

03 | 2023

WIR ZUHAUSE
MACHER

03

**UNSER
MÄRZ**

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

02., 16., 23., 30. März | 14.30 Uhr

Spiele mit Hilde

06., 13., 20., 27. März | 15.00 Uhr

Quigong mit Reiner Fulst

07. März | 14.30 Uhr

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

9. März | 15.30 Uhr

Generationsübergreifendes Frühlingsbasteln mit Kindern ab 8 Jahren vom Kinderschutzbund im Familienzentrum der Fröbelstraße 1.

13. März | 10.00 Uhr

Alltagsberatung mit Nicole Zakrzewski

21. März | 9.30 Uhr

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

22. März | 15.00 Uhr

Wie geht Onlinebanking mit dem Handy? Ist das nicht gefährlich?

Madelaine Maskow und ihre Kollegen von der Volksbank nehmen uns die Berührungsängste und zeigen uns Step by Step, wie wir souverän und schnell am Handy unsere Bankgeschäfte erledigen. Es ist viel Zeit zum Fragen stellen und ausprobieren.

28. März | 8.30 Uhr

Frühspport mit Nicole Zakrzewski

29. März | 15.00 Uhr

Lauschen Sie dem Vortrag über die magischen Polarlichter von Carsten Gotthardt.

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.

15. März | 15.00 Uhr

Fasten – Was steckt dahinter? Ist das sinnvoll oder schadet es nur? Wie kann fasten aussehen?

Wir gehen diesen Fragen auf den Grund, mit Dr. Hans Böhmann vom Institut für Gesundheitsförderung.

Anmeldung

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

Rezept des Monats

RHABARBER-SPRITZ

2 kg Rhabarber
40 g Ingwer
100 g Zucker
1 Liter Mineralwasser
2 Limetten
Optional: Aperol und Sekt



1. Beide Enden vom Rhabarber abschneiden, Stangen in Stücke schneiden. Ingwer schälen, grob zerschneiden. Rhabarber, Zucker und 500 ml Wasser zugedeckt bei milder Hitze langsam aufkochen, dann 10 Minuten garen, bis der Rhabarber zerfallen ist. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Rhabarber in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken. Saft mit Mineralwasser auffüllen und eisgekühlt mit Limettenscheiben servieren. Wer mag, gibt noch einen Schuss Aperol und Sekt dazu.

VORANKÜNDIGUNG JUNI

02., 03., 04. Juni | 9.30 Uhr

„Bald in Rente und was dann?“ – Ein Seminar mit Matthias Fischer.

Die meisten Menschen freuen sich auf ihren Ruhestand. Dennoch bleibt die Frage nach dem „Was kommt dann?“ für viele noch unbeantwortet. Herausforderungen, wie Verlust einer sinnvollen Aufgabe, fehlende Selbstwirksamkeit sowie Wegfall von Verantwortung und kollegialem Austausch werden oftmals unterschätzt.

Ziel des Seminars:

- Orientierung und Sicherheit in Zeiten von Veränderung
- Entwicklung von attraktiven Zielen
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der inneren Klarheit
- Informationen zu freiwilligem Engagement
- Austausch mit anderen in einer ähnlichen Lebensphase
- Am Ende des Seminars entwickelt jede Person ein eigenes Bild ihrer Zukunft

JETZT ANMELDEN! WIR HABEN NUR BEGRENZTE PLÄTZE.