



Caritas
SeniorenHaus
Bous

Hauszeitung



Rückblick Advents- und Weihnachtszeit: Besuch der Kindergartenkinder; Adventsbasar; der Nikolaus zu Besuch; Konzerte mit dem Shanty Chor und dem MGV Concordia Bous • Sternsinger Aktion 2017 • Bewohner-Weihnachtsfeier • Rätsel, Termine, Aktuelles, Geschichten & Gedichte, Buchtipps, TV-Tipps, Hausseelsorge u. v. m.

Dezember/
Januar
2016/17

Vorwort von Hausleiterin Andrea Magin



Liebe BewohnerInnen, Gäste, Angehörige, haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen, liebe Leserinnen und Leser,

auch in der ersten Ausgabe dieses Jahres möchten wir Sie wieder an unseren Erlebnissen der vergangenen Advents- und Weihnachtszeit teilhaben lassen. Ich hoffe, dass Sie beim Lesen und Betrachten der vielen Bilder einen Teil der Freude spüren können, die in unserem SeniorenHaus durch das Zutun zahlreicher Menschen verbreitet wurde.

Die ersten Wochen des neuen Jahres sind bereits verflogen und langsam erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Sie lockt uns mit vertrauten Geräuschen immer häufiger nach draußen, wo wir bereits die ersten wärmenden Sonnenstrahlen genießen dürfen. Ich hoffe, Sie konnten das neue Jahr 2017 gut beginnen und wünsche Ihnen eine schöne Zeit.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Andrea Magin

Ein neues Jahr nimmt seinen Lauf.
Die junge Sonne steigt herauf.
Bald schmilzt der Schnee, bald taut das Eis.
Bald schwillt die Knospe schon am Reis.
Und ob wir nicht bis morgen schau'n,
Wir wollen hoffen und vertraun.

Volksmund



**Gedicht von
Willi Zangerle**



Jahresvorsatz

Schon wieder ist ein Jahr vorbei,
in der Hoffnung, dass alles besser sei.
So denken wir nach über viele Dinge
und machen uns Sorgen, dass alles gelinge.

In Wirklichkeit läuft uns die Zeit so dahin,
ohne dass wir so richtig bei ihr sind.
Der Ablauf der Tage ist so oder so,
ob hier oder auch anderswo. -

Der Tagesablauf ist kaum zu genießen,
denn viel zu schnell tun die Tage verfließen.
Ich nehme mir jetzt vor jeden Tag zu erfassen
und nicht so schnell wieder loszulassen.

Bewusster, offener in unsere Zukunft schauen,
mal viel bewusster auf Gott vertrauen.
Dir Fragen stellen und aufs Innere hören,
auch wenn Zweifler dir das gerne zerstören.

Ein neues Jahr hat schon begonnen,
noch können wir planen was man sich vorgenommen.
Die beste und wunderbare Art ist die Lebensfreude,
das zählte früher und wirkt auch noch heute.

Nicht alles lässt sich von uns steuern,
doch kann mal vieles vom Inneren steuern.
Mit viel Herz und Zuversicht
bringen wir das Dunkel auch mal ans Licht.

Willi Zangerle

Rückblick: Weihnachtsbäckerei mit den Kiga-Kindern

Große Unterstützung durch die Kleinen

In der vorweihnachtlichen Bäckerei des Seniorenhauses Bous bekamen die Bewohner eine große Unterstützung durch die Kleinen aus dem Kindergarten. Fantasiervolle Weckmänner wurden kreiert und dabei gab es viel zu lachen...



„Gib mir mal die Radieschen“, bittet die kleine Emma Bewohnerin Frau T. und rollt dabei mit aller Mühe den feinen Hefeteig. Großes Gelächter schallt durch die Hausgemeinschaftsküche des Caritas Seniorenhauses Bous. „Das sind Rosinen“, lachen die Senioren und wuscheln Emma durch die Haare. Tamara Maile von der sozialen Begleitung hat sich für diesen gemeinsamen Back-Vormittag etwas ganz Besonderes ausgedacht. Aus dem vorbereiteten Hefeteig backen die Kindergartenkinder zusammen mit den Senioren Weckmänner, oder wie die Bewohner sagen, Butzemänner. Alt und Jung hilft sich gegenseitig und es entstehen Bilderbuchähnliche Weckmänner. Nach und nach werden die Kinder erfinderisch und lassen ihrer Fantasie vollen Lauf. Schweinchen, Eulen, Weck-Mädchen und Co. werden durch die kleinen Händchen geknetet. Sali (5) ist ganz konzentriert bei der Sache und zieht mehrmals an der kleinen Teigkugel. „Jetzt weiß ich was ich mache, das kleine Gespenst“. Ruck zuck nimmt der Teig eine Gespenstähnliche Form an und bekommt zwei große Augen.



Nun kann es Sali gar nicht abwarten, sein Gespenst in den Ofen zu schieben. Im Nu tummeln sich verschiedenste Hefeteigformen auf den Blechen und werden nacheinander in den Backofen geschoben. In der Wartezeit singen die Kinder zusammen mit den Bewohnern Weihnachtslieder. Bei einem Lied singen die Kinder besonders laut und fröhlich: „in der Weihnachtsbäckerei“. Begeistert nehmen sie ihre „Weckmänner“ goldbraun entgegen und zeigen stolz ihre Backergebnisse. Bewohnerin Frau K. hat selbstverständlich wieder kleine gestrickte Kätzchen für die Kinder dabei und überreicht sie dankend. Freudestrahlend nimmt Till sie entgegen. Mit großem Gepäck verabschieden sich die kleinen Bäcker und wünschen den Omas und Opas ein schönes Weihnachtsfest....







Rückblick: Adventsgottesdienst mit dem MGV Concordia Bous

Eine 45-jährige Tradition

Mit einer Jahrzehntelangen Verbundenheit umrahmten die Sänger des MGV Concordia die heilige Messe am 3. Adventssonntag in der hauseigenen Kapelle des Caritas SeniorenHouses Bous und überbrachten musikalische Grüße.

Schon eine lange Tradition hat das festliche Adventskonzert des MGV Concordia am dritten Adventssonntag im Caritas SeniorenHaus Bous. Seit fast 45 Jahren erfreuen die Männer mit den klangvollen Stimmen die Senioren in der hektischen Vorweihnachtszeit und schenken ihnen eine Stunde Besinnung und vorweihnachtlicher Freude.



Schon viele Tage vorher freuen sich die Bewohner auf das alljährlich wiederkehrende Konzert. „Es ist einfach schön, dass der Chor diesen festlichen Gottesdienst umrahmt“, bedankte sich Pater Neugebauer bei den Sängern. Die Zuhörer erlebten ein auf hohes Niveau stehendes, hervorragendes Chorkonzert. Es war ein wunderbares Erlebnis, ja ein Genuss, den dem MGV Concordia zuzuhören. Der Chor wurde mit einem lauten und anhaltenden Applaus für diesen vielstimmigen Ohrenschaus belohnt. „Unsere Sänger empfinden im SeniorenHaus eine friedvolle und schöne Atmosphäre und kommen sehr gerne“, bedankte sich Dr. Christian Neu, Vorsitzender des MGV Concordia, bei den Senioren.

„Unsere Konzerte sind Auskunft einer Jahrzehntelangen Verbundenheit und wir werden alles dafür tun, auch in Zukunft diese Tradition fortzusetzen“, ergänzte Dr. Christian Neu. Zum Abschluss bedankte sich Einrichtungsleiterin Andrea Magin: „Wir haben großes Glück, jedes Jahr dieses herzerwärmende Konzert genießen zu dürfen. Es lässt uns alle inmitten dieser Vorweihnachtshektik zur Ruhe kommen“. Der Beifall der zahlreich erschienenen Besucher des Gottesdienstes wollte nach einem fulminanten Finale des Konzertes nicht enden, so überzeugend wurde das Konzert angenommen. „Wir freuen uns heute schon auf das nächste Konzert“, schwärmten die Zuhörer.



Rückblick: Der Nikolaus zu Besuch...



Traditionell besuchte der Nikolaus in Begleitung die Senioren des Caritas Seniorenhauses Bous...

In den Hausgemeinschaften und in der Tagespflege haben sich die Bewohner versammelt und warten auf den Mann mit Mitra, Mantel und Stola. Die Klingel ist schon von weitem zu hören und besinnliche Klänge schallen durch die Räume. Die Augen der Senioren strahlen. Dankbar nehmen sie die süßen Gaben entgegen und bedanken sich mit Weihnachtsliedern. Auch die bettlägerigen Bewohner in den Zimmern besucht der Nikolaus und nimmt sich dabei viel Zeit. Als Dankeschön gibt es spontan ein dickes Küsschen von einer Bewohnerin.









Rückblick: Adventliche Verkaufsveranstaltung



Für viele Menschen ist der Advent und das Weihnachtsfest die schönste Zeit des Jahres. In der adventlich geschmückten Cafeteria des Caritas SeniorenHouses Bous gab es beim Adventsbasar für die Besucher und Bewohner wieder viel zu entdecken. Eine große Auswahl an Dekorationen, Geschenkideen, Handarbeiten sowie allerlei Weihnachtsleckereien wurden eigens von den Bewohnern, Mitarbeitern und ehrenamtlichen Helfern dafür angefertigt. Massenware hat im SeniorenHaus in Bous keine Chance. Die Handarbeitsgruppe und Mitarbeiterin Karolina Drescher waren bereits schon einige Monate zuvor damit beschäftigt, die Handarbeitsartikel wie Strümpfe, Deckchen, Mützen und Schals anzufertigen. „Wir haben wieder unglaublich viel Zeit in die Vorbereitungen gesteckt“ erzählte Karolina Drescher. „Doch es hat sich gelohnt. Die Nachfrage an den beiden Verkaufstagen war sehr groß und der Erlös reichhaltig“, freute sie sich. Und das war auch gut so, denn der Erlös des Basares war für einen wohltätigen Zweck bestimmt: „Dieses Mal haben wir uns dazu entschlossen, den Erlös für die Sternsinger Aktion in Bous und für die "Wärmestube" in Saarbrücken zu spenden“, erklärte Hausleiterin Andrea Magin. Die Senioren des Hauses konnten es gar nicht abwarten und tummelten sich bereits beim Aufbau des Verkaufstandes mitten im Geschehen und reservierten sich ihre Favoriten. Anschließend hatten sie Mühe, die großen Tüten voller Geschenke zu transportieren.



Doch der Transportweg hielt sich erst einmal in Grenzen, denn feiner Kaffee und Kuchen wartete in der Cafeteria bei weihnachtlicher Musik. „Jetzt kann Weihnachten kommen. Alle Geschenke sind gekauft“, lachten sie erleichtert und genossen noch bis zum Abend die gemütliche Atmosphäre in bester Gesellschaft.





**Rückblick:
Konzert des Shanty Chores**

Zum 1. Advent gestaltete der Shanty-Chor Überherrn sein traditionelles, vorweihnachtliches Chorkonzert in der Hauskapelle und erfreute die zahlreichen Zuhörer.



Wo die Liebe regiert, dort herrscht auch das Glück.

Don Bosco (1815 - 1888), eigentlich Giovanni Bosco

**Rückblick:
Ein Adventsschrank mit Wichtelgeschenken**



In den adventlichen Tagen konnten sich die Bewohner des Seniorenhauses Bous aus dem schön hergerichteten, nostalgischen Schrank ihre Wichtelgeschenke selbst aussuchen.



**Rückblick:
Bewohner-Weihnachtsfeier mit Bläsergruppe aus Ensdorf**

Die seit Jahrzehnten bewährte Bläsergruppe aus Ensdorf gestaltete am 23. Dezember 2016 musikalisch den gemeinsamen Gottesdienst in der Hauskapelle und anschließend musizierten sie in den einzelnen Wohnbereichen zur Freude aller Bewohner.



**Rückblick:
Sternsinger Aktion 2017**

Am 12. Januar besuchten uns die Sternsinger der Pfarrgemeinde Bous und brachten den Segen für unser Haus und alle Bewohner.



Bilder aus 2014...



Wir gratulieren...



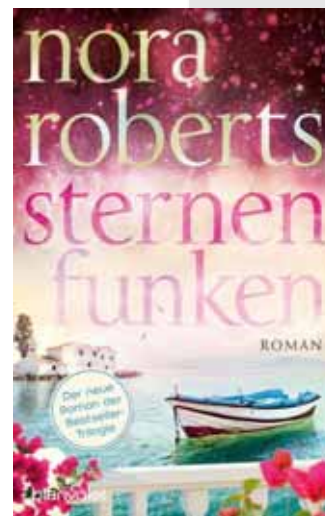
***Wir wünschen allen unseren
Geburtstagsjubilaren
im Januar, Februar & März 2017
viel Gesundheit und Alles Gute!***

**Unser Buchtipp:
Sternenfunken von Nora Roberts**

Sternenfunken von Nora Roberts

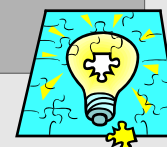
*Wenn das Funkeln der Sterne die Nacht erhellt,
wird sich das Schicksal erfüllen ...*

Die schöne Annika hat eine ganz besondere Verbindung zum Meer, von dort stammt sie, und dorthin muss sie wieder zurückkehren. Doch vorher hat sie noch einen Auftrag: Zusammen mit fünf anderen Auserwählten muss sie auf die Insel Capri reisen, um ein wichtiges Kleinod vor einem gefährlichen Gegenspieler zu retten. Die abenteuerliche Suche und eine Gefangenschaft bringen Annika dem attraktiven aber geheimnisvollen Sawyer näher. Ihre Zuneigung lässt sich nicht lange verleugnen, doch ihrer Liebe stehen Zweifel und Tabus im Wege. Werden die beiden der Gefahr trotzen und ihre Beziehung retten können?



480 Seiten • Klappenbroschur • Blanvalet Verlag

Sudoku - leicht



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

Geschichten, die gut tun... ausgesucht von Karoline Drescher

Ein Iglu im Garten

Egal, ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter - in einem Garten gibt es immer etwas zu tun. Sogar im Winter kann man im Garten eine Menge Spaß haben. Erst muss man natürlich alles winterfest machen und Pflanzen und Ge-



hölz vor der eisigen Kälte schützen. Wenn dann der erste Schnee gefallen ist, steht einer Schneeballschlacht nichts im Wege. Oder man baut einen Schneemann mit einer Möhre als Nase und einem Topf als Hut. Wenn ganz viel Schnee gefallen ist, kann man sich sogar einen Iglu bauen wie die Eskimos. Das ist gar nicht so einfach, aber Herr Holzapfel wollte es versuchen - zusammen mit seinem Enkel.

Es war im Januar und hatte kräftig geschneit. So viel Schnee hatte es schon seit vielen Jahren nicht mehr gegeben. Dreißig Zentimeter hoch lag die weiße Pracht. Herr Holzapfel ließ prüfend seinen Blick über

die Schneefläche schweifen. Dann bückte er sich und nahm eine Handvoll. Fröhlich sagte er: „Der Schnee ist ideal um ein Iglu zu bauen. Ein anständiges und solides Iglu. Ich werde Christian anrufen“. Christian war acht Jahre alt und Herrn Holzapfels Enkel. Alles, was der Junge über Blumen, Bäume, Gemüse und Kräuter wusste, hatte ihm sein Opa beigebracht. Ja, Herr Holzapfel war der perfekte Naturkundelehrer. Am nächsten Samstag kam Christian zu Besuch. Dick eingemummelt in warmen Sachen gingen die Beiden in den Garten. Jeder hatte eine Schaufel in der Hand. Opa Holzapfel fing an zu erklären, wie man ein Iglu baut: „Zuerst müssen wir Schneeböcke ausstechen und diese dann im Kreis übereinander stapeln“, sagte er. Das wusste er aus dem schlauen Buch, denn in Wirklichkeit hatte er noch nie ein Iglu gebaut. „Aha“, sagte Christian und fing an zu stechen. Aber es dauerte dem Jungen zu lange. Deshalb meinte er: „Bau du mal dein Iglu alleine, ich baue mein eigenes Iglu. Es ist ja genug Schnee da“. Der Opa meinte: „Gut, dann wollen wir mal sehen, welches Iglu nachher das Beste ist“. Und so baute jeder für sich alleine. Herr Holzapfel schichtete Schneeböcke für Schneeböcke aufeinander. Christian dagegen schaufelte sich einen großen Schneehaufen zusammen. Als er damit fertig war, klopfte er den Schneeberg schön fest und grub eine Höhle hinein. Kurze Zeit später war er darin verschwunden. Herrn Holzapfels Iglu wuchs auch, aber sehr langsam. Und rund war sein Iglu auch nicht mehr, eher eiförmig und an manchen Stellen auch eckig. Aber er war stolz auf sein Werk und meinte: „Na Christian, was sagst du dazu? Ist das nicht ein tolles Iglu?“ „Vorsicht Opa!“, rief Christian mahnend, denn das Iglu sah ziemlich wackelig aus.

Kaum hatte er gerufen, da stürzten auch schon die Wände ein. Und weg war der Opa! Frau Holzapfel, die gerade mit heißem Kakao in den Garten kam, rief entsetzt: „Um Himmels Willen, wir müssen ihn sofort freischaufeln!“ Frau Holzapfel und Christian schaufelten was das Zeug herhielt. Bald hatten sie es geschafft und Herr Holzapfel kam wieder zum Vorschein. „Du machst ja verrückte Sachen“, sagte Frau Holzapfel erleichtert. „Ja, das Iglu war wohl nicht stabil genug. Ich fang gleich nochmal von vorne an“, meinte Herr Holzapfel und griff schon nach der Schaufel. „Das lässt du schön bleiben! Schau nur: Christians Iglu ist sehr schön geworden. Darin ist Platz für euch beide. Du musst es nicht unbedingt besser machen wollen. Gib lieber zu, dass Christian es gut gemacht hat“, sagte Frau Holzapfel. „Du hast recht, man kann auch von den jungen Menschen noch etwas lernen“, sagte Herr Holzapfel und schlürfte seinen heißen Kakao. (Aus dem Buch „Omas Kuchen ist der Beste“ von Ulrike Strätling, Brunnen Verlag; Auflage: 5, Mit freundlicher Genehmigung!)

Wintergedichte

Für Sie ausgesucht von Karoline Drescher...

Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen dicht an dicht,
so warm wie Hans hat's niemand nicht.

Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

von Christian Morgenstern



Fotos: Pastor Hassler, Neunkirchen/Nahe

Wintergedichte

Für Sie ausgesucht von Karoline Drescher...

Gestern

Erst gestern war es, denkst du daran?
Es ging der Tag zur Neige.
Ein böser Schneesturm da begann
und brach die dürren Zweige.

Der Sturmwind blies die Sterne weg,
die Lichter, die wir lieben.
Vom Monde gar war nur ein Fleck,
ein gelber Schein geblieben.

Und jetzt? So schau doch nur hinaus:
Die Welt ertrinkt in Wonne.
Ein weißer Teppich liegt jetzt aus.
Es strahlt und lacht die Sonne.

Wohin du siehst: Ganz puderweiß
geschmückt sind alle Felder.
Der Bach rauscht lustig unterm Eis.
Nur finster steh'n die Wälder.

Alexander Puschkin (1799-1837)



Hauseelsorge

Humor – Bruder des Glaubens

Eine Frau aus dem Seniorenhaus berichtet von ihren Kindern: „Sie sind als Bäcker und als Koch gegangen und haben in den Häusern gesungen. Einer ist sogar bis zum Bürgermeister vorgedrungen.“

Ihr Lied: „Ich bin ein kleiner König, gib mir nicht zu wenig, lass mich nicht so lange stehn, denn ich muss noch weiter gehen.“



Eine Ordensschwester erzählt etwas Ähnliches: „Wir haben uns als kleine Kinder verkleidet und sind in die Häuser gegangen und haben gesungen:

Iss Faasenacht, iss Faasenacht,
die Kichelcher sind gebackt,
heraus demit, heraus demit,
mer stecke se in de Sack.
Und wenn mein Mama Kichel backt
Dann pfeifen wir uff die Faasenacht“.

Eine Mitschwester berichtete: „Ich kann mich nur an ein Kindheitserlebnis erinnern. Auf einem Lastwagen waren Faaseboze mit dicke Kepp und einer von den Dickkepps hat sogar in der großen Nase gebohrt. Ich habe als kleines Kind richtig Angst bekommen. Später habe ich mit den Mitschwestern richtig schön mit Liedern und kleine Theaterstückchen Karneval gefeiert. Manchmal trugen wir sogar Halbmasken. Einmal haben wir uns alle als Donald Duck verkleidet und einen Duck-Reigen getanzt“.

Fröhliche Lieder der Kinder und Erwachsenen und humorvolles Beisammensein stärkt Leib und Seele.

Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber bezeichnet den Humor als "Milchbruder des Glaubens". Welch segensreiche Verbindung beide eingehen können, beschrieb er mit den Worten: "Wenn ein Mensch nur Glauben hat, steht er in Gefahr, bigott zu werden. Hat er nur Humor, läuft er Gefahr, zynisch zu werden. Besitzt er aber Glaube und Humor, dann findet er das richtige Gleichgewicht, mit dem er das Leben bestehen kann."

Es sind vor allem zwei Dinge, die helfen, alle Unzulänglichkeiten des Daseins erträglicher zu machen: Glaube und Humor. Zwei zweifellos mächtige Verbündete, wenn es darum geht, nicht unterzugehen. Das Gute, das Lebenswerte, lässt sich eher mit Humor als mit Verbissenheit finden.

Im Alten Testament, bei Jesus Sirach finden wir diese aufmunternden Worte biblischer Lebensweisheit: „Gib dich nicht der Sorge hin und quäle dich nicht selbst mit nutzlosem Grübeln! Freude und Fröhlichkeit verlängern das Leben des Menschen und machen es lebenswert. Überrede dich selbst zur Freude, sprich dir Mut zu und vertreibe den Trübsinn! Dieser hilft niemandem, aber viele hat er schon umgebracht. Neid und Ärger verkürzen das Leben. Sorgen machen vorzeitig alt. Ein fröhliches Herz sorgt für guten Appetit und gute Verdauung.“



In dem katholischen Gebetbuch Gotteslob heißt es:

Schenke mir eine gute Verdauung, Herr, und auch etwas zum Verdauen. Schenke mir Gesundheit des Leibes, mit dem nötigen Sinn dafür, ihn möglichst gut zu erhalten.

Schenke mir ein Seele, der die Langeweile fremd ist, die kein murren kennt und kein Seufzen und Klagen, und lass nicht zu, dass ich mir allzuviel Sorgen mache um dieses sich breit machende etwas, das sich „Ich“ nennt.

Herr, schenke mir Sinn für Humor, gib mir die Gnade, einen Scherz zu verstehen, damit ich ein wenig Glück kenne im Leben und anderen davon mitteile. Altes Gotteslob 8.3

**Herzlichst
Ihr Hausgeistlicher
P. Eberhard Neugebauer**



Wir gedenken der Verstorbenen
der letzten Monate

Ewiges Leben schenke ihnen der Herr,
es leuchte ihnen das ewige Licht.

Rhönweg 6
66113 Saarbrücken

Telefon
0681/58805-0

Impressum

Herausgeber:
Caritas SeniorenHaus
Bous
Klosterweg 1
66359 Bous

Telefon:
068 34 / 92 04 100

FAX:
068 34 / 92 04 109

Verantwortlich:

Andrea Magin
Hausleitung

Redaktion:

...die Vertreterinnen
und Vertreter der
Einrichtung

Layout:

Silke Frank

Internet:

www.seniorenhaus-bous.de

Termine & Veranstaltungen

Montag, 06.02.2017

Korridormesse in U2 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.02.2017

Tanztee in der Cafeteria von 15.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 15.02.2017

Ev. Gottesdienst um 10.15 Uhr mit Pfarrerin J. Opiolla
in der Hauskapelle

Mittwoch, 22.02.2017

„Faasend mit den Kindergartenkindern“ ab 10 Uhr

Donnerstag, 23.02.2017

„Fetter Donnerstag“ Karnevalstreiben im SeniorenHaus

Freitag, 24.02.2017

Karnevalsverein „Hampitania“ besucht unsere Bewohner

Donnerstag, 02.03.2017, 10 Uhr

Austeilung des Aschenkreuzes in den Wohnbereichen

Montag, 06.03.2017

Korridormesse in U1 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 15.03.2017

Ev. Gottesdienst in der Hauskapelle um 10.15 Uhr

Freitag, 17.03.2017

Tanztee in der Cafeteria von 15.00 bis 17.00 Uhr

