

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.

Diese Woche gibt es einen Nachtrag zur Langen Nacht der Inklusion. Und wir haben ein Lesezeichen-Upcycling und ein leckeres Apfelkuchen-Rezept für Sie.

Seit dieser Woche gibt es eine Maskenpflicht. Die wichtigsten Informationen zur Maskenpflicht haben wir in Einfacher Sprache zusammengefasst. Eine gute Übersicht für den Maskenkauf in Ludwigsburg gibt es unter:
www.luis-ludwigsburg.de

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](https://www.facebook.com/tragwerk.lb)
Instagram: [tragwerkkludwigsburg](https://www.instagram.com/tragwerkkludwigsburg)



Nachtrag zur Langen Nacht der Inklusion

Am Samstag den 25.4. war die Lange Nacht der Inklusion - online.

Es war einfach ein toller Abend. Wir hatten sehr viel Spaß. Wir haben sehr viel Lob bekommen. Aber nicht alles war perfekt. Und wir haben wichtige Hinweise von Ihnen bekommen. Wir wollen uns deswegen weiter verbessern. Inklusion geht nur wenn man miteinander redet.

Deswegen haben wir Fragen an Sie:

- Wer von Ihnen war dabei, bei der Langen Nacht der Inklusion?
- Was hat Ihnen besonders gefallen?
- Was können wir besser machen?



Haben Sie gesehen?
Wir haben live gebastelt.

Wenn Sie auch
Regenbogen-Lichter
gebastelt haben, schicken
Sie uns gerne Fotos zu.

Lesezeichen-Upcycling



Materialien:

- Leere Milchtüte oder Tetra Pak
- Schere
- Locher
- Lineal
- Bleistift

Weitere Ideen:

- Buntstifte, Stempel, Wolle...

So geht es:

Den oberen Teil der Milchtüte mit der Schere abschneiden. Die Milchtüte auswaschen und trocknen lassen. Die oberste Schicht der Milchtüte abziehen (Bei der seitlichen Naht beginnen). Weiter abziehen, bis nur noch das braune Papier zu sehen ist.

Milchtüte mit einer Schere, Bleistift und Lineal zuschneiden. Unser Lesezeichen ist 12 cm lang und 4 cm breit. Das Lesezeichen kann ganz frei gestaltet werden. Sie können mit dünner Wolle eine Quaste binden. Oder mit Buntstiften und Stempeln das Lesezeichen bemalen und bedrucken. **Viel Spaß!**

Apfelkuchen-Rezept

Zutaten Mürbeteig:

- 250g Weizenmehl
- 125g Butter (zimmerwarm)
- 60g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz



Zutaten Guss:

- 200g Creme Fraiche (alternativ Quark)
- 2-3 EL Wasser oder Zitronensaft
- 2 Eier
- 20g Zucker
- 1 EL Stärkemehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- geriebene Zitronenschale nach Geschmack

Zutaten Apfel-Belag:

- ca. 1 kg säuerliche Äpfel (zum Beispiel Sorte Boskop)
- 20g Butter
- 20g Zucker
- 60g Rosinen
- Zimt oder Vanille nach Geschmack

Mürbeteig:

Das Mehl durch einen Sieb fein sieben. Die weiche Butter mit einem Rührgerät weich und rahmig rühren. Das dauert circa 5-8 Minuten. Danach kommen alle anderen Zutaten nacheinander dazu. Zuletzt wird das Mehl dazugegeben.

Alles gut vermischen und mit den Händen rund kneten. Der Teig wird zum Ruhen auf die Seite gestellt.

Apfel-Belag:

Die Äpfel waschen, schälen und in 4 Teile schneiden. Das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in Spalten schneiden.

Die Butter in einem großen Topf bei kleiner Hitze zerlaufen lassen.

Die Rosinen mit dem Zucker und Zimt (oder Vanille) dazugeben und alles gut verrühren. Mindestens 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad aufheizen

Die Äpfel zu der Rosinen-Butter Mischung geben und vorsichtig vermischen.

Die Äpfel sollten nicht zu Mus verkocht werden.

Eine Backform (Durchmesser circa 26 bis 28 cm) einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig ausrollen und mit den Fingern einen Rand von ca. 2 cm Höhe drücken. Wer möchte kann auf den Teigboden gemahlene Nüsse streuen. Die gedünsteten Äpfel auf dem Boden gleichmäßig verteilen.

Guss:

Die Eier schaumig rühren. Alle anderen Zutaten nach und nach dazugeben und cremig verrühren. Den Guss gleichmäßig über die Äpfel verteilen

Im vorgeheizten Backofen bei Umluft bei 200 Grad für 40-45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Ohne Umluft circa 45-50 Minuten. **Guten Appetit!**

Information zur Maskenpflicht - In Einfacher Sprache

Alle Menschen müssen in der Bahn, im Taxi und im Bus einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Auch am Bahnhof und an Haltestellen und beim Einkaufen.

Kinder müssen auch einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Wenn sie 6 Jahre alt sind oder älter.

Ein Mund-Nasen-Schutz ist wie eine Gesichts-Maske aus Stoff.

Die Abkürzung für Mund-Nasen-Schutz ist MNS.

Den Mund-Nasen-Schutz dürfen die Menschen selbst mitbringen.

Oder manchmal bekommen sie ihn von den Geschäften.

Man kann auch einen Schal oder ein Tuch aus Baumwolle nehmen.

Die Maske muss Mund und Nase bedecken.

Und soll am Rand eng anliegen.

Die Maske soll nicht von außen und innen berührt werden.

Nur an den Bändern oder Gummis.

Die Hände davor und danach 20-30 Sekunden lang waschen.

Und auch die Maske waschen und wechseln.

Dann hilft die Maske dabei andere Menschen weniger anzustecken.

Und dass sich das Virus langsamer ausbreitet.

Man muss mit Maske trotzdem 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen halten.

1,5 Meter ist ungefähr so lang wie zwei Roll-Stühle.

Oder wenn man zwei große Schritte macht.

Der Abstand steht auch auf vielen Schildern.

Wer muss keinen Mund-Nasen-Schutz tragen?

- Menschen, die unter Atem-Not leiden. Und schlecht Luft bekommen.
- Kinder unter 6 Jahren.
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hinter einem Schutz aus Glas.
- Menschen, die nicht oder nur schwer hören können. Und deren Begleiter.

Menschen, die nicht oder nur schwer hören können, lesen oft Wörter vom Mund einer anderen Person ab.

Mit einem Mund-Nasen-Schutz geht das nicht.

Es gibt die Möglichkeit Dinge aufzuschreiben.

Oder ein Mund-Nasen-Schutz bei dem der Mund sichtbar bleibt.

Es ist wichtig, dass alle Menschen im Alltag weiterhin dabei sein können. Und niemand ausgeschlossen wird.