

Heimzeitung des NürnbergStift



STIFTLA ✓

Das Apfelgedicht



Eines musst Du stets Dir merken
Wenn Du schwach bist: Äpfel stärken!

Für zuhause, für die Reise,
für die Alten, für die Kinder,
für den Sommer, für den Winter,
für den Morgen, für den Abend,
Äpfel essen ist stets labend.



Äpfel glätten Deine Stirn,
bringen Phosphor ins Gehirn,
Äpfel geben Kraft und Mut
Und erneuert Dir Dein Blut.



Darum Freund, so lass Dir raten:
Esse frisch, gekocht, gebraten
Täglich ihrer fünf bis zehn,
wirst nicht dick, doch jung und schön
und kriegst Nerven wie ein Strick.

Mensch - im Apfel liegt Dein Glück!

(Verfasser unbekannt)

Liebe Leserinnen und Leser,

jetzt ist es Zeit, sich auf die dritte Jahreszeit zu freuen: der Herbst ist da, mit seinem warmen Sonnenlicht, bunten Farben und Blättern, die unter unseren Füßen rascheln.

Und damit ist es auch wieder Zeit für die Herbstausgabe des STIFTLA, die wiederum mit tatkräftiger ehrenamtlicher Unterstützung von Siemens erstellt wurde. Freuen Sie sich auf einen Mix aus aktuellen Themen, Wissenswertem, Rätseln und Gedichten.

In dieser Ausgabe geht es viel um Musik: So berichten wir über ein Hochschulprojekt zum intergenerationellen Austausch über Musik. Und auch ein weiteres Ereignis im Sommer stand unter dem Motto: „Ein Tag mit Musik“.

Lernen Sie Erika Roppelt kennen, die älteste Ehrenamtliche im NürnbergStift, die kürzlich mit dem Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten für Verdienste im Ehrenamt ausgezeichnet wurde. Informieren Sie sich über die neuesten Entwicklungen aus dem Pflegepraxiszentrum Nürnberg und erfahren Sie, woher der Altweibersommer seinen Namen hat. Zudem schauen wir uns an, was vor den Toren Nürnbergs im sogenannten Knoblauchland im Herbst geerntet wird und welche Aufgabe Hummeln in Gewächshäusern haben.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre Nadine Heinrich,

Koordinatorin Ehrenamt



Inhalt

Gedicht.....	2
Editorial.....	3
Aktuelles	5
Ehrenamt der Ausgabe	7
Einblicke ins Nürnberg Stift.....	9
Kalenderblätter	10
Wissenswertes	16
Einblicke ins Nürnberg Stift.....	18
Rätsecke	20
Gedicht.....	24
Herbst–Winter Thema	25
Des Rätsels Lösung	26
Wir für Sie	27
Schlusswort.....	28

**Auf einen Blick:
Die Einrichtungen des
NürnbergStift**



Senioren-Wohnanlage
Heilig-Geist-Spital (Foto
Ulrich Matz)



Senioren-Wohnanlage
St. Johannis (Foto Ulrich Matz)



Senioren-Wohnanlage
Platnersberg (Foto Ulrich Matz)



Sebastiansspital
(Foto Ulrich Matz)



August-Meier-Haus (Foto
Nadine Juchems)



Neue Entwicklungen: Das PPZ Nürnberg startet in die zweite Förderphase

Wir im NürnbergStift wollen die Forschung und Entwicklung von Pflegetechnologien verbessern. Auch möchten wir, dass andere Einrichtungen von unseren Erfahrungen lernen. Deshalb gibt es seit Juni 2024 das Projekt „Zukunft der Pflege“, welches vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt wird. Es besteht aus einem Pflegeinnovationszentrum (PIZ) und vier Pflegepraxiszentren (PPZ) in Berlin, Freiburg, Hannover und Nürnberg.

Das Pflegepraxiszentrum in Nürnberg (kurz PPZ) ist eine Abteilung im NürnbergStift. Dort wird untersucht, wie moderne Geräte, wie zum Beispiel „smarte Ringe“ und Telepflege die Pflege unterstützen können.

Dabei soll herausgefunden werden, was die Menschen brauchen und welche Lösungen es dafür gibt. Das PPZ arbeitet mit der Nürnberg School of Health, der Technischen Hochschule Nürnberg und der Bayern Innovativ GmbH zusammen. Es testet, ob neue Technologien in der Praxis funktionieren und entwickelt neue Methoden, um Wissen zu vermitteln. Der Austausch mit den Bürgerinnen und Bürgern ist dem PPZ sehr wichtig, weil das gewonnene Wissen für viele Menschen in Deutschland und auch international zugänglich sein soll.

Gefährliche Situationen erkennen und Stürze vermeiden

Schon bevor die zweite Förderphase bekannt wurde, hat das PPZ Nürnberg im August-Meier-Haus ein Sensorsystem getestet. Dieses System soll helfen, Stürze zu erkennen und zu vermeiden.



Sturzerkennungssystem „Night Nurse“ von Konica Minolta



So testet das PPZ Nürnberg seit Mai dieses Jahres ein neues System zur Sturzerkennung, das "Night Nurse" heißt. Es ist von der Firma Konica Minolta und nutzt Künstliche Intelligenz (KI). Ein Sensor an der Decke beobachtet die Bewegungen im Raum und erkennt, wenn jemand stürzt oder eine gefährliche Situation entsteht. Dann wird sofort das Pflegepersonal informiert. Das System funktioniert gut und macht den Alltag sicherer, sowohl für die Bewohner:innen als auch für das Pflegepersonal. Dabei werden keine Daten gespeichert, sodass die Privatsphäre geschützt bleibt.

Mit Klangkissen entspannen oder aktivieren

Dank einer Spende im Jahr 2021 konnte das PPZ Nürnberg Klangkissen anschaffen. Diese Kissen spielen Musik zum Entspannen oder Aktivieren. So bekamen die Pflegebereiche blaue Kissen zur Entspannung und die Teams der sozialen Betreuung erhielten aktivierende Kissen für Gruppen- und Einzelangebote.



Klangkissen, eigene Darstellung

Um den Mitarbeiter:innen ins Gedächtnis zu rufen, wie die Kissen am besten verwendet werden, gibt es zweimal im Jahr Workshops, die sehr gut ankommen. Besonders das Spiel "Tisch-Curling" mit dem aktivierenden Kissen machte den Teilnehmer:innen sichtlich viel Spaß. Und auch die Übungen für den Umgang mit unruhigen Situationen fanden sie hilfreich und regten zu Diskussionen an.

Unser Wunsch ist es, dass die Kissen nun wieder vermehrt auf den Pflegebereichen zum Einsatz kommen und dass Sie, liebe Leser:innen, die Kissen kennenlernen und den Nutzen erleben und spüren.



Ein Klangkissen im NürnbergStift
(Fotograf: René Schwerdtel)

Ansprechpartnerin:

Tanja Pollak, Pflegefachkraft (B.Sc.), NürnbergStift
Mehr Informationen unter: www.ppz-nuernberg.de.

Ein Tag mit Musik zusammen mit dem Siemens Mobility Nachwuchskreis

Am 15. Juli 2024 erlebten die Seniorinnen und Senioren des Sebastianspitals in Nürnberg einen besonderen Tag, als der Siemens Nachwuchskreis gemeinsam mit Kindergartenkindern einen „Tag mit Musik“ veranstaltete. Dieses generationsübergreifende Projekt zielte darauf ab, Freude und Austausch zwischen Jung und Alt zu fördern.

Der Tag begann mit einer Sicherheitseinweisung für das Projektteam, um den sicheren Umgang mit Rollstühlen zu gewährleisten. Danach wurden die Seniorinnen und Senioren abgeholt und in den nahegelegenen Kindergarten begleitet. Dort warteten bereits die Kindergartenkinder, um gemeinsam mit den Seniorinnen, Senioren und Ehrenamtlichen zu musizieren.

Der „Tag mit Musik“ startete mit gemeinsamen Gesangseinheiten, in denen Lieder gesungen und Instrumente genutzt wurden. Bewegungsabläufe wurden spielerisch integriert, was für viel Spaß und Bewegung sorgte. Nach einer ersten Gesangseinheit gab es eine Snackpause mit selbstgebackenem Kuchen, Obst und Brezeln, die von den Ehrenamtlichen mitgebracht wurden. Gestärkt ging es in die zweite Gesangseinheit, in der das Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“ für viel Begeisterung sorgte.



Gesangseinheit im Stuhlkreis unter der Leitung von Marina Frenzel, Musikgeragogin.



Nach den musikalischen Aktivitäten verabschiedeten sich die Kindergartenkinder von den Seniorinnen und Senioren und den Ehrenamtlichen. Die Teilnehmenden des Nachwuchskreises begleiteten die Seniorinnen und Senioren zurück zum Sebastianspital und bereiteten ein gemeinsames Mittagessen im Park vor. Dieses Mittagessen war ein Highlight, da die Seniorinnen und Senioren normalerweise ihr Essen drinnen einnehmen müssen. Dank der vielen helfenden Hände konnten diesmal Tische und Bänke im Park aufgestellt werden, was für eine besondere Atmosphäre sorgte.

Während des Mittagessens hatten die jungen Erwachsenen und die Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, sich auszutauschen. Es entstanden schöne Gespräche über das Leben der Seniorinnen und Senioren sowie interessante Einblicke in die Arbeit der Nachwuchskreisteilnehmer bei Siemens Mobility.



Gemeinsames Mittagessen und Austausch im Park vor dem Sebastianspital

Nach dem Mittagessen wurden die Seniorinnen und Senioren zurück auf ihre Zimmer gebracht, um sich für ein abendliches Konzert zu erholen. Dieses Konzert, das von ehrenamtlichen Studentinnen und Studenten der Musikhochschule angeboten wurde, rundete den Tag perfekt ab.

Ein Tag voller Musik, Freude und wertvollem Austausch – ein gelungener Projekttag zusammen mit dem Siemens Nachwuchskreis.

„Ausgezeichnete“ Ehrenamtliche im NürnbergStift!

Der bayerische Ministerpräsident, Dr. Markus Söder, hat das Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten für Verdienste im Ehrenamt an Erika Roppelt verliehen. Mit stolzen 88 Jahren ist Erika Roppelt die älteste Ehrenamtliche im NürnbergStift und ein wahres Vorbild für uns alle.

„Sie ist die Seele des Hauses,“ so Thomas Ixmeier, Einrichtungsleiter des August-Meier-Hauses. Seit 2005 ist Erika Roppelt ehrenamtlich beim NürnbergStift tätig und kommt fast täglich ins Haus, um sich liebevoll um die Wäsche der Bewohner:innen zu kümmern. Ihre Hingabe und ihr unermüdlicher Einsatz sind bewundernswert und inspirierend.

Auch am Morgen der Überreichung des Ehrenzeichens ließ sich Erika Roppelt nicht nehmen, wie gewohnt ins August-Meier-Haus zu fahren. Oberbürgermeister Marcus König überreichte ihr das Ehrenzeichen mit Urkunde und würdigte damit ihre außergewöhnlichen Verdienste.

„Herzlichen Glückwunsch, liebe Frau Roppelt! Wir sind sehr glücklich und stolz, Sie in unserem Team zu haben,“ sagte Melanie Miermeister, zweite Werkleiterin des NürnbergStift bei der Übergabe. Die Ehrung fand im Amtszimmer des Oberbürgermeisters, im Beisein von Kolleg:innen und Familienmitgliedern statt, die gekommen waren, um Erika Roppelt gebührend zu feiern.

Erika Roppelt ist ein leuchtendes Beispiel für ehrenamtliches Engagement und zeigt, wie wichtig und wertvoll der Einsatz für andere ist. Ihre Geschichte inspiriert viele und erinnert uns daran, dass es nie zu spät ist, mit dem persönlichen Einsatz einen Unterschied zu machen.



Erika Roppelt im Gespräch mit Oberbürgermeister Marcus König

Fotos: Sven Heublein



Erika Roppelt hat das Ehrenzeichen von Oberbürgermeister Marcus König überreicht bekommen



OKTOBER 2024



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

03.10.2024 TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT



NOVEMBER 2024



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30



01.11.2024 ALLERHEILIGEN
20.11.2024 BUS- UND BETTAG



DEZEMBER 2024

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

24.12.2024 HEILIGABEND 26.12.2024 2. WEIHNACHTSTAG

25.12.2024 1. WEIHNACHTSTAG 31.12.2024 SILVESTER



JANUAR 2025



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

01.01.2025 NEUJAHRSTAG

06.01.2025 HEILIGE DREI KÖNIGE





FEBRUAR 2025



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31



MÄRZ 2025

Das Knoblauchsland

Das Knoblauchsland vor den Toren Nürnbergs bezeichnet eines der größten zusammenhängenden Gemüse-Anbaugebiete seiner Art in Deutschland. Bereits im Mittelalter, ab dem 8. Jahrhundert, wurde hier Gemüseanbau betrieben. Weit verbreitet waren der Anbau von Zwiebeln, Kraut, Erbsen und eben auch Knoblauch – daher auch der Name Knoblauchsland.

Die altfränkische Kulturlandschaft liegt in der Mitte des Städte-Dreiecks Nürnberg/



Fürth/Erlangen und umfasst insgesamt rund 4.000 Hektar Fläche, von denen etwa 1.900 Hektar landwirtschaftlich genutzt werden. Also insgesamt rund 3.800 Fußballfelder!

Von Norden nach Süden erstreckt sich das Knoblauchsland vom nördlichen Stadtrand Nürnbergs bis kurz vor Erlangen. Von Ost nach West liegt das Gebiet zwischen dem Nürnberger Flughafen bzw. dem Neunhofer Forst und der Stadt Fürth.

Über 90 landwirtschaftliche Betriebe sorgen dafür, dass im Knoblauchsland ganzjährig verschiedenstes Obst, Gemüse, Kräuter und Schnittblumen angebaut werden. Auch für Bienen ist es ein Paradies, denn der Honig hier ist so vielfältig wie das Knoblauchsland selbst. Die Vielfältigkeit der Region wird gerne für Ausflüge und quasi als „Naherholungsgebiet“ genutzt.

Reiche Ernte im Herbst



Der Herbst ist die Zeit für kräftige Eintöpfe und Suppe. Im Knoblauchsland wachsen die richtigen Zutaten dafür: verschiedene Kürbissorten, Wurzelgemüse wie Rote Bete, Karotten und Sellerie, die unterschiedlichen Kohlsorten Weißkohl, Rotkohl und Wirsing, sowie Lauch und Zwiebeln und natürlich Knoblauch.

Der größte Vorteil liegt bei den kurzen Wegen von der Pflanze zum Verbraucher. Die Ernte bei optimalen Reifegraden und kurze Transportzeiten sorgen dafür, dass das Gemüse knackig frisch auf den Tisch kommt.

Was macht die Hummel im Gewächshaus?

Nicht allen ist bekannt, dass Hummeln wie viele andere Nützlinge auch zum festen „Inventar“ in Gewächshäusern gehören. Hummeln und Bienen gehören zur Überfamilie Apoidea aus der Ordnung der Hautflügler - daher auch die Ähnlichkeit beim Aussehen. Die Familie enthält 6.035 Arten in 172 Gattungen. Im Vergleich zu Bienen verfügen Hummeln über einen größeren Körper und tragen am Körper mehr Haare. Dadurch sind sie besser für die Bestäubung geeignet. Außerhalb der Treibhäuser übernehmen die Funktion der Bestäubung auch Bienen, Schmetterlinge, Käfer und Vögel.



Ein perfekter Helfer in Gewächshäusern - auch im Knoblauchsland

Der Einsatz von Hummeln bringt mehrere Vorteile mit sich. Die Hummel fliegt bereits bei niedrigen Temperaturen unter 8 Grad Celsius und benötigt auch nur schwaches Licht für den Flug. Gerade im Frühjahr und im Herbst mit wenig Tageslicht ein wichtiger Aspekt. Außerdem sind Hummeln Menschen gegenüber weniger aggressiv wie andere Insekten.



Durch den größeren Körper der Hummel kann mehr Blütenstaub transportiert werden und die Blüte wird dadurch häufiger bestäubt. Beim Aufstellen des Volkes im Gewächshaus wird die Ausflugsöffnung des Hummelkastens parallel zu den Anbaureihen geöffnet – das ist die optimale Ausrichtung. Zu den für Hummeln relevanten Kulturen gehören Tomaten, Auberginen, Erdbeeren, Paprika und Chilis. Hummelvölker können neben dem Gewächshaus auch in Folienhäusern und im Freiland eingesetzt werden.

Hätten Sie gewusst, dass ...

... Hummeln eine Lieblingsfarbe haben? Sie fliegen besonders gerne auf violette und blaue Blüten.

... Hummeln “brummen” können? Indem sie ihre Flugmuskeln vibrieren lassen ohne die Flügel zu bewegen, erzeugen sie ein Brummen. Dieses Brummen hilft ihnen, Pollen aus den Blüten zu schütteln.

... Hummeln beißen können? Obwohl sie sehr friedlich sind, können Hummeln beißen, wenn sie sich bedroht fühlen. Ihr Stachel bleibt jedoch nicht stecken wie bei Honigbienen.



Jeder trägt ein Lied in sich – ein intergenerationaler Liedernachmittag im Sebastiansspital

Welches Lied wurde früher für dich gesungen? Welche Lieder gab es im Schulunterricht? Zu welcher Musik wurde getanzt, gefeiert, gelacht? Welches Lied macht traurig, erinnert an längst vergangene Zeiten oder an Menschen, die nicht mehr da sind?

Eine Gruppe von Studierenden der Sozialen Arbeit von der Evangelischen Hochschule Nürnberg stellte diese Fragen im Rahmen eines Hochschulprojekts im Bereich „Kulturelle Bildung“ den Bewohnerinnen und Bewohnern des Sebastianspitals. Zusammen besuchten sie das musikalische Angebot von Musikergagogin Marina Frenzel für die Seniorinnen und Senioren, musizierten mit in den offenen Musikstunden und kamen dann mit den Menschen ins Gespräch.



Die Bewohnerinnen und Bewohner beim Zuhören und Kaffee trinken

Denn dass Musik unser Leben prägt – egal, wo wir herkommen, wie alt wir sind, was wir erlebt haben oder welche Sprache wir sprechen – ist längst bekannt. Die Verknüpfung von Musik und Biographiearbeit führte die Studentinnen Anne, Sabrina und Maria dazu, ganz schnell intensiv in den Austausch mit den Älteren zu kommen. Denn wo Musik ist und war, da leben Erinnerungen. So manches Lied, das die Älteren gerne sangen, konnten die jungen Studierenden von ihren Großeltern. Aber auch jüngere Menschen haben natürlich Lieder, die ihnen wichtig sind, auch wenn ihr „früher“ noch nicht so lange her ist.

Die Idee war also, ein intergenerationaler Austausch über Musik: die Bewohnerinnen und Bewohner des Sebastianspitals wünschten sich konkrete Lieder, die ihnen in ihrem Leben wichtig gewesen waren. Die Studierenden machten daraus eine Wunschliste und suchten dann nach jüngeren Musikerinnen und Musikern, die diese Lieder als Geschenk

den Wünschenden live vortrugen. Im Gegenzug suchte sich jeder junge Mensch auch ein Lied aus der eigenen Biographie aus und sollte dieses Lied dann als zweites Stück „verschenken“.

So war die Tafel an einem sonnigen Samstag im Veranstaltungsraum des Sparkassenhauses festlich geschmückt, der Kaffeeduft zog durch den Raum. Das Klavier sowie das Plenum für die Zuhörerinnen waren aufgebaut. Sechs junge Freiwillige sangen ihre Lieder für sechs Seniorinnen. Zwölf Erinnerungen, an länger und nicht so lange vergangene Zeiten, erklangen. Zu jedem der Lieder erklärten die Beteiligten den persönlichen Bezug: sie erzählten von der Heimat in der Lüneburger Heide, von Wanderungen mit der Mutter oder vom gemeinsamen Singen zum Ende der Schulzeit. Ein Musiker sang einen Song aus seiner Pfadfinderzeit, die Musikgeragogin sang das Schlaflied „La Le Lu“, das sie jeden Abend ihrem kleinen Söhnchen als Einschlaflied vorsingt. Jedes Lied erzählte seine Geschichte - für die Seniorinnen und Senioren, aber auch für die Jüngeren. Und alle waren eingeladen, mitzusingen.

Nach viel Applaus und etlichen Tränen der Rührung war der Konzertteil des Nachmittags dann vorbei. Aber das Miteinander begann erst. Denn an der Kaffeetafel trafen sich jetzt die jeweiligen musikalischen Paare: Jung und Alt in Begegnung und im Gespräch. Kleine Frageimpulse auf Karten lagen auf den Tischen bereit, um einen Gesprächseinstieg über das Konzert, die Musik und natürlich das Leben an und für sich zu starten. Schnell klapperten nicht nur die Kuchengabeln, sondern der ganze Raum war vom Stimmengewirr der Generationen gefüllt.

„Ich denke, ich spreche für alle Beteiligten, wenn ich mir wünsche, dass wir so ein Konzert wiederholen!“ fasste sich dann eine Bewohnerin des Sebastianspitals ein Herz. Zustimmunges Gemurmel von allen Seiten kam auf. Und dann passierte wieder das, was den Nachmittag getragen hatte: irgendjemand stimmte ein Liedchen an und alle anderen sangen mit. So schön kann die Verständigung der Menschen unterschiedlichen Alters sein. Und das Liederprojekt „Jeder trägt ein Lied in sich“ wird auf jeden Fall eine Wiederholung finden.

Vielen Dank an alle Beteiligten an diesem wunderbaren Projekt. Allen voran der Musikgeragogin Marina Frenzel, die von den ersten Planungen bis zur Reflexion die drei Studierenden engagiert und mit tollen Ideen begleitet hat. Danke an die teilnehmenden Musikerinnen und Musiker, die mit ihren Liedern Alt und Jung ein Geschenk gemacht haben. Und herzlichen Dank ans NürnbergStift für die organisatorische Unterstützung.



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

So geht's:

Füllen sie die leeren Quadrate mit Zahlen von 1 bis 9. Jede Zahl darf dabei nur genau einmal pro Zeile, pro Spalte und pro Kästchen vorkommen.

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



Weihnachtssuchsel

In dem Suchsel sind viele Wörter rund um Weihnachten versteckt. Findest du sie?



X	X	K	G	E	S	C	H	E	N	K	K	O	N	H	T	P	E	V	K
V	S	C	R	H	F	L	B	W	M	M	N	W	K	C	F	T	S	T	Z
Q	D	C	H	U	Y	F	V	K	Z	H	L	I	Z	W	Y	A	A	X	P
H	J	A	H	R	S	U	A	H	A	O	K	C	O	Z	S	N	P	W	L
N	A	S	N	N	I	T	X	M	R	F	Q	H	T	S	Q	N	F	K	K
N	K	D	W	Q	E	S	E	U	I	M	V	T	Z	N	L	E	F	Q	I
U	D	W	V	E	L	E	T	R	P	L	V	E	J	Z	S	N	J	T	R
A	J	F	E	E	I	S	T	K	N	K	I	L	F	Z	Q	B	V	K	C
A	B	O	W	I	N	H	K	K	I	V	R	E	M	I	D	A	I	C	H
E	V	B	I	F	H	T	N	X	E	N	O	A	N	X	X	U	R	W	E
T	K	Z	N	A	J	N	K	A	K	W	D	C	Y	Z	I	M	I	B	C
L	R	V	T	J	Q	Q	A	D	C	E	M	S	L	K	E	Q	Y	P	V
I	M	C	E	N	P	A	H	C	I	H	R	L	G	R	C	I	J	F	G
C	A	H	R	H	Q	Q	X	O	H	T	T	Z	R	A	M	V	T	U	W
H	E	T	T	F	R	R	T	S	D	T	Y	S	E	N	X	P	Q	E	U
T	R	B	V	G	I	R	N	W	H	C	E	N	M	Z	T	Q	E	M	B
Q	C	O	H	I	W	B	I	K	W	L	A	N	X	A	F	R	A	T	V
U	H	W	P	Y	R	A	M	I	D	E	P	E	S	I	N	I	J	K	I
I	E	P	M	D	Z	T	D	H	H	C	V	P	H	J	F	N	S	A	R
Z	N	Q	W	X	Q	H	L	T	A	I	T	K	R	I	P	P	E	L	M

Diese Wörter sind versteckt:

KERZE

PYRAMIDE

KRIPPE

SCHNEE

STERN

WINTER

MAERCHEN

ADVENT

KRANZ

WEIHNACHTSMANN

TANNENBAUM

CHRISTKIND

LICHT

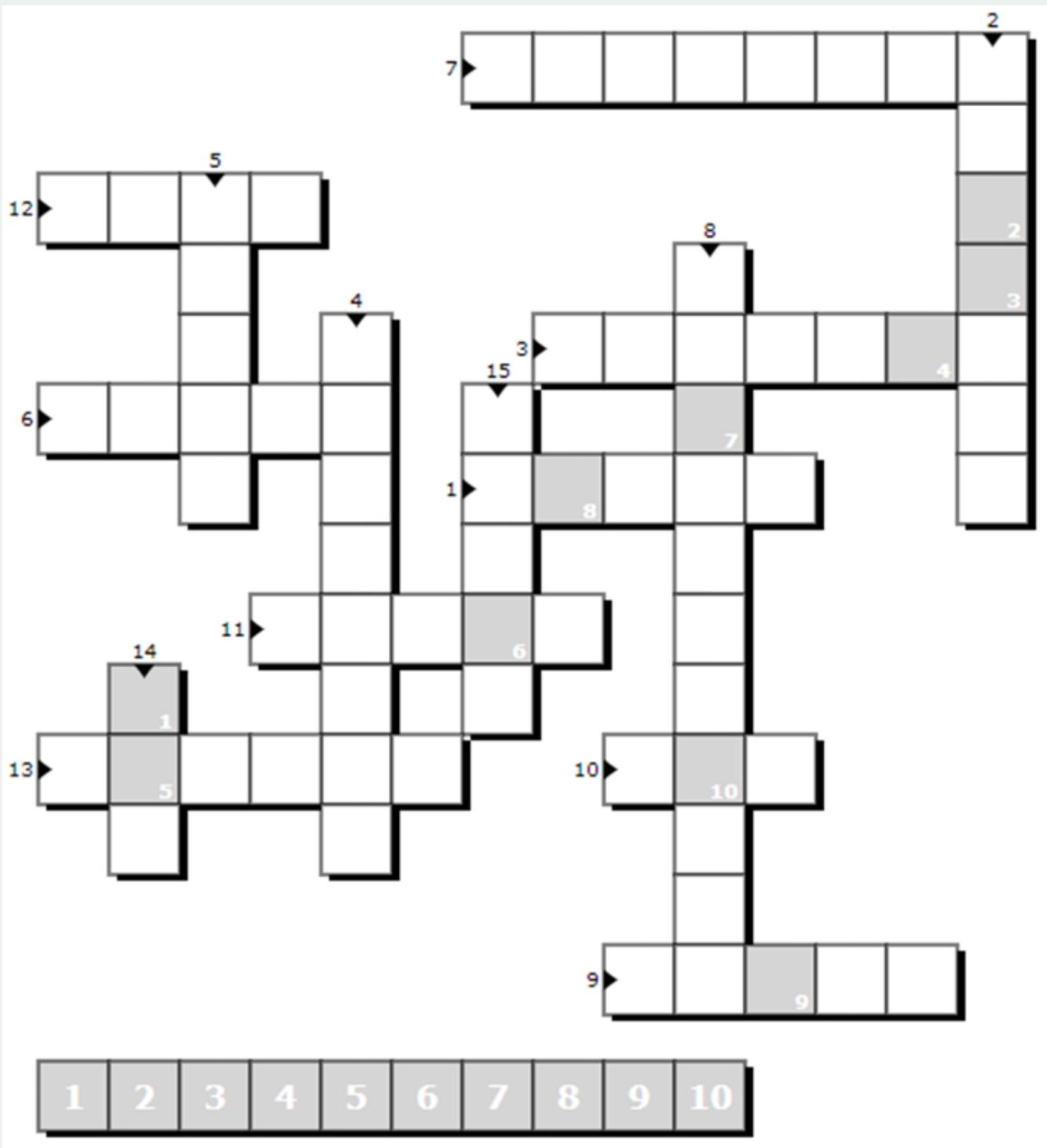
KIRCHE

WEIHNACHTEN

FAMILIENZEIT

GESCHENK

WICHTEL



1. Die Hauptstadt von Frankreich

2. Das Gegenteil von falsch

3. Ein Edelstein

4. Eine deutsche Automarke

5. Obstsorte

6. Blume

7. Kleidungsstück

8. Ein Getränk

9. Nicht viel

10. knapp, schmal

11. Kehrgerät

12. Eiförmig

13. Teil der Uhr

14. Gewässer

15. Frucht

Eine neue Ausgabe des Stiffla – ein neuer Gewinn!

Dieses Mal können Sie ein Kaffeekränzchen mit der Werkleiterin Indira Schmude-Basic gewinnen. Unter allen Einsendungen verlosen wir einen gemeinsamen Ausflug in ein Café mit Indira Schmude-Basic. Genießen Sie einen Kuchen und ein Kaffee und lernen die Werkleiterin des NürnbergStift näher kennen.

Um an der Auslosung teilzunehmen, senden Sie das Lösungswort des Kreuzworträtsels bis zum 30.01.2025 per E-Mail an: nadine.juchems@stadt.nuernberg.de

Alternativ können Sie auch eine Postkarte mit dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an folgende Adresse senden:

Nadine Heinrich, NürnbergStift,

Regensburger Straße 388, 90480 Nürnberg.

Gewinnbekanntgabe

Die Gewinner:innen aus der letzten Ausgabe freuen sich über insgesamt 6 Eintrittskarten für das Deutsche Museum – das Zukunftsmuseum in Nürnberg. Das Foto zeigt Sven Dannigkeit und Rita Schulz, die im Namen der Besucher:innen der Tagespflege im Sebastianspital den Gewinn entgegengenommen haben. Der Ausflug in das Zukunftsmuseum ist bereits in Planung!

Herzlichen Glückwunsch!



Wünsche zum neuen Jahr

Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit.

Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.

Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass.

Ein bisschen mehr Wahrheit - das wäre was.

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh.

Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du.

Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut.

Und Kraft zum Handeln - das wäre gut.

In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht.

Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht.

Und viel mehr Blumen, solange es geht.

Nicht erst an Gräbern - da blühen sie zu spät.

Ziel sei der Friede des Herzens.

Besseres weiß ich nicht.

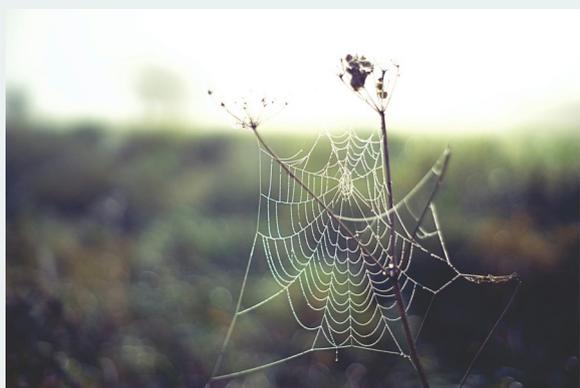
Autor: Peter Rosegger



Der Altweibersommer

Die Wetterphase im Frühherbst, die oft nochmals schöne, sonnige Tage mit sich bringt, wird als „Altweibersommer“ bezeichnet. Mit älteren Damen hat der Begriff aber nichts zu tun.

Der „Altweibersommer“ bezieht sich auf das veraltete deutsche Wort „weiben“, was in der modernen deutschen Sprache „weben“ heißt. In den letzten schönen Sonnentagen weben Jungspinnen besonders fleißig ihre Netze. Im Morgentau setzen sich dann viele winzige Tröpfchen an den Spinnennetzen fest und machen sie so für uns deutlich sichtbar. Einige Sprachforscher glauben deshalb, dass das Wort "Altweiber" auf das altdeutsche Wort "weiben" zurückgeht. Denn als "weiben" wurde früher das Weben von Spinnenfäden bezeichnet.



Spinnennetze geben dem Altweibersommer seinen Namen

Andere Länder, andere Namen

Der Altweibersommer trägt in anderen Ländern auch andere Namen. In den USA und an der kanadischen Grenze heißt der Altweibersommer „Indian Summer“.

In Schweden spricht man vom Birgitta-Sommer, in Finnland von Ruska-Aika. Und in der Schweiz ist der Altweibersommer als Witwensommer oder Witwensömmmerli bekannt.



Der Indian Summer mit seinem bunten Laub



LÖSUNG für Weihnachtliches Buchstabengitter

C	D	M	H	O	Q	E	E	H	B	C	I	A	E	Z	T	X	J	F	C	S	P	I	A	L
B	E	S	C	H	E	R	U	N	G	P	G	R	Y	G	R	J	J	L	E	R	U	H	R	N
D	X	P	T	G	K	N	B	N	G	S	Z	V	P	J	O	I	X	H	R	U	I	O	S	U
Z	P	A	U	F	D	D	S	I	C	E	Q	C	A	X	C	P	X	L	Z	S	G	B	H	V
N	G	Z	R	A	D	G	B	N	B	R	L	Q	H	B	O	Y	A	V	N	H	V	R	Z	N
L	Q	S	V	O	R	F	R	E	U	D	E	H	I	V	A	D	F	R	T	U	A	U	L	
E	G	T	I	Y	F	O	X	T	E	D	K	V	G	X	A	A	V	X	B	H	A	T	Z	K
T	Z	R	G	E	S	C	H	E	N	K	E	E	S	A	R	N	E	G	P	A	W	A	Q	T
H	A	M	J	V	I	W	I	W	N	A	Q	N	R	Q	E	G	N	I	C	H	F	P	K	Z
C	M	E	H	W	H	R	E	M	N	S	Y	P	D	Z	X	N	T	D	E	Q	B	F	D	X
I	L	L	Y	B	S	K	H	U	A	A	G	R	R	B	E	D	S	W	K	W	W	E	T	D
W	Y	B	T	Y	K	N	B	A	M	B	W	A	C	D	J	N	K	E	X	I	W	L	G	M
T	S	H	A	P	E	A	T	B	S	I	C	B	H	U	K	E	A	I	B	I	L	U	Y	L
Y	P	L	A	X	R	H	S	T	T	X	R	B	N	Y	P	N	L	H	F	R	E	R	P	K
P	N	Q	W	E	W	F	B	S	H	T	U	Z	E	P	T	O	E	N	T	E	A	Z	G	H
O	F	X	U	E	E	J	E	I	C	W	N	N	R	L	Y	I	N	A	K	D	R	T	M	T
B	A	H	T	N	W	T	F	R	A	V	N	C	N	A	L	T	D	C	X	E	E	C	E	D
K	F	M	R	W	X	U	N	H	N	Z	T	Y	W	E	E	I	E	H	L	I	K	B	Q	N
Q	K	P	K	Y	V	J	E	C	H	T	L	A	D	T	B	D	R	T	H	L	G	C	V	I
H	A	R	X	E	H	D	E	K	I	N	P	U	B	Z	K	A	A	E	R	J	I	Y	E	W
Z	H	E	I	L	I	G	A	B	E	N	D	F	C	C	U	R	T	N	L	N	H	P	H	F
J	D	G	S	P	V	V	X	X	W	T	V	T	C	H	C	T	I	Z	X	G	X	U	N	I
Z	Z	U	N	X	P	L	A	X	A	C	L	C	W	E	H	O	L	Q	H	I	A	A	F	U
R	N	H	A	H	B	E	Q	P	Y	N	N	C	H	N	E	I	G	J	F	D	V	G	W	A
P	N	R	X	U	A	D	V	E	N	T	S	K	R	A	N	Z	U	Y	Z	L	Z	W	V	N

Lösung: Sudoku 1

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

Lösung: Sudoku 2

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



Wir für Sie – unser perfekter Tag im Herbst



Wenn sich die fränkischen Bierkeller nach dem Sommer so langsam in die wohlverdiente "Winterpause" verabschieden und an einem Tag doch noch einmal die Sonne raus spitzt und alles in warmes, goldenes Licht hüllt. Das ist für mich der perfekte Moment für eine ausgedehnte Radtour durch Wald und Wiesen ... und für ein erfrischendes Radler auf einem meiner Lieblingskeller im Umland von Bamberg. (Alexandra)



Wenn die Luft schon etwas kühler wird, die Sonnenstrahlen aber immer noch eine angenehme Wärme auf die Haut bringen, sitze ich am liebsten in einem Café und lese ein gutes Buch in den letzten warmen Sonnenstrahlen des Jahres. Dazu gönne ich mir einen leckeren heißen Kaffee und ein Stück Kuchen der Saison. (Janina)



Wichtig für meinen perfekten Herbsttag ist Sonnenschein.... rein in eine kuschelige Jacke und ab in den Wald zum Pilze suchen und Nüsse sammeln. Die (hoffentlich reichlich) gefundenen Pilze werden am Abend in der Pfanne gebraten und mit einem kühlen Bier verputzt. Die Nüsse bleiben für Weihnachten. (Britta)



Ein langer Spaziergang durch den Wald, das Rauschen der fallenden Blätter, Äpfel und Walnüsse sammeln und anschließend einen leckeren Apfelkuchen backen, der köstlich duftet, das Flackern der ersten Kerze nach einem langen Sommer, ein Glas Federweißer und dazu ein Stück Flammkuchen mit Kürbis und die warme goldene Herbstsonne. Gibt es etwas Schöneres? (Christina)

Gemeinsam als Team arbeiten wir nicht nur an der Erstellung dieser Zeitung, sondern sind auch Kolleginnen des Strategie Teams der Siemens Mobility Customer Services und der Digital Industrie Customer Services in Erlangen.

Diese Heimzeitung wurde von uns in enger Zusammenarbeit mit dem NürnbergStift für das NürnbergStift erstellt.

Wir wünschen Ihnen goldene Herbsttage und ein frohes Weihnachtsfest!



NürnbergStift

NürnbergStift
Regensburger Str. 388
90480 Nürnberg

Telefon: 0911 / 21531 - 0
Telefax: 0911 / 21531 - 800

E-Mail: nuest@stadt.nuernberg.de

<https://www.nuernbergstift.de>

