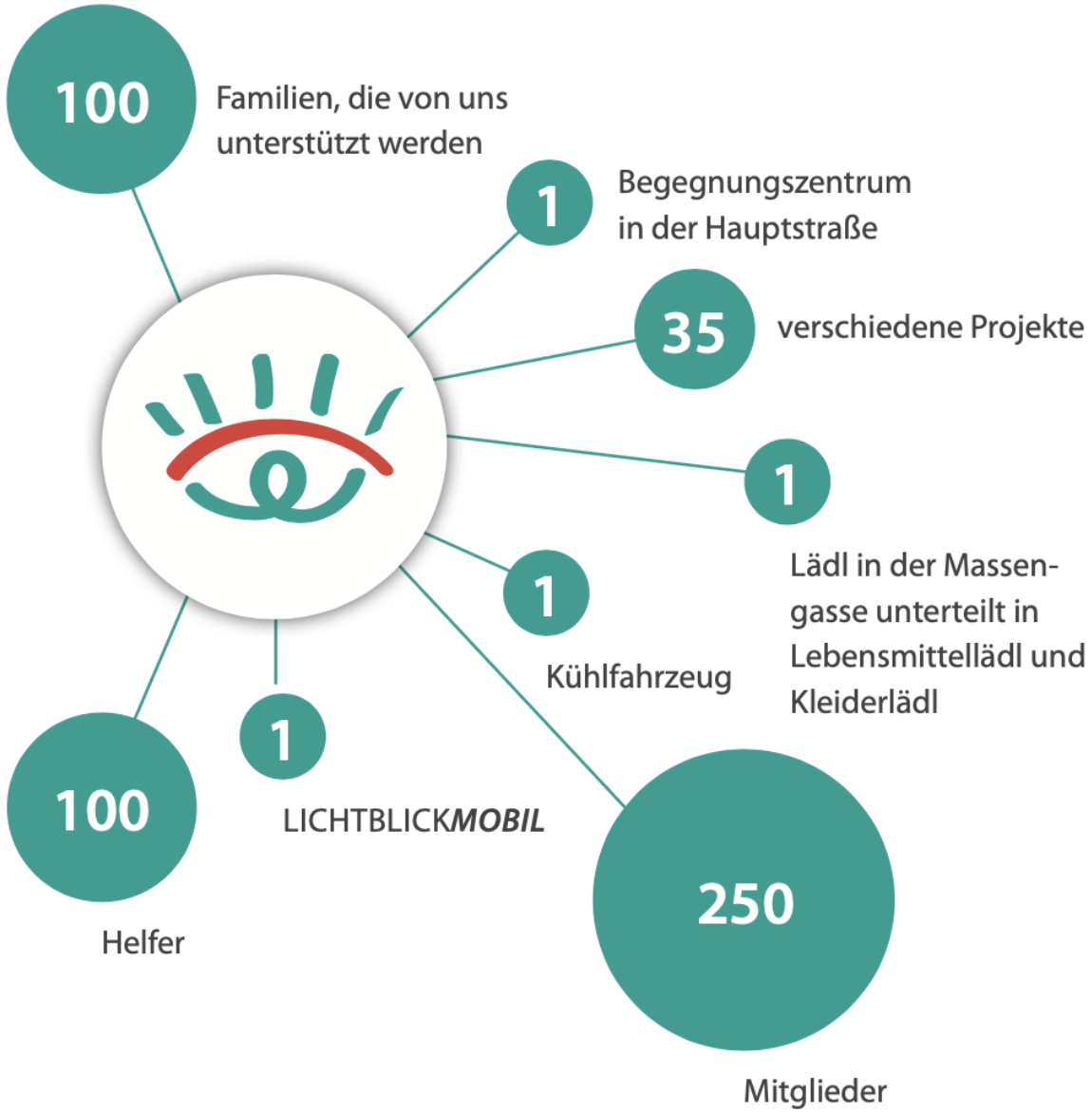
LICHTBLICK

Verein für Gesundheit und Soziales

Der Verein im Überblick



Zweck des Vereins ist die Förderung der kommunalen Gesundheit, der Integration, der Teilhabe und der Kinder- und Altenhilfe.

Gründung am 11.12.2018 (50 Gründungsmitglieder)

Stand 11.2023 ca. 250 Mitglieder

Unsere LICHTBLICKE



















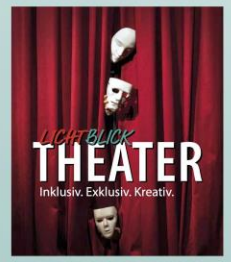












Für mehr Infos und aktuelle Angebote folgt uns auf Instagram.
@lichtblick.nussloch

Das Tischgespräch



Bei uns erwartet Sie

- eine schmackhafte Mahlzeit in gemütlicher Atmosphäre
- die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und interessante Gespräche zu führen
- ein Ort, an dem sich Menschen jeden Alters willkommen fühlen
- Begleitet von unserer Ernährungsberaterin Daniela Barron

Warum alleine essen, wenn man es gemeinsam viel schöner haben kann?



LICHTBLICK VEREIN FÜR GESUNDHEIT UND SOZIALES

Herzlich Willkommen zum Tisch Gespräch

Jeden Mittwoch von 12:00 bis 14:00 Uhr öffnen wir unsere Türen für alle, die Lust auf eine gemeinsame Mahlzeit und gute Gesellschaft haben. Das Tischgespräch ist eine Initiative des Vereins Lichtblick, bei der das Miteinander im Mittelpunkt steht.









Bei uns erwartet Sie:

- eine kostenlose, schmackhafte Mahlzeit in gemütlicher Atmosphäre
- die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und interessante Gespräche zu führen
- ein Ort, an dem sich Menschen jeden Alters willkommen fühlen
- leckere und gesunde Gerichte, zubereitet von unserer Ernährungsberaterin Daniela Barron

Warum alleine essen, wenn man es gemeinsam viel schöner haben kann? Ob Sie neue Freundschaften schließen möchten oder einfach nur in Gesellschaft sein wollen - bei unserem Tischgespräch sind Sie herzlich willkommen.

Wann? Jeden Mittwoch, 12:00 – 14:00 Uhr
Wo? Hauptstrasse 99, Nussloch

Keine Anmeldung erforderlich – kommen Sie einfach vorbei!

Für Rückfragen:
E-Mail: tischgespräch@lichtblick-nussloch.de
Telefon: 0179 / 443 81 11 (AB)

Baden-Württemberg
Das Tischgespräch wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln des Landes Baden-Württemberg.

Gemeinsam schmeckt's am besten – wir freuen uns auf Sie!



LICHTBLICK VEREIN FÜR GESUNDHEIT UND SOZIALES

Sinsheimer Str. 19 • 69226 Nußloch
Tel.: 0151 / 165 573 00 • info@lichtblick-nussloch.de

Das Team hinter dem Mittagstisch

- Zubereitung durch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer
- Mit Liebe frisch gekocht
- Freundlicher Service am Tisch
- Engagement und Teamgeist für die Gemeinschaft



Das Team









Das Team







Die Gäste







Die Gäste









Die Kommunikation

NATUR & UMWELT ORTE POLITIK SOZIALES SPORT V

LESERBRIEFE IMPRESSUM WETTER DATENSCHUTZ STELLENANZEIGEN

Das Tischgespräch - mehr als nur eine Mahlzeit

Beitrag bearbeiten



(eme 7.8.24) Das „Tischgespräch“ hat das Ziel, Menschen jeden Alters und aus verschiedenen Lebenssituationen zusammenzubringen, um gemeinsam zu essen, sich zu unterhalten und neue Freundschaften zu knüpfen. Egal, ob man Gesellschaft sucht oder einfach die Freude am gemeinsamen Essen teilen möchte, hier ist jeder willkommen. Die Teilnehmer gestalten gemeinsam Erinnerungen, tauschen Geschichten aus und entfliehen für einen Moment dem Alltag.



Begleitet wird das Tischgespräch von der Ernährungsberaterin Daniela Barron. Unter dem Motto „Günstig – Schnell – Gesund“ kocht sie leckere Gerichte. Die Teilnehmer können sich auf kulinarische Entdeckungen freuen und nebenbei viel über gesunde Ernährung lernen.

Der Mittagstisch im Lichtblick verspricht nicht nur gutes Essen, sondern auch eine herzliche Atmosphäre. Lichtblick möchte mit dieser Initiative einen Ort schaffen, an dem sich Menschen treffen, austauschen und gemeinsam genießen können.

Details zum Mittagstisch im Lichtblick:

Wann: Jeden Mittwoch von 12:00 – 14:00 Uhr
Wo: S´Lichtblick-Haisl – Beratung – Gesundheit - Soziales – Massengasse 91
Was: Gemeinsames Essen, Geselligkeit, neue Freundschaften
Besonderheit: Begleitung durch Ernährungsberaterin Daniela Barron mit leckeren Rezepten unter dem Motto „Günstig – Schnell – Gesund“





Das Küchenteam

Kontakt:
tischgespräch@lichtblick-nussloch.de
Mobil: 0179 4438111 (AB)
Ab 3 Personen bitten wir um Anmeldung. www.lichtblick-nussloch.de

„Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.“







Die Kommunikation

Lichtblick - Verein für Gesundheit und Soziales
Gepostet von Elke Menrath · 30. April ·

Heute beim “Tischgespräch“

Gefüllte Paprika mit Kartoffelstampf 😍 und alles hat es geschmeckt 😍
Nachdem die Gäste weg waren hat es sich auch die Küchencrew schmecken lassen



Lichtblick - Verein für Gesundheit und Soziales
Gepostet von Elke Menrath · 19. März ·

Bei unserem Tischgespräch gab es heute Salat und Nudeln mit einer Tomaten/ Frischkäsesoße.
Zum Nachtisch gab es leckeren Apfelcrumble mit Vanilleeis und Caramelsoße 😍
Wer nicht da, war hat ein leckeres Essen verpasst 😍



Die Kommunikation





Die Kommunikation

Linsencurry mit Apfelchutney

Zutaten Linsencurry

240 g	Berglinsen, eingeweicht, abgespült, gekocht
3	Zwiebeln, geschält, gewürfelt
4	Knoblauchzehen, geschält, gewürfelt
40 g	Ingwer, geschält, gehackt
3	Kartoffeln, geschält, gewürfelt
3	Karotten, mittelgroß, geschält, gewürfelt
1 Dose	geschälte, gehackte Tomaten (400g)
3 TL	brauner Zucker
3-4 TL	Currypulver
1,5 TL	Koriandepulver
1 Msp.	Chilipulver
400 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
1 Bund	Koriander oder Petersilie, gewaschen, gehackt
	Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung Linsencurry

Zucker in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und schmelzen lassen. Zwiebeln und Ingwer darin karamellisieren. Knoblauch, Kartoffeln, Karotten, Curry und Koriandepulver zugeben und alles gut vermischen. Kurz anrösten lassen. Mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch und Linsen unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ohne Deckel 10 Minuten einkochen. Mit gehacktem Koriander oder Petersilie garniert servieren.



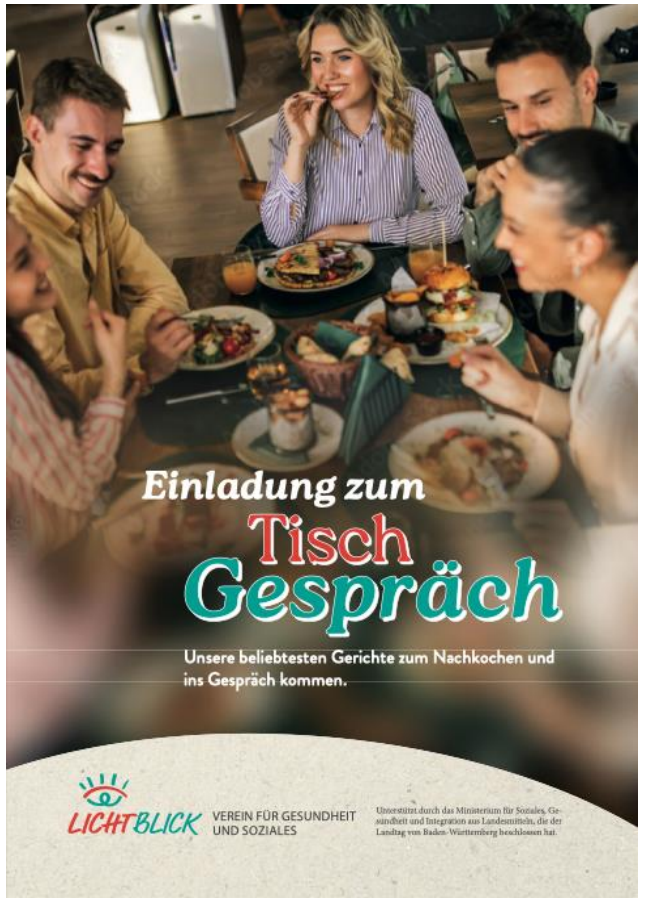
Zutaten Apfelchutney

3-4	Äpfel, säuerlich, gewaschen, gewürfelt (geschält, falls keine Bioware)
3-4	kleine Zwiebeln oder Schalotten, geschält, gewürfelt
1,5 EL	brauner Zucker
2 EL	Apfelessig
1/8 l	Apfelsaft
1 Pr.	Salz



Zubereitung Apfelchutney

Zucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Apfelstücke und Zwiebeln darin karamellisieren. Mit Essig und Apfelsaft ablöschen und das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Etwas salzen. In Schälchen umfüllen und zum Curry reichen.



Mittagstisch an Heiligabend

- Festliches weihnachtliches Menü
- Teilnahme mit Anmeldung
- Gemeinsamer, besinnlicher Heiligabend

LICHTBLICK

Mittagstisch an Heiligabend







LICHTBLICK

Warum der Mittagstisch so wertvoll ist

- Stärkt Gemeinschaft und Miteinander
- Reduziert Einsamkeit
- Bietet Raum für Gespräche und Austausch
- Wärme, Gastfreundlichkeit und Nähe
- Ein Ort, an dem man sich willkommen fühlt

LICHTBLICK

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

