

Hurra, es gibt auch schöne Nachrichten in dieser Zeit!

Der Aufzug am Hinterhaus B, HdV, soll Anfang Mai fertiggestellt sein!

Augsburg

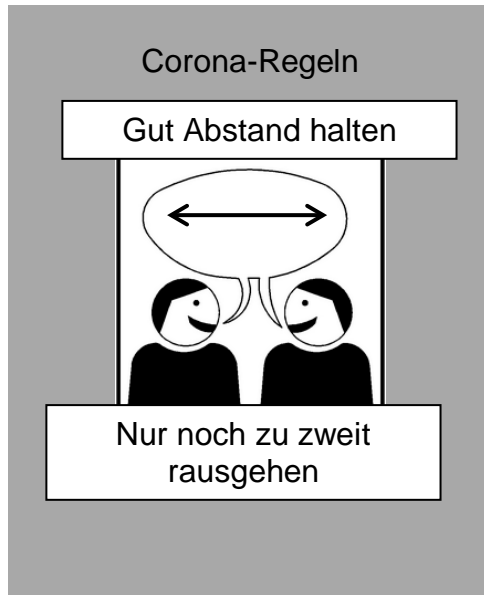
Noch ist die Fahrt nicht abgesagt. Ob wir wirklich fahren können, ist aber noch sehr unklar.

!Ausnahmeregelung!

Bitte überweist die zweite Rate nicht, wie vorgesehen am 01.04., sondern wartet die Informationen am Treffen ab.

Wenn wir wegen der Corona-Reisebeschränkung nicht fahren können, werdet Ihr bis spätestens am 23.04. telefonisch informiert.

Ihr erhaltet dann noch einen Extra-Brief über die Informationen zur Stornierung.



Nr. 123

April 2020

Hallo liebe Allensteiner*innen, die aktiven Besucher*innen haben es schon erfahren:

Unser Donnerstagstreff und die Gruppenfreizeitaktivitäten müssen leider eine Zeitlang ausfallen!

Informiert Euch bitte, bevor Ihr kommen wollt über den aktuellen Stand.

Aber natürlich sind wir und Eure Freunde weiter für **Euch** da und **Ihr** könnt für andere da sein, nur anders!

Über das Telefon und Mail könnt Ihr in regem Kontakt bleiben und Euch austauschen. Keiner muss sich alleine fühlen oder mit Fragen allein bleiben. Meldet Euch bitte!

Die Kontaktdaten von dem IAL-Team:

Heike Tel: 0171 5555620

Mail: h.roesch@hdv-ffm.de

weitere Daten in der gedruckten Ausgabe

Die Nummern von den Allensteiner*innen habt Ihr bestimmt, wenn nicht, ruft uns an. Wir bekommen dann für Euch heraus, ob wir die Nummer weiter geben können.





So etwas hatten wir auch bei Allenstein noch nicht, aber in unserer Gemeinschaft halten wir zusammen und wenn jeder auf sich aufpasst und nach jemand anderen schaut, sollten wir die Zeit gut überstehen! Es kommen auch wieder andere Zeiten!





Bleibt gesund!





Euer IAL Team


Aktivitäten mal anders!

Allensteinspiegel kommt jetzt monatlich raus!

 	<h3>Donnerstags Treffen</h3> <p>Gemeinsam schaffen wir das!</p> <p>Alle, denen die Kontakte und Gespräche vom Donnerstagtreffen fehlen, wollen wir ermutigen zum Telefon zu greifen und andere Allensteiner*innen anzurufen, mit denen Ihr sonst gerne am Treffen sprecht oder um wen Ihr Euch gerade Sorgen macht. Wenn Euch Telefonnummern fehlen, meldet Euch beim IAL-Team. Wir helfen weiter!</p>
	<h3>„Rolling Allenstones“</h3> <p>Musik- und Rockgruppe der Initiative</p> <p>Mittwoch ist Eure Zeit, wenn Ihr Euch auch nicht sehen könnt, um zusammen zu proben. Ruft Euch gegenseitig an. Evtl. könnt Ihr am Telefon gemeinsam ein Lied anstimmen und Euch in Vorfreude auf Proben in der Zukunft einzustimmen. Oder Ihr überlegt Euch einen neuen Song und tauscht Euch darüber aus? Sprecht mal mit dem Leiter darüber.</p> <p>Geplanter nächster Auftritt: 14.05. Jubiläum - 75 Jahre - Haus der Volksarbeit</p>
	<h3>AllensteinRAT</h3> <p>Wenn es ausfällt, haltet bitte im Rat untereinander Kontakt und tauscht Eure Ideen und Fragen aus. Schreibt sie für später auf, auch für das Frühjahrsplenum, das verschoben wird.</p> <p>Die Mailadressen voneinander habt Ihr.</p>

	<h3>Allen Talk plus Themen</h3> <p>Die selbstorganisierte Gesprächsgruppe der Initiative mit verschiedenen Aktionswünschen aus der Gruppe.</p> <p>Welche Themen gehen Euch durch den Kopf? Schreibt Eure Gesprächswünsche auf und schickt sie an Heike. Wenn wir uns wieder treffen können, dann besprechen wir sie.</p>
<h3>20 +/-</h3>	<h3>Gruppe 20 +/-</h3> <p>Die Gruppe für die Jüngeren – Ruft Euch doch an Eurem Dienstagabend mal gegenseitig an und teilt Euch Eure Gedanken mit. Womit beschäftigt Ihr Euch gerade?</p>
	<h3>Die Gymnastikgruppe</h3> <p>Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, kann man sich morgens zum Beispiel an der Tele-Gymnastik beteiligen. Vielleicht hat der Eine oder die Andere eine schwungvolle Musik-CD, nach der man sich bewegen kann.</p>
	<h3>Die Anders-Wohnen-Gruppe</h3> <p>Ihr könnt Euch gegenseitig erkundigen, wie es Euch geht. Tauscht Euch darüber aus, womit Ihr Euch beschäftigt. Vielleicht leiht Ihr Euch einen Film aus oder ein Spiel.</p>
	<h3>Laufen – Nach Corona geht's wieder los!</h3> <p>In der Zwischenzeit, auch wenn die Ausgangssperre kommt, ist es möglich allein zu laufen oder lange Spaziergänge zu machen.</p> <p>Draußen an der Sonne zu sein ist ganz wichtig für das Immunsystem und für die gute Laune!</p> <p>Wichtig: Bitte achtet auf den Abstand zu anderen Personen!</p>

	<p align="center">Freizeit Arbeitsgruppe</p> <p>Macht z. B. eine Ideensammlung und jeder tauscht seine Gedanken per Mail aus.</p>
	<p align="center">Kochlöffelschwinger</p> <p>Sucht Eure Lieblingsrezepte fürs Frühjahr und den Sommer heraus und bringt sie, sobald die Gruppe wieder sich treffen kann, zu den Kochlöffelschwingern mit! In der Zwischenzeit könnt Ihr zu Hause ja auch mal etwas experimentieren.</p>
	<p align="center">Frauengruppe</p> <p>Info von Gaby: Unser Patenkind hat sich schon drei Mal gemeldet. Vergangenes Jahr hat sie sich über Euer Geld bedankt! Sie schreibt, dass sie nun mit der Schule fertig ist und eine Ausbildung anfangen möchte. Es geht Ihr gut! Aktuelle Meldung vom 23.03. von Ihr: Weiteres in der gedruckten Ausgabe.</p>
	<p align="center">Männergruppe</p> <p>Ruft mal bewusst an diesen Terminen Männer an, die alleine wohnen und keine Familie im Hintergrund haben. Gesprächsthemen könnten sein: Welche Projekte möchtet Ihr in Zukunft gerne bei Allenstein machen sobald Gruppenaktivitäten wieder möglich werden?</p>
	<p align="center">Die „Special-Effects“ Impro-Theatergruppe</p> <p>Was fehlt Euch, wenn Ihr an die Theatertreffen denkt? Vielleicht könnt Ihr einen guten Film schauen, der Euch anregt und dann mit den anderen telefonieren und davon erzählen.</p>
Hilfe beim Behörden-Dschungel	<p align="center">Beratung:</p> <p>Alle Fragen zu / Hilfe bei Behördengängen</p> <p>Wer beraten werden will, kann sich über Heike anmelden. Sie koordiniert dann den Donnerstagstermin.</p>

Klettern mit dem Alpenverein	<p align="center">Statt klettern spazieren gehen oder Fahrrad fahren!</p> <p>Vielleicht kann man mal an einen Ort laufen, an den man sonst nicht denkt und von dort ein schönes Foto machen und an Freunde und Freundinnen verschicken.</p>
	<p align="center">Info – Kegelgruppe</p> <p>An dem Abend, an dem Ihr Euch eigentlich zum Kegeln trefft, könntet Ihr Euch zum Beispiel eine Sportsendung im Fernsehen anschauen.</p>
	<p align="center">Bar-Team</p> <p>Beispielsweise könnt Ihr Euch verschiedenes Obst oder auch Gemüse kaufen und einen leckeren ausgepressten Saft mit ein bisschen Zitrone drin trinken. Orangen und Zitronen zum Beispiel lassen sich ganz leicht mit der Zitronenpresse auspressen.</p>



Regelmäßig Hände waschen



Hände gründlich waschen



Auf ein sauberes Zuhause achten



Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen

Die Seife !

Nie war die Seife so wichtig wie heute!
Gründlich und lange waschen, das ist wichtig!
Eine Hilfe, um sie lange genug zu waschen ist z. B. zweimal „Alle meine Entchen“ singen.

DER BESTE SCHUTZ BIST DU!

Allensteiner*innen halten immer zusammen!

Hier sind schon ganz viele Vorschläge von Euch für alle gegen die Einsamkeit und die Langeweile:

- Eis essen gehen und sich beim Einkaufen helfen
- Radfahren
- Spiele im HdV ausleihen
- Kochen und Backen
- Gemeinsam in der WG Kaffee kochen
- Gründlich Frühjahrsputz in der Wohnung abhalten
- Einige haben DVDs und Bücher, die sie gerne verleihen
- Einer schlägt vor, sich mit Puzzeln zu beschäftigen
- Eine schlägt eine gute Struktur für den Tag vor, auch im Wald spazieren zu gehen oder an der Nidda und wir sollen durchhalten, viel telefonieren
- Weitere Vorschläge: Zu Hause Zeit für Haustiere, Familie oder den Nachbarn nehmen, Shows, tolle Wissenssendungen über Tiere oder Reisen schauen
- Eine hat tolle Rezepte geschickt und regt Kochen an: für Toast Hawaii, Strammer Max und für Nudeln mit lecker Hackfleischsauce
- Einer schlägt vor, lustige Kindheitsbilder an die Freunde zu schicken
- Viele schlagen vor, dass jetzt Zeit ist sich mit Dingen zu beschäftigen, zu denen man oft nicht kommt, wie Lesen, Malen, Puzzeln, basteln, Filme schauen, die man sonst kaum schaut, Spiele am Computer spielen, Chatten, sich in WhatsApp-Gruppen austauschen und bei Laune halten
- Versuchen, sich an die neue Situation zu gewöhnen
- Viel Geduld zu üben



Trotz Corona ist bald Ostern

Macht es Euch schön, geht raus in die Sonne und erfreut Euch an den bunten Frühlingsblumen.

Und eine Kampagne zum Mitmachen!

www.stayathomeHero.info

Nicht alles ist abgesagt!

Der Frühling nicht, die Sonne nicht, Liebe nicht,
telefonieren nicht,
Freundlichkeit nicht und Hoffnung auch nicht!