



Wenn die Tage kürzer werden, wird das Zuhause mehr denn je zum Wohlfühlort: Das Leben spielt sich wieder mehr in der eigenen Wohnung ab, die vor allem abends zu dem Ort wird, an dem wir Kraft tanken und zur Ruhe kommen.

Für die Entspannung zu Hause ist das richtige Licht wichtig: In einem mit kühlen Neonröhren beleuchteten Raum fällt das Entspannen schwer. Warmes, weiches Licht dagegen, wie z.B. von einer Kerze, einer Leseleuchte im Wohn- und Schlafzimmer sorgt für Gemütlichkeit.

## Zum Rätseln und Schmunzeln...

Können Sie die Buchstaben in eine sinnvolle Reihenfolge ordnen, so dass Herbstwörter daraus entstehen?

ASKNNEIAT

---

BUALHUAENF

---

DFUGLREHCA

---

WNDITSHEBR

---

SÜNSE

---

AMRWE AKJCE

---

GRMOENBENEL

---

TIEZSTEUMLUNG

---

# Wochenblatt

## Nr. 89

### Haltepunkt Kaiserstraße

Kontakt:

Telefon: (0208) 43 96 69 89

Mobil: 0170 87 94 973

[andrea.quass@fliedner.de](mailto:andrea.quass@fliedner.de)

[annette.dietz@fliedner.de](mailto:annette.dietz@fliedner.de)

Gültig 2021/Woche 42  
18.10.2021 bis 22.10.2021



## Neues Upcyclingprojekt

Unser neues Upcyclingprojekt, zu 99 % im Haltepunkt hergestellt.

Die „heiße Tüte“ ist eine saubere Anzündhilfe für Grill, Kamin und Feuerkorb. Sie besteht zu mehr als 90% aus recycelten Materialien (Paletten, Hobelspänen, Kerzenwachsresten - als hauchdünnem Überzug - und Papier. Die Papiertüte dient als Docht!

Und so geht`s: legen Sie eine „heiße Tüte“ unter das Anmachholz bzw. die Grillkohle und zünden die etwas hervorstehende Tüte möglichst in der Mitte an. Die Brenndauer beträgt ca. 10 Minuten.

Ab nächste Woche hier bei uns “im Handel” erhältlich.

## Speiseplan / Essen to go

## Wochenplan

Die Einzeltermine sprechen wir persönlich und individuell mit Ihnen ab!

### Montag

Tortellini-Auflauf überbacken  
mit Putenfleisch und knackigem Gemüse

### Dienstag

Wirsingintopf  
mit Bällchen vom Biohack / Veganhack  
Baguette

### Mittwoch

Ratatouillegemüse  
mit Feta und Reis



**Watt meint  
je, watt  
dat iss?**



### Montag, 18. Oktober 2021

09:00 Uhr bis 10:45 Uhr Gruppe Frau Krüger  
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr Gruppe Frau Quaß+Frau Dietz+Frau Krüger  
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr Gruppe Frau Dietz

### Dienstag, 19. Oktober 2021

09:00 Uhr bis 10:45 Uhr Gruppe Frau Krüger  
10:45 Uhr bis 12:45 Uhr Gruppe Frau Dietz  
12:00 Uhr bis 13:45 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr Gruppe Frau Quaß

### Mittwoch, 20. Oktober 2021

09:00 Uhr bis 10:45 Uhr Gruppe Frau Krüger  
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr Gruppe Frau Quaß+Frau Dietz+Frau Krüger  
10:45 Uhr bis 12:45 Uhr Gruppe Frau Dietz

### Donnerstag, 21. Oktober 2021

09:00 Uhr bis 10:45 Uhr Gruppe Frau Krüger  
10:00 Uhr bis 11:45 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr Gruppe Frau Quaß  
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr Gruppe Frau Dietz

### Freitag, 22. Oktober 2021

09:00 Uhr bis 10:45 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
10:00 Uhr bis 11:45 Uhr Gruppe Frau Quaß+Frau Dietz+Frau Krüger  
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr Gruppe Frau Quaß  
11:00 Uhr bis 12:30 Uhr Gruppe Frau Krüger  
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr Gruppe Frau Dietz