für eine Ausbildung oder ein Studium. Natürlich auch Gesundheit.

Haben Sie die letzte Ausgabe der REHA, aha... gelesen?

Ja das habe ich, die liegt im Büro in Müllheim. Ich lese sie immer aus Neugier.

Wie gefällt Ihnen die REHA, aha...?

Grundsätzlich gut, ich würde mir noch mehr Artikel wünschen zu Themen, die die Menschen im Innersten beschäftigen.

Frau Frommherz, ich bedanke mich bei Ihnen für das Interview.

Grillfest der Tageszentren Freiburg

Von M. D.

REHA-Tageszentrum Freiburg

Es war wieder soweit, das alljährliche Grillfest der beiden Freiburger Tageszentren hat stattgefunden. Wie jedes Jahr auf dem Grillplatz in Günterstal am Silberdobel.

Auch dieses Jahr hatten wir wieder einmal richtig Glück mit dem Wetter. Die Tage vor dem Grillfest wurde auch schon viel gemacht von den ganzen Helfern. Salate gerichtet, Soßen angerührt, Fleisch bestellt, Gemüse geschnippelt und vieles mehr. Denn es sollte ja ein schöner Tag beim Grillfest werden und nichts fehlen. Dann endlich kam der Tag, 28.07.2017, und das Grillfest stand vor der Tür. In den Tageszentren ging es frühmorgens schon damit los damit, die restlichen Sachen zu richten. Auch das Auto wurde beladen und dann endlich ging es los zum Grillplatz nach Günterstal.

Am Grillplatz angekommen, haben die ersten Helfer das Auto ausgeladen und die Tische und Bänke aufgestellt. Auch die Salate, Teller, Besteck und so weiter wurden hergerichtet. Unser Grillmeister, Herr W. und noch jemand, haben sich um das Feuer gekümmert.



Besucher und Fachdienst beim Aufbau

Nach und nach kamen die restlichen Bewohner und Besucher. Gegen Mittag gab es dann endlich Essen. Die Salate und auch das restliche Essen kamen sehr gut an. Es kamen viele Bewohner und Besucher der Tageszentren und auch das Essen war reichlich. Am Nachmittag wurde dann aufgeräumt und die Sachen wurden in das Tageszentrum in der Belfortstraße gebracht. Dort angekommen waren noch fleißige Helfer dabei mit aufzuräumen.

Es war wieder einmal ein toller Tag und hat allen Spaß gemacht

Eine praktische Umrechnungstabelle für Backformen

Liebe Leser/innen,

hattet ihr auch schon das Problem, dass in einem Rezept eine andere Backform-Größe verwendet wird, als ihr brauchen wollt?

Hier ist eine praktische Umrechnungstabelle für Backformen.

Oben ist die Backformgröße, die im Rezept angegeben ist. Links ist die Backformgröße, die ihr verwenden wollt./

Weicht eure Form nur um eine Größe von der im Rezept angegebenen ab, könnt ihr sie ohne Umrechnen verwenden. Bei größeren Abweichungen wird die Zutatenmenge umgerechnet.

Also zum Beispiel: Ihr habt eine Backform mit 18 cm Durchmesser, im Rezept wird aber eine mit 24 cm Durchmesser verwendet. Nun müsst ihr also jede einzelne Zutat mit 0,56 multiplizieren.

Wir wünschen euch viel Vergnügen beim Kuchenbacken.

		Backformdurchmesser (genannt im Rezept)										
		12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
Backformdurchmesser (gewünscht)	12		0,73	0,56	0,44	0,35	0,29	0,24	0,21	0,18	0,15	0,14
	14	1,23		0,76	0,6	0,48	0,4	0,34	0,28	0,24	0,21	0,19
	16	1,77	1,3		0,79	0,64	0,52	0,44	0,37	0,32	0,28	0,25
	18	2,25	1,65	1,26		0,81	0,67	0,56	0,48	0,41	0,36	0,32
	20	2,77	2,04	1,56	1,23		0,83	0,7	0,6	0,51	0,44	0,39
	22	3,36	2,46	1,89	1,49	1,21		0,84	0,72	0,62	0,54	0,47
	24	4	2,93	2,24	1,77	1,44	1,19		0,85	0,73	0,64	0,56
	26	4,69	3,44	2,64	2,08	1,69	1,39	1,17		0,86	0,75	0,66
	28	5,44	4	3,06	2,41	1,96	1,62	1,36	1,16		0,87	0,77
	30	6,25	4,59	3,51	2,77	2,25	1,86	1,56	1,33	1,15		0,88
	32	7,11	5,22	4	3,15	2,56	2,12	1,78	1,52	1,31	1,14	

Sündhaft sinnlicher Apfelkuchen

Warum dies einer der saftigsten Blechkuchen der Welt ist?

Wir rühren zum Schluss reichlich Apfelstücke unter den feinen Zimtteig.

Zutaten für ca. 24 Stücke

1,2 kg Äpfel (z.B. Elstar)
5 bis 6 EL Zitronensaft
600 g Mehl
450g Zucker
2 Päckchen Vanillinzucker
2 Tl. gemahlener Zimt
1 Prise Salz
200g Butter
100g Kokosfett (z.B. Palmin)
250ml Buttermilch
1 Päckchen Backpulver
4 Eier (Gr: M)
Fett und Mehl für die Fettpfanne
150g Puderzucker
2 bis 3 EL Milch



Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und in sehr feine Stücke oder Würfel schneiden. Mit Zitronensaft mischen und zugedeckt beiseite stellen.

Mehl, Zucker, Vanillinzucker, Zimt und 1 Prise Salz in einer großen Rührschüssel mischen. Butter und Kokosfett kurz aufkochen, heißes Fett zur Mehlmischung gießen und kurz mit dem Schneebesen des Rührgerätes verrühren (Teig ist relativ fest), dabei die Buttermilch zugießen. Dann erst Backpulver und Eier einzeln unterrühren. Zuletzt die Apfelwürfel unterheben.

Teig auf eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Fettpfanne streichen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 180°C) ca. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe). Im ausgeschalteten Backofen ca. 5 Minuten ruhen lassen. Kuchen auf einem Kuchengitter ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

Puderzucker und Milch zu einem glatten, dicken Guss verrühren. Den heißen Kuchen mit dem Guss bestreichen und auskühlen lassen. Dazu schmeckt Schmand.

REHA

aha...
aha...
aha...

REHA

Werkstatt Dienstleistungen

Unsere **Grüne-Gruppe** bietet die Pflege von Außenanlagen und Gärten sowie Wiesenpflege und Baumschnitt für Kommunen, Gewerbebetriebe und Privatkunden an. Wir arbeiten nach Absprache mit unseren Kunden in regelmäßigen und variablen Abständen termingerecht und zuverlässig.

Unsere Leistungen:

- Wiesen mähen
- Rasenflächen mähen, düngen u. vertikutieren
- Wildkrautbeseitigung in Pflanzflächen
- Gehölz- und Heckenschnitt
- Baumschnitt und Fällungen
- Laubaufnahme
- Entsorgung von Grünabfällen
- Kehren und säubern

Gerne bieten wir Ihnen auch weitere Dienstleistungen rund um Haus und Hof an. Zum Beispiel:

- Hilfen bei Umzügen
- Renovierungsarbeiten
- Besorgungsdienste

Sie können uns erreichen:

per Telefon: 0761-3865-287
per Fax: 0761-3865-223
per Email: dienstleistungen@reha-werkstatt.de



REHA

Verein

Freiburg

Berliner Allee 11a
79110 Freiburg
Tel.: 0761/3865-0

Redaktion:

S. D., C. H., C. E., (REHA-Werkstatt Freiburg)
H. M. (REHA-Tageszentrum Bad-Krozingen)
R. Rösch (REHA-Tageszentrum Freiburg),
S. S. (REHA-Werkstatt Kirchzarten)