

03 & 04 | 2024

WIR ZUHAUSE
MACHER

03
04

UNSER

MÄRZ & APRIL

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

Di. | **05. März** | 14.30 Uhr
Klönen mit leckerem Kuchen von
Inge Kohlwey.

Mi. | **06. März, 03. April** | 10.00 Uhr
Alltagsberatung mit
Nicole Zakrzewski.

Di. | **12. März** | 9.30 Uhr
Frühstück mit Nicole Zakrzewski und
Inge Kohlwey (5,00 €). Bitte bis
Donnerstag verbindlich anmelden.

Di. | **19. März, 30. April** | 08.30 Uhr
Den Körper einfach mobilisieren mit
dem Terra-Band mit Nicole Zakrzewski.

Mi. | **20. März, 17. April** | 10 - 11 Uhr
Entdecken Sie was Ihr Handy alles
kann mit Nicole Zakrzewski.

Di. | **09. April** | 14.30 Uhr
Klönen mit Bingo spielen und Kuchen
von Inge Kohlwey.

Di. | **16. April** | 09.30 Uhr
Frühstück mit Inge Kohlwey und
Nicole Zakrzewski.

Mo. | **04., 11., 18., 25. März &
08., 15., 22., 29. April** | 15.00 Uhr
Qigong mit Reiner Fulst.



Anmeldung

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

Do. | **07., 14., 21. März &
04., 11., 18., 25. April** | 14.30 Uhr
Spielen mit Hilde.

Motto des Monats

Sei jeden Tag
STÄRKER
als deine stärkste
AUSREDE



Rezept des Monats

SPINAT-APFEL-SMOOTHIE

Für 4 Portionen

1 Banane

1 EL Zitronensaft

1 kleiner Apfel

100g Baby-Spinat

100g Feldsalat

1 Handvoll Minze

4 EL Joghurt

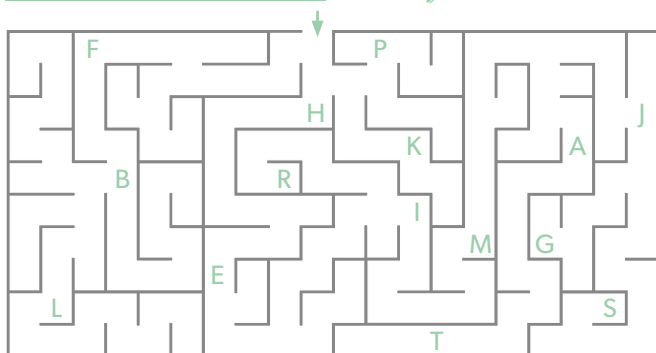
100 ml Mineralwasser

1. Die Banane und den Apfel schälen, in Stückchen schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen.
2. Den Spinat und den Feldsalat gründlich waschen. Die Minze abrausen und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit dem übrigen Obst und Gemüse in den Mixer geben und fein pürieren.
3. Den Joghurt und das Mineralwasser untermixen. Nach Bedarf noch mehr Wasser bis zur gewünschten Konsistenz zugeben. Auf Gläser verteilen und servieren.



Spiel des Monats

LABYRINTH!



Finde den richtigen Weg und verbinde die Buchstaben zum gesuchten Wort.

Viel Spaß beim Knobeln!

--	--	--	--	--	--

**WIR ZUHAUSE
MACHER**

Bauverein Delmenhorst eG
Strehleener 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