

# UNSER SEPTEMBER

## DIE TIPPS DES MONATS

### Wir wollen uns treffen

**01., 08., 15., 22., 29. September**

14.30 Uhr

Spielen mit Hilde

**05., 12., 19., 26. September**

15.00 Uhr

Qigong mit Reiner Fulst

**05., 12., 19., 26. September**

09.00 Uhr

Walking mit Claudia Roselius.

Treffpunkt: Eingang Büro.

**20. September** | 08.30 Uhr

Gemeinsam mit Nicole Zakrzewski, bereiten wir ein ungewöhnliches Frühstück zu und genießen es anschließend zusammen.

**21. September** | 08.30 Uhr

Radtour mit Nicole Zakrzewski.

Treffpunkt: Bauverein

**27. September** | 10.00 Uhr

Finden Sie heraus, was Ihr Handy alles kann! Mit Nicole Zakrzewski

### Vorankündigung!

Am 05. Oktober wartet von 18.00 bis 20.00 Uhr ein ganz besonderer Abend in der Lahusenvilla auf Sie. Sie sind über 60 Jahre alt und neugierig, was wir dort für Sie vorbereitet haben? Melden Sie sich bei Nicole Zakrzewski. Eine genaue Beschreibung folgt in der Oktoberausgabe des Monatstipps. **Die Plätze sind limitiert – schnell sein lohnt sich also.**

### Gewinnspiel!

Jetzt mitmachen und 2 x 25 Euro für den Wochenmarkt auf dem Marktplatz Delmenhorst gewinnen. Einlösen können Sie das Geld auf dem Mieterausflug zum Markt am 11. Oktober.

#### Wann:

Treffpunkt 08.15 Uhr am Rathaus

#### Voraussetzung:

Schicken Sie uns ein Foto von ihrem bepflanzen Balkon.



Scan mich für die digitale Version

### Rezept des Monats

## ZUCCHINISUPPE

Für 4 Portionen

400 g Zucchini

1 Zwiebel

0,6 l Milch

2 EL Öl

0,75 l Gemüsebrühe

1 Prise Salz & Pfeffer

#### psst ...

Ein Kleks Sauerrahm schmeckt gut dazu!

1. Schälen und hacken Sie die Zwiebel. Die Zucchini waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel in einem Topf mit Öl anrösten, Zucchini zugeben, kurz weiter-rösten und dann mit Suppe aufgießen. Lassen Sie die Suppe ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme kochen.
3. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Dann die Milch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mixstab noch einmal cremig rühren.

**Tipp: Eine Scheibe Brot oder geröstete Brotcroutons passen sehr gut zur Suppe.**

