

UNSER AUGUST

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

01., 08., 22., 29. August | 15.00 Uhr
Qigong mit Reiner Fulst

02. August | 14.30 Uhr
Kaffee und der leckerste Kuchen
von Inge Kohlwey

04., 11., 18., 25. August | 14.30 Uhr
Spielenachmittag mit Hilde Rector

01., 08., 15., 22., 29. August
09.00 Uhr | Walking mit Claudia Rose-
lius, Treffpunkt vor dem Büro der
Wir Zuhausemacher in Delmenhorst

09. August | 10.00 Uhr
Lerne dein Handy oder Tablet kennen

16. August | 08.30 Uhr
Wir bereiten zusammen ein Frühstück
zu, das wir anschließend gemeinsam
genießen.

17. August | 08.30 Uhr
Radtour ins Grüne mit Nicole Zakrzewski

23. August | 10.00 Uhr
Alltagsberatung mit Nicole Zakrzewski
(Probleme mit Anträgen, Zahlungs-
schwierigkeiten, Probleme bei Bewäl-
tigung des Alltags, ...)

Bei unseren Veranstaltungen
gelten weiterhin in allen Innen-
räumen die Maskenpflicht und die
Abstandsregeln.

Bei allen Veranstaltungen bitten
wir um Anmeldung bis 29. Juli.
Möchten Sie unseren Abholservice
nutzen, sagen Sie uns einfach
Bescheid und wir teilen Ihnen den
Abholtermin mit.

Im Mietertreff werden Fotos ge-
macht, die unter Umständen im
Internet oder in der Mieterzeitung
erscheinen können. Wer das nicht
möchte, spricht bitte den Foto-
grafierenden auf der jeweiligen
Veranstaltung an.



Rezept des Monats

FALAFEL-WRAP

Für 4 Portionen

300 g Rotkohl	1 EL getrocknete Minze	16 Falafeln
2 Tomaten	2 Salzgurken	4 TL Granatapfelsirup
2 Mini-Gurken	4 Tortilla-Wraps	
2 EL Zitronensaft	8 EL Falafelsauce	

1. Rotkohl putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Tomaten und Gurken in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft und Minze mischen. Salzgurken längs in feine Stifte schneiden.
2. Tortilla-Wraps im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad Umluft auf der 2. Schiene von unten kurz aufwärmen. Wraps mit je 2 EL Falafelsauce bestreichen, Rotkohl, Salzgurken, Tomatenmischung und je 4 Falafeln darauf verteilen. Mit je 1 TL Granatapfelsirup beträufeln und fest aufrollen. In Papier wickeln und mit der restlichen Sauce sofort servieren.

Tipps des Monats

Gewinnt einen von 2 unserer
begehrten Liegestühle. Was müsst
ihr dafür tun? Erzählt uns einfach,
wo dieser Stuhl stehen wird, wenn
ihr ihn gewinnt und wie ihr darin
den Sommer genießen wollt.
Teilnahmefrist bis 15. August.
(n.zakrzewski@bauverein-delmenhorst.de)



Scan mich für die
digitale Version