

Der 7. Sinn...



23. April
Welttag des Buches

Wie geht eine Liebeserklärung in Norddeutschland?

Antwort: „Du bist mir nicht ganz unsympathisch.“



Gemeinschaftszentrum
Katrin Mathisik
Lahusenstr. 5
04221 - 51821

gemeinschaftszentrum@awo-delmenhorst.de

Aus aller Welt

Wussten Sie, dass sich immer mehr Menschen in Lachclubs treffen? Ideengeber war ein indischer Arzt, der das Lachyoga entwickelte. Ob jung oder alt, jeder kann mitmachen. Weltweit sollen es wohl 3.000 Clubs sein, auch in Deutschland sind sie im Aufwärtstrend.

Und warum das Ganze? Werden beim Lachen die Muskeln richtig angespannt, schüttet das Gehirn Glückshormone aus, egal aus welchem Grund Sie sich amüsieren.



Nichts kann sie aufhalten: Die Rentnergang bestehend aus Märtha, Stina, Anna-Greta, Snille und Kratze setzt zu einem neuen Coup an. Sie brauchen Geld, viel Geld, um endlich das „Pantherdorf“ bauen zu können. Davon träumt Märtha schon lange – es soll ein Treffpunkt für Ältere mit Kino, Spa, Internet-Café und vielen anderen Annehmlichkeiten werden. Der Weg zum Geld führt sie aber zunächst nach St. Tropez, wo die fünf Freunde eine Luxusjacht kapern und sich mit schwerreichen Russen einlassen. Ein wunderbarer Abschluss der Trilogie - ein Buch, das Sie noch lange schmunzeln lässt.



Familienzentrum Wolle
Anke Wolf
Lahusenstr. 5
04221-587468

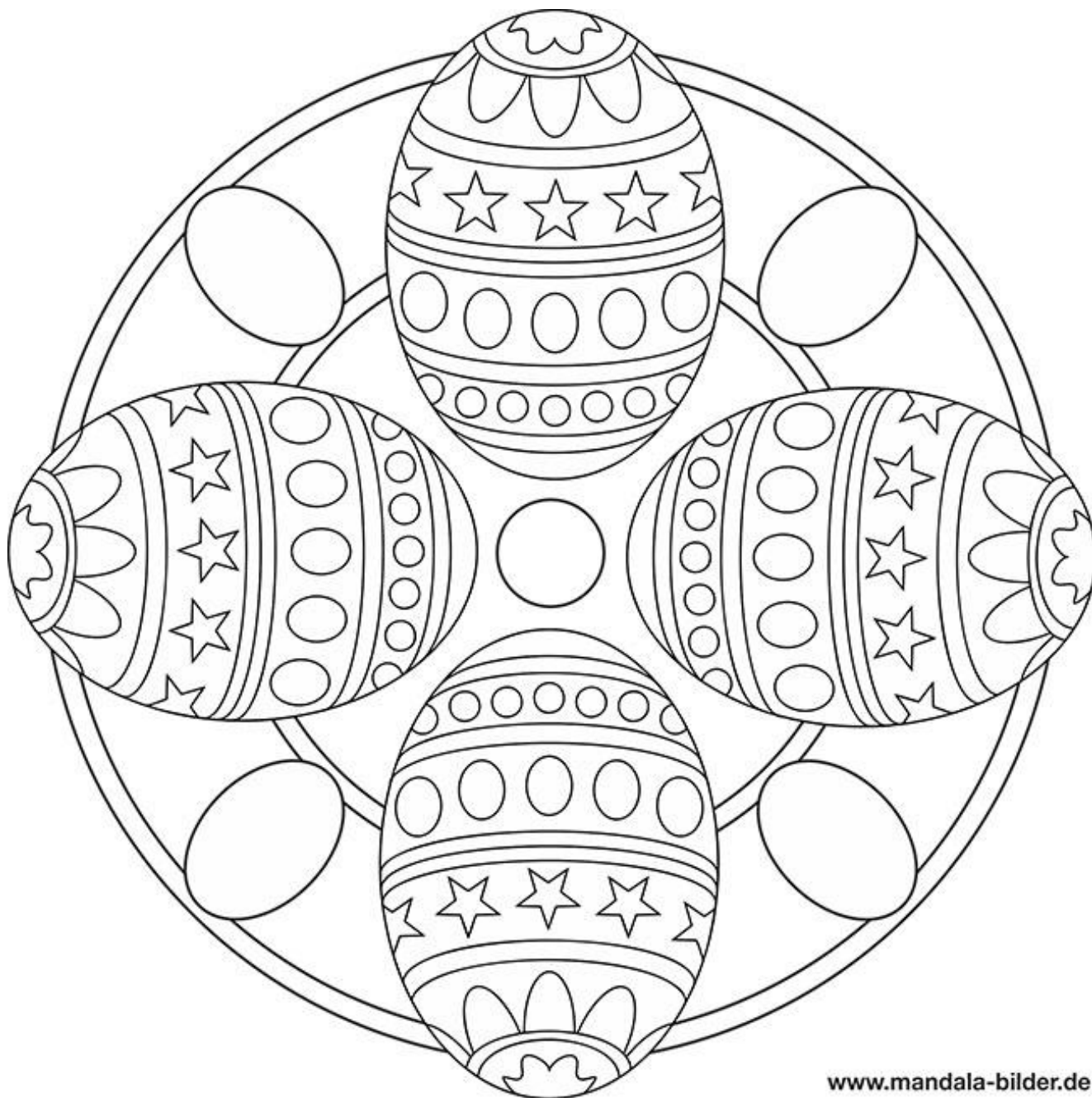
familienzentrum@awo-delmenhorst.de



Dagmar Rüffert
Lahusenstr. 9
04221-1521330

seniorenservice@awo-delmenhorst.de

Kleine Tagträume schenken dem Alltag Farbe. Überlass dich hin und wieder einfach deiner Fantasie und deiner Sehnsucht und träume dich für ein paar Minuten in eine perfekte Welt.



www.mandala-bilder.de

Karottenkuchen oder Möhrenkuchen

Zutaten Teig: 375g Möhren (gerieben), 250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 250 g Zucker, 1 TL Zimtpulver, 250 ml Öl (neutral), 4 Eier, 250 g Mandeln (gemahlen), Fett für die Form

Zutaten für Frosting: 300g Frischkäse, 100g Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren. Die Karotten und Mandeln hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls unterrühren. Den Teig in eine gefettete 26er Springform füllen, bei 180 °C Ober-/Unterhitze 40 - 50 Minuten backen.

Man sollte eine Stäbchenprobe machen und die Erfahrungswerte mit dem eigenen Backofen berücksichtigen.

Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glatt rühren. Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen. Das Frosting mit der Streichpalette rundherum auftragen.