

04 | 2023

WIR ZUHAUSE
MACHER

04

UNSER
APRIL

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

28. März | 17.00 Uhr

Eine Kostprobe der Ukrainischen Küche: Ludmila Ostroverkhov kocht für uns landestypische Gerichte ihrer Heimat. Achtung: Die Teilnehmerzahl ist auf **15 Personen** begrenzt!

03., 17., 24., April | 15.00 Uhr

Quigong mit Reiner Fulst.

05. April | 14.30 Uhr

Gemütliches Klönen mit leckerem Kuchen von Inge Kohlwey.

06., 13., 20., 27. April | 14.30 Uhr

Spiele mit Hilde.

12. April | 8.30 Uhr

Frühspport mit Nicole Zakrzewski.

18. April | 10.00 Uhr

Alltagsberatung mit Nicole Zakrzewski.

20. April | 10.00 Uhr

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

25. April | 9.30 Uhr

Gemeinsam mit Inge Kohlwey und Nicole Zakrzewski bereiten wir ein ausgiebiges Frühstück vor.

26. April | 16.00 Uhr

Erleben Sie eine leckere Reise nach China mit Reiner Fulst.

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.

19. April | 15.00 Uhr

„Bewegung in kleinen Häppchen“

mit Dr. Hans Böhmann vom Institut für Gesundheitsförderung, Reiner Fulst und Nicole Zakrzewski im Veranstaltungsraum an der Strehleener Straße 10b.



Rezept des Monats

LACHS-EIER SALAT

| | |
|---------------------|-------------------------|
| 5 hartgekochte Eier | 1 Gewürzgurke |
| 1 TL Senf | 80 g geräucherter Lachs |
| 1 TL Joghurt | 1 EL Dill |
| 1 Schalotte | Salz und Pfeffer |

1. Die Eier pellen und aus einem Ei das Eigelb entfernen. Das Eigelb mit dem Senf zerdrücken, Joghurt dazugeben und alles gut verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen und die fein gewürfelte Schalotte sowie die gewürfelte Gewürzgurke dazugeben.
2. Nun die restlichen Eier würfeln und vorsichtig mit dem Rest vermengen. Zum Schluss den fein gewürfelten Lachs und den gehackten Dill unterheben. Schmeckt richtig gut auf einem Stück frischen Baguette!



VORANKÜNDIGUNG JUNI

17. Juni | 10.00-16.00 Uhr

Vorankündigung: Garagenflohmarkt mit Detlev Hausmann und Waltraud Schröder auf dem Garagenvorplatz Klostergarten.

Wenn Sie Dinge haben, die sich gut für den Flohmarkt eignen, dann unbedingt aufheben und bei Nicole Zakrzewski melden. Auch einen Tapeziertisch können wir noch gebrauchen. Stühle bringt sich jeder selbst mit raus. Selbstverständlich helfen wir bei Bedarf. Wer möchte, kann auch gerne einen Kuchen stiften. Was es kostet? Eine Spende!

Wir brauchen noch dringend Ideen, was wir mit der kleinen Spendensumme machen, die hoffentlich zusammenkommt.

Also: Wir freuen uns auf Ideen!