

Kontaktadressen:

DHB Ortsverband Schwerte e.V.
Am Derkmannsstück 59
58239 Schwerte
kontakt@dhb-schwerte.de
www.dhb-schwerte.de

Ursula Ackermann
-Vorsitzende –
Tel.: 02304-70529

Margarete Schulze
-stellvertr. Vorsitzende –
Tel.: 02304-13733

Ingeborg Ehlert
-Schatzmeisterin-
Tel.: 02304-70512

Erika Schmücker
-Karteiführung-
-Stellv. Schatzmeisterin-
Tel.: 02304-467255

Anneliese Lohmann
-Schriftführerin-
Tel.: 02304-73920

Irmtraud Böhm
-Beisitzerin-
Tel.: 02304-45193

Ursula Böttcher
-Beisitzerin-
Tel.: 02304-72398

Gisela Hoppe
-Beisitzerin-
Tel.: 02304-2981

Vitamine und Mineralstoffe

Was ist zu beachten, damit sie bei der Nahrungszubereitung nicht verloren gehen:

Vitamin C ist wasserlöslich; das Nahrungsgut sollte nur kurz vor dem Kochen gewaschen werden. Blattsalate bei der Zubereitung nicht lange wässern; Gemüse und Kartoffeln möglichst nur im Einsatz dämpfen und Gemüsewasser weiter verwenden. Mineralstoffe vertragen Hitze, allerdings können sie bei zu viel Kochflüssigkeit ausgeschwemmt werden. Längeres Warmhalten von Speisen vermeiden, da Vitamine luft- bzw. sauerstoffempfindlich sind.



**DHB – Netzwerk Haushalt
Verband der Haushaltsführenden
Ortsverband Schwerte e.V.**

**Programm und
Einladung für das
erste Halbjahr 2012**

DHB Mitglieds-Jahresbeitrag € 30,-
Konto-Nr. 8094, Stadtparkasse Schwerte BLZ
44152490

Sehr geehrte Damen, liebe Mitglieder,

für das neue Jahr alles Gute, vor allen Dingen Gesundheit für Sie und Ihre Familien.

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm für das erste Halbjahr 2012 anbieten zu können.

Wir als Vorstand laden Sie herzlich ein. über eine rege Beteiligung an unseren Aktivitäten freuen wir uns. Vor allen

Dingen wäre es schön, wenn Sie an unseren Nachmittagen im kath.

Pfarrheim teilnehmen würden. Bitte ermuntern Sie auch Bekannte und Freunde, mit zu unseren

Veranstaltungen zu kommen. Danken möchten wir allen, die uns durch ihre Mitarbeit im Laufe des Jahres unterstützen.

Bitte, denken Sie daran, Ihren Mitglieds-Jahresbeitrag von 30,- € im Januar zu bezahlen oder zu überweisen.

Bis zum Wiedersehen am 12. Januar

alles Gute

Ursula Ackermann und die Damen des Vorstandes.

Unsere Veranstaltungen:

Do. 12. 01. Lichtbildvortrag: Latium und Rom
15:00 Uhr Referentin: Sabine Poggenpohl,
Schwerte

Do. 09.02. Hörgeräte Rybarsch, Schwerte spricht
15:00 Uhr über Hörgerätetechnik und Ablauf der
Hörgeräteanpassung sowie Pflege der
Geräte.

Do. 08.03.. Frühlingserwachen mit der
15:00 Uhr Blumenbinderei Rosenholz.

Do. 22.03. Tagesfahrt
Wir besuchen das alte Dorf
Westerholt. Anschließend
Kaffeetrinken im Schlosscafe Herten.

Do. 12. 04. Stadtparkasse Schwerte
15:00 Uhr Vortrag über ein aktuelles
Finanzthema

Do.26. 04.. Tagesfahrt zur Strickfabrik nach
Heinsberg. Nachmittags Freizeit in
Maaseik/Belgien.

Do. 10.05. Verbraucher-Zentrale Schwerte
15:00 Uhr informiert über: „Was wird uns
aufgetischt? Etikettenschwindel bei
Lebensmitteln.“

Do. 24. 05. Tagesfahrt nach Westerstede mit
Besuch des Rhododendronparks.

Do. 14.06. Servietten falten, Tischdekorationen
15:00 Uhr für jeden Anlass.

Di. 26. bis Jahresfahrt nach Trier. Anmeldung im
Sa. 30.06. Januar. Kosten ca. 450,-- €.

Do. 12. 07. Gemütliches Kaffeetrinken
15:00 Uhr

Do. 19. 07. Tagesfahrt nach Giethoorn/NL –
das „holländische Venedig“

August. Ferienmonat – keine
Veranstaltung

Alle Veranstaltungen finden soweit nicht anders angegeben im Pfarrheim, Goethestr.22 statt. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr.

Gymnastik bleibt zu den gewohnten Terminen