

Juni 2022

aktuell



Duisburg



Die Alte Feuerwache in Hochfeld

Seite 2

Dirk Franke:

Der Ingenhammshof in Meiderich

Seite 3

Neues von Miley

Seite 4

Stadtrundfahrten mit unseren
Neumitgliedern und Jubiläumsfeier

Seite 6 – 7

Erfrischende Sangria für warme Tage

Seite 8

MdL Frank Börner: Ich bin Mitglied, weil...

Seite 8

Interaktiver Schuljahreskalender

Die AWO-Integration hat mit dem interaktiven Schuljahreskalender 2022/23 ein schönes Abschlussprodukt des Projekts „Gesunde Kids in Duisburg“ geschaffen. Auf jedem Kalendermonat befindet sich ein Gesundheitstipp für Kinder, der per QR-Code und Smartphone als Audio-Podcast abgerufen und aktiv ausprobiert werden kann.

Frische Luft in der Gerhart-Hauptmann-Schule

Mobile Luftreiniger für Klassenräume werden vom Land nur dann bezuschusst, wenn sich die Fenster in den Räumen gar nicht öffnen oder lediglich kippen lassen. Durch eine besondere Spendeninitiative konnten nun für vier Klassenzimmer der Gerhart-Hauptmann-Grundschule entsprechende Geräte beschafft werden. Der AWO-Ortsverein Rumeln-Kaldenhausen beteiligte sich mit einer Spende von 500 EUR.

BASiS-Kurs bestanden

Die Integrationsagentur Marxloh schuf in Kooperation mit dem AWO-Bezirksverband Niederrhein den BASiS-Kurs, der neu zugewanderten Menschen aus Rumänien in ihrer Muttersprache Informationen und Anleitungen zu den Themen Bildung, Gesundheit und institutionellen Strukturen in Deutschland vermittelte. Das Projekt diente den Teilnehmenden als Orientierungshilfe, um in der deutschen Gesellschaft Fuß fassen zu können. Es umfasste sechs Module mit 120 Unterrichtsstunden. Der Kurs fand wöchentlich in den Räumlichkeiten der Integrationsagentur Meiderich statt. Neun Frauen bekamen durch das Angebot der Integrationsagentur Marxloh die Möglichkeit, den Kurs zu absolvieren und wurden durch Kursleiterinnen mit rumänischen Wurzeln und ähnlicher Einwanderungsgeschichte gecoacht. Zwei Teilnehmerinnen fanden mit Unterstützung der Kursleiterinnen und dem entstandenen Netzwerk im Nachgang eine Arbeitsstelle.



Neues Leben in der Alten Feuerwache

Fast 120 Jahre ist es her, als in Duisburg-Hochfeld die Feuerwache errichtet wurde. Bis Mitte der 90er Jahre rückte die Feuerwehr von hier aus zu den Einsätzen in der Umgebung aus. Danach wurde das imposante Gebäude an der Friedenstraße viele Jahre als Kulturzentrum genutzt. Nun ziehen die AWO-Duisburg mit einem neuen Begegnungs- und Beratungszentrum (BBZ) und der AWO-Ortsverein Hochfeld-Stadtmitte in die großzügigen Räumlichkeiten ein.

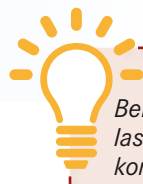
In Hochfeld kennt wohl jeder das altherwürdige Gebäude, dessen Zukunft lange in der Stadt diskutiert wurde. Die zentrale Lage und das große Platzangebot waren nur einige der Gründe, die die AWO-Duisburg dazu bewog, dort ihr mittlerweile zehntes BBZ anzusiedeln.

Im Erdgeschoss wird sich das Büro von BBZ-Leiterin Giulia Droll befinden, die hier Seniorinnen und Senioren in Fragen unterstützender Hilfe, z. B. in Bezug auf Pflege oder behördliche Angelegenheiten, beraten kann. Die in allen BBZ beliebten Begegnungsangebote mit Veranstaltungen wie Sitzgymnastik, Skatrunden oder Sprachkurse finden direkt nebenan in zwei großen Veranstaltungsräumen statt. Zudem gehört eine große Küche zur Ausstattung der neuen Flächen.

Der AWO-Ortsverein Hochfeld-Stadtmitte wird in der Alten Feuerwache

ein neues Zuhause finden. SPD-Ratsfrau und Vorstandsmitglied des AWO-Ortsvereins Hochfeld-Stadtmitte, Andrea Demming-Rosenberg, hat die Anmietung der Räumlichkeiten durch den AWO-Kreisverband nach Kräften unterstützt. Der AWO-Vorsitzende, Manfred Dietrich, freut sich über die zukünftige Zusammenarbeit des BBZ mit dem Ortsverein Hochfeld-Stadtmitte.

In Kürze werden die neuen Räume bezogen, die allesamt barrierefrei zu erreichen sind. Giulia Droll freut sich auf ihre neue Wirkungsstätte: „Das Gebäude ist toll und bietet sehr viele Möglichkeiten für uns. Für die Bürgerinnen und Bürger in Hochfeld wird es schön sein zu sehen, wie endlich wieder Leben einkehrt in ihre Alte Feuerwache. Und zusammen mit dem Ortsverein Hochfeld-Stadtmitte können wir ihnen viele nützliche und gesellige Angebote bieten.“



Stromspartipp 1:

Bei warmen Wetter Trockner auslassen und Wäsche auf dem Balkon oder im Garten trocknen.



Interview mit AWO-Integrations-Geschäftsführer Dirk Franke

Endlich wieder volles Programm auf dem Ingenhammshof

Seit rund 400 Jahren gibt es den Ingenhammshof schon. In dieser langen Zeit hat der Bauernhof stets eine zentrale Rolle in seiner Umgebung gespielt. Seit den 80er Jahren ist die AWO-Duisburg Pächterin des Hofes, nutzte ihn zunächst für die Jugendberufshilfe und schuf letztlich 1992 das einzigartige Konzept des Lernbauernhofs als Jugendhilfeeinrichtung, das bis heute Bestand hat. Dirk Franke, Geschäftsführer der AWO-Integrations gGmbH, berichtet über die großen Herausforderungen der letzten Jahre und die Chancen, die sich daraus ergeben haben.

AWO aktuell: Herr Franke, wie sieht die aktuelle Lage auf dem Ingenhammshof aus?

Dirk Franke: Es ist endlich wieder richtig viel los auf unserem schönen Hof. Wegen Corona konnten während der letzten zwei Jahre viele Angebote gar nicht oder nur reduziert angeboten werden, obwohl die Gebäude und das Gelände nach langer Sanierung wieder vollständig einsatzbereit waren. Das hat uns hart getroffen, weil der Ingenhammshof ein wichtiger Bestandteil im Leben vieler Kinder ist, denen er eine verlässliche Anlaufstelle in ihrem Alltag bietet.

Mittlerweile können wir wieder das ganze Programm anbieten. Ob Reitstunden, Kindergeburtstage, Hofnachmittage oder die Schulen, die den Ingenhammshof als außerschulischen Lernort nutzen: Alle sind wieder da und freuen sich an der schönen Umgebung und den Tieren, die dort leben. Am Samstag vor Ostern fand unser Frühlingsfest mit rund 3.000 Besucherinnen und

Besuchern nach zweijähriger coronabedingter Pause endlich wieder statt. Sehr gefreut hat uns, dass auch knapp 300 ukrainische Mütter mit ihren Kindern, die derzeit in der Flüchtlingsunterkunft in der nahe gelegenen Kraftzentrale des Landschaftsparks untergebracht sind, mitfeierten. Einige Frauen hatten im Vorfeld ukrainische Osterspezialitäten auf dem Ingenhammshof gebacken, die beim Frühlingsfest großen Anklang fanden.

AWO aktuell: Der Hof hat auch andere Zeiten erlebt ...

Dirk Franke: Ja, absolut. Nach dem verheerenden Brand im Oktober 2013, als die Stallungen und das Lager nahezu komplett zerstört wurden, saß der Schock bei allen sehr tief. Ich war in der Brandnacht vor Ort und konnte kaum fassen, was ich sah. Der Hof ist ein absolutes Wahrzeichen in Meiderich und ich sprach mit Feuerwehrleuten, die Tränen in den Augen hatten, weil sie selbst mit dem Ingenhammshof aufgewachsen waren.



In den darauffolgenden Jahren wurde der Hof wieder aufgebaut. Das war ein großer Kraftakt und bedurfte der Mitarbeit vieler unterschiedlicher Akteure. Neben der Trauer um die verlorenen Gebäude und Tiere sahen wir aber auch die Chance, den Ingenhammshof wieder als landwirtschaftlichen Betrieb für eine gelungene Kooperation zwischen Jugendhilfe und Schule aufzubauen. Das haben wir, denke ich, sehr gut geschafft.

AWO aktuell: Was bedeutet Ihnen der Hof heute?

Dirk Franke: Sehr viel. Er ist aus dem Stadtteil nicht wegzudenken und vielleicht hat er gerade durch den Brand noch einmal an Wertschätzung gewonnen. Ich freue mich jedes Mal, dorthin zu kommen, zu sehen, wie schön es dort endlich wieder ist und wie gut die Angebote angenommen werden. Für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Kinder und die zahlreichen Besucherinnen und Besucher ist er ein ganz besonderer Ort.



AWO Meldung




Kinderkleidermarkt am 4.9.2022

Am 4. September öffnet der Kinderkleidermarkt im Kranichhof seine Türen. Von 14-17 Uhr kann Kinderkleidung für Herbst und Winter in sämtlichen Größen sowie Nützliches für die Kleinen ver- und gekauft werden.

Gleichzeitig ist unser Familiencafé geöffnet.

Schwangere Mamas dürfen eine halbe Stunde vor Einlass in aller Ruhe stöbern. Tischreservierungen sind für Anbieter ab sofort unter ☎ 0203 3095-600 möglich.



Stromspartipp 2:
Wasch- und Spülmaschine erst anstellen, wenn sie voll sind. Vorwäsche ist in der Regel nicht nötig.



AWOcura Seniorenzentren



Miley zieht ein

In der letzten Ausgabe haben wir Nikola Trommer und ihre kleine Labrador-Hündin Miley vorgestellt. Am 28. Februar ist der Wirbelwind ins neue Zuhause eingezogen und „arbeitet“ mittlerweile schon fleißig im Seniorenzentrum Im Schlenk mit.

Der Einzug eines Welpen ist eine ganz schöne Herausforderung. Das erfuhr auch Nikola Trommer, Teamleiterin des Sozialen Dienstes, als sie Miley Ende Februar endlich zu sich nach Hause holte: „Die Kleine musste erst lernen, durchzuschlafen und sich an einige Regeln zu halten. Meine Badelatschen hatten es ihr besonders angetan, die sind mittlerweile ziemlich durchgekaut.“

Aber mit viel Liebe und Konsequenz hat sie dem Hundemädchen schon die wichtigsten Kommandos beige-

bracht: „Sitz!“, „Komm!“ und „Bei Fuß!“ klappen schon richtig gut. Und so darf Miley auch bereits jeden Tag mit zur Arbeit. Im Seniorenzentrum Im Schlenk hat sie die Herzen der Bewohnerinnen und Bewohner im Sturm erobert und alle warten gespannt auf die tägliche Runde durch die Stationen. Miley genießt dabei die Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten in vollen Zügen. Als nächstes steht der Start in der Hundeschule auf dem Programm. Eine gute Grundausbildung ist wichtig für jeden Vierbeiner, der einmal ein Therapiehund werden möchte.

Wir wünschen Miley einen guten Schulstart und werden in den nächsten Ausgaben der AWO aktuell weiter über das „Dreamteam auf sechs Beinen“ berichten.

AWOcura Ausbildungsmesse

Ausbildungsmesse Vocatium: AWOcura zieht positive Bilanz

Bereits zum dritten Mal präsentierte sich die AWOcura auf der Ausbildungsmesse Vocatium und war beliebte Anlaufstelle für Duisburger Schülerinnen und Schüler, die hier viele Infos rund um ihre berufliche Zukunft erhielten.

Nachdem coronabedingt im letzten Jahr nur eine virtuelle Veranstaltung möglich war, freuten sich vier Mitarbeiterinnen der AWOcura in diesem Jahr ganz besonders, den jungen Menschen am 27.+28. April wieder „live“ in der Mercatorhalle Rede und Antwort zu stehen.

Zu den Berufen Pflegefachfrau/-mann, Koch/Köchin sowie Kauffrau/-mann im Gesundheitswesen und Kauffrau/-mann für Büromanagement fanden 53 bereits im Vorfeld terminierte Informationsgespräche statt. Außer-

dem suchten viele Jugendliche, die die Messe besuchten, spontan den Stand der AWOcura auf.

Ausbildungskordinatorin Katarzyna Kocaj zeigt sich sehr zufrieden mit der Resonanz: „Die Jugendlichen waren gut vorbereitet und wussten schon sehr genau, wie ihre Zukunft aussehen soll. In den Schulen wird die Messe im Vorfeld beworben. So können die Schülerinnen und Schüler gemäß ihren Interessen und Vorstellungen sehr gezielt Gespräche terminieren. Wir haben zu Ausbildungen, aber auch zu Schüler- und Jahrespraktika, zum Freiwilligen Sozialen Jahr und zum Bundesfreiwilligendienst beraten und freuen uns, dass sich einige junge Menschen bereits für ein Praktikum bei uns entschieden haben.“

Die AWO-Ortsvereine im Überblick

Im zweiten Teil unserer Serie stellen wir Ihnen heute drei weitere Ortsvereine der AWO-Duisburg mit ihrem abwechslungsreichen Programm vor.

OV Meiderich

Vorsitzende: Aggi Köster
Sitz: Am Bahnhof 10 a-b, 47137 Duisburg
Gegründet: 1946
Mitglieder: 83
Angebote: Wöchentlicher Mittagstisch, Bingo, Spielenachmittag
Kontakt: ☎ 0203 71886271

Wir freuen uns über neue Gesichter in unserem altbekannten Ortsverein!



OV Rheinhausen

Vorsitzende: Gisela Döntgen
Sitz: Ringstraße 26, 47228 Duisburg
Gegründet: 1946
Mitglieder: 210
Angebote: Walking-Gruppe, Spiele, Frühstück, Bingo
Kontakt: ☎ 02065 20572

Wir sind rau, aber herzlich! Wir sagen das, was wir denken.



OV Ruhrort

Vorsitzender: Helmut Artnr
Sitz: Karlstraße 57, 47119 Duisburg
Gegründet: 1957
Mitglieder: 52
Angebote: Wöchentlicher Stammtisch, Bingo, Kegeln, Feste, Ausflüge
Kontakt: ☎ 0203 88801

Wir fühlen uns als soziale Gemeinschaft!



Stromspartipp 3:

In der Urlaubszeit: Elektrogeräte nicht im Stand-by belassen, sondern ganz ausschalten oder Stecker ziehen. (Extra-Tipp: Notieren Sie den Stromzählerstand vor und nach dem Urlaub und spüren Sie so leichter die Stromfresser auf!)

STEUERBERATER

PETER LÜCKE
 FRANZSTRASSE 31
 47198 DUISBURG-HOCHHEIDE

Wir sind für Sie da:

Mo-Do 9.00 - 12.00 Uhr
 14.00 - 17.00 Uhr
Freitag 9.00 - 13.00 Uhr

Telefon: 02066/370073
Fax: 02066/370607

Wir helfen bei:

Einkommenssteuererklärung
Erbschaftssteuererklärungen
Schenkungssteuererklärungen
Finanzbuchhaltung
Lohnbuchhaltung
Baulohn
Jahresabschlüssen
Existenzgründungsberatung
Steuerrechtliche und betriebswirtschaftliche Beratung

Gedächtnistraining ab September

Neu im Programm hat die AWO-Familienbildung das Gedächtnistraining im Ortsverein Wanheimerort. Ab September 2022 gilt jeden Dienstagnachmittag: Wer rastet, der rostet. Das gilt auch für das Gehirn. Mit Raten, Reimen und Rätseln kommen die grauen Zellen in Schwung. Anmeldungen sind unter ☎ 0203 3095-600 ab sofort möglich.

Neue Homepage des OV Wanheimerort

Auf www.awo-ov-wanheimerort.de präsentiert sich der Ortsverein online. Hier findet man auch das Jahresprogramm.

Aktuelle Angebote des OV Wanheimerort

Der Ortsverein Wanheimerort bietet jeden Montag um 9:30 Uhr ein gemeinsames Frühstück und mittwochs ab 15 Uhr Kaffee und Kuchen an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Zudem wird an jedem 2. Freitag im Monat Bingo gespielt. Übrigens können die Räumlichkeiten des OV für private Feiern angemietet werden. Infos erteilt Jürgen Janssen unter ☎ 0162 3578888.

OV Süd sucht einen Akkordeonspieler

Die Sing-Gruppe des Ortsvereins Süd braucht Unterstützung durch einen Akkordeonspieler. Wer Interesse hat, die Gruppe in Ungelsheim alle 2 Wochen mittwochs von 14-15 Uhr zu begleiten, meldet sich gern bei Walter Appelrath unter ☎ 0172 2420304.

Verantwortlich:

Manfred Dietrich, Vorsitzender
 Veyssel Keser, Geschäftsführer

Redaktion:

Julia Leggewie
 Carmen Muckensturm
 Kühlenwall 8, 47051 Duisburg
 Telefon: 0203 3095-531
 E-Mail: redaktion@awo-duisburg.de

Bildnachweis:

AWO-Duisburg e.V.,
 Elke Mühlhoff Seite 1, 2, 5, 7

Layout:

Karl-Heinz Weiner

Druck:

BASIS-DRUCK GmbH

AWO unterwegs

Bitte vormerken:
Mitgliederfest auf dem
AWO-Ingenhammshof
am 10.09.2022

Zum Schluss der Stadtrundfahrt klang der Vormittag bei Kaffee und lecker gefüllten Snack-Tüten (vielen Dank an das Team des AWOCado!) auf dem AWO-Ingenhammshof aus. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genossen das frühlingshafte Ambiente sichtlich.

Für „die Neuen“ ging es rund (um Duisburg)



Die AWO-Haltestopps der Stadtrundfahrten:

- Kranichhof (Seniorenzentrum, Familienbildung, Servicestelle für Mitglieder, Sitz des OV Wanheimerort)
- Rheinhausen (Neubauprojekt Service-Wohnen direkt neben dem Lene-Reklat-Seniorenzentrum)
- Laar (Neubauprojekt „Friesenhof“ inmitten des Wohndorfs Laar)
- Ingenhammshof (Lernbauerhof in Meiderich)

In den letzten zwei Jahren haben sich 357 Menschen entschlossen, Mitglied der AWO-Duisburg zu werden. Die meisten Aktivitäten konnten jedoch pandemiebedingt nicht stattfinden. Als Dankeschön für ihre Geduld und Treue lud die AWO die neuen Mitglieder zu zwei spannenden Stadtrundfahrten ein, um die eigene Stadt ganz neu zu entdecken, ein Bild von einigen AWO-Standorten zu bekommen und Kontakte zu knüpfen.

Schönes Wetter und gute Laune: Von beidem war viel vorhanden, als sich jeweils am 30. April und 7. Mai morgens zahlreiche Neumitglieder zusammen mit den Ortsvereinsvorsitzenden, AWO-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und den AWO-Geschäftsführern am Rathausplatz trafen. Im Reisebus ging es los und Stadtführerin Manuela Sass und Kai Fengels hatten eine Menge interessanter Fakten zur Geschichte Duisburgs im Gepäck.

„Es war ein unvergessliches Erlebnis, diese Tour mitmachen zu dürfen und es ist großartig, Teil der AWO-Familie zu sein.“

Marie-Claire Ketelaers (Auszubildende)

Die Gründe für eine Mitgliedschaft bei der AWO sind ganz unterschiedlich:

- „Ich bin auf der Suche nach einem Pflegeplatz für meine Mutter auf die AWO aufmerksam geworden. Es hat mir gut gefallen und ich bin direkt Mitglied geworden.“
- „Ich habe selbst sehr lange bei der AWO gearbeitet und möchte als Rentner durch eine Mitgliedschaft an Angeboten teilnehmen und neue Leute kennenlernen.“
- „Ich möchte gern in die ehrenamtliche Arbeit der AWO einsteigen“
- „Freunde sind Mitglied bei der AWO und haben mir empfohlen, dabei zu sein.“

Heimat verbindet!

Viele Neumitglieder, die an den Stadtrundfahrten teilnahmen, leben schon immer oder sehr lange in Duisburg. Im Bus entstanden spannende Gespräche, weil zu vielen Sehenswürdigkeiten in den Stadtteilen irgendjemand eine Anekdote zu erzählen wusste, die von den Sitznachbarn gern noch ergänzt wurde.

Ein Fest als Dankeschön

25, 40, 50, 60 Jahre: Bei der AWO-Duisburg gibt es Menschen, die uns über Jahrzehnte hinweg durch ihre Mitgliedschaft bedingungslose Treue gezeigt haben. Darüber freuen wir uns sehr und konnten mit einem Jubiläumsfest am 21. Mai unsere Dankbarkeit ausdrücken.

Der Kleine Saal der Mercatorhalle war festlich geschmückt, als 62 Gäste am späten Samstagnachmittag zur Feier eintrafen. Manfred Dietrich, Vorsitzender der AWO-Duisburg, bedankte sich bei 29 Jubilarinnen und Jubilaren für die langjährige Treue und ehrte die „dienstältesten“ Mitglieder – stellvertretend für alle anwesenden Jubilare – mit persönlichen und herzlichen Worten.

Charlotte Kann, in Duisburg vielen

Menschen bekannt als langjährige SPD-Landtagsabgeordnete, freute sich über ihren besonderen Glückwunsch zur 60-jährigen Mitgliedschaft. Für gute Stimmung und viele Lacher sorgte danach der bekannte Kabarettist René Steinberg, der mit Witz und Scharfsinn die Tücken unserer heutigen Zeit beleuchtete.

Der Abend klang mit einem leckeren und schön angerichteten 4-Gänge-Menü aus. Dem Team der AWO-Serva unter Leitung von Stefan Schlegel gilt besonderer Dank für die Vorbereitung und den Service rund um den kulinarischen Genuss. Viele angelegte Gespräche, Anekdoten und der Erfahrungsaustausch aus jahrzehntelanger AWO-Mitgliedschaft rundeten den gelungenen Abend in der Mercatorhalle ab.



Unsere langjährigsten Mitglieder auf dem Fest:

60 Jahre Mitglied:

Charlotte Kann
(OV Hochfeld-Stadtmitte)

50 Jahre Mitglied:

Rosemarie Abel (OV Ruhrort)
Doris Burchard (OV Hochfeld-Stadtmitte)
Hermann Hirsch (OV Homberg)
Karl-Heinz Kaufmann (OV Süd)
Hans-Jörg Klein (OV Rheinhausen)
Karl-August Schwarthans (OV Hochfeld-Stadtmitte)

AWO Mitglieder

AWOcura

Ich bin Mitglied, weil ...



...die Arbeit der AWO und meine politische Grundüberzeugung absolut übereinstimmen. In den rund 10 Jahren meiner Mitgliedschaft habe ich dort sehr viele überzeugende Konzepte in Bezug auf Integrations- und Familienhilfe sowie Pflege und Seniorenarbeit kennengelernt. Mit meiner politischen Arbeit kann ich den Rahmen für das schaffen, was die AWO gesellschaftlich leistet. Und ganz nebenbei habe ich viele schöne und gesellige Nachmittage bei der AWO-Duisburg erlebt, die ich auch zukünftig nicht missen möchte.

Frank Börner
SPD-Landtagsabgeordneter
aus Duisburg

So werde ich Mitglied:

Machen Sie es wie Frank Börner! Werden Sie Mitglied! Ihr Beitrag ab 2,50 Euro im Monat ist ein Beitrag zu mehr sozialer Gerechtigkeit in Duisburg.

Sie sind Teil einer starken Gemeinschaft, auf die Verlass ist. Zeigen Sie Herz – machen Sie mit bei der AWO-Duisburg!

☎ 0203 3095-640

@ mitglieder@awo-duisburg.de



Sommer-Sangria: Urlaub im Glas

Die Tage werden länger, die Abende wärmer – der Sommer steht vor der Tür. Für die richtige Einstimmung darauf haben wir heute ein schnelles Rezept für eine alkoholfreie Sangria, die ein bisschen spanisches Urlaubsgefühl in den Garten oder auf den Balkon zaubert.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Liter gekühlten Traubensaft
- Saft von 2 Orangen
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Orange und 1 Zitrone (in Bioqualität) in Scheiben
- 250 ml Zitronenlimonade
- Eiswürfel
- Optional weitere Früchte wie Äpfel, Erdbeeren usw.

Zubereitung:

Den gut gekühlten Traubensaft in einen Krug gießen. Orangen und Zitronen pressen und Saft hinzufügen. Zitronen- und Orangenscheiben dazugeben und mit der Limonade auffüllen. Je nach Geschmack weitere klein geschnittene Früchte dazugeben. Jedes Glas dekorieren (z.B. mit Zitronenscheiben und Minzestängeln) und mit reichlich Eiswürfeln servieren. **Salud!**



Stromspartipp 4:

Duschen statt baden, denn ein Vollbad verbraucht viel mehr Wasser und Energie als die Dusche. (Extra-Tipp: Wassersparenden Duschkopf installieren)

Zahl des Tages:

357

neue Mitglieder sind in der Pandemiezeit der AWO-Duisburg beigetreten.

Ihr Menüservice mit Herz

Offenfrisch – dank Ofen an Bord!

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!
„3x Menügenuss“ für nur 6,69 € pro Menü

Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menueservice.de/
awo-duisburg

Menüservice appetito AG in Kooperation mit:

Duisburg

Leckere Menüs auf der Fahrt zu Ihnen frisch zubereitet.

Tel. 0203 2809420

Menüservice appetito AG - Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine