



Weihnachten & Jahreswechsel

Klinik Nordfriesland

Programm 2019/2020

Lieber Gast,

wir freuen uns, dass Sie zur Weihnachtszeit bei uns zu Gast sind und wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt in der Klinik Nordfriesland.

Weihnachten bringt Licht in die dunkelste Zeit des Jahres. Es wird nicht nur draußen langsam heller, sondern auch in uns selbst. Der hektische Rhythmus des Alltages wird unterbrochen und das menschliche Miteinander rückt in den Mittelpunkt. Viele machen an Weihnachten die Erfahrung, dass die uralten und tragenden Werte wie Liebe, Freundschaft und Vertrauen, sowie für viele auch Gottvertrauen, entscheidend dabei helfen, neue Kraft zu tanken.

Wir möchten Ihnen Ihren Aufenthalt, besonders über die Feiertage, so angenehm wie möglich gestalten und wünschen uns, dass Sie sich bei uns aufgehoben und wohl fühlen.

Prof. Dr. Helmut Zambo





Weihnachtsmenü



Lieber Gast,

*zum Weihnachtsfest habe ich ganz besondere
Menüs für Sie zusammengestellt.*

*Gemeinsam mit meinem Küchenteam
werde ich Ihnen die Angebote dieser Karte
mit frischen und hochwertigen Zutaten
- zu Ihrer hoffentlich höchsten Gaumenfreude -
sorgsam zubereiten.*



*Unser Anliegen ist es, Ihnen an diesen festlichen Tagen
auch kulinarisch Herausragendes zu servieren.*



Ihr

Jens Pfisterer - Chefkoch





Menükarte Heiligabend

um

18.00 Uhr

Gratinierter Honig-Ziegenkäse auf Salatbett

Süßkartoffel-Ingwer-Suppe

Zitronensorbet

Rindergeschnetzeltes mit Champignons und feinen Kartoffelkroketten

Für Vegetarier halten wir selbstverständlich auch ein Menü vor.

(Wir bitten um entsprechende Voranmeldung!)

Kartoffel-Walnuss-Taler mit karamellisierten Zwiebeln und Pflaumen-Dip

Mousse-Törtchen mit Früchten

*Wein: Ihringer Vulkanfelsen Spätburgunder QbA
Weingut Karl Karle Kaiserstuhl, Baden*





Menükarte

1. Weihnachtstag



von 08.00 bis 10.00 Uhr Frühstück



von 11.30 bis 13.00 Uhr Mittagsbuffet

*Gebraatenes Wildlachsfilet auf mediterranem Ofengemüse
Basmatireis und Basilikum-Tomatensauce*

Schichttörtchen im Glas



17.30 bis 19.00 Uhr Abendbuffet

Räucherfischspezialitäten

Französisches Käsebuffet

Pikantes Minigebäck





Menükarte

2. Weihnachtstag



von 07.15 bis 09.15 Uhr Frühstück



von 11.30 bis 13.00 Uhr Mittagmenü

Steinpilzcremesuppe

*Im Ofen gebackene Gänsekeule mit Orangensoße,
Apfelrotkraut und Kartoffelklößen*

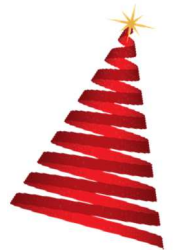
Zimtstern am Pfirsichfächer mit Erdbeerpüree



17.30 bis 19.00 Uhr Abendbuffet

*Kaltes Roastbeef rosa gebacken mit Tatarensoße
und warmen Baguettebrötchen*

Variationen vom Schinken





Silvesterbuffet

um 18.00 Uhr

Feine Räucherfischspezialitäten



Erlesene Käseauswahl & Antipasti



Schweinefilet mit Rahmchampignons



*Marinierter Rinderrücken mit Kräuterkruste gebraten,
dazu hausgemachte Kräuterbutter*



Schupfnudeln & Ofenkartoffeln



Eistorte „Winter-Wonderland“

*Wein: Ihringer Vulkanfels Spätburgunder QbA
Weingut Karl Karle Kaiserstuhl, Baden*





Neujahr



von 8.30 bis 10.00 Uhr Frühstück



von 11.30 bis 13.00 Uhr Mittag



Rohkostsalate vom Buffet



Gemüsecurry

*knuspriges Hähnchenschnitzel
mit spanischem Grillgemüse und
Tomatenreis*



Kleines Dessertbuffet



17.30 bis 19.00 Uhr Abendbuffet

Salamispezialitäten

*Variationen von Weich- und Hartkäse
Rohkostsalate*

HAPPY NEW YEAR!



Öffnungszeiten Cafeteria Weihnachten 2019

Heiligabend 24.12.2019

10.30 bis 13.00 Uhr

14.00 bis 16.00 Uhr

20.30 bis 00.00 Uhr

In der Zeit von 13.00 bis 14.00 Uhr und 16.00 bis 20.30 Uhr ist das Café geschlossen.

1. Weihnachtstag 25.12.2019

10.30 bis 17.30 Uhr

2. Weihnachtstag 26.12.2019

10.30 - 17.30 Uhr





Veranstaltungen

Neben unserem eigentlichen Veranstaltungskalender, der wöchentlich aktualisiert wird und die gängigen Vorträge und Freizeitmöglichkeiten unserer Klinik beinhaltet, möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten die Veranstaltungen und Freizeitmöglichkeiten in unserer Klinik Nordfriesland noch etwas näher bringen.

Die Anmeldungen für die angebotenen Kurse in unserem Hause finden Sie an unserer Patienteninformationswand im Kreativbereich.

Bitte beachten Sie, dass es in Ausnahmefällen zu Terminänderungen oder Streichungen kommen kann.

Ebenso befindet sich dort die Tafel „von Gast zu Gast“, wo Sie andere Gäste für gemeinsame Aktivitäten begeistern können.



An unseren Litfaßsäulen im Foyer werden wir Sie über Tagesankündigungen informieren und zudem externe Veranstaltungen in St. Peter-Ording und der Umgebung bekannt geben.



Weihnachtsbäckerei

In diesem Jahr wird bei uns für den guten Zweck gebacken.

Termine für die Weihnachtsbäckerei:

03.12. und 04.12.2019

jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

*Die Kekse werden auf unserem Weihnachtsbasar am
08.12.2019 für einen guten Zweck verkauft.*

Die Anmeldung erfolgt bitte über den Aushang/die Teilnehmerliste an der Patienteninformationswand.





Weihnachts BASAR

Sonntag, den 08.12.2019
 von 11:00 bis 17:00 Uhr
 Klinik Nordfriesland



Verkauf für
 den guten
 Zweck!





Tee-Seminar



90 Minuten Fachwissen mit Teeverkostung

Teeseminar mit Rainer Schmidt

Samstag, den 14.12.2019, 15.30 Uhr

im Raum Eiderstedt





Abendprogramm im Dezember

Cafeteria/Eiderstedt

Während der Winter- und Wohlfühltage haben wir ein besonderes Abendprogramm.

<i>So., 01. Dezember 2019</i>	<i>19.30 Uhr</i>	<i>Gerald Dieckmann</i> <i>Vortrag Gezeiten, Eiderstedt</i>
<i>So., 08. Dezember 2019</i>	<i>11.00 bis 17.00 Uhr</i>	<i>Weihnachtsbasar</i> <i>buntes Weihnachtsgetümmel in der Klinik</i>
<i>So., 08. Dezember 2019</i>	<i>14.00 bis 17.00 Uhr</i>	<i>Lauschige Musik am Piano</i> <i>mit Hauke Ströh, Cafeteria</i>
<i>Do., 12. Dezember 2019</i>	<i>19.00 Uhr</i>	<i>Thorsten Willer</i> <i>Rock/Ballade mit dt./engl. Texten</i>
<i>Sa., 14. Dezember 2019</i>	<i>15.30 Uhr</i>	<i>Rainer Schmidt</i> <i>Teeseminar / Verkostung, Eiderstedt</i>
<i>So., 15. Dezember 2019</i>	<i>15.00 bis 17.00 Uhr</i>	<i>Olaf Jensen erzählt</i> <i>Weihnachtsgeschichten</i>





Mi., 18. Dezember 2019

19.30 Uhr

Shanty-Abend

*Shantychor „Die Strandräuber“,
St. Peter-Ordning*

Fr. 20. Dezember 2019

19.30 Uhr

Anni Deckner

*Lesung Liebesglück im Schneegestöber,
Eiderstedt*

So., 22. Dezember 2019

14.00 bis 17.00 Uhr

Rainer Martens

Musik hören und mitsingen

Di., 24. Dezember 2019

20.30 Uhr

Musikalischer Highlightabend

*Michael Thiel - Pianist, Entertainer,
Bandleader; Eiderstedt*

Sa., 28. Dezember 2019

19.00 Uhr

Rainer Martens

*Eigene Lieder und Coversongs nach
Geschmack*

So., 29. Dezember 2019

14.30 bis 16.00 Uhr

Klaus-Werner Held

*Begleitmusik auf dem Klavier,
Eiderstedt*

Di., 31. Dezember 2019

21.00 Uhr

Silvesterparty

*DJ Mc Fly führt musikalisch durch
die Silvesternacht*





Adventskaffee

*Wir laden Sie herzlich zu einem
gemütlichen Adventskaffee mit Plätzchen
und weihnachtlicher Musik*

am 24. Dezember um 14.00 Uhr

in den Raum Eiderstedt/Cafeteria ein.

*Unser Kaufmännischer Leiter, Herr Sahm,
möchte sich gemeinsam mit Ihnen
auf den Heiligen Abend einstimmen.*





Heiligabend



Gemütliches Verweilen im Raum Eiderstedt

am Heiligen Abend

- Musikalischer Highlightabend -

24. Dezember ab 21.00 Uhr

(Einlass 20.30 Uhr)

mit

Michael Thiel

(Pianist, Entertainer, Bandleader)





Silvesterfete



EINLADUNG zur großen Silvesterfeier

am 31. Dezember

*21.00 bis 02.00 Uhr
(Einlass ab 20.30 Uhr)*

*DJ Mc Fly
im Raum Eiderstedt/Cafeteria*



2020



Freizeitmöglichkeiten Klinik

Die Klinik Nordfriesland hält vielfältige Angebote für Ihre Freizeitaktivitäten bereit.

➤ Aufenthaltsraum / Treffpunkt

Der Aufenthaltsraum in der 3. Etage dient als Treffpunkt für einen gemütlichen Klönschnack, gemeinsamen Fernsehabend, zum Zeitung/Bücher lesen oder eine spannende Gesellschaftsspielepartie. Es stehen dort Bücher sowie Spiele leihweise zur Verfügung.

➤ Billard

Vor dem Speisesaal steht ein Billardtisch zur freien Nutzung zur Verfügung. Bei laufenden Veranstaltungen im Café, können wir das Spielen jedoch nicht gestatten, da dies zur Störung der dortigen Veranstaltung führen könnte. Wir bitten Sie, ab 23.00 Uhr (Nachtruhe) das Billard spielen zur Vermeidung etwaiger Lärmbelästigung einzustellen.

➤ Chor / Singen

Unter der Leitung von Frau Büsing bieten wir Ihnen die Möglichkeit an, im Chor zu singen. Dabei geht es quer durch die verschiedenen Musiksparten. Willkommen sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene, denn Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund.

➤ Fitnessraum

Die eigenständige Nutzung des Raumes für Muskelaufbautraining ist - für Patienten mit ärztlicher Genehmigung und nach therapeutischer Einweisung (Bitte sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer behandelnden Ärztin) und für Gäste nach therapeutischer Einweisung (bitte einen Termin über die Terminplanung einholen) - innerhalb der am Raum aufgeführten Öffnungszeiten möglich.





➤ **Geführte Wanderungen**

Regelmäßig bietet unser Mitarbeiter Herr Beushausen geführte Wanderungen (Dorfwanderung oder Deichwanderung) an. Wir laden Sie ein, die nähere Umgebung kennen zu lernen und ein paar schöne Stunden an der frischen Nordseeluft in der Gruppe zu genießen. Treffpunkt ist immer an der Rezeption, eine Anmeldung erfolgt über die Teilnehmerliste an der Patienteninformationswand im Kreativbereich.

➤ **Klavier**

In unserem großen Vortragsraum „Eiderstedt“ steht ein Flügel der Marke K. Kawai. Dort können Sie auf Wunsch „in die Tasten hauen“. Bitte melden Sie sich hierzu an der Rezeption, damit wir Ihnen den Raum aufschließen können. Bei Veranstaltungen ist ein Spielen nicht möglich.

➤ **Kosmetikbehandlung / medizinische Fußpflege**

Gönnen Sie sich und Ihrer Haut ein besonderes Erlebnis mit Gesichtereinigung, Gesichtsmassage, Hals, Dekolleté und Nackenbereich sowie Peeling & Sanddorn-Creme-Packung oder ihren Füßen eine wohltuende, medizinische Anwendung. Weitere Informationen erhalten Sie über die Teilnehmerliste an der Patienteninformationswand im Kreativbereich. Die verbindliche Anmeldung erfolgt über die Terminliste direkt an der Infotafel im Kreativbereich.

➤ **Kreativbereich der Ergotherapie**

Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ihre Freizeit im Kreativbereich gestalten (Erdgeschoss Raum Norderoog). Die Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang an der Patienteninformationswand des Kreativbereichs. Eine Anmeldung erfolgt über die Teilnehmerliste.

➤ **Landschaften in Acryl / Acrylmalerei**

Unter der Anleitung von Frau Dipl. Kunstmalerin Alice Gwizdalski-Bialach können Sie stimmungsvolle Landschaftsmotive selber malen. Die Anmeldeliste und weitere Informationen finden Sie an der Infotafel vor dem Kreativbereich.

➤ **Monis Kreativworkshop / Schmuck-Bastel-Kurs**

Frau Monika Fischer-Jary bietet an, in ihrem Schmuck-Bastel-Kurs der Kreativität freien Lauf zu lassen. Entwerfen Sie Ihre eigene Kette und tragen Sie ein Unikat.





➤ **Ruheraum / Raum der Stille**

In unserem „Raum der Stille“ (Aufgang im 3. OG) ist Zeit zum Abschalten, die tolle Aussicht genießen, ohne Lärmbelästigung ein Buch zu lesen oder einfach nur ein wenig zu träumen. Ruhige Musik im Hintergrund rundet Ihre Entspannungsphase ab.

➤ **Schwimmbad**

Das Schwimmbad steht Ihnen nahezu ganztägig zur freien Verfügung. Die genauen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang am Eingang des Schwimmbades. Bitte beachten Sie auch die Schwimmbadordnung und das Merkblatt für Patienten.

Besuchern können wir den Zutritt zum Schwimmbad aus versicherungstechnischen Gründen leider nicht gestatten. Patienten bitten wir, sich im Vorwege eine Erlaubnis von Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer behandelnden Ärztin einzuholen.

➤ **Sporthalle**

Die Sporthalle steht Ihnen am Abend zur sportlichen Nutzung (z. B. Tischtennis, Badminton) zur Verfügung.

➤ **Tischfußball (Kicker) & Dart**

Vor unserer Sporthalle stehen ein Tischkicker und eine Dartscheibe zur freien Benutzung zur Verfügung. Während der Therapiezeiten können wir das Spielen jedoch nicht gestatten, da dies zur Störung der Patienten während der Therapie führen könnte.

➤ **Vorträge**

Wir bieten Ihnen den Besuch von Vorträgen zu verschiedenen gesundheitlichen Themen an. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Veranstaltungskalender (Exemplare zum Mitnehmen liegen am silbernen Prospekthalter unweit der Rezeption aus).

➤ **Yoga (Hatha-Yoga)**

Frau Spreckelsen bietet Hatha Yoga an, eine Yoga-Richtung, die normalerweise geprägt ist von eher langsamen und entspannten Yoga Übungen. So ist dies eine gute Möglichkeit für Anfänger, sich mit Yoga und seinen Effekten vertraut zu machen. Nähere Informationen sowie die Anmeldeliste finden Sie an der Patienteninformationswand im Kreativbereich.





Weihnachtsmärkte

ab 25. November 2019
(bis 05.01.20)
Innenstadt, **Heide**

täglich 11.00 - 22.00 Uhr
donnerstags bis 23.00 Uhr

Heider Winterwelt
Weihnachtsmarkt mit Eisbahn

ab 25. November 2019
(bis 31.12.19)
Innenstadt, **Flensburg**

werktags 10.00 - 22.00 Uhr
sonntags 11.00 - 20.00 Uhr

Weihnachtsmarkt Flensburg
Deutsch/dänischer Weihnachtsmarkt für Groß und Klein mit skandinavischem Flair

29. November 2019
(bis 01.12.19)
Altstadt/Marktplatz,
Friedrichstadt

Freitag von 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag von 14.00 - 22.00 Uhr
Sonntag von 11.00 - 17.00 Uhr

Grachtenweihnacht
Weihnachtsmarkt in der „Holländischen Stube“

ab 30. November 2019
(bis 29.12.2019)
(an den Adventswochenenden, Sa.+So.)
Packhaus Am Hafen,
Tönning

jeweils 11.00 - 18.00 Uhr

Tönninger Weihnachtsereignis

13. bis 15. Dezember 2019
Ev. Jugendherholungsdorf,
St. Peter-Ording

Freitag 15.00 - 19.00 Uhr
Samstag 12.00 - 19.00 Uhr
Sonntag 12.00 - 19.00 Uhr

Winterdorf St. Peter-Ording
Ein kleiner, feiner Weihnachtsmarkt mit Handwerk und kulinarischen Spezialitäten

25. November 2019
(bis 29.12.2019)
Innenstadt, **Husum**

Sonntag - Mittwoch
10.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag - Samstag
10.00 bis 23.00 Uhr

Weihnachtsmarkt Husum
Weihnachtsmarkt mit Einkaufsmöglichkeit



Ausflugsfahrten in der Adventszeit (extern)

Die Firma Schäfer Tour bietet auch in diesem Jahr diverse Ausflugsfahrten zu Weihnachtsmärkten in der Region an. Folgende Ziele sind geplant:

30.11. Packhaus (Tönning) oder Husum

01.12. Gut Stockseehof

07.12. Büsumer Winterzauber

08.12. Hamburg

14.12. Heider Winterwelt

15.12. Gut Stockseehof

21.12. Packhaus (Tönning) oder Husum

22.12. Sylter Wintermarkt

Für nähere Informationen wie Abfahrts- und Ankunftszeiten, sowie verbindliche Anmeldungen beachten Sie bitte die Aushänge im Foyer und Haupteingang. Änderungen vorbehalten.





*Frohe Weihnachten
und ein schönes, gesundes
Jahr 2020
wünschen die*

