

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. Ein Newsletter ist eine Zeitung mit Neuigkeiten.

Diese Woche gibt es schöne Neuigkeiten: Das **Café L'ink to go** startet nächsten Mittwoch, den 20.05.2020.

Und wir möchten Ihnen „Inklusiv – Das Online Magazin“ vorstellen. Außerdem gibt es ein Spargel-Rezept und einen Monster-Malwettbewerb. Zuletzt wollen wir eine kleine Umfrage zu unserem Newsletter starten.

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: tragwerk-ludwigsburg



Neuigkeiten: Café L'ink to-go

Ab Mittwoch, den **20.05.2020** startet das Café L'ink – to go!

To go heißt zum Mitnehmen.
Man kann sich also Kuchen und Pizza zum Mitnehmen kaufen. Das wird lecker!

Wann?

14.30-16.00 Uhr

Wo?

Mehr-Generationen-Haus, Grünbühl-Sonnenberg
(Weichselstraße 10-14)

WICHTIG:

Man muss einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
Und bitte eine Tasche mitbringen.

Wir freuen uns sehr auf Sie!



Inklusiv - Das Online Magazin



Immer **dienstags** um **17 Uhr** gibt es eine neue Sendung im Internet.

Inklusiv - Das Online Magazin.

Es geht um Inklusion. Das Netzwerk Inklusion organisiert die Sendung mit dem **Scala**.

Jede Woche stellen sich andere Mitglieder vom Netzwerk Inklusion vor und sprechen über ihre Arbeit. Sie reden außerdem über weitere wichtige Themen. Jede Woche gibt es ein neues Thema. Man kann zuschauen, zuhören und selbst Fragen stellen.

Hier kann man sich anmelden und mitmachen:

www.scala.live/event/inklusiv-das-online-magazin/

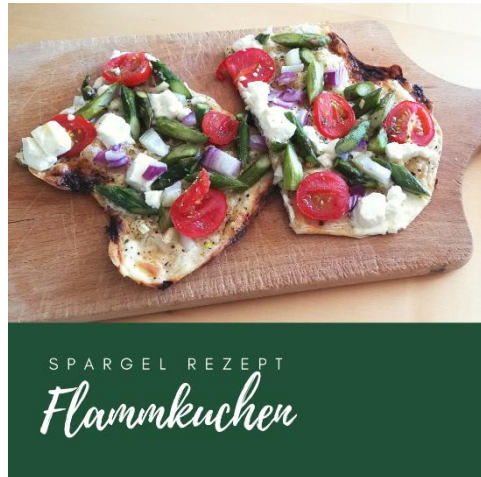
Rezept: Flammkuchen mit Spargel

Teig:

- 220 Mehl (zum Beispiel Dinkelmehl)
- 1 Eigelb
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- 100 ml warmes Wasser

Belag:

- 150g Schmand
- Etwa 500g grüner Spargel
- Kleine Tomaten
- 1 Packung Schafskäse
- 1-2 Zwiebeln
- Knoblauch-Zehe
- Kräuter, Muskat, Salz und Pfeffer



Für 2-3 Personen

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig mit den Händen vermischen. Zu einer Kugel formen. Den Teig mit circa einem Esslöffel Olivenöl bestreichen. Den Teig für circa 30 Minuten ruhen lassen. Dann kann man ihn besser ausrollen.

Während der Teig ruht, den Spargel gut waschen. Grüner Spargel muss nicht unbedingt geschält werden. 2-3 cm vom unteren Teil des Spargels abschneiden. Dann den Spargel in Stücke schneiden. Und für circa 10 Minuten in einer Pfanne mit Öl oder Butter anbraten. Nach circa 5 Minuten könnt ihr den Knoblauch dazu geben.

Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in Stücke schneiden. Dann den Teig sehr dünn und gleichmäßig ausrollen. Am besten gleich schon auf dem Backpapier.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Schmand auf den Teig verteilen. Und alle anderen Zutaten auf den Flammkuchen geben. Den Flammkuchen für circa 10 Minuten auf der unteren Schiene backen. **Bon appétit!**

Monster-Malwettbewerb



Malt Monster und schickt uns Fotos davon!

Monster sind alle ganz verschieden.

Alles ist erlaubt. Alle dürfen sein, wie sie sind.

Das finden wir toll!

Zu gewinnen gibt es Gutscheine für einen leckeren Kuchen im Café L'ink.

Umfrage zum Newsletter

Der Newsletter soll interessant für Sie sein. Das ist sehr wichtig für uns. Deswegen haben wir Fragen an Sie.

- Was interessiert Sie?
- Über was sollen wir berichten oder schreiben?

Wenn Sie selbst keine Idee haben, suchen Sie gerne etwas aus:



Rezepte (salzig/süß)



Gesunde Ernährung



Basteltipps für Kinder



Basteltipps für Erwachsene



Inklusion



Barrierefreiheit



Tipps gegen Stress



Unterricht daheim



Buchtipps
in Einfacher Sprache

Sie können uns Ihre Antworten in einer Email schicken.

Die E-Mailadresse ist: info@tragwerk-lb.de

Oder Sie schreiben uns einen Brief. Die Adresse ist:

Tragwerk e.V.

Siegesstraße 3

71636 Ludwigsburg

Oder Sie rufen uns freitags zwischen 10-12 Uhr an.

Die Telefonnummer ist: 07141/13 31 823