

Fortuna lächelt, doch sie mag nur ungern voll beglücken:
Schenkt sie uns einen Sommertag so schenkt sie uns auch Mücken

Wilhelm Busch 1832 - 1908

Liebe Frauen

Ich habe es genossen am 30. Juni mit Euch durch den Aegertwald zu spazieren und anschliessend bei Speis und Trank in Dietlikon den Abend ausklingen zu lassen. Nach so lange Zeit des Abstands war es herrlich wieder einmal ausgelassen zu plaudern.



In den vergangenen Wochen hat sich der Vorstand intensiv mit dem nächsten Halbjahrprogramm beschäftigt und ein breites Angebot von Veranstaltungen organisiert. Wir hoffen, sie können auch wie geplant durchgeführt werden. Schön ist es, wenn jeweils viele von Euch dabei sind. Das Programm wird nach den Sommerferien versendet.

Wer unterstützt den Vorstand und hilft mit am Mo 10. oder Fr 14. August das Halbjahresprogrammheft in Couverts zu verpacken und für den Versand bereitzustellen? Helfende Hände melden sich bei Hedy 079 633 79 06.

Die nächsten Veranstaltungen sind bereits auf der Homepage aufgeschaltet. Schaut doch mal vorbei: www.kathfrauen8600.ch

Vorweg schon mal ein paar Daten zum Reservieren:

* Mittwoch 26. August - Märtkafi – falls wir kein Kaffee ausschenken dürfen werden

Vorstandsfrauen sicher zum Kaffee dort sein

* Donnerstag 3. September – Ökumenischer Frauentreff mit Stefanie Huber zum Thema Grüner Guggel

* Donnerstag 17. September – Vortrag von Insekta über unliebsame Mitbewohner in unserem Haushalt.



In den nächsten Tagen wird es wieder heiss. Wichtig ist besonders in diesen Tagen genügend Wasser zu trinken. Empfohlen wird mindestens 1.5 Liter im Tag. Wem es schwer fällt genügend Flüssigkeit pro Tag zu trinken gibt es hier ein paar Tricks:

- stelle Dir einen Trinkplan auf

- trinke vor jeder Mahlzeit und vor dem Znüni und Zvieri ein Glas Wasser

- stelle ein Krug mit Wasser zentral auf und trinke diesen innerhalb eines halben Tages

- aromatisiere das Wasser mit einem Schnitz Zitrone oder Orange,

- ein Zweig Pfefferminze oder ein paar Beere im Wasserkrug sehen auch noch hübsch aus

- Gurken und Tomaten bestehen hauptsächlich aus Wasser, statt Gipfeli eine feine Znünialternative!



Bleibt aktiv und gesund!

Wir von Vorstand wünschen Euch weiterhin einen sonnigen Sommer und freuen uns bald wieder aktiv zu werden.

für den Vorstand: Silvia Döbeli