

Motto: "... wie die Löwenzahnketten miteinander verflochten sind, ist unser Leben miteinander verbunden..."

# Montagsbericht

Caritas Centrum Social Sf. Stefan Saniob  
2020 nr.42



## Winterbrennstoff

Die erste Lieferung von Pellets ist in der vergangenen Woche in unserem Zentrum eingetroffen.

Es ist schon bekannt, dass wir seit einigen Jahren die Pellets, die zum Heizen des Zentrums für den Winter benötigt werden, von der Firma Schweighofer als Spende erhalten. Das ist eine sehr große Hilfe für uns, da wir nur dank dieser Spende alle Gebäude unseres Zentrums in den

kalten Monaten heizen können. Im vergangenen Jahr haben wir es geschafft, einen Sponsorenvertrag mit der Firma Schweighofer für weitere drei Jahre zu schließen, wonach wir 63 Tonnen Pellets für eine Heizperiode als Unterstützung erhalten werden. Sein Wert beträgt ca. 13.000 Euro. Die Pellets Lieferung erfolgt ebenfalls durch das Unternehmen, das dreimal 21 Säcke Pellets transportiert. So ist die erste Lieferung des Jahres 2020 bei uns eingetroffen, worüber wir uns sehr freuen, weil wir bereits Anfang Oktober mit dem Heizen der Häuser begonnen haben.



**Herzlichen Dank an die Firma Schweighofer und seiner Geschäftsführung, dass die Kinder in warmen Räumen und gut beheizten Wohnungen leben können.**



HOLZINDUSTRIE  
SCHWEIGHOFER



## HERBSTFARBEN FOTOWETTBEWERB

Liebe Kinder des Sozialzentrums St. Stefan!  
Unser Zentrum kündigt einen Fotowettbewerb an, bei dem wir alle bitten, mindestens 3 Fotos zum Hochladen in die CSS-Kindergruppe aufzunehmen, um die schönsten Farben des Herbstes festzuhalten.

Am letzten Tag des Herbstes, dem 30. November, werden wir die Gewinner bekanntgeben, deren Preis ein Geldpreis sein wird.

**Klickt mit Bedacht !!!**



## Oradea wurde zur Roten Zone erklärt

Die Anzahl der Coronavirus-Infektionen in Oradea hat ebenfalls 3 Promille überschritten (nach den neuesten Informationen sind es genau 3,22), sodass das „rote Szenario“ in der Stadt am Dienstag in Kraft treten wird. In diesem Sinne werden die Schulen wieder geschlossen und unsere neun Jugendliche, die in Oradea studieren, werden ihr Studium online fortsetzen.

Restaurants und Cafés können ausschließlich ihre Terrassen offen halten und Kinos, Theater, Wettbüros und andere für Konzerte und Aufführungen geeignete Säle müssen geschlossen werden.

Die Entscheidung wurde am Montagnachmittag vom Notfallkomitee des Landkreises unter der Leitung von Präfekt Dumitru Țiplea getroffen. Darüber hinaus ist das Tragen einer Maske ab Dienstag nicht nur in geschlossenen, sondern auch in öffentlichen Bereichen für alle Personen über fünf Jahren obligatorisch.

### Herbsttipps

Wenn es draußen stürmt, regnet oder wolkenverhangen und kalt ist, ist die Versuchung groß, sich zu Hause einzuigeln. Warum es für Körper und Seele dennoch besser ist, sich trotz schlechtem Wetter hinauszuwagen, erfahren Sie in unseren Tipps, um gesund durch den Herbst zu kommen.

Bewegen Sie sich — auch bei ungemütlichem Wetter — möglichst jeden Tag für mindestens eine halbe Stunde draußen. Nach einem Spaziergang an der frischen Luft fühlt man sich automatisch besser.

Gestalten Sie sich und Ihr Zuhause herbstlich: warme Farben wie Rot, Orange und Gelb helfen, die Stimmung aufzuheitern. Egal, ob Sie sich selbst in Herbstfarben kleiden oder Ihre Wohnung mit herbstlichen Kissenbezügen und Blumen dekorieren — die Wärme der Farben hat einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden.

Sobald es draußen kälter und dunkler wird, steigt unser Appetit, vor allem auf ungesunde Sachen wie Schokolade. Beugen Sie dem erhöhten Naschbedarf vor, indem Sie viel frisches saisonales Obst und Gemüse essen.

Musik und Tanz sind ganzjährig prima, aber besonders in der dunkleren Jahreszeit wirken sie einer möglichen Herbstdepression entgegen.

Wenn es draußen kalt ist, neigen die meisten von uns dazu, es drinnen kuschlig warm zu heizen. Doch Heizungsluft hat große Nachteile: Sie ist sehr trocken und entzieht der Nasenschleimhaut die wichtige Feuchtigkeit. Stellen Sie eine kleine Schüssel mit Wasser auf den Heizkörper, um die Luftfeuchtigkeit im Raum zu erhöhen. Regelmäßiges Lüften ist ebenso wichtig.

Viel trinken! Gerade im Herbst müssen sich viele Menschen richtiggehend daran erinnern, genügend zu trinken. Denn nicht nur im Sommer, wo unser Durst deutlich höher ist, ist unser Körper auf genügend Flüssigkeit angewiesen. Ob Wasser, Tee oder Suppen — mindestens zwei Liter am Tag sollten es schon sein.



Zum Geburtstag

Viel **GLÜCK**  
und alles  
**GUTE**



**Herzliche Glückwünsche  
zum Geburtstag**

am 31. Oktober unser Junge

**OBADA FLORIN**

Am 1. November  
unser Sozialarbeiterin

**PORSZTNER SAROLTA**