



Sehnsucht nach Geborgenheit

Wenn die Tage kürzer werden und draußen die feuchten Nebel ziehen, macht sich in uns eine große Sehnsucht nach Geborgenheit und Wärme breit. Glücklicherweise, wer es sich jetzt in der Wärme seines Zuhauses gemütlich machen kann.

Bald ist es so weit, wir ziehen uns in unsere warmen Behausungen zurück und genießen in Vorfreude auf Weihnachten – den Advent. Zimt und Nelkenduft weht durch die Zimmer und wärmende Getränke und Kekse lassen in uns Kindheitserinnerungen wach werden.

Doch nicht alle unsere Mitmenschen können die Stille Zeit im Jahr in Wärme und Geborgenheit verbringen. Viele plagen Existenzängste und sie können nicht einmal ihre Wohnung warmhalten, wärmende Winterkleidung kaufen oder sich einmal einen kleinen Genuss gönnen. Einigen von uns graut es bereits vor Weihnachten, weil sie nicht wissen, wie sie ihren Liebsten eine kleine Weihnachtsfreude bescheren sollen. Auch die aktuelle Corona-Situation stiftet in vielen Menschen Unruhe und Unbehagen, weil sie sich

Davor fürchte, den ganzen Advent und das Weihnachtsfest alleine verbringen zu müssen. In dieser Ausgabe hat sich das Team der Plaudertasche bemüht einerseits Hilfsangebote für die kalte Jahreszeit zu finden und andererseits ein bisschen Freude und Licht in die dunkle Jahreszeit zu bringen.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe

Ihr Redaktionsteam



KRAMPUS von Claudia Erhold

Wenns am 5. Dezember finster wird,
und von Weitem a Kett'n klirrt,
und ma heart an Höllenlärm,
sullt ma flüchten – sunst hot ma auf den Scherm.
Denn die Krampusse hobn die Höll valossen,
und treiben ihr Unwesen auf Plätzen und Stroßen.
A richtiger Krampus is mit an Schof- und Ziegenföll
aunzogen,
und hot Hörner am Kopf, de san gebogen.
Die gschnitzte Hulzmaskn vadeckt sei Gsicht gaunz,
und vom Hintern baummelt a Rossschweif oder
Kuahschwaunz.
Kuahglockn mochn sich auf den Hüften breit,
mit da Weidenruatn haut er die Leit.
Wer übers Joahr gmocht hot Flaxn,
steckt er augenblicklich in sei Kraxn,
und wird mitnumman zruck in die Höll.
De Gfaungenen siacht ma net wieder so schnöll.

So zumindest wüll es des Brauchtum.
Dieser Höllenfürst treibt sich vorwiegend im
Ostolpenraum herum.
Krampus kummt von Krampen und des haßt mit
anderem Wort:
leblös, vatrocknet, vablüht und vadorrt.
Kan Einwaund hot gmocht friaha die Kirchn,
dass Männer in die böse Gstolt des Krampus kriachn,
damit sie die Menschn drohen mit dem Bösen,
denn nur da reine Glauben kaunn sie vom Fegefeuer
erlösen.
Heitzutoge schaut die Loge aunders aus,
wal da Krampus is die Begleitung vom Nikolaus.
Es werden kane Kinder mehr gschlogn,
die Kirchn tuat des strickt untasogn.
Vüle hobn vorm Krampus kann Respekt,
wal ma ihn mit dem Titel Kramperl neckt.
Aunfaung Dezember gibt's organisierte
Krampusvaaunstoltungen,
die untaschiedlichen Gestolten san schaurig schen.
Krampusse san bei mir Zhaus imma drei -
i bin goa net feig -
ana aus Schokolade, die aundern aus Lebkuchen und
Briocheteig!



Wie das Wetter um Kathrein (25. November), so wird's den ganzen Winter sein! (Bauernregel)

Winterschlaf

So manch einer wünscht sich – ob Antiwinterfan oder kälteempfindlich – der kalten Jahreszeit mit einem ausgedehnten Winterschlaf zu entfliehen. Vögel haben es da gut; sie können, wenn es kalt wird einfach abheben und in wärmere Gefilde fliegen.



Andere Tierarten müssen sich überlegen, wie sie durch den Winter kommen. Sie schützen sich mit einem dicken Fell oder verkriechen sich in Baumstämme und Höhlen. Manche schlafen sich durch die kalte Jahreszeit oder ruhen sich aus, um Kräfte zu sparen und weniger zu essen. Dem *Winterschlaf* geben sich Siebenschläfer, Murmeltier, Igel und Fledermaus hin. Hierbei wird die Körpertemperatur stark gesenkt und der Pulsschlag verlangsamt. Stört man sie öfter im Winterschlaf, kann das tödliche Folgen mit sich ziehen.

Winterruhe halten Bär, Dachs und Eichhörnchen. Sie wachen ab und an auf um zu essen. Der *Winterstarre* frönen Schildkröte, Eidechse, Fisch und Insekten. Sie gehören zur Familie der wechselwarmen Tiere. Sobald es kalt wird, erstarrt der Körper und wacht erst wieder auf, wenn es wärmer wird.

Zu guter Letzt haben wir noch die *winteraktiven* Tiere, wie Standvögel (Amsel, Meise) und die Tiere des Waldes – Reh, Fuchs, Wildschwein. Übrigens gibt es auch Sommerschläfer, wie z. B. das Wiesel - vorwiegend in den Tropen.

*Je fetter Dachs und Vögel sind,
desto kälter kommt das Christkind.*

(Alte Bauernweisheit)

KURIOSE FEIERTAGE

- 15. November: Putz Deinen Kühlschrank Tag
- 16. November: Tag des Knopfes
- 17. November: Tag des hausgemachten Brotes
- 18. November: Wilhelm Tell Tag
- 19. November: Welttoilettag
- 20. November: Tag des Unsinn
- 21. November: Tag der Lebkuchenplätzchen
- 22. November: Mach eine Spritztour Tag
- 23. November: Tag des Espressos
- 24. November: Feier dein einzigartiges Talent Tag
- 25. November: Nationaler Parfait Tag
- 26. November: Tag des Kuchens
- 27. November: Tag des Streichholzes
- 28. November: Bastel deinen eigenen Kopf Tag
- 29. November: Kauf nix Tag
- 30. November: Tag der blauen Mütze
- 01. Dezember: Iss einen roten Apfel Tag
- 02. Dezember: Tag des Krapfens
- 03. Dezember: Nationaler Dach über den Kopf Tag
- 04. Dezember: Tag der Socke
- 05. Dezember: Badewannen Party Tag
- 06. Dezember: Zieh deine eigenen Schuhe an Tag
- 07. Dezember: Tag der Zuckerwatte
- 08. Dezember: Gib vor ein Zeitreisender zu sein Tag
- 09. Dezember: Tag der Weihnachtskarte
- 10. Dezember: Tag des Lagerbiers
- 11. Dezember: Nationaler Tango Tag
- 12. Dezember: Lebkuchenhaus Tag
- 13. Dezember: Tag des heißen Kakaos
- 14. Dezember: Affentag



VOGELFÜTTERUNG IM WINTER

Was haben Elster, Amsel, Gimpel, Meise und Stieglitz gemeinsam?

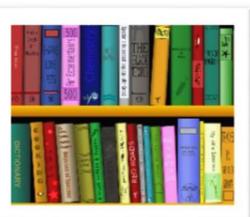
Sie begleiten uns alle durch die kalte Jahreszeit. Es liegt an uns Menschen, ihnen durch den Winter zu helfen. Da es vorkommen kann, dass uns Väterchen Frost über Nacht überrascht, ist es dienlich, mit der Fütterung bereits im Spätherbst zu beginnen. Denn der Piepmatz soll seine Nahrungsquelle frühzeitig kennenlernen und sich an sie gewöhnen. Futterhäuschen sind eine wichtige Maßnahme. Mehrere kleinere Futterstellen anzulegen begünstigt, dass es zu keinen Streitereien zwischen den gefiederten Freunden kommt.

Großer Abstand zu Glas- und Fensterscheiben verhindert Kollisionen. Außerdem soll das Futter stets trocken sein, um Schimmel vorzubeugen. Sauberkeit ist höchstes Gebot, eventuell zurückgelassenen Kot immer entfernen. Damit den Vögeln keine Gefahr von heranschleichenden Ratten und Katzen droht ist es besser, ihr Futter mindestens in 1,5 Meter Höhe anzubringen. Wiederum gibt es auch Vögel, die ihre Mahlzeit lieber vom Boden aufpicken.

Bei den Flugakrobaten unterscheidet man Körnerfresser und Weichfresser.

Die Ersteren, zum Beispiel die Drosseln, lieben verschiedene Nussarten und Samen, die sie mit ihren kräftigen Schnäbeln leicht öffnen können. Die Letzteren, der Zaunkönig gehört dazu, bevorzugen Rosinen und Apfelstückchen. Hierfür sind ihre spitzen schlanken Schnäbel geeignet.

Somit wäre der Hilfestellung Genüge getan und die Vogelschar kommt satt durch den Winter.



Seitenweise

Buchvorstellungen
von Claudia Erhold

Liebe Freunde guter Bücher, wenn man sich die Wörter *Leserate*, *Bücherwurm* oder *Lesewut* auf der Zunge zergehen lässt, kann einem der Griff zum Buch die Vorfreude nur vereiteln. Eine Ratte ist der blanke Horror, ein Wurm bestenfalls nützlich. Und *Lesewut* trägt den Widerspruch schon mit sich. Da ich im Monat 4-8 Bücher genieße, schreit es förmlich danach, dass ich diese Rubrik gestalte. Alle Bücher, die ich in **SEITENWEISE** präsentiere, kann man sich in der Landesbibliothek Graz,

Kalchberggasse 2, 8010 Graz, für 7 Euro Jahresmitgliedschaft ausborgen.

Und nun zum Buch des Monats:

8 Leichen zum Dessert von A. N. Onym

Hinter dem Pseudonym stecken tatsächlich 8 Autoren, die 8 Ermittler antreten lassen, um den Mord an der Pudding-Patriarchin aufzuklären. Doch das Blutvergießen geht weiter. Steckt etwa der Fluch der Comtesse dahinter?

Ein kurzweiliges Lesevergnügen, welches mich oft laut auflachen ließ, vermeintlicher und wahrer Kulinarik und mit vielen überraschenden Wendungen. Glänzende Unterhaltung wünscht

Claudia Erhold

Was ich Ihnen sagen wollte...



Michaela Sachadonig
Projektleitung

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Jetzt kommt die Zeit, wo wir uns alle nach Wärme und Geborgenheit sehnen. Das heurige Jahr hat uns alle vor viele Herausforderungen gestellt. Ich danke Ihnen allen, dass Sie die Maßnahmen, die COVID 19 notwendig gemacht hat, gemeinsam mit unseren Mitarbeiter*innen bisher so geduldig mitgetragen haben und hoffentlich auch weiterhin mittragen. Von unserer Seite her tun wir unser Möglichstes, damit Sie sich weiterhin bei uns

sicher fühlen können und wir trotzdem möglichst viele Angebote für Sie durchführen dürfen!

Halten wir weiterhin Abstand, tragen wir die Masken und geben wir weiterhin so gut aufeinander acht wie bisher.

Unsere „Plaudertasche“ hält Sie über Angebote und News auf dem Laufenden.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre
Michaela Sachadonig

Bewegung im Winter - das braucht dein Körper

Leute, Bewegung draußen ist gerade im Winter enorm wichtig, da man sich zu dieser Zeit besonders zu trockenen Räumen aufhält. Der Körper wird's euch danken. Da die Atemwege recht sensibel sind, sollte bei der Bewegung draußen darauf geachtet werden, dass die Luft erwärmt und befeuchtet wird, bevor sie in die Lunge gerät. Das schafft man, indem man durch die Nase einatmet. Achtung liebe Leute, wenn die Außentemperatur unter -15° Celsius liegt, sollte man auf Sport an der frischen Luft verzichten. Die Reizung der Atemwege kann dort auch mit Nasenatmung und Mundschutz nicht ausreichend verhindert werden. Zudem kühlt der Körper zu schnell wieder aus. Aber in Graz gabs schon lange nicht mehr Außentemperatur unter -15° Celsius. Auch auf die richtige Kleidung kommt es ebenfalls an. Verzichten Sie auf Baumwollkleidung. Diese nimmt den Schweiß auf und kühlt dadurch den Körper aus. Um die Haut zu schützen, sollte eine fettreiche Creme auf alle freien Körperstellen aufgetragen werden. Nach dem "Kältelauf" sollte man sich unbedingt eine Entspannung in Form von einer warmen Badewanne gönnen oder eine gemütliche „Couchzeit“.

Euer
Wolfgang Gottinger

Exotisches für die kalte Jahreszeit wärmend für Körper und Seele

Alle freuen wir uns auf die kalte Jahreszeit, wo man gerne einen Glühwein, Punsch, oder Kakao trinkt um die Stimmung zu heben und den Körper zu erwärmen. Jedoch tritt hier sehr oft die Sättigung ein und man kehrt wieder zu den bekannten Klassikern Tee und Kaffee zurück. Daher hier drei Alternativen, die schnell zubereitet sind preisgünstig sind und schnell zubereitet sind.

Heiße Zitrone mit Honig – eigentlich selbsterklärend. Hier die Zubereitung: In eine Tasse wird Zitronensaft gepresst und mit heißem Wasser aufgeossen. Je nach Geschmack wird das Getränk mit Honig gesüßt. (Vitamin C Bombe)

Heiße Orangenmilch – eine Kreation mit tollem Aroma und Geschmack. In ca. 250ml Milch erwärmen und einen Teelöffel geriebene Orangenschalen zufügen. Mit Honig oder Ahornsirup süßen. Besondere Gourmets verfeinern dieses Getränk auch noch mit einem Löffel Orangenmarmelade!

Indischer Milch Tee – eine interessante Variante. Ca. 20g Ingwer mit 250ml Milch aufkochen, einen Schuss Tee (ca. 5EL) hinzufügen und zugedeckt kurz aufwallen lassen. Zum Süßen etwas Zucker einrühren und beim Servieren etwas Zimt einstreuen.

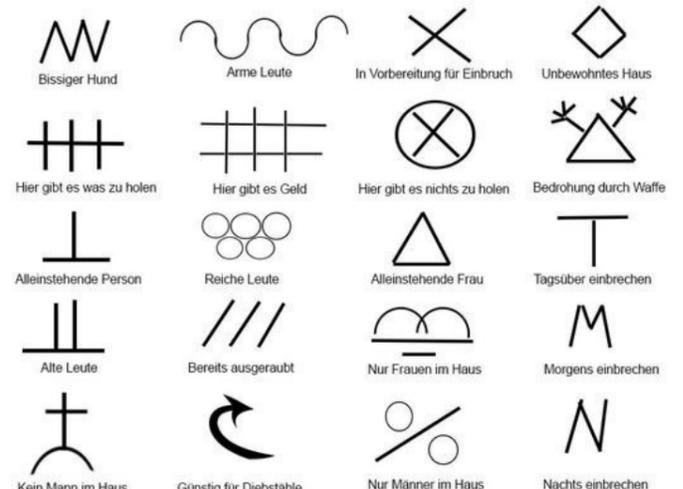
Guts Gelingen bei den exotischen Alternativen zu Kaffee und Tee.



Einbrecher bevorzugen die Dunkelheit

In der dunklen Jahreszeit ist das Einbruchrisiko sehr hoch, denn unter anderem erkennen Diebe anhand der Haus- oder Wohnungsbeleuchtung schnell, ob jemand zuhause ist. Es gibt ein paar Sicherheitsmaßnahmen die können Einbrechern das Leben schwer(er) machen. Fast die Hälfte aller Einbrüche werden von Oktober bis Januar begangen, also in den Monaten, in denen es früh dunkel wird Leute. Dies liegt unter anderem daran, dass die in Fenster und Türen eingebaute Sicherungstechnik oft nicht mehr auf dem neuesten Stand ist. Die Kosten für eine Nachrüstung sind allerdings recht hoch. Preiswert nachrüsten lassen sich beispielsweise abschließbare Fenstergriffe und sogenannte Pilzkopfszapfen, sodass sich Fenster nicht so einfach aushebeln lassen. Außerdem schützen Rollläden, Fenstergitter und eine Alarmanlage ihr Zuhause. Häuser und Wohnungen, in denen kein Licht brennt, sind für Diebe ein wichtiger Hinweis dafür, dass da vielleicht niemand zu Hause. Täuschen kann man potenzielle Einbrecher mithilfe von einfachen Zeitschaltuhren, die Lampen, Radio oder Fernseher automatisch einschalten und auf diese Weise Anwesenheit vortäuschen. Eine helle Beleuchtung des Außenbereichs mithilfe von Bewegungsmeldern schrecken ebenso Einbrecher ab. Achten sie auf Gaunerzinken an der Wand. Mit deren Hilfe verständigen sich Einbrecher untereinander.

Wolfgang Gottinger



Winterhilfen für bedürftige Menschen

In der Winterzeit gibt es in Graz und der Steiermark viele günstige Second-Hand Shops für Winterkleidung und einiges mehr, für Erwachsene aber auch für Kinder und Jugendliche. Es gibt nicht nur Kleidung, sondern auch Möbel, Elektroartikel, Spielsachen, Geschirr und vieles mehr. Nicht nur in Graz, sondern auch in der ganzen Steiermark kann man vieles günstig erwerben. Die größten **Second-Hand Shops** auf diesem Gebiet sind die Carla-Läden, Vinzi Shops und Tauschzentralen. Auch in vielen Gemeinden der Steiermark wird Kleidung, die nicht mehr gebraucht wird, und an bedürftige Menschen weitergeben.

Für die Versorgung von Kranken, gibt es in Graz die „**Marienambulanz**“ die seit 1999, niederschwellige Erst- und Grundversorgung anbietet. Das heißt Menschen, die keine Krankenversicherung haben oder Menschen die zwar eine Versicherung haben aber aus unterschiedlichen Gründen die Schwelle in das öffentliche Gesundheitswesen nicht überwinden können. z.B. Sprachbarrieren, Armut, Angst, schlechte Erfahrungen, psychische Probleme, Alkohol- und Drogenabhängigkeit, die bekommen alle eine „**Medizinische Erst- und Grundversorgung**“. Aber auch Menschen, die nicht in der Lage sind in diese Einrichtung zukommen, werden an Öffentlichen Plätzen aufgesucht und versorgt. Das nennt sich „**Rollende Ambulanz**“.

Eine weitere Einrichtung in Graz ist das „**Marienstüberl**“. Es bietet nicht nur einen Mittagstisch an, sondern ist auch eine Begegnungsstätte für Menschen, die am Rande der Gesellschaft stehen. Es gibt aber nicht nur den Mittagessen, sondern auch Frühstück, Beratung, Sozialen Kontakt, Lebensmittelausgabe, Duschgelegenheiten und einige Veranstaltungen. Der Zugang ist nur für Personen die volljährig sind möglich. Ähnliche Angebote gibt es auch in anderen steirischen Regionen. Es gibt aber nicht nur das Marienstüberl, das sowas anbietet, sondern auch die Tafel über das Rote Kreuz, und einige Gasthäuser, sowie Fast- Food. Läden, die Mittagessen für bedürftige Menschen anbieten, aber auch Lebensmittel für bedürftige und einkommensschwache Personen. in unserem Land, die jeden Tag Unterstützung von uns brauchen und auch bekommen.

In der Steiermark gibt es, für einkommensschwache Menschen einen Heizkostenzuschuss. Die Abwicklung erfolgt ausschließlich elektronisch und der Zuschuss beträgt für alle Heizungsarten 120 Euro. Wenn man eine Sozialcard besitzt bekommt man den „**Heizkostenzuschuss**“ automatisch ab 01. Oktober 2020 auf das Konto überwiesen.

Es gibt auch eine „**Weihnachtsbeihilfe**“ in der Höhe von 50 Euro pro Familie, sowie 10 Euro mehr ab dem 4. Kind. Früher gab es Bargeld auf das Konto, jetzt gibt es Gutscheine für den gleichen Betrag. Man kann die Weihnachtsbeihilfe überall in der Steiermark in jedem Gemeindeamt, des jeweiligen Bezirkes abholen. Voraussetzung ist der Besitz einer gültigen Sozial Card.

Ein nachdenklicher Horst Hoffmann

„Nusspotize aus Topfenteig“
Rezept des Monats



Eine leichte Variante des Klassikers

Zutaten:
Teig:
15 dag Topfen (fein, fett)
30 dag Mehl
8 dag Zucker
Salz
½ Backpulver
1 Pkg Vanillezucker
6 EL Milch
5 EL Öl
1 Ei
Fülle:
125l Milch
2 EL ZFeinkristallzucker
220g Nüsse
1Msp. Zimt
Abgeriebene Zitronenschale
Zubereitung:
Die Zutaten für den Teig vermengen und ausrollen.
Für die Fülle die Milch mit dem Zucker aufkochen, dann die anderen Zutaten hinzufügen und auf den Teig streichen. Das Ganze zu einer Rolle formen, mit Ei bestreichen und einer Gabel einstechen. Das Backrohr auf 180° vorheizen und die Potize eine halbe Stunde auf der mittleren Schiene backen.

MENSCHEN--KENNTNIS

menschen kennen
menschen lernen
menschen provozieren
menschen -----trösten
menschen begleiten
und
dabei

NÄCHSTENLIEBE

üben
und
vor
allem

MENSCHEN in KENNTNIS

ihres
Eigenseins/-sinns
akzeptieren
und
wieder
Menschen
kennen--lernen

(... Graz -- im Mai 1994 -- Copyright by George Martin McVorld -- versteht sich von selbst ...)



Hier noch schnell eine Kopf-Nuss zum Knacken:

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