

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.

Viel Spaß beim Lesen! Ihr Tragwerk-Team

Café L'ink to go.

Kuchen und Pizza zum Mitnehmen.

Wann? Jeden Mittwoch, 14.30-16.00 Uhr

Wo? Mehrgenerationenhaus in Grünbühl-Sonnenberg
(Weichselstraße 10-14).

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



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



Veganes Rezept: Zitronenkuchen

Für den Teig:

- 150g Zucker
- 300g Mehl
- 1 Packung Backpulver
- 1 Packung Vanillinzucker
- 250ml Vanille Sojadrink (oder Haferdrink)
- 100g Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- 50 ml Zitronensaft
- 2 abgeriebene Zitronenschalen (unbehandelt)
- Wer möchte: Ätherisches Zitronenöl

Für die Glasur:

- 100g Puderzucker
- 25ml Zitronensaft



Zubereitung:

Die Zitronenschale abreiben. Dann die beiden Zitronen auspressen.
Den Backofen auf 160 Grad Umluft oder 180 Grad Ober-Unter-Hitze vorheizen.

Die trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel mischen.
Daraufhin die feuchten Zutaten hinzugeben. Und alles gut verrühren.

Eine Backform mit Öl bestreichen oder mit Backpapier auslegen.
Und den Teig hineinfüllen.

Bei einer Blechform für circa 25 Minuten backen.
Bei einer Kastenform für circa 50 Minuten (Stäbchenprobe).

Den Kuchen kalt werden lassen.
Dann den Puderzucker sieben und mit dem Zitronensaft vermischen.
Auf den kalten Kuchen verteilen.

Guten Appetit!

Upcycling Tipp: Windlicht



Material:

- Altglas
- Schwamm
- Acryl/ Kreidefarbe
- Schere
- Stift
- Klebefolie
- Farbmisch- Behälter

So geht es:

Auf die Klebefolie das gewünscht Motiv zeichnen.
Das Motiv ausschneiden und auf das Glas kleben.

Achtung: Wenn das Motiv auf die Rückseite gezeichnet wird, ist es spiegelverkehrt.

Dann die gewünschte Farbe mischen.
Und mit einem Schwamm auf das Glas tupfen.
Die Farbe trocken lassen.

Wenn die Farbe trocken ist, die Klebefolie abziehen.
Sie können nun grobes Salz in das Glas füllen.
Oder Deko-Sand.
Daraufhin ein Teelicht in das Glas stellen.
Und mit Bändern dekorieren.

Viel Spaß beim Nachmachen!



Einfach erklärt: Inklusion



Inklusion bedeutet „dazu gehören“.

Alle Menschen gehören dazu.

Niemand wird ausgeschlossen.

Alle bekommen die gleichen Chancen.

Und können an unserer Gesellschaft teilhaben.

Es ist ganz normal verschieden zu sein.

Jeder ist besonders und kann etwas besonders gut.

So können wir viel voneinander lernen.

Und uns gegenseitig helfen.

Alle Menschen sollen die gleichen Rechte haben.

Und ihr Leben so gestalten, wie sie es möchten.

Dazu gehört auch mehr Barrierefreiheit.

In allen Bereichen des Lebens.

Inklusion ist ein Prozess.

Manchmal geht es schneller und manchmal langsamer.

Wir alle können zu mehr Inklusion beitragen.

Gemeinsam können wir wichtige Dinge verändern und verbessern.

Wir möchten, dass alle Menschen das verstehen.

Dafür muss man sich kennenlernen.

Wir finden, Inklusion ist ein Grund zum Feiern.

Deshalb fand am 25.04. die Lange Nacht der Inklusion statt.

Dieses Jahr online. Also im Internet.

Es gab ein buntes Programm.

So bunt und verschieden, wie wir Menschen.

Veranstalter war das Netzwerk Inklusion im Landkreis Ludwigsburg.

Die Lange Nacht der Inklusion wurde vom Scala aufgezeichnet.

Sie können sie im Internet anschauen.

Geben Sie dafür: www.scala.live/tv/ ein.