

Welche Themen interessieren Euch im Corona-Alltag?

Welche Themen interessieren Euch nach Corona?

Geht es Euch auch so?

„Ich kann manchmal die Worte CORONA oder INFEKTIONSZAHLEN nicht mehr hören!“

Heike

AHA!

Womit beschäftigt Ihr Euch?
Was macht Ihr den lieben langen Tag?
Welche Anregungen könnt Ihr den Anderen geben?
Wie wird im Moment in den Werkstätten gearbeitet?
Was hat sich da geändert?

Schickt uns doch mal wieder einen Einblick in Eure Alltage.

Es wird noch etwas dauern. Aber irgendwann können wir wieder Samstags-Ausflüge planen. Was habt Ihr für Wünsche oder welche Ideen könnt Ihr uns geben?

Der Opelzoo war bereits ein Vorschlag oder auch das Wilhelmsbad bei Hanau.

Schickt dem IAL-Team doch Eure Ideen.
Mit der nächsten Ausgabe veröffentlichen wir die dann.



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
Webseite www.hdv-ffm.de



ALLENSTEIN
SPIEGEL

Nr. 133

März 2021

Hallo liebe Allensteiner*innen,
die Reuschberger haben Gaby einen Brief geschrieben. Daraus zitieren wir und leiten damit den Frühling ein:

„Ich besinne mich auf den Wandel, denn alles ist wie Schnee. Die Zeit schmilzt dem Frühling entgegen. Was ist, wird gerade dadurch kostbar, dass es nicht bleibt. Der Winter hat einen Zauber, der liegt in der Stille und Zurückgezogenheit. Meine Natur begibt sich in Meditation. Der Geist kann immer wieder in diesen ruhevollen Zustand einkehren, die Seele neue Kraft schöpfen.“

Der Wandel der Jahreszeiten bringt uns wieder wärmere

Tage und so auch wieder mehr Möglichkeiten, sich draußen aufzuhalten.

Die langen kalten Winterwochen drinnen in den Wohnungen waren sehr anstrengend.

Viel Bewegung ist auf der Strecke geblieben, kleinere oder auch größere Fettpölsterchen sind gewachsen, die Nerven wurden durch das viele Alleine sein dünner.

Wir möchten Euch ermuntern, die sonnigen Tage zu nutzen, einen lieben Allensteiner oder eine Allensteinerin anzurufen, sich zu verabreden und so oft es möglich ist, heraus in die Sonne zu gehen.

Bleibt gesund und fröhlich!

Euer IAL Team:

Florian Demler, Gaby Müller, Rea Fuchs, Heike Rösch

Was gibt es Neues in IAL und rundherum?

Terrassengarten startet wieder

Damit die Terrasse in der Coronazeit weiterhin genutzt werden kann, wollen wir wieder einen Gemüsegarten anlegen.
Um besser zu planen, wer wann kommen will, gibt es feste Zeiten:
Wir erstellen gemeinsam einen Pflanzplan.

Rea und Heike helfen und sind im Wechsel dabei.

montags
von 15:00h – 17:00h

donnerstags
von 16:00h – 18:00h



Kommunalwahl in Frankfurt am 14.03.2021

Heiß umkämpft ist das Thema **Wohnraum** und **Barrierefreie Wohnungen**. Da hilft es, sich vor der Wahl gut vorzubereiten. Wisst Ihr zum Beispiel, welche der Parteien *Barrierefreiheit* nicht nur für die Wahl im Programm aufgeschrieben haben, sondern *Barrierefreiheit* auch ernsthaft umsetzen wollen?

Beim CEBEFF kann man nachlesen, das es in Deutschland im Jahr 2019 nur 2% *barrierefreie Wohnungen* oder Häuser gab.

<http://www.cebeef.com/index.php?menuid=22&reporeid=1043>

Unser Frankfurter Planungsdezernent heißt Mike Josef. Mit ihm kann man beim **Frankfurter Tisch-Gespräch** am **29.04.2021** diskutieren.

ELiF: Einfach Lernen in Frankfurt – Neues Programm mit schönen Angeboten

Manche Allensteiner*innen erinnern sich vielleicht daran, dass sie die Programmplanung mit Interviews 2019 mit auf den Weg gebracht haben.

Maria Hauf von der Lebenshilfe gibt das Programm heraus:

https://www.lebenshilfe-ffm.de/files/pdf_lebenshilfe_ffm/Informationen/Programm%20ELiF%2003-05%202021.pdf

Meldet Euch gerne, wenn Ihr ein Angebot besprechen möchtet.

Z. B. gibt es das sogenannte **Frankfurter Tisch-Parlament**. Da könnt Ihr mit Frankfurter Politikern über Barriere-Freiheit und Wohnen oder Inklusion sprechen.

Ein Onlineangebot zum Weltfrauentag am 8. März

Im Rahmen des Projekts „*Frauen-Zimmer: Ein Raum der Begegnung*“ treffen sich Frauen von 14 bis 16 Uhr via Zoom zum virtuellen Kaffeetrinken. Es wird einen kurzen Input zur Bedeutung dieses Tages in einfacher Sprache geben. Danach tauschen sich die Teilnehmerinnen in Kleingruppen darüber aus, was diesen Tag für sie persönlich besonders macht.

Interessierte Frauen können sich gerne im EVA telefonisch unter 069 920 70 80 oder bei Frau Hauf anmelden: 069 - 174 892 771.

Infos rund um den Start der großen Renovierung

Am letzten Mittwoch, 24.02.2021 war es soweit. Die Handwerker rückten an. Es wurde wieder laut und sehr staubig. Danach aber, wenn wir uns endlich wieder treffen können, werden wir in unseren Räumen viel mehr Platz zum gemeinsamen Sitzen und Lachen haben.

Vorher gab es allerhand zu verstauen, einzuräumen, wegzuräumen. Mit Kai's Kaffeemaschine hat Gaby unermüdlich immer wieder leckeren Kaffee gekocht.

Jetzt ist der Barraum fast leer, dafür der Sonnenraum ziemlich voll.

Dazu an alle, die in den letzten Wochen mit geputzt und geräumt haben, einen großen Dank.

Eine Woche wird der Renovierungs-Spuk andauern.

Dann strahlen alle Räume in neuen frischen Farben. Passend zu unserem Mosaikgemälde, der Ostercollage und dem Frühling.

Wer hilft nach der großen Renovierung, alles wieder an seinen Platz zu räumen?

Kaffee wird es wieder in Mengen geben ☺

IAL-Buchprojekt hat gestartet

Letzten Donnerstagabend, am 18.02.2021s ging es los. Pünktlich um 20:00h sind (fast) alle der neun angemeldeten Allensteiner*innen per WhatsApp erschienen und haben sich 1,5 Stunden lang miteinander verständigt.

Es entsteht ein Roman mit einer erdachten Person. Die ausgedachte Person könnte ein Allensteiner sein. In echt gibt es ihn nicht. Aber die Person wird uns sicher trotzdem sehr bekannt vorkommen. Sie entsteht durch all unser zusammengetragenes Wissen, unsere gemachten Erfahrungen und gemeinsamen Erlebnisse. Damit beschreiben wir, wie schön ein Leben mit einer Einschränkung sein kann.

Ja, es wird *ein Mann* sein. Das wurde schon mal festgelegt. Bei zwei Frauen und 7 Männern ist das kein Wunder. Zwischen *30 und 40 Jahren* alt wird er sein und *in Frankfurt* leben. Er lebt mit der *Einschränkung ADS*, wie sie eine Reihe Allensteinern und Allensteinerinnen selbst haben und daher gut kennen. Auch das wurde bereits festgelegt.

Ein bis zwei Allensteiner*innen, gerne Frauen, können noch einsteigen.

Bis zum nächsten dritten Donnerstag am 18.03.2021 hat Marc Hausaufgaben aufgegeben.

Jetzt gilt's. Jetzt wird gedacht und geschrieben.

#Gemeinsam ...

... ein farbenfrohes Mosaikgemälde erstellen, als lebensbejahendes Ganzes. Auch oder gerade in der Coronazeit ist dies möglich.

Nach dem Leitgedanke „**Wir sind Allenstein!**“

Wie kann das funktionieren?

Alle, die mitmachen wollen, holen eine Materialkiste, für 1€, zu sich nach Hause. Sie ist bei Gaby unter 0160-97212597 zu bestellen. Damit habt ihr dann ca. eine Woche Zeit. Danach könnt Ihr Eurer Werk bei uns abgeben.

+ = =

Später entscheidet Ihr im Plenum, wo wir die Einzelteile in einem Großen gemeinsamen Werk zusammenfügen und anschließend aufhängen werden.

Wir freuen uns auf jedes Werk und auf Farben, die uns ein intensives Lebensgefühl vermitteln.

Gesundheitstipps in der handylastigen Coronazeit

Wer ständig in sein Smartphone schaut, bekommt irgendwann Nackenschmerzen. Durch leichte, aber effektive Maßnahmen lässt sich ein Handy-Nacken vermeiden.

Gesenkter Kopf beansprucht Halswirbelsäule

- **Regelmäßige Pausen mit Lockerungsübungen**

Den Kopf von rechts nach links bewegen und das Ohr zur jeweiligen Schulter senken, bis ein Zug in der Halswirbelsäule spürbar wird. Den Kopf nach oben strecken und die Schultern nach unten ziehen.

- **Augen statt Kopf senken**

Mobile Geräte nah vor das Gesicht bringen und lieber die Augen senken als Kopf und Nacken. Immer wieder die Haltung überprüfen und diese gegebenenfalls korrigieren.

- **Sport treiben**

Um die Muskulatur zu stärken, mindestens ein- bis zweimal in der Woche Sport treiben. Da ist alles erlaubt, was möglich ist.

- **Mehr Bewegung in den Alltag bringen**

Viele Menschen unterschätzen, dass schon leicht umzusetzende Aktivitäten die Rückenmuskulatur stärken. Wer viel sitzt, sollte jede Gelegenheit nutzen, um sich zu bewegen. Beispielsweise die Rolltreppe meiden und Treppen steigen, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, anstatt zu fahren.