

## Schwarzes Brett

Der Aufzug im Hinterhaus B ist nun einsatzbereit und wir haben rollstuhlgerechte Toiletten 😊

Sobald wir alle wieder zusammen kommen können, werden wir dies gebührend feiern. Natürlich darf (Name in der gedruckten Ausgabe) dabei nicht fehlen, der sich vor Jahren schon maßgeblich dafür eingesetzt hat.

## Unsere Reiseprognosen im besonderen Jahr 2020

### Augsburg

Unsere erste Reise 2020 musste abgesagt werden. Vielleicht aber fahren wir im nächsten Jahr dorthin.

### Steiermark und die Herbstreisen

Ihr hört es täglich in den Nachrichten. Dieser Reise-Sommer wird ein anderer als alle vorher.

Die Hoffnung stirbt zuletzt. So sagt (Name in der gedruckten Ausgabe) täglich: „*Es besteht ein Hoffnungsschimmer*“ und deswegen hoffen wir und verfolgen aktiv die Reiseverordnungen.

Aktuell möchte Österreich ab Juni seine Hotels und Reisegebiete wieder öffnen, aber noch dürfen wir uns in Deutschland nicht als Gruppe treffen und zusammen ausreisen. So müssen wir abwarten, unsere Sicherheit geht vor!

### Nr. 124

### Mai 2020

Hallo liebe Allensteiner\*innen,

jede Woche bringt eine neue Hoffnung auf Lockerungen und den Wunsch nach unserem alten Leben. Auf unsere gewohnte Geselligkeit und Gemeinschaft in den vielen Allensteingruppen werden wir aber wohl noch lange warten müssen.

Täglich wünschen sich Viele, wieder zusammen kommen zu dürfen. Ihr drängelt, habt Vorschläge, wie es gehen kann. Allensteiner\*innen aber gehören zur Risikogruppe und das nehmen wir sehr ernst.

Wir wollen niemanden unnötig in eine Ansteckungsgefahr bringen. Zusammen versuchen wir, diesen neuen Zustand so gut es geht, zu meistern mit alternativen Formen der Begegnungen.

Nach dem ersten Schock mit dem alle Allensteingeangebote abgesagt wurden, hat sich schon viel Schönes getan. Der starke Gemeinschaftsgeist der Allensteiner\*innen ist hartnäckig und wir trotzen der Coronakrise. Wir achten weiterhin aufeinander, indem wir uns umeinander kümmern. So sind wir weiterhin täglich und ganz unterschiedlich miteinander verbunden.







Mittlerweile haben fast alle ein Smartphone und können damit den WhatsApp-Gruppen beitreten. Wer dabei technische Hilfe braucht, meldet sich einfach direkt bei uns! Achtet darauf, dass niemand verloren geht.

Vielen Dank an dieser Stelle an die Vielen Unterstützer\*innen!

**Euer IAL Team:**

## Unsere Aktivitäten! Allensteinspiegel kommt monatlich raus!

Das gesellige und gemeinschaftliche Allenstein-Leben hat sich größtenteils auf die neu gegründeten und die altbewährten WhatsApp-Gruppen verlagert. Darüber hinaus verabreden sich aber viele Allensteiner\*innen sehr regelmäßig mit der Abstandsregelung ganz in echt miteinander. Das anhaltend gute Wetter hilft dabei: ausgedehnte Fahrradausflüge und Spaziergänge gibt es regelmäßig und neue Freundschaften bahnen sich an.

 	<h3 style="text-align: center;">Donnerstags Treffen</h3> <p>Alle Neuigkeiten und alles Wissenswerte wird donnerstags über die einzelnen WhatsApp-Gruppen bekanntgegeben. Einer. z.B. möchte eine weitere WhatsAppGruppe zu Umweltthemen gründen. Alle, die kein SmartPhone haben, melden sich einfach bei uns, oder anderen Allensteinern.</p>
	<h3 style="text-align: center;">„Rolling Allenstones“</h3> <p>Wir hoffen auf einen neuen Allenstein-Song, der sich in vielen Strophen im Umgang mit social-distancing, den verschiedenen Maskenmodellen beschäftigt und aufgreift, wie es sich lebt in der neuen Corona-Welt.</p>
	<h3 style="text-align: center;">AllensteinRAT</h3> <p>Damit Allenstein auch weiterhin gut begleitet wird, gibt es demnächst eine AllensteinRat-WhatsApp-Gruppe. Wir bitten alle, die noch nicht <b>die Datenschutzerklärung</b> abgegeben haben, sich damit zu beschäftigen. Wer das Formular verlegt hat oder noch Fragen hat, kann sich gerne bei uns melden.</p> <p style="text-align: center;"><b>Achtung: „Das gilt auch für alle WhatsApp- Gruppen!“</b></p>
	<h3 style="text-align: center;">AllenTalk wird ein AllenGartenTalk</h3> <p>In der Saison 2020 werden wir uns rund um den neuen Balkongarten und ein gutes Leben austauschen. Wir halten uns auf dem Laufenden über das Wachstum unserer Kräuter, Blumen und das Gemüse.</p>
	<h3 style="text-align: center;">Die „Special-Effects“</h3> <p style="text-align: center;"><i>Impro-Theatergruppe</i></p> <p>Die Theatergruppe spielt online weiter miteinander: sie tauschen Fotos mit verschiedenen Mimiken aus und improvisieren Geschichten per Sprachnachrichten.</p>

	<h3 style="text-align: center;">Kochlöffelschwinger</h3> <p>Wir werden wieder richtig aktiv, wenn der Balkongarten seine Erträge abgibt.</p>
	<h3 style="text-align: center;">Frauengruppe</h3> <p>Die Frauengruppe ist durch die neue WhatsApp-Gruppe buchstäblich in den Himmel geschossen. Neben vielem Austausch auch über Unsicherheiten mit der neuen Corona-Situation, von der Arbeit befreit zu sein, gibt es auch <b>Backwettbewerbe</b>: Ein Rezept, viele Möglichkeiten. Demnächst gibt es Tipps, wie eine gesunde <b>Gesichtspflegemaske</b> hergestellt wird. Die Mund-Nasen-Schutz-Maske soll ja die Haut darunter nicht verderben.</p>
	<h3 style="text-align: center;">Männergruppe</h3> <p>Auch die Männergruppe trifft sich mittlerweile und jeden Tag in der neu gegründeten WhatsApp-Gruppe. Sie ersetzt ein kleines bisschen den geselligen und informativen Donnerstag. Darin werden Meinungen ausgetauscht, Ratschläge gegeben für die neue Zeit und wie sich's gehört kreativ <i>„geblödel“</i>. Zum Beispiel gab es eine Foto-Session für den anstehenden <b>Maskenball</b>.</p>
	<h3 style="text-align: center;">Laufen</h3> <p>... ist jetzt individuell möglich, im Moment donnerstagvormittags. Gib'Bescheid, wenn Du laufen willst, sie koordiniert.</p>
<h3>Hilfe beim Behörden-Dschungel</h3>	<h3 style="text-align: center;">Beratung</h3> <p>Alle Fragen zu Hilfe bei Behördengängen.</p> <p>Auch und gerade jetzt, wenn mit der Post beunruhigende Nachricht kommt.</p>
	<h3 style="text-align: center;">Ombudsrat</h3> <p>Es gibt in den Allensteingruppen immer mal wieder Zwist und Uneinigkeit. Der <b>Ombudsrat ist auch für Euch da</b> und kann unter den bekannten Regeln einberufen werden!</p> <p>Zudem bitten wir Euch, dass Ihr Euch beim Team, oder bei Allensteiner*innen Eures Vertrauen meldet, am besten bevor ein Konflikt aus dem Ruder gerät.</p>
	<h3 style="text-align: center;">Info – Kegelgruppe</h3> <p>Auch aus der Kegelgruppe wurde eine rührige WhatsApp-Gruppe, die gegenseitig die Stimmung hoch hält.</p>

## Die MUND-NASEN-MASKE

### Unsere neuen Begleiterinnen

Schutzmasken sind sehr begehrt, weil es nicht so viele davon zu kaufen gibt. Wichtig daher, sie wieder zu verwenden und gut zu desinfizieren.

### Tipps für's Wiederverwenden

**Die „BLAUE“** Bei 80 Grad in den Backofen. Einfach für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen, dann ist die Maske trocken. Sollte sie aber Schäden aufweisen, dann besser in den Müll damit.

**Die „SELBSTGENÄHTE“** Bei 60 Grad in der Waschmaschine ist sie wieder desinfiziert. Sie muss aber aus Baumwolle sein. Genauso geht es, sie in heißem Wasser zu waschen. Obacht mit den Fingern. 60 Grad ist ganz schön heiß.

Das Bild ist in der gedruckten Ausgabe

**DER BESTE SCHUTZ BIST UND  
BLEIBST WEITERHIN DU!**

**BLEIBT GESUND!**

## IAL-BALKON wird für die Saison 2020 ein NUTZGARTEN

### WACHSTUM statt STILLSTAND

### Mitmachen ° Allensteiner\*innen gesucht

Weil wir unseren schönen Balkon nicht zusammen nutzen können, bepflanzen wir ihn für eine Saison.

Wer wollte nicht schon immer mal einen eigenen **Tomaten-Gurken-Möhrensalat** zubereiten oder einen **frischen Feldsalat** mit **Kapuzinerkresseblüten** essen, einen **duftenden Minzetee** trinken, **Zuchiniauflauf** oder **gefüllte Paprika** genießen sowie **Grüne Soße** mit eigenen Kräutern herstellen und Vieles mehr.

Zu guter Letzt stellen wir ein Balkon-Rezeptbuch her und wenn der Donnerstagstreff wieder öffnet, dann kommen die Kochlöffelschwinger-Rezepte dazu.

Wie oft möchte ich pro Woche kommen? An welchem Wochentag?

**Wer mitmachen will, meldet sich bei Heike**

*h.roesch@hdv-ffm.de* oder unter 0171 5555620

## **Inhalt dieser Seite gibt es in der gedruckten Ausgabe**

Hallo liebe Allensteiner\*innen,

wir von Union Investment wollen Euch im Allenstein-Spiegel einen Frühlingsgruß senden!

Hoffentlich geht es Euch trotz der immer noch andauernden Corona-Maßnahmen gut und ihr könnt die Sonne, die Natur und den Frühling genießen.

Bitte in der gedruckten Ausgabe weiterlesen.