

Der Frühling ist da ...

Gemüsepfannkuchen

650 g Gemüse (Zucchini, Möhren, o.ä.)
125g (Dinkel-) Mehl
180ml Milch
2 Eier
1TL Salz
Sonnenblumenkerne (Kürbiskerne,
Schinkenwürfel o.ä. optional)

Gemüse waschen und schälen.
Fein reiben und in Sieb abtropfen lassen.
Mehl mit der Milch verrühren, Eier dazu
geben und zu einem schaumigen
Teig schlagen. Nach Belieben würzen.
Gemüse dazugeben und vorsichtig
unterheben.
Pfanne mit etwas Öl erhitzen (Raps,-
Sonnenblumen- oder Kokosöl).
Pfannkuchen formen (1 El pro
Pfannkuchen) und in der Pfanne
anbraten.

Die Pfannkuchen können pur oder
mit einem Kräuterdip gegessen werden.

Quelle: https://www.familienkost.de/rezept_gemuese-pfannkuchen.html

KINO-GRUPPE



Treffpunkt: **10.30 Uhr Eingang**
Rostocker Str. 7 oder **10.40 Uhr**
Savoy – Kino
Eigenbeteiligung: **2 €**

Anmeldung über die Bezugs-
Betreuung oder Frau Mentz

03. April 2024

„The Holdovers“

134 Minuten | Drama / Komödie |
USA 2022

Liebenswürdige Komödie um die
Annäherung dreier Außenseiter, die
die Weihnachtsferien gemeinsam in
einem US-Internat verbringen müssen.

17. April 2024

„Geliebte Köchin“

136 Minuten | Romanze/Drama |
Frankreich

Berührendes Drama um eine langsam
aufkeimende späte Liebe und
Familiengeheimnisse.

APRIL 2024



J.-W.-Rautenberg-
Gesellschaft e.V.
Team St. Georg
Rostocker Straße 7
20099 Hamburg
Tel. 280 95 39 - 0
www.jwrg.de



GRUPPENANGEBOTE

MONTAGS

Yoga 12:30 – 13:30 Uhr

DIENSTAGS

Fit in den Frühling 10 Uhr

Hamburg Airport / **16.04.**

Offener Treff

15:00 – 17:30 Uhr

MITTWOCHS

Kino-Gruppe 10:30 Uhr Eingang

Rostocker Str. 7 oder 10:40 Uhr

Savoy – Kino/ **03. & 17.04.**

Frauenschwimmen 11 Uhr

Alsterschwimmhalle / **24.04.**

DONNERSTAG

Offener Treff

13:00 -15:00 Uhr

FREITAGS

Frühstücksgruppe 09:30 – 11:00 Uhr

/ **05. & 19.04.**

Offener Treff 11:00 – 13:00 Uhr

FIT IN DEN FRÜHLING

Entstehend aus der Gesprächsgruppe möchten wir nach der dunklen Jahreszeit endlich wieder nach draußen.

Ganz im Sinne von Aktivierung, Freude & Genuss.

Kommen Sie mit ins ...

COFFEE TO FLY



Liebe Klient:innen,

am **16. April** möchten wir gemeinsam mit Ihnen einen Ausflug zum Café „Coffee to fly“ machen.

Wir treffen uns um **10 Uhr** am Hamburg Airport und spazieren dann gemeinsam und entspannt zum Café.

Wir freuen uns auf Sie!
Frau Arends, Frau König
& Frau Mentz

FRAUENSCHWIMMEN



Das Frauenschwimmen findet jeden **4. Mittwoch im Monat** statt.

Start:

Mi., 24. April, 11 Uhr

Treffpunkt:

Eingang Alsterschwimmhalle
Sechslingspforte 15
22087 Hamburg-Hohenfelde

Eigenbeteiligung: 2 €

Anmeldung bei Frau Döpke