

05 | 2023

WIR ZUHAUSE
MACHER

05

UNSER MAI

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

Di. | **2. Mai** | 10.00 Uhr

Entdecken Sie, was Ihr Handy alles kann mit Nicole Zakrzewski.

Di. | **3. Mai** | 11.00 Uhr

Bepflanzung der Hochbeete mit Kräutern.

Anmeldung bei Nicole Zakrzewski.

Do. | **4., 11., 25. Mai** | 14.30 Uhr

Spiele mit Hilde.

Mo. | **8., 15., 22. Mai** | 15.00 Uhr

Quigong mit Reiner Fulst.

Di. | **9. Mai** | 8.30 Uhr

Frühspport mit Nicole Zakrzewski.

Di. | **12. Mai** | 17.00 Uhr

Angrillen mit Fleisch, Würstchen und Getränken aus Müllers Wurstdiele (5€ und 1€/Bier).

Wir bitten um leckere Salatspenden!

Anmeldung bis 8. Mai 2023

Di. | **16. Mai** | 9.30 Uhr

Gemeinsam mit Inge Kohlwey bereiten wir ein ausgiebiges Frühstück vor (5€).

Anmeldung bis 11. Mai 2023

Di. | **23. Mai** | 14.30 Uhr

Gemütliches Klönen mit leckerem Kuchen von Inge Kohlwey (2,50€).

Mi. | **24. Mai** | 10.00 Uhr

Alltagsberatung mit Nicole Zakrzewski. Weitere Terminvereinbarungen sind möglich!

VORANKÜNDIGUNG JUNI

Sa. | **17. Juni** | 10.00-16.00 Uhr

Garagenflohmarkt mit Detlev Hausmann und Waltraud Schröder

- Garagenvorplatz Kloostergarten
 - Anmeldung bei Nicole Zakrzewski
 - Stühle bringt sich jeder selbst mit
 - Tapeziertische werden gebraucht
 - Ideen für Einsatz der Spendensumme
- Wir bitten um leckere Kuchenspenden!

Fr. - So. | **2 - 4. Juni** | 9.30-18.00 Uhr
und So. 9.30-13.00 Uhr

Bald in Rente und was dann? - ein Seminar mit Matthias Fischer.

- Nachbarschaftszentrum im Wollepark, Westfalen Str. 6
- nur 15 Plätze!
- Orientierung und Sicherheit in Zeiten von Veränderung
- Entwicklung von attraktiven Zielen
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Jeder entwickelt ein eigenes Bild seiner Zukunft

Freude am Leben

HÄPPCHENWEISE GESUNDHEIT

Unser Projekt „Häppchenweise Gesundheit“ geht in die nächste Runde. Im Rhythmus der Jahreszeiten gibt es jeden Monat ein passendes Themenhäppchen, das Sie gerne als Impuls oder Inspiration für sich mit nach Hause nehmen dürfen. Gesund zu leben heißt nicht, dass es anstrengend ist oder zu verzichten. Ein gesundes Leben soll Spaß machen! Und genau das wollen wir ein ganzes Jahr lang auf die Probe stellen.

 Do. | 13. April | 10.00 Uhr

AUS
DEM
MÄRZ!

Fasten – Was steckt dahinter? Ist das sinnvoll oder schadet es nur? Wie kann Fasten aussehen?

Wir gehen diesen Fragen auf den Grund, mit Dr. Hans Böhmann vom Institut für Gesundheitsförderung.

Motto des Monats

GEDULD ist der Lehrmeister der **FREUDE**.

Mi. | 24. Mai | 14.30 Uhr

Wir besuchen den Bauernhof Kämena mit echten nord-deutschen Schwarzbunten!

Bei Kaffee und Kuchen erfahren wir ganz viel über nachhaltige Landwirtschaft und was wirklich dahintersteckt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Wir haben zwei Möglichkeiten, dorthin zu kommen:

- gemeinsame Radtour, Treffen um 13.00 Uhr beim Bauverein
- Mieterbus (genaue Abholzeiten werden noch bekanntgegeben)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **VERBINDLICH** und **RECHTZEITIG** an, damit wir planen können. Zu allen Veranstaltungen bieten wir einen **ABHOLSERVICE** von Zuhause an.



Rezept des Monats

SPARGEL-TARTE

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1 Rolle Blätterteig | 140 g Feta-Käse |
| 600 g Grünspargel | 2 EL geriebener Parmesan |
| 200 g Crème fraîche | 3 EL Olivenöl |
| 2 Eier | Salz, Pfeffer und Muskat |

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und Blätterteig auf einem Backblech ausrollen.
2. Crème fraîche, geriebenen Parmesan und Eier miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Die Masse auf dem Blätterteigboden verteilen und einen kleinen Rand frei lassen. Mit Spargelstangen belegen und den Feta darauf verteilen.
3. Auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen und anschließend in Stücke schneiden.



Spiel des Monats

FÜLLWÖRTER GESUCHT!

Beispiel:

Frage	Zeichen	Sprache
Haar	_____	Baum
Lorbeer	_____	Laus
Rausch	_____	Schlange
Kräuter	_____	Zwerg

WIR ZUHAUSE
MACHER

Bauverein Delmenhorst eG
Strehlener Str. 10 B
27749 Delmenhorst

T: 0 42 21 . 689 59-10
info@wir-zuhausemacher.de
wir-zuhausemacher.de

Besuche uns auch auf
Instagram und Facebook!
@wirzuhausemacher