



## Winterzeit für Senioren – Wohlbefinden und Sicherheit in der kalten Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und der erste Schnee fällt, beginnt eine ganz besondere Jahreszeit: der Winter. Für viele Menschen, besonders für Seniorinnen und Senioren, bringt der Winter jedoch nicht nur Gemütlichkeit, sondern auch einige Herausforderungen mit sich. Mit der richtigen Vorbereitung und kleinen Anpassungen lässt sich die kalte Jahreszeit aber sicher und angenehm genießen.

Die Ernährung im Winter ist für einen gesunden Lebensstil unerlässlich. Die Zufuhr der richtigen Menge an Vitamin D ist besonders wichtig, da es eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit unserer Zähne und Knochen spielt. Ein Mangel an Sonnenlicht kann oft zu einem Mangel an Vitamin D führen, der sich leicht durch den Verzehr von mehr Milch, Getreide und Fisch beheben lässt.

Senioren können sich im Winter mit richtiger Kleidung (Zwiebellook, Mütze, Schal, Handschuhe), Sicherheitstipps (rutschfeste Schuhe, Pinguin-Gang, Sturzprävention) fit und sicher fühlen.

### Winternacht

von Joseph von Eichendorff

Verschneit liegt rings die ganze Welt,  
Ich hab' nichts, was mich freuet,  
Verlassen steht der Baum im Feld,  
Hat längst sein Laub verstreuet.

Der Wind nur geht bei stiller Nacht  
Und rüttelt an dem Baume,  
Da rührt er seinen Wipfel sacht  
Und redet wie im Traume.





# Weihnachtsbräuche:

## Traditionen rund um das Fest der Liebe

Weihnachten ist eines der beliebtesten Feste weltweit. Es wird von Millionen Menschen gefeiert – mit unterschiedlichen Bräuchen, Liedern und Symbolen. Obwohl das Fest ursprünglich ein christlicher Feiertag ist, haben sich viele Traditionen über die Jahrhunderte entwickelt, die heute auch kulturelle Bedeutung haben.

## Ursprung des Weihnachtsfestes

Das Weihnachtsfest geht auf die Geburt Jesu Christi zurück, die laut christlicher Überlieferung am 24. oder 25. Dezember gefeiert wird. Schon früh wurden heidnische Winterbräuche mit christlichen Festen verbunden. So entstanden viele Traditionen, die wir heute als selbstverständlich betrachten.

## Advent – Die Zeit der Vorbereitung

Die Weihnachtszeit beginnt in vielen Ländern mit dem Advent, vier Sonntage vor Weihnachten. Ein Adventskranz mit vier Kerzen symbolisiert die Vorfriede auf das Fest. An jedem Sonntag wird eine weitere Kerze angezündet. Ebenso verbreitet ist der Adventskalender, der Kindern die Wartezeit bis zum 24. Dezember versüßt. Hinter kleinen Türchen verbergen sich Süßigkeiten, Bilder oder kleine Geschenke.

## Der Weihnachtsbaum

Der geschmückte Tannenbaum ist eines der bekanntesten Weihnachtssymbole. Diese Tradition stammt aus dem deutschsprachigen Raum und verbreitete sich im 19. Jahrhundert in ganz Europa und Amerika. Früher wurden Äpfel, Nüsse und Strohsterne aufgehängt – heute sind es oft Lichterketten, Glaskugeln und glänzende Sterne. Der Baum wird meist am Heiligabend oder kurz davor aufgestellt.

## Heiligabend und Bescherung

In Deutschland, Österreich und vielen anderen Ländern findet die Bescherung am 24. Dezember statt. Familien kommen zusammen, singen Weihnachtslieder, lesen Geschichten oder besuchen einen Gottesdienst. Danach werden Geschenke ausgetauscht – ein Moment, auf den besonders Kinder sehnsüchtig warten.

## Weihnachtsmann, Christkind & Co.

Wer die Geschenke bringt, ist je nach Region unterschiedlich. In Nordamerika, Skandinavien und Großbritannien ist es der Weihnachtsmann (Santa Claus). In vielen Teilen Deutschlands und Österreichs bringt das Christkind die Geschenke. In den Niederlanden und Belgien kommt der Sinterklaas schon am 6. Dezember.







# Rätselseite



Was gehört nicht dazu?



Antwort: das Schiff, da es kein Luftfahrzeug ist.

Kennen Sie die Städte in denen diese Bauwerke stehen ?



-----



-----



-----



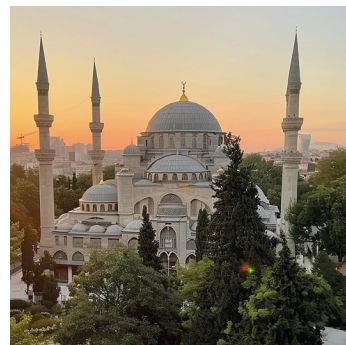
-----



-----



-----



-----



-----

Die Buchstaben in den farbigen Kästchen ergeben das Lösungswort:

-----

Im Verwaltungsbüro erhalten Sie für das Erraten des Lösungswortes ein kleines Geschenk!

Ein kleiner Witz

Opa: „Ich hab’ heute im Park einen Mann getroffen, der behauptet hat, er sei 100 Jahre alt!“

Enkel: „Und, was hast du gemacht?“

Opa: „Na, ich hab’ ihm gesagt: „Das ist ja nichts, ich bin 80 und hab’ trotzdem noch alle Zähne!“

Enkel: „Und, was hat er gesagt?“

Opa: „Er hat gegrinst... und hat sich schnell die Zähne eingesetzt!“



## Elf Millionen Förderung für neues Quartier

Auf dem Gelände eines brachliegenden Güterbahnhofs in Lippstadt wird ein komplett neues Quartier entstehen. Neben einem neuen Stadthaus sind hier ein zentraler Quartiersplatz und ein Mobilitätshub geplant. Das Projekt „Quartier Südliche Altstadt (QSA) Impulse die verbinden!“ der Stadt Lippstadt hat im Prozess der REGIONALE 2025 den dritten Stern erhalten. Fördermittel von insgesamt rund elf Millionen Euro erhält die Stadt aus der NRW-Städtebauförderung, sowie dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz und dem NRW-Ministerium für Umwelt und Verkehr.



Mittelpunkt des „Quartier Südliche Altstadt“ wird das neue Stadthaus sein. Derzeit ist die Stadtverwaltung von Lippstadt noch auf insgesamt 12 Standorte im gesamten Stadtgebiet verteilt. Im Neubau sollen nun alle Mitarbeitenden ein gemeinsames Zuhause finden. Lippstadt will mit dem Stadthaus gleich in mehreren Bereichen Pionierarbeit leisten. Der Neubau soll Vorbildcharakter für das öffentliche Bauen in ländlichen Regionen haben – beispielsweise durch einen klimagerechten Gebäudeplan und einen flexiblen Grundriss. Darüber hinaus sollen hier zusammen mit den Mitarbeitenden auch flexible Bürokonzepte und verschiedene Ansätze des digitalen Arbeitens getestet und etabliert werden.



## Sehnsucht im Advent

von Gerti Hötte, Bewohnerin im Metropol

*Schon greifbar die Tage des Advent,  
Städte und Orte, geschmückt, wie nie.  
Ein Lichtermeer in die Nacht sich brennt,  
Besinnungs-Zeit, sag wo, ist sie?*

*ADVENT, ein Wort, so voller Sehnen,  
durch Glaubenskraft und Kindertraum.  
Doch wer wird dieses noch erwähnen,  
dafür ist heute nicht mehr Raum.*

*So schicke ich die Weihnachtsengel  
zu denen, deren Herz erstarrt.  
Die der Konsum hält fest am Gängel,  
doch Engel Werben, ist ganz zart!*

*Dann endlich wirkt der Engel Segen,  
legt sich wie Balsam auf das Herz.  
Nun kann sich auch der Friede regen,  
das Weihnachtswunder dringt ins Herz!*