

11&12 | 2023

WIR ZUHAUSE
MACHER

11
12

UNSER

**NOVEMBER &
DEZEMBER**

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

Mo. | **13. November** | 10.00 Uhr
Alltagsberatung mit Nicole Zakrzewski.

Di. | **14. November** | 10.00 Uhr
Entdecken Sie, was Ihr Handy alles kann mit Nicole Zakrzewski.

Mi. | **28. November** | 8.30 Uhr
Frühspport mit Nicole Zakrzewski.

Mo. | **6., 13., 20., 27. November, 4., 11., 18. Dezember** | 15.00 Uhr
Quigong mit Reiner Fulst.

Di. | **7. November, 6. Dezember** | 14.30 Uhr
Gemütliches Klönen mit leckerem Kuchen von Inge Kohlwey (2,50€).

Do. | **2., 9., 16., 23., 30. November, 7., 14. Dezember** | 14.30 Uhr
Spielen mit Hilde.



Anmeldung

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

Di. | **21. November, 19. Dezember** | 8.30 Uhr
Gemeinsam mit Inge Kohlwey bereiten wir ein ausgiebiges Frühstück vor (5€).

Motto des Monats

In der **STILLE** UND **GEDULD** des Winters liegt die **KRAFT** für **DAS NEUE.**



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.

Mi. | 15. November | 15.00 Uhr

Töpferkurs mit Petra Lau in der Töpferwerkstatt in der Nordwolle: Unter Fachkundiger Anleitung töpfern wir uns eigene Kerzenhalter, die uns die gemütliche Adventszeit erleuchten sollen (20€ inkl. Materialien).
Bitte schnell anmelden, die Plätze sind begrenzt!



Sa. | 16. Dezember | 11.00 Uhr

Gemeinsamer Ausflug auf den Weihnachtsmarkt Hannover.

Abfahrt um 11.00 Uhr

Rückfahrt ca. um 18.00 Uhr

(40€, verbindliche Anmeldung und
Bezahlung bis 7. November)

Wichtiger Hinweis

BEZAHLUNG der kosten-
pflichtigen Veranstaltungen
BEI ANMELDUNG!

Rezept des Monats

APFEL-MOCCA-CRUMBLE

70 g Mehl	2 TL Zitronensaft
30 g Zucker	1 TL Instant-Espressopulver
40 g Butter	40 g Haselnusskerne
2 Äpfel	1 Prise Salz



1. Mehl, Zucker, Butter, 1 Prise Salz und das Espressopulver mit den Händen zu einem krümeligen Teig verkneten. Haselnüsse untermischen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
2. Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und in eine Form geben. Mit den Moccastreuseln bestreuen und im Ofen (200° ) 20 Minuten backen.

Spiel des Monats

RECHENQUADRAT

Die Zahlen 2 bis 9 müssen so eingetragen werden, dass die einzelnen Rechenaufgaben zum richtigen Ergebnis führen. Jede Zahl darf nur einmal pro Rechenquadrat verwendet werden. **Viel Spaß beim Rätseln!**

14	+		-	2	=	15
+		+		+		
	+	7	-		=	6
		+		+		
	+		-		=	13
=		=		=		
10		18		12		

25	-		-		=	14
-		+		+		
	+		-		=	12
		+		+		
	-		-	2	=	3
=		=		=		
26		18		7		

24	+		x	2	=	36
:		+		+		
	+		-		=	9
+		x		+		
	+		-		=	0
=		=		=		
11		20		17		

*die -Felder bleiben frei

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