

JOURNAL



Liebe Leserinnen und Leser. Unser Stock Journal ist auch im Internet, auf unserer GBS (Gesellschaft für den Betrieb von sozialen Einrichtungen) Website und somit auch für einen großen Leserkreis zugänglich. Denkt daran, wir freuen uns über Eure Ideen und Anregungen.

Der Winter ist da !!!

Der Winter mit Schnee und Eis hat Velbert und unsere



Einrichtung wieder voll im Griff. Die meisten werden sich sicher mit Leichtigkeit an den letzten Winter erinnern. So viele Menschen gleichzeitig waren nötig die Schneemassen wegzuschaukeln (Foto o.l.). Dieser Winter beginnt genauso! (Foto u.l.). Im Internet ([www. RheinRuhrFreizeit.de](http://www.RheinRuhrFreizeit.de)) gibt es einen Artikel über

Wintersportgebiete

im Bergischen Land ! Es gibt Langlauf-Loipen in Radevormwald, Reichshof, Bergneustadt und Morsbach. Es gibt auch Skilifte in Reichshof - Hahn und Reichshof - Schemmershausen. Und über den Skilift im Hattinger Wodantal wurde im WDR 3 Fernsehen berichtet. Da müssen wir uns nicht wundern über die Pracht.

Zu Velbert gehören auch Langenberg und Neviges. Und der höchste zu Velbert gehörende Punkt liegt



bei 300 m über NN und befindet sich in Neviges. Es ist die Kuppe Fettenberger Weg.

HALLOWEEN im Café Stock

Ein Beitrag von Achim P.



Dieses Jahr wurde das erste mal Halloween im Café Stock gefeiert. Bei der Vorbereitung in und ums Café waren viele tatkräftige und kreative Hände sowie Köpfe am Werk. Mitbewohner und Mitarbeiter arbeiteten Hand in Hand. Da schon frühzeitig mit den Vorbereitungen begonnen wurde, lief die Arbeit ruhig und gewissenhaft ab. Obwohl es morgens noch regnete, besann sich Petrus eines Besseren, schob die Wolken bei Seite und bescherte uns einen sonnigen Tag. Noch nicht am



Café ange –
Kommen, hörte ich schon viele Stimmen sowie Kindergelächter und wurde kurz darauf schon herzlichst empfangen. Bald darauf war ich umgeben von reichlich schaurigen Gestalten. Hexen und Sensemänner/rauen waren ebenso vertreten wie Totengräber und Geister. Einfach scream 😊. (Scream=Schrei; US-amerik. Horrorfilm von Wes Craven). Spinnen, Kröten, Fledermäuse, Toten- sowie Kürbisköpfe zwischen schwarzen Ballons und



Spinnenweben. Lichterketten, Kerzen und Fackeln gaben dem Ganzen noch einen zusätzlichen gruseligen Kick. Eine heiße Kürbissuppe aus den jetzt sehr dekorativen Kürbisköpfen erfreute die Gemüter und die Gaumen und ließ die Kälte schnell vergessen, obwohl viele erst skeptisch probierten. Die Gäste wurden herzlichst empfangen und es entstand schnell eine lockere und herzliche Stimmung. Für die Kinder gab es eine süße Überraschung zur Begrüßung und sorgte für einige neugierige und zufriedene Gesichter, soweit man es hinter den verschiedenen Masken und Kostümen erkennen konnte. Süßes gab es auch für die großen Kinder, so daß es nichts Saures gab 😊. Mitarbeiter, Bewohner und Gäste waren gut vertreten und wurden mit Kaffee, Kuchen, bunten Muffins, kalten Getränken, Suppe sowie reichlich Süßigkeiten gut versorgt. Mit zunehmender Dunkel -

heit kam die Beleuchtung erst richtig zur Geltung und gab der Halloweenparty den krönenden Abschluß. Das Einzige was fehlte, war nur noch etwas Nebel. Grablichter und Fackeln an den Wegen und Windlichter als Kürbisse und Totenköpfe auf den Tischen und Ablagen wies den Leuten Weg und Platz. Es wurden viele schöne Fotos gemacht, die das Gesamtbild sehr gut eingefangen haben. Alles in allem eine sehr gut gelungene Halloweenfeier. Meiner Meinung nach läßt dies eine Fortsetzung erwarten. Für das Café eine super gelungene Einleitung in die Winterpause.

Hier nach langer Zeit mal wieder ein kleiner Rätselspaß für Euch !

NEU: Gewinn 1 Pfund Kaffee

europ. Freihandelszone (Abk.)	▼	Furcht (Mz.)	chinesische Dynastie	Kinderspielmaterial	▼	▼	gallertartige Substanz	▼	Riese, Titan
ein Vogelgehege	▶	▼	▼						3
Satan, Luzifer	▶					4	Ergebnis		lateinisch: damit
südamerikanischer Kuckuck	▶			Schiffsgeländer		rissig, nicht glatt	▼		5
vorbei, überholt (franz.)	Kloster in Umbrien		Staatsoberhaupt	▶					2
▶	▼				Himmelsrichtung	▶			einen Motor frisieren
altgriechische Grabsäule	▶					Erfinder des Echolots † 1952		Mutter von ‚Peer Gynt‘	▼
▶			spanisch: Jahr		eine Farbe	▶	▼		
japanisches Heiligtum		beeindruckt	▶						1
Lied (engl.)	▶				Kleintier mit langen Ohren	▶			
Welthilfssprache	▶			walzen	▶				

▶ 1 2 3 4 5

Lösungswort mit vollständigem Namen bitte in den weißen Kasten im Speisesaal werfen. Der/die GewinnerIn wird unter allen richtigen Einsendungen per Los ermittelt. Einsendeschluß ist der 31.01.2011

ALLE JAHRE WIEDER ...

Weihnachtsbasar auf Gut Stock

Ein Beitrag von Achim P.

Auch in diesem Jahr stand die Veranstaltung wieder unter einem guten Stern. Es war zwar bitter kalt, aber auch trocken und zeitweise kam die Sonne raus. Während man sich an der Buchbinderei bei gegrillten Würstchen und heißen Maronen wärmen konnte, konnte man am Himmel immer wieder Scharen von Wildgänsen hören und beobachten. Im Mehrzweckraum hatte das Z.A.B (Zentrum f. Arbeitsförderung u. Beschäftigung, siehe Bericht Ausgabe 6/2009) mit fünf Mitarbeitern einen eigenen Stand mit vielen Artikeln aus Honig und Speckstein, wie zum Beispiel: Shampoo, Kerzen, Honigbonbons, Schmuck



und vieles mehr. Auch die Buchbinderei hatte einen eigenen Stand mit selbstgemachten Artikeln wie Kalender mit Fotos vom Fotoclub des Hauses, Masken, Kerzen und selbstgebackenes Knäckebrot mit Backanleitung. Im Haus selbst waren viele Stände mit vielen Weihnachts- und Adventsartikeln im Angebot. Lichterketten, Baumschmuck, Kerzenständer, Kränze, warme Sachen und ... und... und...

Wie jedes Jahr war reger Betrieb und großes Interesse. Man sah viele bekannte Gesichter und auch treue Besucher die schon jahrelang regelmäßig kommen. Der Speisesaal war „gerammelt“ voll und trotzdem verlief alles ruhig und streßfrei. Es war ein gemütliches und geselliges Zusammensein bei viel Kaffee und einer reichlichen Auswahl an Kuchen und Torten. Mein persönlicher Favorit war dieses Jahr die



Ecke mit den Metallkunstwerken und Skulpturen. Der Adler mit einer Spannweite von ca. 2m (Foto u.r.), die Kerzenständer und Figuren aus dem kalten Metall fanden viel Beachtung. Es wurden sehr viele schöne Dinge angeboten. Alles war Handarbeit und eine tolle Leistung des gesamten Hauses. Alles in allem ein gelungenes Fest mit zufriedenen Bewohnern, Besuchern und Mitarbeitern. Der Erlös fließt in die Finanzierung unserer Ferienfreizeit im Sommer ein. Wir freuen uns bereits darauf.



Es weihnachtet sehr....



Alkohol in Lebensmitteln

Warum auf den Alkoholgehalt achten?

Alkohol ist das am weitesten verbreitete Genussmittel und aus geschmacklichen Gründen zunehmend in Lebensmitteln (z.B. Speiseeis, Suppen und Getränken) enthalten. Bei Fertigprodukten wird der Alkoholgehalt häufig gar nicht oder nur unter versteckten Bezeichnungen angegeben. Das kann für die folgenden Bevölkerungsgruppen problematisch sein:

Alkoholiker und alkoholgefährdete Personen

Fast 4% aller Bundesbürger, mehr als 4 Millionen Frauen und Männer, sind Alkohol abhängig. In den meisten Lebensmitteln ist der Alkoholgehalt so gering, dass eine körperliche Wirkung ausgeschlossen werden kann. Alkohol in Lebensmitteln kann jedoch Rückfälle herbeiführen und Konfliktsituationen mit Alkohol verstärken. Es kommt zur Selbstüberschätzung: Wenn mir die Praline nichts ausmacht hat, so wird mir auch ein Bier nichts schaden. Trockene Alkoholiker sollten daher alkoholhaltige Lebensmittel und Getränke meiden. Lediglich ein Alkoholgeschmack, verursacht durch Aromastoffe (z.B. Rumaroma), kann zu einem Rückfall führen. Das Suchtgedächtnis läßt sich nicht löschen!

Kinder und Jugendliche

Es besteht die Gefahr, dass diese sich bereits in jungen Jahren an den Geschmack von Alkohol, z.B. durch alkoholhaltiges Eis oder Süßwaren, gewöhnen. Die Hemmschwelle zum Ausprobieren von "richtigem" Alkohol wird dadurch herabgesetzt. Einige Saft- und Milchprodukte, die von Natur aus geringe Restmengen an Alkohol enthalten, sind für Kinder und Jugendliche unbedenklich, da das typische "Alkoholaroma" fehlt.

Und es gibt wieder viele viele leckere Naschereien in dieser Zeit. Da gibt es Knickebein und anderer Baumbehang, Champagnertrüffel und gefüllte Pralinés, Christstollen und Früchtebrot für die Süßmäuler und Terrinen und Pasteten für die Fans von Herzhaftem. In alledem kann sich Hochprozentiges verstecken. Viele Weihnachtsartikel enthalten Alkohol und die Beschreibung mit den Inhaltsangaben ist meist auch noch extrem kleingedruckt. Deshalb, im Zweifelsfall entweder eine/n Verkäufer/in fragen oder ein anderes Produkt wählen.

!!! Doch Alkohol muß erst ab einer Menge von 1,2 Volumenprozent angegeben werden. Unter 0,5 Volumenprozent dürfen die Nahrungsmittel sogar als „alkoholfrei“ bezeichnet werden, wie etwa alkoholfreies Bier. Obwohl es nicht alkoholfrei ist. Kennzeichenlücken bestehen vor allem bei:

- Lose verkauften Lebensmitteln wie Schwarzwälder Kirschtorte oder Eisbechern in Eiscafés, Wurst und Käse
- Speisen in Restaurants und Kantinen wie Saucen, flambierte Gerichte oder Obstsalate
- Süßwaren wie Marzipanprodukte oder Pralinen
- Kleinverpackungen wie Ostereier mit Füllung oder Miniportionspackungen mit Konfitüre
- Fruchtauszügen oder Aromen mit Alkohol als Lösungsmittel.

Also ist Vorsicht und besondere Aufmerksamkeit angesagt !

Auch das war Weihnachten.....

Ein Beitrag von Ulla D.

Die Adventszeit war für mich schon immer eine sehr schöne und beschauliche Zeit.

Je näher jedoch das Weihnachtsfest rückte umso hektischer und nervöser wurde ich.

Meine Vorbereitungen liefen auf vollen Touren.

Schaffe ich alles ?

- die Planung des Festes
- den Großputz
- die Einkäufe
- Plätzchen backen
- Schmücken der Wohnung
- die Vorbereitung des Weihnachtsessens
- habe ich genug Alkoholvorräte ? (WICHTIG !)
- sind alle Geschenke besorgt ?



Ein Weihnachten, ich schätze es war 1986, werde ich niemals vergessen. Ich war voll auf Alkohol. Herbert, mein Mann, hatte den Baum eingestellt, ausgerichtet und mit der Lichterkette versehen. Nun war ich mit dem Schmücken gefragt. Die Krippe mußte auch noch aufgebaut werden. Es war ca. 15.00 Uhr am Heiligen Abend. Damit das Christkind alles schaffen konnte, ging Herbert mit unserem Sohn Marco spazieren und in die Kirche. Ich jedoch hatte nichts Besseres zu tun als an meine versteckten Alkoholvorräte zu gehen. Als ich die Sektflasche öffnete wußte ich, daß ich verloren hatte. Die Kugeln, die Strohsterne, die Wichtel, die Nüsse, das Lametta – alles hatte seinen Platz. Immer wieder habe ich mich mit einem kräftigen Schluck aus der Flasche belohnt. Streß überkam mich ! Der Tisch mußte auch noch eingedeckt werden. Zum Glück hatte ich wenigstens das Weihnachtsessen schon am Vortag zubereitet. Ich merkte, daß der Alkohol seine Wirkung zeigte. Es ging mir nichts mehr von der Hand.

Dann fing das Suchen an. Da mußten doch noch zwei oder drei Geschenke eingepackt werden!? Wo war das Band ? Wo das Papier ?

Ich stand noch mitten im Schleifenband und Papier, als Herbert und Marco ca. zwei Stunden später nach Hause kamen. Schnell habe ich das Weihnachtszimmer abgeschlossen und mimte in der Küche die geschäftige Hausfrau.

Mit strahlenden Augen und voller Vorfreude stand Marco vor mir – wand sich dann aber von mir ab. Auch Herbert wußte sofort was mit mir los war und schickte mich erst einmal auf Tauchstation - schlafen war angesagt. Nach ca. zwei „Alkoholverdunstungsstunden“

Konnte ich mich so einigermaßen wieder zeigen. Während meiner „Auszeit“ hatte Herbert

den Gabentisch aufgebaut und die letzten Aufräumarbeiten erledigt.

Es war furchtbar für mich. Ich hatte mal wieder alles so gut vorgehabt, aber doch wieder versagt. Selbst am Heiligen Abend hatte ich es nicht geschafft, nüchtern zu bleiben. Ich werde niemals die Hilflosigkeit in Marcos Augen vergessen.

Es war eine absolut traurige Bescherung und tut auch heute noch weh.

Damit auch die Feiertage, die häufig als sehr belastend erlebt werden, abtinent über die Bühne gehen (Ihr wißt vielleicht schon, was jetzt kommt☺) denkt bitte an zwei wichtige Regeln:

Wenn es brenzlich bzw. unangenehm wird, wenn die lieben Familienangehörigen vielleicht einen über den Durst trinken oder es sonst irgendwie anstrengend wird, immer etwas Geld bereithalten, damit Ihr die Feier notfalls per Taxi verlassen könnt.

Und immer Notfalltelefonnummern bereithalten! Zum Beispiel von FreundInnen aus der Selbsthilfegruppe, von Gut Stock oder vom Fachkrankenhaus Langenberg. Und für die Leute, die hier im Haus bleiben gilt: spricht mit Euren MitbewohnerInnen und wendet Euch ggf. an unseren Bereitschaftsdienst.

**WIR WÜNSCHEN EUCH
ALLEN EIN SCHÖNES
WEIHNACHTSFEST UND
EIN TROCKENES,
GESUNDES UND
FRIEDLICHES NEUES
JAHR 2011**

