

01 | 2023

WIR ZUHAUSE
MACHER

01

**UNSER
JANUAR**

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

12., 19., 26. Januar | 14.30Uhr

Spielen mit Hilde

09., 16., 23., 30. Januar | 15.00 Uhr

Quigong mit Reiner Fulst

10. Januar | 14.30 Uhr

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

13. Januar | 17.00 Uhr

Wir backen gemeinsam mit Rainer Kiese-wetter Pizza! Im Anschluss wird gegessen, dazu gibt es einen schönen Rotwein (4 €)

17. Januar | 10.00 Uhr

Entdecken Sie, was Ihr Handy alles kann! Mit Nicole Zakrzewski

18. Januar | 10.00 Uhr

Alltagsberatung mit Nicole Zakrzewski

24. Januar | 8.30 Uhr

Frühspport mit Nicole Zakrzewski

31. Januar | 9.30 Uhr

Gemeinsam mit mit Karin Schüler und Inge Kohlwey bereiten wir ein ausgiebiges Frühstück vor (5 €)



Rezept des Monats

HAGEBUTTEN-ORANGEN-TEE

Für 2 Portionen

650 ml Wasser

4 Aufgussbeutel Hagebuttentee

4 TL bittere Orangenmarmelade

4 Zweige Rosmarin

1. Wasser aufkochen.
2. Aufgussbeutel Hagebuttentee damit überbrühen. Orangenmarmelade zugeben und zugedeckt 10 - 15 Minuten ziehen lassen. In den letzten 3 - 4 Minuten Rosmarinzwige mit ziehen lassen.
3. Beutel ausdrücken und herausnehmen, Tee erneut erhitzen und auf 4 Gläser verteilen.

Motto des Monats

Nimm dir die *ZEIT* für
DINGE, die dich
GLÜCKLICH machen.



Freude am Leben

HÄPPCHENWEISE GESUNDHEIT

Unser Projekt „Häppchenweise Gesundheit“ startet nun nach unserer Auftaktveranstaltung im Oktober letzten Jahres mit unserem ersten Termin. 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.



25. Januar | 15.00 Uhr

„Eine Portion Humor, bitte“ mit Komiker Markus Weise, Dr. Hans Böhmnn und dem Kinderschutzbund.

Weihnachten ist vorbei, die Dominosteine liegen uns noch schwer im Magen und die dunkle Jahreszeit drückt uns auf das Gemüt. Was dagegen hilft? Lachen natürlich! Und was gibt es schöneres, als gemeinsam mit Kindern zu lachen?

Ein paar Informationshäppchen, warum Lachen so gesund ist, erfahren wir ganz nebenbei von Dr. Böhmnn. Und weil gemeinsames Essen in guter und fröhlicher Gesellschaft sowieso gesund ist, gibt es auch noch Kuchen und Kaffee oder Tee.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis zum **03. JANUAR** verbindlich an, damit wir genügend Zeit für die Planung haben.