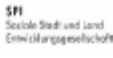


Welche Tipps und Tricks wir im Mai trotz der Coronakrise für Sie bereit halten, erfahren Sie in unserem Pusteboten.

Klicken Sie auf das untere Bild, so kommen Sie digital zum Pusteboten.

Mehr Generationen HausBundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und JugendAWOSPI Soziale Stadt und Land Entwicklungsgesellschafthallesaale KÄRTELSTADT

PUSTEBOTE

Miteinander | Gemeinsam | Hand in Hand

Kulturelles, Bildung & Medien

Sie brauchen nur ein Telefon oder ein Smartphone, um diese Angebote nutzen zu können. Schauen Sie auf Seite 2 vorbei, was für Angebote wir Ihnen anbieten.

Kreatives

Lasst euch nicht durch Langeweile unterkriegen – bastelt etwas für eure Frühlingsdekoration! Auf Seite 4 findet ihr eine Anleitung.

Bewegung & Freizeit

Sportlich aktiv könnt ihr nun auch ganz einfach zu Hause sein! Welche Haushaltsgegenstände ihr dafür braucht, seht ihr auf Seite 3.

Küchenpost

Wer einfach und vegan backen will, sollte unbedingt auf Seite 5 vorbeischaun!



© Alina Hentschel

Der Pustebote im Mai

Im Maiboten haben wir für euch sportliche Tipps, wir ihr auch zu Hause fit bleiben könnt. Außerdem hat Armin Trautwein wieder eine interessante Geschichte aus seinen damaligen Zeiten auf Seite 8 niedergeschrieben.

Bleibt gesund und geht fit durch den Mai!

Das heutige Titelbild stammt von Alina Hentschel und trägt den Titel „Rosa Schneeball“.

Haben Sie auch tolle Fotos, dann schicken Sie ihr Wunschcoverbild einfach an m.subklew@spi-ost.de.