

Die Bewegung „Action for happiness“ beschreibt 10 Schlüssel zu glücklicherem Leben.

- 1. Giving - Geben**  
Tu etwas für andere
- 2. Relating - Verbinden**  
Verbinde dich mit anderen
- 3. Exercising - Bewegen**  
Sorge gut für deinen Körper
- 4. Awareness - Achtsamkeit**  
Lebe bewusst
- 5. Trying out - Ausprobieren**  
Lerne immer wieder Neues
- 6. Direction - Ausrichtung**  
Setz dir Ziele, auf die du dich freust
- 7. Resilience - innere Stärke**  
Lerne, wieder auf die Beine zu kommen
- 8. Emotions - Gefühle**  
Finde heraus, was dir gut tut
- 9. Acceptance - Annehmen**  
Fühl dich wohl mit dir selbst
- 10. Meaning - Sinn**  
Sei Teil von etwas Größerem

**Hier finden Sie noch mehr zu dem Thema:**  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

## Zum Rätseln und Schmunzeln...

Da blüht uns etwas.....!  
Jetzt im Frühling sprießt die eine oder andere Blume aus dem Erdreich. Fällt Ihnen zu jedem Buchstaben des Alphabets mindestens eine Blume oder Pflanze ein?

A _____	N _____
B _____	O _____
C _____	P _____
D _____	Q _____
E _____	R _____
F _____	S _____
G _____	T _____
H _____	U _____
I _____	V _____
J _____	W _____
K _____	X _____
L _____	Y _____
M _____	Z _____

# Wochenblatt

## Nr. 58

# 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 11  
15.03.2021 bis 19.03.2021

# Speiseplan / Essen to go

# Wochenplan

Die Einzeltermine sprechen wir persönlich und individuell mit Ihnen ab!



Der internationale „Day of Happiness“, der Weltglückstag wird seit 2013 jedes Jahr am 20. März gefeiert. Das diesjährige Motto lautet:

**KEEP CALM.  
STAY WISE.  
BE KIND.**

und bedeutet übersetzt:

**Ruhe bewahren.  
Bleib Weise.  
Sei freundlich.**

Den Weltglückstag verdanken wir dem kleinen Königreich Bhutan, das im Herzen des Himalaya liegt. Dort ist seit 2008 das „Bruttonationalglück“ in der Verfassung verankert. Es wird durch einen Index aus neun Punkten eingeschätzt, wie glücklich sich die Bewohner des Bhutan wirtschaftlich, gesellschaftlich und emotional fühlen.

Dabei geht es den Bhutanern jedoch nicht um das Streben nach Fortschritt und Wohlstand, sondern um ein friedliches und glückliches Leben im Einklang mit der Natur.

## Montag

Hackbraten mit bunten Paprikawürfeln und Reis  
dazu Gurkensalat

## Dienstag

Tortellini-Auflauf mit buntem Gemüse überbacken  
dazu grüner Salat

## Mittwoch

Kartoffelsalat fränkischer Art mit Speck  
dazu Wiener Würstchen und Brot  
Nachtisch



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

## Montag, 15. März 2021

09:00 Uhr bis 10:50 Uhr Gruppe Frau Krüger  
11:00 Uhr bis 12:50 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
13:00 Uhr bis 14:50 Uhr Gruppe Frau Dietz

## Dienstag, 16. März 2021

09:00 Uhr bis 10:50 Uhr Gruppe Frau Krüger  
11:00 Uhr bis 12:50 Uhr Gruppe Frau Dietz  
12:00 Uhr bis 13:50 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
13:00 Uhr bis 14:50 Uhr Gruppe Frau Quaß

## Mittwoch, 17. März 2021

09:00 Uhr bis 10:50 Uhr Gruppe Frau Krüger  
11:00 Uhr bis 12:50 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
11:00 Uhr bis 12:50 Uhr Gruppe Frau Dietz

## Donnerstag, 18. März 2021

09:00 Uhr bis 10:50 Uhr Gruppe Frau Krüger  
10:00 Uhr bis 11:50 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
11:00 Uhr bis 12:50 Uhr Gruppe Frau Quaß  
13:00 Uhr bis 14:50 Uhr Gruppe Frau Dietz

## Freitag, 19. März 2021

09:00 Uhr bis 10:50 Uhr Gruppe Frau Rigaud  
11:00 Uhr bis 12:50 Uhr Gruppe Frau Quaß  
11:00 Uhr bis 12:30 Uhr Gruppe Frau Krüger  
13:00 Uhr bis 14:50 Uhr Gruppe Frau Dietz

