

UNSER APRIL

DIE TIPPS DES MONATS

Wir wollen uns treffen

31. März | 14.00 – 17.00 Uhr

Unsere Türen gehen wieder auf! Mit einem Frühlingsfest starten wir endlich wieder durch. Es gibt Kaffee, Tee und andere Getränke, Kuchen, Würstchen, Spiele und die eine oder andere Überraschung. Unsere Mitarbeiter kommen aus ihren Büros hervor und Homeoffice hat endlich ein Ende. (Anmeldung bitte bis zum 24. März)

05. April | 09.00 Uhr

Frühjahrsputz im Mietertreff. Zur Stärkung starten wir mit einem Frühstück.

Anmeldung für alle Veranstaltungen bitte bis zum 31. März!

11., 25. April | 10.00 Uhr

Qigong mit Reiner Fulst

12. April | 14.30

Kaffeenachmittag, vorher gibt es eine Runde Sport auf dem Stuhl. (Kosten: 2,50 €)

21.4., 28.4. | 14.30 Uhr

Spielesachmittag mit Hilde Rector. Wir probieren neue Spiele aus, bei schönem Wetter gerne auch draußen.

26. April | 08.30 Uhr

Vital-Frühstück. Wir bereiten gemeinsam ein leckeres, vitales Frühstück zu und genießen es anschließend. (Kosten: 4,50 €)

Rezept des Monats

GESUNDER EIERSALAT



Pro Person

gibt's auch beim Vital-Frühstück!

2 Eier, hart gekocht
1 Schalotte gehackt, glasig gedünstet
griechischer Joghurt
Kresse
Curry, Salz, Pfeffer

1. Alles Zutaten zusammen in einer Schüssel verrühren.
2. Mit Gewürzen abschmecken und genießen!

Guten Appetit!



Scan mich für die digitale Version



Motto des Monats

Wer **GLÜCKLICH** sein will, braucht **MUT** zur Veränderung, neue **BRÜCKEN** zu bauen, alte **PFADE** zu verlassen und neue **WEGE** zu gehen.

Unbekannt