

Hallo,

aktuell gibt es leider noch kein Upcycling-Atelier und keinen Deutschkurs. Wegen dem Corona Virus. 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



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 uns **montags, mittwochs** und **freitags** anrufen. Von **10-12 Uhr**.

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)



Veganes Rezept: Blaubeermuffins

Zutaten:

- 250ml Hafermilch
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 260g Mehl
- 2 ½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Natron
- ½ Teelöffel Salz
- 110g Zucker
- 70ml neutrales Öl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Abrieb einer Zitrone
- Etwa 400 Gramm Heidelbeeren



Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Hafermilch mit dem Apfelessig in einer kleinen Schüssel vermischen.

Und kurz stehen lassen.

Das Mehl, das Backpulver, das Salz und das Natron in einer großen Schüssel vermischen. Dann die Zitronenschale reiben.

Danach Zucker, Öl, Vanillezucker, Zitronenschale und die Milch-Essig-Mischung in die große Schüssel geben.

Zum Schluss die Heidelbeeren waschen und vorsichtig unterrühren.

Das Muffin-Blech mit Papierförmchen füllen.

Und den Teig mit einem Löffel in die Förmchen geben.

Die Muffins müssen für etwa 20-25 Minuten backen.

Guten Appetit!



Einfach erklärt: Christopher Street Day

Am 28. Juni ist Christopher Street Day.

Die Abkürzung ist CSD.

Am 28. Juni 1969 gab es den ersten großen Aufstand von Homosexuellen und anderen sexuellen Minderheiten.

Gegen Gewalt und Ungleichbehandlungen der Polizei.

Der Aufstand fand in der Christopher Street in New York statt.

Daher kommt der Name.

Es ist ein Tag, um sich öffentlich zu äußern.

Und eine gleiche Behandlung aller Menschen zu fordern.

Und die Anerkennung aller sexuellen Identitäten.

Dafür gehen viele Menschen in der ganzen Welt auf die Straße.

Oft spricht man auch von Pride-Paraden.

Pride ist Englisch. Es bedeutet Stolz.

Es beschreibt den stolzen Umgang mit der eigenen sexuellen Identität.



Die Regenbogenflagge ist ein Symbol für Pride.

Sie steht für Veränderung, Frieden, Vielfalt und Hoffnung.

Die Farben stehen für verschiedene Bereiche:

Rot (Leben), Orange (Heilung), Gelb (Sonnenlicht),

Grün (Natur), Blau (Harmonie), Violett (Geist).

Seit 1969 hat sich in vielen Ländern einiges geändert.

Vielfalt und Verschiedenheit in der sexuellen Orientierung und der Identität werden mehr akzeptiert.

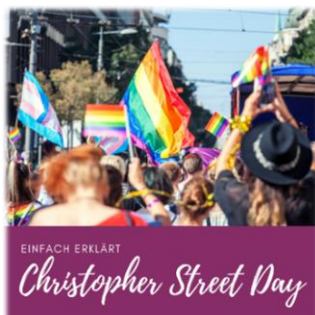
In zu vielen Ländern oder Situationen werden Menschen aber bis heute deswegen diskriminiert.

Oder sogar vom Gesetz bestraft.

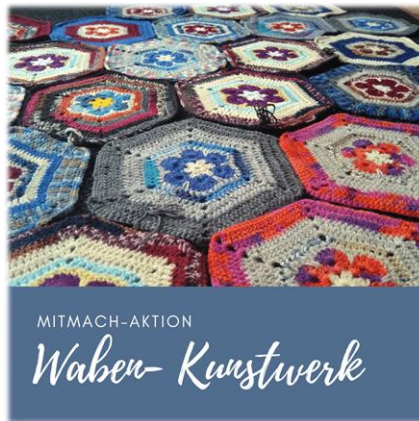
Zum Beispiel wenn ein Mann sich in einen anderen Mann verliebt.

Deshalb ist es wichtig, sich weiterhin stark zu machen.

Für mehr Rechte und Akzeptanz aller Menschen.



Mitmach-Aktion: Waben-Kunstwerk



Die Mitmach-Aktion geht noch weiter.

Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Das Material ist egal.

Alles ist erlaubt.

Sie können uns Ihre Waben-Kunstwerke dann gerne zuschicken.

Unsere Adresse steht auf der ersten Seite.

Oder im Café L'ink- to go persönlich vorbeibringen.

Immer mittwochs zwischen 14.30 und 16.00 Uhr.

