

# 06

## **UNSER JUNI**

**DIE TIPPS DES MONATS**

## Wir wollen uns treffen

Do. | **1., 8., 22., 29. Juni** | 14.30 Uhr  
Spielen mit Hilde.

Mo. | **5., 12., 19., 26. Juni** | 15.00 Uhr  
Quigong mit Reiner Fulst.

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

Mi. | **7. Juni** | 10.00 Uhr  
Alltagsberatung mit Nicole  
Zakrzewski.

Di. | **13. Juni** | 9.30 Uhr  
Gemeinsam mit Inge Kohlwey  
bereiten wir ein ausgiebiges  
Frühstück vor (5€).

Do. | **15. Juni** | 14.30 Uhr  
Spielen mit den Kindern des  
Kinderschutzbundes.

Mo. | **19. Juni** | 10.00 Uhr  
Entdecken Sie, was Ihr Handy alles  
kann mit Nicole Zakrzewski.

## Motto des Monats

**Solange du Richtung *SONNE*  
schaust, werden alle  
*SCHATTEN* hinter dich fallen.**

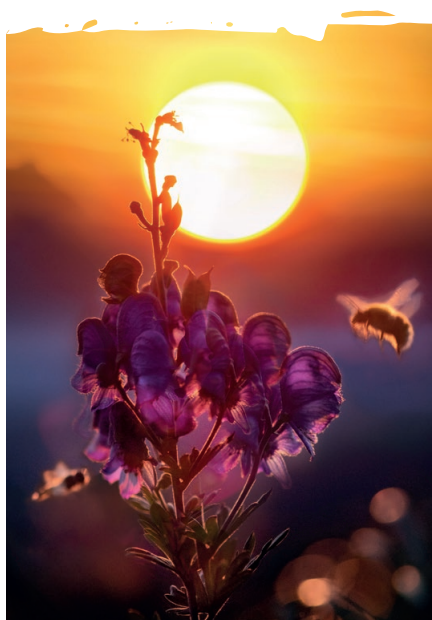
Mi. | **21. Juni** | 8.30 Uhr  
Radtour mit Nicole Zakrzewski.  
Start am Büro in der Strehleener Str.

Mi. | **27. Juni** | 8.30 Uhr  
Frühspport mit Nicole Zakrzewski.

Mi. | **28. Juni** | 18.00 Uhr  
Mitgliederversammlung  
Die persönliche Einladung finden Sie  
pünktlich in Ihrem Briefkasten.

## Anmeldung

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



## 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.

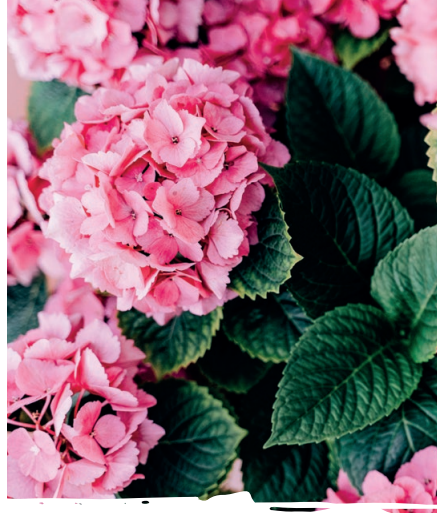
Mi. | 7. Juni | 15.00 Uhr

#### „Bewegung in kleinen Häppchen“

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

**DER FLOHMARKT AM 17. JUNI FÄLLT LEIDER AUS!**

AUS  
DEM  
APRIL!



Mi. | 14. Juni | 15.00 Uhr

#### Wir erkunden mit Kräuterexpertin Anna Blume das Nordenholzer Moor bei Hude!

Wir entdecken mit ihr zusammen die unterschiedlichsten Kräuter und erfahren, welche Zauberkräfte diese haben. Voraussetzung ist gut zu Fuß zu sein.

Bitte schnell anmelden, die Plätze sind begrenzt!

#### Wichtiger Hinweis

Wer sich zu **KOSTEN-  
PFLICHTIGEN** Veranstaltungen anmeldet und dann **NICHT** kommt, muss in Zukunft den Betrag **NACHTRÄGLICH ERSTATTEN!**

## Rezept des Monats

# ERDBEERMARMELADE MIT VANILLE

1,2 kg Erdbeeren  
3 EL Zitronensaft

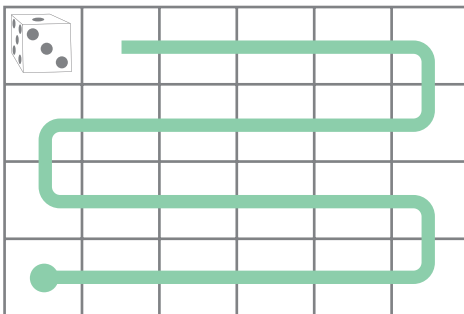
1 Vanilleschote  
500 g Gelierzucker



1. Erdbeeren waschen, putzen, fein würfeln und anschließend mit Zitronensaft in einen großen Topf geben. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer ausschaben. Die ausgekratzte Schote und das Mark zu den Erdbeeren geben.
2. Gelierzucker unterheben und bei ständigem Rühren mindestens 3 Minuten kochen. Zum Schluss die Vanilleschote vorsichtig entfernen und die Konfitüre pürieren.

## Spiel des Monats

# WÜRFELRÄTSEL!



Welche Augenzahl befindet sich am Ende des Weges oben, wenn der Würfel in Richtung des Pfeiles immer um 90 Grad gedreht wird?

**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