

Hallo,

wir alle sollen jetzt lieber zuhause bleiben. Und uns nicht mit anderen Menschen treffen. Wegen dem Corona Virus. Das ist eine neue Situation. Auch für uns als Tragwerk. Wir vermissen Sie und wollen auch weiterhin für Sie da sein. Deswegen schicken wir Ihnen jede Woche einen Newsletter zu. Wir geben Ihnen Ideen zum Backen und Basteln. Und schreiben über Neuigkeiten im Tragwerk.

 Neuigkeiten: **Die 2. Lange Nacht der Inklusion findet diesen Samstag, 25.04., online statt.** Mehr Informationen gibt es in diesem Newsletter.

Außerdem haben wir diese Woche einen Keimlinge-Tipp für Sie. Und zeigen wie man Hafer-Bananenriegel selbst macht. Zuletzt können Sie unsere Waben-Mandalas ausmalen. Und uns für die Mitmach-Aktion zuschicken.

Viel Spaß beim Lesen! Ihr Tragwerk-Team



Gerade ist vieles neu und ungewohnt. Manchmal hat man Fragen oder Angst. Sie brauchen Hilfe oder fühlen sich allein? Tragwerk ist für Sie da. Sie können uns anrufen, wenn sie Hilfe oder Beratung brauchen. Auch wenn Sie einfach nur reden wollen. Sie können von montags bis freitags anrufen. Von 10-12 Uhr. Vielleicht können wir weiterhelfen. Oder wir geben Ihnen Infos: Wo sie Hilfe bekommen können. Das ist unsere Telefonnummer.
07141 13 31 823

Tragwerk e.V.
Verein für Chancengleichheit
Siegessstr. 3
71636 Ludwigsburg

T 071411331823
info@tragwerk-lb.de
Facebook: tragwerk.lb
Instagram: tragwerkkludwigsburg





...findet am 25.04.20 ab 17 Uhr ONLINE statt!

Ludwigsburg feiert die Vielfalt!

Es gibt ein tolles, buntes Programm.

Es gibt Musik, Kunst, Reden und Mitmachen.

Inklusion bedeutet:

Alle Menschen gehören dazu.

Alle sollen die gleichen Chancen bekommen.

Alle dürfen beim Leben in der Gesellschaft mitmachen.

Jeder ist besonders und kann irgendetwas besonders gut.

Wir möchten, dass alle Menschen das verstehen.

Dafür muss man sich kennen lernen.

Die Lange Nacht der Inklusion ist dafür eine gute Veranstaltung.

Das **Netzwerk Inklusion** veranstaltet die Lange Nacht der Inklusion.

Wir wollen uns und unsere Arbeit an diesem Abend vorstellen.

Viele Vereine und Schulen und andere Menschen helfen uns bei der Organisation.

Wir wollen gemeinsam feiern und zeigen, dass alle dazugehören.

Wie nehme ich teil?

Leider können wir uns dieses Jahr nicht treffen.

Aber wir hatten eine tolle Idee.

Wir machen die Veranstaltung online. Das heißt im Internet.

Jeder kann dabei sein. Von Zuhause aus.

Mit einem Handy, einem Computer, Laptop oder einem Tablet.

Alle Informationen zu der Veranstaltung gibt es auf der Internetseite von:

www.scala.live/tv.

Dort steht: Das Programm und wie man teilnehmen kann.

Schauen Sie sich die Seite am Besten schon vor Beginn an. Dort stehen die genauen Schritte erklärt.

Wir als Tragwerk sind natürlich auch mit dabei:

Mit einem kurzen Interview in unserem Tragwerk-Büro.

Und wir wollen mit euch **live Regenbogen-Windlichter aus Altglas** basteln.

Ihr braucht dafür:

- Malerkittel, Unterlage, feuchter Lappen
- Acrylfarbe in Gelb, Rot und Blau
- Behälter für die Acrylfarbe
- Alte Gläser (zum Beispiel Gurkenglas)
- Kleiner Lappen oder Schwamm
- Kerze



Wir freuen uns schon auf euch!



Neuigkeiten zu unserer Waben-Kunstaktion

**DAS MATERIAL IST VÖLLIG EGAL:
ALTPAPIER, KARTON, STOFF...**

**ALLES IST ERLAUBT:
UPCYCLING, BEMALEN, HÄKELN,
STRICKEN, NÄHEN, BEKLEBEN,
BESCHRIFTEN.....**

Wir sind gespannt auf eure Ideen!

Die ersten Waben haben uns bereits erreicht.
IHR SEID SPITZE!

Die Aktion läuft noch weiter.

Und wir freuen uns über alle, die mitmachen.

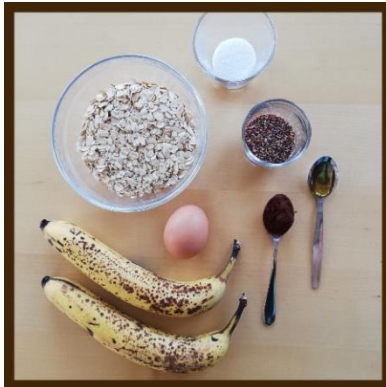


Ihr könnt uns eure Waben gerne zuschicken. Oder hoffentlich bald persönlich abgeben.



Im Anhang findet ihr Mandala-Schablonen zur Wabe. Zum Ausmalen oder als Inspiration für eure Wabe. **Viel Spaß!**

Frühstücksidee



Zutaten (für circa 6-8 Riegel):

- 2-3 reife Bananen
- 1 Ei
- Circa 130 Gramm Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen geschrotet (wahlweise)
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1-2 Teelöffel Kakaopulver
- 1 Esslöffel Honig

Zubereitung:

Die Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Das Ei dazu geben. Die restlichen Zutaten in die Schüssel geben. Alles gut vermischen.

Die (rechteckige) Backform einölen. Die fertige Masse gleichmäßig in die Backform verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad für circa 15-20 Minuten backen. **Guten Appetit!**

Keimlinge-Tipp

Sprossen und Keimlinge sind sehr gesund.

Und gut für unseren Körper.

Du brauchst:

- Ein Keim-Glas mit eingebautem Sieb oder ein großes Einmachglas und ein kleines Sieb
- Die Samen (zum Beispiel Brokkoli-Samen)

Los geht's:

Je nach Samenart die Samen einweichen. 1-2 Esslöffel Samen in das Glas geben und für 6 Stunden einweichen. Das Wasser mit einem Sieb von den Samen trennen.

Die Samen jeden Morgen und jeden Abend einmal mit etwas zimmer-warmen Wasser wässern. Danach das Wasser gleich mit einem Sieb von den Samen trennen.

Die Brokkoli-Keimlinge sind nach 5 Tagen essbar. Andere Keimlinge brauchen mindestens 7 Tage. **Gutes Wachsen!**



