

Auch im Jahr 2021

Persönliche  
Beratungszeiten  
sind weiter für Euch da!

Die ist weiterhin für Euch da,  
solange der Lockdown dauert.  
Das heißt, solange wir uns in  
den Gruppen direkt nicht treffen  
können.

### Meldet Euch!

Heike	montags 16-18h
	0171 55 55 620
Gaby	dienstags und donnerstags 16-18h
	0160 97 21 25 97
Florian	mittwochs 14-16h
	0171 10 39 203
Team-Büro	069 1501 155

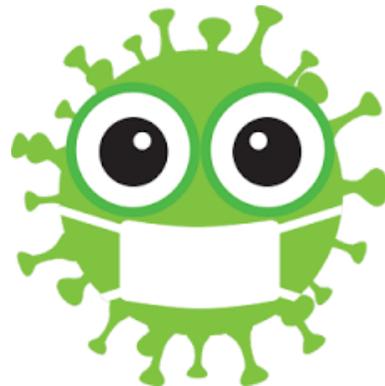


## INITIATIVE ALLENSTEIN

Im Haus der Volksarbeit  
Eschenheimer Anlage 21  
60318 Frankfurt

Tel. 069 – 1501-201  
Fax 069 - 1501-355  
E-Mail [allenstein@hdv-ffm.de](mailto:allenstein@hdv-ffm.de)  
Webseite [www.hdv-ffm.de](http://www.hdv-ffm.de)

**AHA!**



Auch weiterhin hilft die Maske  
und der ausreichend  
persönliche Abstand dabei  
gesund zu bleiben!

**AHA!**



# ALLENSTEIN SPIEGEL

**Nr. 132**

**Februar 2021**

Hallo liebe Allensteiner\*innen,

ein besonderes Weihnachten und  
einen besonderen Rutsch ins Neue  
Jahr 2021 haben wir hinter uns.

In den vielen geführten  
Gesprächen haben wir diese  
seltsamen Zeiten auf den Punkt  
gebracht:

**2020 war das Jahr der Angst**

**2021 ist das Jahr der Impfung**

**2022 wird das Jahr der neuen  
Normalität**

Mittlerweile sind Einige an Corona  
erkrankt und auch wieder genesen.  
Einige mussten sich aber auch  
durch Corona verstorbene Eltern-  
oder Großelternanteile  
verabschieden. Immer aber haben  
wir uns, wie es für uns  
Allensteinerinnen und Allensteiner  
üblich ist, gegenseitig getröstet, wir

haben uns Kraft zugesprochen und  
unsere Zuneigung gezeigt.

Anstelle der großen gemeinsamen  
Neujahrswanderung, die wir für  
den 16.01.2021 absagen mussten,  
gab es aber viele kleine  
Neujahrswanderungen. Es macht  
Mut und freut uns sehr, dass die  
Unterstützungen und die Kontakte  
weiterhin, die kleinen Kontakte, die  
möglich sind, rege genutzt werden.

Es gab sicherlich schöne  
Überraschungen in den  
Briefkästen durch die vielen  
Patenschaftsbriefe, die hin- und  
hergeschrieben wurden.

**Bleibt gesund und fröhlich!**

**Euer IAL Team:**

**Florian Demler, Gaby Müller,  
Rea Fuchs,  
Heike Rösch**



## Neujahrsgrüße für 2021 vom ganzen IAL-Team

### Was gibt es Neues?

#### Renovierung der IAL-Räume

Mittlerweile hat eine Handwerkerfirma den Auftrag erhalten und wird unsere IAL-Räume frisch streichen. Zudem verbreitern sie die Tür, sodass wir danach mit viel Platz zusammen sitzen können und auch der größte Rolli durchkommt.

Wegen dem ausgefallenen Herbstplenum hat der Allenstein-Rat Euren Plenumsbeschluss umgesetzt und die neuen Farben für die IAL-Wände entschieden.

Genauso, wie Ihr es beschlossen habt, wird:

- der Bar-Raum blau bleiben, aber frisch gestrichen werden,
- der Sonnenraum als Arbeits- und Ruheraum ein frisches Beige erhalten,
- der Clubraum an der Fensterseite ein Grasgrün und die restlichen Wände ein Gelb erhalten.

Nach der Fertigstellung wird es im Allensteinsspiegel dann Bilder von der Fertigstellung geben.



#### Räumen

Das Aufräumen aller Räume, dem Dachboden, dem Balkon schreitet voran. Wir freuen uns über weitere tatkräftige Hilfe von Einzelnen. Gerne Termine ausmachen beim IAL-Team.

#### Freizeiten

Alle geplanten Freizeiten sind wie für 2020 organisiert. Die Bestätigungen Eurer Anmeldungen erhaltet ihr Anfang Februar.



#### Mitmach-Aktion - OSTER-COLLAGE

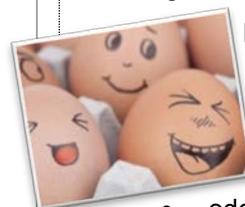
Die Tage werden wieder kürzer, bald schon sprießen die ersten bunten Frühlingsblumen, Ostern steht vor der Tür.

Geplant ist eine große **Oster-Collage**. Wer möchte mitmachen und auf die Collage drauf?  
**Wie geht das Mitmachen?**

**Einfach ein FOTO von DIR selbst schicken MIT MASKE auf:**

- per Mail oder WhatsApp kann man es uns zusenden und wir drucken es aus,
- oder wer nicht über diese Technik verfügt, kann es uns auch per Post zukommen lassen,
- oder einen anderen Allensteiner\*in oder Betreuer\*in bitten, ein Bild zu machen.

Die Collage hängen wir dann in den Flur. In klein kann es Osterkarten geben zum Verschicken oder Verschenken.



#### Für die Puzzle-Cracks

IAL hat Puzzle geschenkt bekommen – **zwei 1000er und ein 600er**

## SCHREIBWERKSTATT – AG mit MARC

**START: Donnerstag, 18. Februar 2021  
20:00 - 21:30 Uhr**

### „IAL schreibt ein Buch“

Ihr wisst es schon. Marc von der Theater-AG bietet ab 18. Februar an, gemeinsam ein IAL-Buch zu schreiben. Jede und Jeder kann mitmachen, egal, ob Ihr schon einmal eigene Texte geschrieben habt oder nicht.

Unter Marcs Anleitung schreibt Ihr einen Roman; eine frei erfundene Geschichte mit einer Hauptfigur, die ein Handicap hat. Die Leser\*innen sollen mitfiebern, wie diese Hauptfigur ihr Leben meistert - und dadurch verstehen, dass ein Leben mit einer Einschränkung gut und wertvoll ist.

Am Ende wird der Roman gedruckt und verkauft, damit Eure Familien und Freunde ihn lesen können.

**Wir starten die AG zunächst mit 10 Kurseinheiten. Jede Kurseinheit dauert 1,5 Stunden. 10 Kurseinheiten kosten 10€**

**Aufgrund der aktuellen Situation müssen wir zunächst per Sprachnachricht in einer WhatsApp Gruppe starten, die Marc einrichtet.**

**Wenn ein Treffen wieder möglich ist, trifft sich die Schreibgruppe jeden dritten Donnerstag im Monat.**

**Marc hat schon viele Bücher geschrieben -**

**Hier kann man sein neues Buch bestellen:**

<http://www.sonnige-sendung.de/shop.html>

Er konnte das neue Buch bisher durch den Lockdown nicht bewerben. Daher werben wir hier dafür, das Buch zu bestellen. Denkt zum Beispiel daran, Ostergeschenke zu kaufen. Da würde ein Buch von Marc doch gut passen.

Das ist sein neuestes Buch →



## FFP 2 – Maske richtig benutzen

In der Öffentlichkeit sollen nun FFP 2 - Masken oder die Blauen OP-Masken getragen werden, damit wir uns noch besser schützen können.

So ist es richtig

**Maske** nur an den Bändern und am Rand anfassen. Maske nicht in die Hosentasche stopfen. Achtung: Die Filterwirkung wird verringert, wenn man auf der Maske herumdrückt.

Die Filterfunktion hält etwa 8 h, wenn man sie ununterbrochen aufsetzt.

Nur zum Einkaufen getragen hält sie mehrere Tage.

**Maske** nach Gebrauch an einem trockenen Ort lagern.

Masken kostenfrei bekommen

Wer eine Pflegestufe hat, kann als Hilfsmittel kostenfrei *FFP 2-Masken* in der Apotheke erhalten. Wer bei der Besorgung Probleme hat, meldet sich bei uns.



## Positive Nachrichten zu Corona 2021

Mainzer „Foodsaver“ sind auch während Corona aktiv. Rund 1300 Ehrenamtler\*innen engagieren sich in Mainz für die große Bewegung „Foodsharing“. Eine Menge guter Nahrungsmittel, die sonst im Müll gelandet wären, kommen Menschen zugute, die wenig Geld haben und sich darüber freuen.

Die Bundesregierung hat für Deutschland ein neues Corona-Medikament auf Antikörper-Basis erworben. Der Wirkstoff von REGN-COV2 ist eine Kombination aus zwei speziell entwickelten Antikörpern, die sich an das sogenannte Spike-Protein des Coronavirus binden und so dessen Struktur verändern können.

Die EU will ärmeren Ländern bei Corona-Impfung helfen. Im Moment haben alle Länder der Europäischen Union selbst noch nicht genug Impfstoff. Auch weil noch nicht genug davon produziert wurde. Bald soll es aber in vielen EU-Ländern genug Impfstoff geben. Der Impfstoff, der bestellt wurde, den man aber erstmal nicht braucht, soll in Partnerländer gebracht werden. Partnerländer von Deutschland sind zum Beispiel Namibia oder auch Tansania in Afrika.