

10 | 2023

WIR ZUHAUSE
MACHER

10

**UNSER
OKTOBER**

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

Mi. | **4. Oktober** | 8.30 Uhr
Frühsport mit Nicole Zakrzewski.

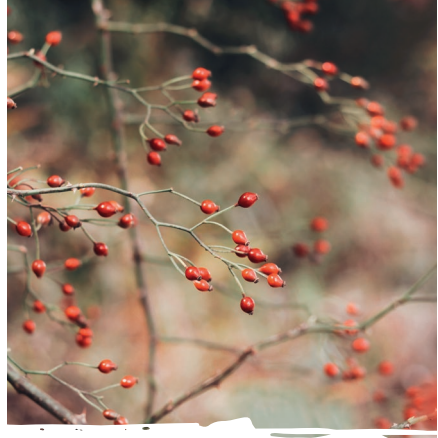
Mi. | **4. Oktober** | 10.00 Uhr
Entdecken Sie, was Ihr Handy alles kann mit Nicole Zakrzewski.

Do. | **5., 12., 19., 26. Oktober**
| 14.30 Uhr
Spielen mit Hilde.

Mo. | **9., 16., 23. Oktober**
| 15.00 Uhr
Quigong mit Reiner Fulst.

Di. | **17. Oktober** | 9.30 Uhr
Gemeinsam mit Inge Kohlwey
bereiten wir ein ausgiebiges
Frühstück vor (5 €).

Do. | **19. Oktober** | 10.00 Uhr
Alltagsberatung mit Nicole
Zakrzewski.



Anmeldung

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

Di. | **24. Oktober** | 14.30 Uhr
Gemütliches Klönen mit leckerem
Kuchen von Inge Kohlwey (2,50€).

Motto des Monats

HERBST-LICHT
spiegelt die
ATMOSPHÄRE
der **GÜTE.**



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.

Mi. | 18. Oktober | 15.00 Uhr

„Was der Herbst uns schenkt“

mit Nicole Zakrzewski. Anschließend essen wir alle gemeinsam Kürbissuppe (3€).

Bitte schnell anmelden, die Plätze sind begrenzt!



Mi. | 11. Oktober | 9.24 Uhr

Ausflug in die Kunsthalle Bremen: „Von Monet bis van Gogh“

Zusammen besuchen wir die Jubiläumsausstellung des Kunstvereins. Abfahrt 9.24 Uhr am Bahnhof Delmenhorst (10€ inkl. Zugticket & Eintritt).

Bitte schnell anmelden, die Plätze sind begrenzt!

Wichtiger Hinweis

BEZAHLUNG der kostenpflichtigen Veranstaltungen
BEI ANMELDUNG!

Rezept des Monats

KÜRBIS-AUFSTRICH

350 g Hokkaido-Kürbis

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Knoblauchzehe

Kümmelsamen

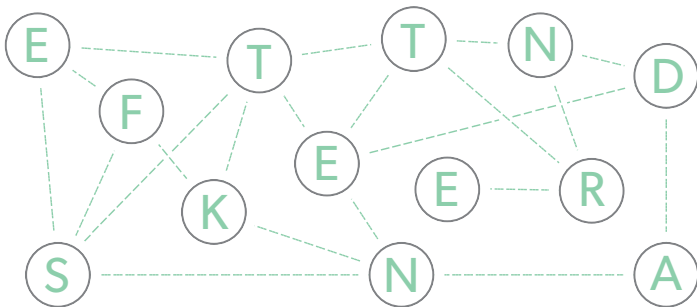
Salz, Pfeffer



1. Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln. Dann in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kürbis abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Kürbis pürieren, Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Je 1 TL Koriander und Kreuzkümmel unter das Püree rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kümmelsamen bestreuen. Der Aufstrich bleibt im Kühlschrank 2–3 Tage frisch.

Spiel des Monats *FUTOSHIKI!*

Wenn alle Buchstaben in der richtigen Reihenfolge miteinander verbunden werden, wird es herbstlich. **Viel Spaß beim rätseln!**



WIR ZUHAUSE
MACHER

Bauverein Delmenhorst eG
Strehlener 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