

UNSER OKTOBER

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

05. Oktober | 18.00 – 20.00 Uhr

Pilotprojekt mit Dr. Hans Böhmann und Nicole Zakrzewski in der Lahusenvilla: Mit 15 Personen ab 60 Jahre, die Spaß am Leben haben wollen wir an diesem Abend bei leckeren Häppchen und einem Quiz (mit Gewinnen!) entdecken, was Sie brauchen, um lange gesund und lebensfroh zu bleiben. Sie dürfen sich auf einige Überraschungen freuen, denn es wird ganz anders, als Sie denken! Melden Sie sich bis zum 19. September an. Die Plätze sind limitiert!

06., 13., 20., 27. Oktober

14.30 Uhr | Spielen mit Hilde

11. Oktober | 10.00 Uhr

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

12. Oktober | 08.15 Uhr

Gemeinsamer Ausflug auf den Delmenhorster Wochenmarkt mit Nicole Zakrzewski am Rathaus Marktseite. Die zwei Personen, die aus dem Lostopf des Gewinnspiels aus dem September gezogen wurden, können für je 25 Euro einkaufen.

10., 17., 24. Oktober | 09.00 Uhr

Walking mit Claudia Roselius

17., 24. Oktober | 15.00 Uhr

Qigong mit Reiner Fulst

18. Oktober | 14.30 Uhr

Gemütlich Klönen mit leckerem Kuchen von Inge Kohlwey

19. Oktober | 10.00 Uhr

Alltagsberatung mit Nicole Zakrzewski (oder nach Vereinbarung)

Tipp des Monats

Reichen Sie einen originellen, selbst ausgedachten Reim ein, der zu Halloween passt, und gewinnen Sie eine Solar-Laterne mit LED für den Balkon! Einsendeschluss: 24. Oktober 2022.

(n.zakrzewski@bauverein-delmenhorst.de)

25. Oktober | 08.30 Uhr

Gemeinsam mit Nicole Zakrzewski bereiten wir ein ungewöhnliches Frühstück zu (dieses Mal mit Rezepten!).

26. Oktober | 14.30 Uhr

Stimmen wir uns mit herbstlichen Basteleien auf die gemütlich werdende Jahreszeit ein. Wir höhlen einen Kürbis aus und kochen uns daraus gleich eine leckere Suppe.

Rezept des Monats

APFELPUNSCH

500 ml Apfelsaft | 2 Zimtstangen | 2 ganze Nelken | 3 Pimentkörner | 1 Bio-Orange

Für den Apfelpunsch schneide zunächst die Orange in dünne Scheiben. Anschließend kochst du alle Zutaten zusammen auf und lässt das Ganze ein paar Minuten köcheln.



Scan mich für die digitale Version