

Blaues Brett

Bett, Lattenrost sowie Staubsauger zu verschenken

Bett + Lattenrost:

Maße 2 m Länge | Breite 1,40 m

Interesse? Melden siehe
gedruckte Ausgabe.

Staubsaugerinteressierte:

Kl. Panasonic mit 1800 Watt

Melden siehe gedruckte Ausgabe.

Neujahrswanderung

Das Virus war gnädig und hat unser erstes gemeinsames IAL-Treffen stattfinden lassen: Unsere legendäre **Neujahrswanderung!** Mit 24 Personen wanderten wir zum Lohrberg und konnten dort gemütlich einkehren.

Vitamin-Booster

Wenn Ihr nicht passiv das Ende der Pandemie abwarten wollt, dann könnt Ihr Eurem Immunsystem aktiv und ganzheitlicher etwas Gutes tun. Damit schützt Ihr Euch zusätzlich und ganz natürlich vor Atemwegsviren:

Zink = ein Antioxidant; es ist in Bananen enthalten oder auch in Sonnenblumenkörnern sowie in Leinsamen, Linsen oder Kichererbsen.

Vitamin D = nehmt Ihr durch Spaziergänge und auch durch Fisch zu Euch.

Vitamin-Booster kommt komplett ohne Grundrechtseinschränkung und gesellschaftliche Spaltung aus!



ALLENSTEIN

SPIEGEL

Nr. 140 Februar / März 2022

Hallo liebe Allensteiner*innen,

mit einem herzlichen Hallo melden wir uns aus der Winterpause mit dem stillen Jahreswechsel zurück. Wir hoffen, dass ihr Euch alle weiterhin einer guten Gesundheit erfreut.

Alle bekommen es mit: Es wird geimpft *,auf Teufel komm' raus.* Aber trotz breiter Boosterei erkranken die Menschen an der Omikron-Variante. Zum Glück jedoch nur leicht.

Trotz steigender Inzidenzen wollen wir, so lange es möglich ist, die Angebote aufrechterhalten. Ihr werdet informiert, sobald sich etwas ändern sollte; siehe Coronainfo.

Wir hoffen also stark, dass wir uns weiter gut treffen können. Es gibt aber auch Allensteiner*innen, denen die Angst vor Ansteckung zu groß ist.

Sie können im Moment nicht kommen und sie müssen wegbleiben. Euch draußen gilt unser ganz besonderer IAL-Gruß.

Haltet die Ohren steif.

Bleibt gesund und fröhlich!

Euer IAL-Team:









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



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

Regelmäßige Termine der Initiative Allenstein	
 	<p>Donnerstags Treffen Das offene Treffen für alle Allensteiner:innen Jeden Donnerstag ab 18 h Für alle, die Lust haben, früher zu kommen: Die Allenstein-Räume sind ab 16 h geöffnet.</p>
	<p>Kochlöffelschwinger Wer kocht? Wann? Was? Wie? Teamtermin: Donnerstag, 10.03.22 nach dem Essen Schwerpunktthema aktuell: Harnsäure</p>
	<p>NEU: Offene MUSIK-Proben für ALLE Wer hat Lust an Rhythmus, Klängen, zusammen Singen ... Donnerstag, 24.02. + 24.03. jeweils um 20 h – 21:30 h</p>
	<p>Bar-Team Donnerstag, 10.02.22 nach dem Essen</p>
Hilfe beim Behörden-dschungel	<p>Beratung: Alle Fragen zu / Hilfe bei Behördengängen. Beratungstermine: Donnerstag, 24.02. + 24.03. jeweils um 17 h – 18 h.</p>
	<p>Individuelle Beratung Gaby/Heike donnerstags 16h – 17h donnerstags 17 h – 18 h Mit vorheriger Anmeldung Offene Beratung</p>
	<p>AllensteinRAT Samstag, 26.02.22 Achtung: Erst ab 13:00 Uhr</p>
	<p>Gymnastikgruppe Donnerstags von 17:30 h – 18:15 h</p>
	<p>Die „Special-Effects“ Impro-Theatergruppe Donnerstag, 03.02. 03.03. jeweils um 20 h – 21:30 h</p>

	<p>Frauengruppe Freitag, 04.02. Treffpunkt um 17 h im HdV Ihr hattet Euch Meditation und Achtsamkeitsübungen gewünscht.</p>
	<p>Männergruppe - fällt im Februar und März aus - Termine gibt Florian Euch bekannt.</p>
	<p>„Rolling Allenstein“ Geschlossene Probe der Band. Termine werden mitgeteilt.</p>
	<p>Die Anders-Wohnen-Gruppe wird wieder aktiv bei Interesse</p>
	<p>Balkongruppe Ist im Februar noch im Winterschlaf, wacht im März auf.</p>
	<p>Allen Talk plus Themen Die selbstorganisierte Gesprächsgruppe der Initiative. - ohne Hauptamtliche - Montag, 07.02. und 07.03. von 17:30 h - 19h</p>
	<p>„Die Allenfedern“ - Schreib-AG ... treffen sich wieder, sobald das Buch gedruckt im Haus liegt, wahrscheinlich Mitte Februar.</p>
	<p>Info – Kegelgruppe Die jeweils aktuellen Zeiten und Bahnen werden in der Handygruppe durchgegeben.</p>
	<p>Altweiberfassnacht Donnerstag, 24.02.2022 Mit Würstchen und Kreppel und verkleidet. Achtung Männer: passt auf Eure Schlipse auf ☺ Überlegt Euch Witze oder eine lustige Rede! Diesmal gibt es leider kein großes Faschingstreiben</p>

Februar 2022

Samstag, 12.02.2022
Treffpunkt: HdV um 13:00 h

Stockbrot am Lagerfeuer

Wir sind ja eine nachhaltige Initiative.
Da wird nichts weggeschmissen, was nicht sein muss.

Wir haben von der Weihnachtsfeier noch viel Holz übrig.
Damit machen wir ein wohliges Feuer
hinter dem Haus in der großen Feuerschale.

Drumherum backen wir mit eigenem Teig unser
Stockbrot.

Wir treffen uns erst einmal oben in den Räumen der IAL.
Zieht Euch warme Klamotten an.

Samstag, 26.02.2022
Treffpunkt: HdV um 16:00 h

Geburtstagsfeier

Näheres in der gedruckten Ausgabe.

Für Getränke und Würstchen ist gesorgt, über einen Büfettbeitrag
würde sie sich sehr freuen.
Wir hängen eine Liste im Barraum aus.

März 2022

**Samstag, 12.03.2022
Treffpunkt: HdV um 13:00 h**

Überraschungstag

Die Lesung,
die ursprünglich an dem Tag stattfinden sollte,
wird verschoben auf den Samstag,
den 09.04.2022 um 15:00 h
in den Großen Saal.



Wir informieren rechtzeitig
über eine interessante Alternative.

**Samstag, 26.03.2022
Treffpunkt: HdV um 13:00 h**

IAL - Balkon-Tag

... und jedes Jahr kommt der *beliebte* **Frühlingsputz**.

Wir machen den Balkon flott für den **Frühling**.

Tische und Bänke werden wieder erstrahlen, der Boden
geschrubbt, altes Gestrüpp aus den Balkonkästen gezogen.

Für die leckeren **Sommersalate** bereiten wir die **Beete** vor.

... und nach getaner Arbeit sitzen wir gemütlich bei Kaffee und
Kuchen zusammen und genießen die ersten Sonnenstrahlen.