

### Monat Januar: **Entspannungstechniken**

Frau Wilhelm stellte uns verschiedene Entspannungstechniken vor. Als praktische Übung probierten wir die Muskelentspannung nach Jacobsen und das Autogene Training.

### Monat Februar: **Informationen vom Zahnarzt**

Frau Dipl.-Stom. Seitz hielt uns einen interessanten Vortrag zu den Möglichkeiten von Zahnersatz. Sie zeigte uns Modelle zum Einsatz von Brücken bis hin zur Zahnprothese.

Im Anschluss beantwortete sie uns noch viele individuelle Fragen.

### Monat März: **Wie bereitet man Salzfleisch zu?**



Frau Uhlig erklärte uns, wie man Salzfleisch zubereitet. Alle konnten probieren und erhielten ein Rezept.

Serviert wird es mit Schlachtekraut und getoastetem schwarzem Brot. Dazu gab es ein dunkles Bier.

### **Besuch der Kaffeerösterei**



Unser Frauentagsausflug ging in die Kaffeerösterei. Wir lernten, wie der Kaffee angebaut, geerntet und geröstet wird. Anschließend wurde er zu frisch gebackenem Kuchen verkostet.

Jeder nahm ein kleines Päckchen Kaffee aus Guatemala mit nach Hause.



Monat April: Kosmetik

Frau Naumann erklärte uns in einem kleinen Schminkkurs, wie wir uns Lippen, Augen und Gesicht verschönern können. Als gelernte Kosmetikerin führte sie uns dabei ein praktisches Beispiel vor. Unsere Sigrid hatte sich als Model zur Verfügung gestellt.

Monat Mai: Ausfahrt nach Leipzig



Wir besuchten das Völkerschlachtdenkmal, schauten von oben auf Leipzig und gingen anschließend in die Panoramagaststätte zum gemeinsamen Mittagessen.

Monat Juni: Eis essen beim Italiener:



Der Monat Juni war sonnig und warm. So kamen wir zu dem Entschluss, das Eis beim Italiener am Hauptmarkt auszuprobieren. In fröhlicher Runde ließen wir es uns schmecken.