

09 | 2023

WIR ZUHAUSE
MACHER

09

UNSER

SEPTEMBER

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

Mo. | **4., 18., 25. September**

| 15.00 Uhr

Quigong mit Reiner Fulst.

Di. | **5. September** | 14.30 Uhr

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

Do. | **7., 14., 21., 28. September**

| 14.30 Uhr

Spielen mit Hilde.

Di. | **12. September** | 10.00 Uhr

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

Di. | **19. September** | 8.30 Uhr

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



Anmeldung

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

Di. | **26. September** | 8.30 Uhr

Frühspport mit Nicole Zakrzewski.

Mi. | **27. September** | 10.00 Uhr

Alltagsberatung mit Nicole
Zakrzewski.



Motto des Monats

Es ist nicht
SCHLIMM in die
falsche **RICHTUNG**
zu gehen, man muss
nur den
haben **MUT**
UMZUDREHEN.

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. | 6. September | 9.30 Uhr

Ziegenwanderung mit Manuela Schoone in Hohenböken (10€).
Bitte schnell anmelden, die Plätze sind begrenzt!

Wichtiger Hinweis

BEZAHLUNG der kostenpflichtigen Veranstaltungen **BEI ANMELDUNG!**



Mi. | 13. September | 9.30 Uhr

Halbtagsfahrt zum Arboretum Neuenkoop:

Lassen Sie sich verzaubern von ungewöhnlichen Gehölzen und Pflanzen aus der ganzen Welt (3€).

Bitte schnell anmelden, die Plätze sind begrenzt!

Sa. | 23. September

Ganztagesfahrt ins Freilichtmuseum in Cloppenburg zusammen mit dem Kinderschutzbund (32,50€ inkl. Bus, Führung und Eintritt).
Anmeldung und Bezahlung bis 5. September!

Rezept des Monats

TOMATEN-FOCACCIA

300 g Mehl

15 g Backpulver

150 g Magerquark

80 ml Milch


1 Ei

80 ml Olivenöl

300 g Tomaten

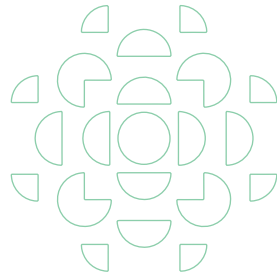
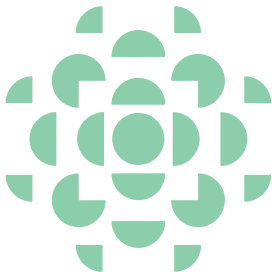
Rosmarin, Salz und Pfeffer



1. Mehl in einer Schüssel mit Salz und Backpulver mischen. Quark, Milch, Ei und Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.
2. Strauchtomaten halbieren, Rosmarin hacken und den Teig auf einem bemehlten Backpapier oval ausrollen. Tomaten mit den Schnittflächen nach oben darauf verteilen. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer bestreuen und im Ofen (200° ) ca. 30 Minuten backen.

Spiel des Monats *GEHIRNTRAINING!*



Wie viele Kreise ergeben sich aus dieser Figur? Färben sie die zusammengehörigen Kreisstücke in einer Farbe. **Viel Spaß beim Knobeln!**



WIR ZUHAUSE
MACHER

Bauverein Delmenhorst eG
Strehlemer 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