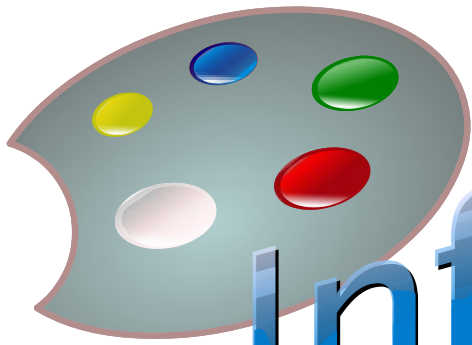




Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.

Sommerfest

Freitag 18. September 2015

des Zentrums für Joborientierung
der Essener Palette e.V.

von 10:00h bis 15:30h

Torwandschießen

Grillen

Hofverkauf

Getränke

Spiele



Aus dem Inhalt



Die Flucht nach
Deutschland



Stationäre Behandlung
in der Psychiatrie



Parfümzwillinge
Dupes





Inhaltsverzeichnis:

Wissenswertes

- Die Flucht nach Deutschland Seite 3
- Parfum Dupes Seite 4
- Pokern - Das Spiel der Taktik Seite 5
- Grapefruitsaft Seite 10

Unterhaltung

- Funseite Seite 13

Rezepte

- Rezepte Seite 11

Vermischtes

- Gedenken an die Opfer 11. September Seite 2
- Veranstaltungskalender Seite 13
- Impressum Seite 16

Nützliches

- Stationäre Behandlung in der Psychiatrie Seite 7

Liebe Leser und Leserinnen,
die Sommerferien sind
jetzt schon etwas länger
vorbei. Der Alltag kehrt
wieder zurück.

Und nun freuen wir uns
auf das
kommende Sommerfest,
welches am 18. September
stattfindet.

Unsere Infolette beinhaltet
wieder schöne Themen. Es
lohnt sich, sie zu lesen.

Gedenken an die Opfer 11. September

Lange ist es schon her, als die ganze Welt den Atem anhielt und erschüttert wurde. Als die Terroranschläge auf das World Trade Center in New York bekannt wurden, gedenken wir jedes Jahr daran und erinnern an die etwa **3000** Opfer, die dabei auf tragische Weise von jetzt auf gleich aus dem Leben gerissen wurden. Auch wir von der Infolette gedenken hiermit den Opfern und deren Familien am 11. September 2015. ■ ub

11.9.2001

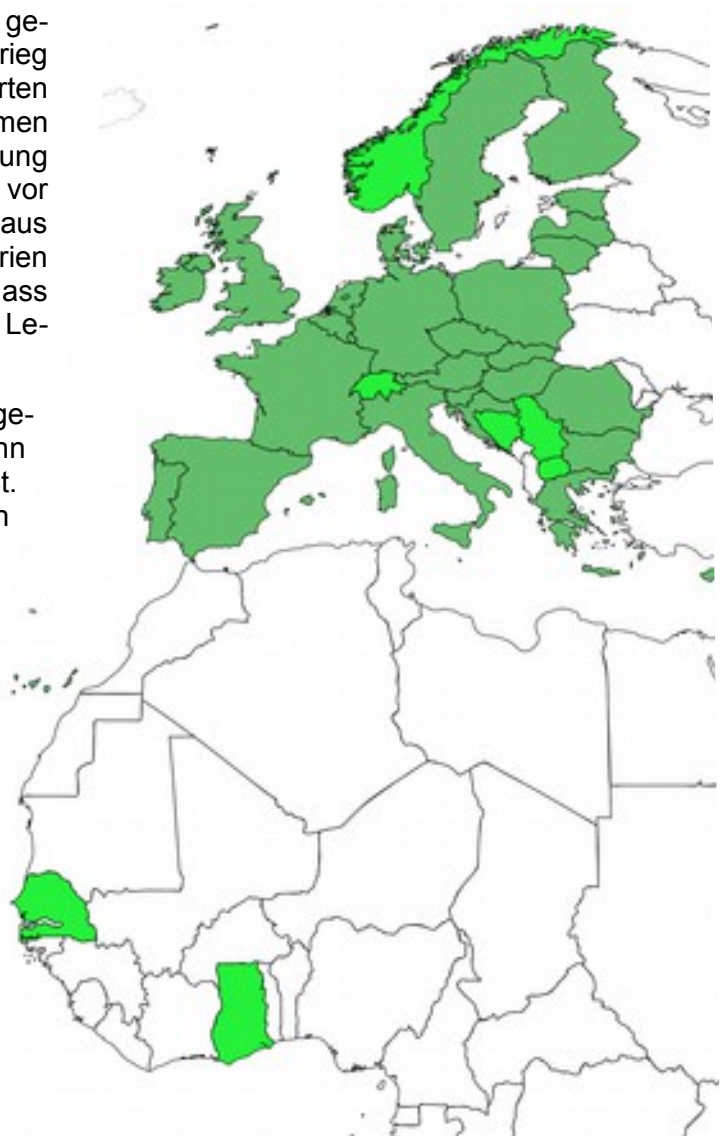


Die Flucht nach Deutschland

Besonders in letzter Zeit sind viele Menschen gezwungen ihr Land zu verlassen. Wegen Krieg oder Verfolgung. Eines der viel angestrebten Ziele ist Deutschland, wie jeder mitbekommen konnte, der in den letzten Monaten die Zeitung gelesen oder Nachrichten gesehen hat. Auch vor der Armut fliehen viele Menschen, vor allem aus dem Kosovo oder Albanien. Im Irak und in Syrien sorgt die Terrormiliz Islamischer Staat dafür, dass vielen nur die Flucht ins Ausland bleibt, um ihr Leben schützen zu können.

Das Recht auf Asyl ist im Grundgesetz festgelegt, wodurch jedem Asyl gewährt wird, wenn dieser in seinem Land nicht mehr sicher ist. Wenn nun bei weiterem Aufenthalt in dessen Heimatland ein ernster Schaden droht, muss der entsprechende Antrag gestellt werden. Sind keine gültigen Einreisepapiere vorhanden, haben sich die Flüchtigen bei der nächsten Aufnahmeeinrichtung zu melden. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge bearbeitet die Anträge.

Eine Kritik, die häufig an das System gestellt wird, sind die viel zu langen Bearbeitungszeiten der Asylanträge. Dadurch können viele Flüchtlinge nicht die Stadt verlas-



sen, in deren Erstaufnahmestation sie sich gemeldet haben, oder einen Job suchen. Das eingesperrt sein und die überfüllten Aufnahmestationen sorgen zusätzlich für hohe, psychische Belastungen bei den Flüchtlingen. Teilweise müssen die Flüchtlinge mehr als ein Jahr warten, bis ihr Antrag bearbeitet wurde.

Ein weiteres, großes Problem besteht darin, dass die Mehrheit der EU Staaten eine Aufnahmequote für Flüchtlinge ablehnt. Dadurch ist Deutschland gezwungen, sich dem Strom an Flüchtlingen fast alleine anzunehmen. Seit Anfang des Jahres waren es schon 100.000 Menschen, die Asyl suchten und deshalb nach Deutschland kamen. Ein Strom der viele Bundesländer bereits überfordert.

Auch die Abschiebung nachdem ein Antrag abgelehnt wurde dauert sehr lange, was der Überfüllung nicht unbedingt gut tut. Asylbewerber, deren Anträge schon lange abgelehnt wurden, halten

Asylsuchende aus sicheren Herkunftsstaaten haben so gut wie keine Chance dauerhaftes Aufenthaltsrecht in Deutschland zu bekommen. Dazu zählen neben den 28 Ländern der Europäischen Union (Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Irland, Italien, Kroatien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechien, Ungarn, Vereinigtes Königreich und Zypern) – hier in dunkel grün, noch Albanien, Bosnien-Herzegowina, Ghana, Mazedonien, Montenegro, Norwegen, Senegal, Schweiz, Serbien und die Türkei (hier alle in hell grün). Hinzu kommen noch den jeweiligen Ländern Kolumbien und einige Zwergenstaaten. Aktuell wird diskutiert, ob Kosovo in Kürze dazu kommen soll.



sich immer noch in Deutschland auf, anstatt dass neuer Platz für Flüchtlinge geschaffen wird. Oft fehlt es den Behörden an nötigen Sachbearbeitern, die sich der Aufgabe annehmen.

Um sich der Probleme anzunehmen wird viel Hilfe notwendig sein. So wäre es von Vorteil, wenn

auch andere Länder Flüchtlinge aufnehmen, so dass jeder von ihnen mehr Platz hat, sowie mehr Mitarbeiter um die Asylanträge zu bearbeiten. ■ st

Sichere Herkunftsländer (zu den Länder der Europäischen Nation und dessen Kolonien)

Parfum Dupes (Parfumzwillinge)

Es gibt viele Menschen die gerne gut duften wollen. Aber denen Marken Parfums viel zu Teuer sind weil sie entweder nicht soviel Geld zur Verfügung haben oder nicht soviel Geld dafür hinblättern wollen. Denn es kann je nach Parfum passieren das ein guter Duft von einem Designer oder Modemacher so zwischen 50 - 100 € kosten kann. Deswegen habe ich mich mal im Netz nach alternativen umgesehen. Dort bin ich auf mehrere Foren gestoßen wo berichtet wird das es Parfumzwillinge die sogenannten Dupes gibt. Die dem Original vom Duft her bis zu 99,9 % ähneln aber oft nur ein Zehntel dem Original kosten. Die Haltbarkeit ist bei manchen sehr lange und bei manchen nicht. Außerdem sehen sie vielleicht nicht so schön aus wie die Originalen, aber meiner Meinung nach zählt ja eh nur der Inhalt und der Duft. Aber wem das nicht stört für diejenigen sind es gute alternativen. Darum habe ich euch hier mal eine Liste zusammengestellt und wer noch andere Düfte sucht der kann sich ja mal selbst im Internet umsehen.

Ich selber habe mir auch schon mal ein Parfumzwilling geholt und ich war verblüfft wie ähnlich der Duft an dem Original heran kommt. Der Preis war aber nur 5,99 € wobei das Original 59,99 € kosten würde. Und von Frauen bekam ich auch immer wieder Komplimente das ich gut Riechen würde. Und für den günstigen Preis kann man auch mal nach Parfümieren. ■

jew

Coco Mademoiselle (von Chanel) => Suddenly Madame Glamour (von Lidl)
Cool Water von Davidoff => Green Irish Tweed (von Creed)
Le Male (von Jean Paul Gaultier) => Cabal Pour Homme (von Miro)
Terre d Hermès => Red Vetiver Montale
Chloé (von Chloé) => Moment de Bonheur (von Yves Rocher)
Hypnotic Poisen (von Dior) => Confetto Profumum (von Roma)
Sycomore (von Chanel) => Encre Noise Lalique
Individuel Montblanc => Original Santal Creed
Mugler Cologne (von Thierry Mugler) => Original Vetiver Creed
Boss Bottled (von Hugo Boss) => G. Bellini X- Bold (von Lidl)
Wish Chopard => Angel Thierry Mugler
No 5 von Chanel'1 => Suddenly Woman (von Lidl)
La Vie est Belle (von Lancome) => Flowerbomb von Viktor & Rolf
Sun (von Jill Sander) => Miro Solei von Miro
Aventus Creed => Tierra del Fuego La Martina
Tabac Rouge Turkish
Blend (von Phaedon) => Tobacco Vanille (von Tom Ford)
Rush (von Gucci) => Ana`na Annayake
Light Blue (von Dolce & Gabbana) => Naturelle (von Yves Rocher)
Lady Millian (von Paco Rabanne) => Cash Woman (von La Rive)
Paco Rabanne one Million => Gibbelini No 1 (von Lidl)
CK One (von Calvin Klein) => One 2 be (von Aldi)





Pokern - Das Spiel der Taktik

Pokern geht bis ins 19. Jahrhundert zurück. For-

schler diskutieren zwar immer noch, welches nun als Ursprungsspiel für Pokern Pate stand. Aber man kann sicher sagen, das sich jedes Spiel irgendwann aus anderen Spielen entwickelt hat. So auch sicher Pokern in der heutigen Form.

Gebraucht werden für alle Varianten ein Spiel mit 52 Blatt. Dabei ist die Aufmachung und Herkunft der Karten nicht so wichtig, solange sie in Karten mit den Werten 2-10, 3 weitere Karten mit Bildern und das Ass sind und jeweils in 4 Farben (Karo, Herz, Pik und Kreuz) sind.

Die wohl bekannteste Variante von Pokern ist wohl Five Card Draw. Bekannt geworden ist sie durch die vielen typischen verrauchten Saloon-Szenen in Western oder auch Gangsterfilmen.

Dabei bekommt jeder Spieler am Anfang 5 Karten. Wer mit diesen Karten weiter spielen möchte, muss erst mal einen Mindesteinsatz in die Mitte legen. Ansonsten setzt er für die Runde aus. Ist dieses abgeschlossen, beginnt die nächste Runde beim ersten, der gezahlt hat, der sagt, ob und wie viele Karten er von den 5 austauschen möchte. Sind alle die gezahlt haben durch, beginnt das ganze von Vorne.

Ab und zu sieht man auch Szenen in Filmen, wo eine Karte vor dem Spieler verdeckt und eine offen liegt.

Man beginnt dann mit dem Bieten, (wobei der mit der höchsten Karte das Eröffnungsgebot macht), um weiter zu spielen. Erst nach Abschluss dieser Bieter runde, folgt eine weitere offene Karte, die jeweils zu der schon vor dem Spieler liegende dazu gelegt wird und geboten werden kann. Bis eine verdeckte und vier offene Karten vor den Spielern liegen (also insgesamt 5), die bis zum Schluss mitgeboten haben. Diese Variante nennt sich Five Card

Stud.

Eine Weiterentwicklung ist das, mittlerweile weit verbreitete Texas Hold'em. Hier wird vorab schon ein sogenannter Big Blind und ein Small

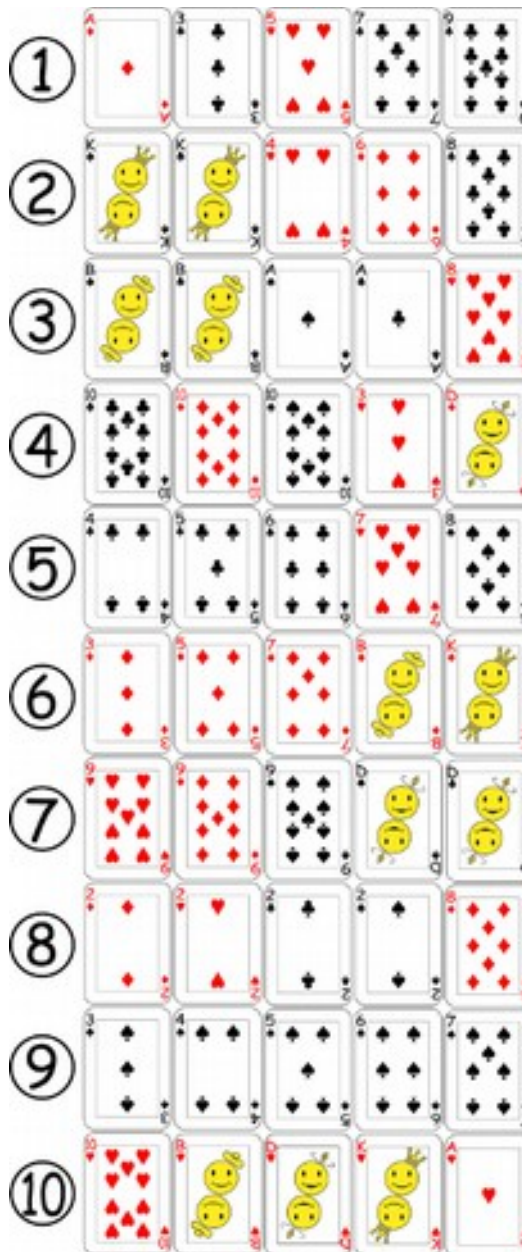
Blind (die jeweils bei jeder Spielrunde im Uhrzeigersinn um einen Spieler weiter wandert) in die Mitte gelegt. Das stellt sicher, das man Geld setzen muss, ohne wirklich zu wissen, was man bekommt. In manchen Turnieren erhöht sich der Big Blind (somit auch der Small Blind), sodass man irgendwann ausrechnen kann, wie lange man ohne zu gewinnen noch mitspielen kann.

Dann bekommt jeder Spieler am Anfang 2 Karten (sogenannte „Pocket Cards“) auf die Hand. Die Mitspieler sehen also (ähnlich wie bei Five Card Draw) nicht, was die anderen auf der Hand haben.

Zusätzlich kommen 3 Karten (der sogenannte „Flop“) aufgedeckt in die Mitte. Die kann jeder sehen und jeder Spieler hat nun eine Grundkombination von 5 Karten (wobei die 3 in der Mitte für alle gelten). Jeder entscheidet ab dem Small Blind (der Wert entspricht die Hälfte vom Big Blind), ob er den Mindestbetrag bis zum Big Blind zahlen möchte (= „Call“), erhöhen möchte (= „Raise“) oder aus dieser Runde aussteigt (= „Fold“). Der Spieler, der den Big Blind am Anfang gezahlt

hat, könnte zwar am Anfang aussteigen. Da er aber schon vorher den Mindestbetrag bezahlt hat, kann er zumindest hoffen, das keiner mehr bietet und er wäre in jedem Fall entweder eine Runde weiter oder (falls sogar alle gar nicht bezahlen – also aussteigen) würde sogar gewinnen.

Die Höhe, die jeder „einzahlt“ ist im Grunde je-



Alle möglichen "Hände" in ihrer Wertigkeit



dem selbst überlassen und entscheidet sich im besten Fall von der Spielart der Variante ab. Bei manches ist es individuell (also auch kleine oder unendliche – z.b. „All In“ - ist möglich). Bei manches begrenzt oder vorgegeben (z.b. doppelter Big Blind usw.).

Als nächstes wird eine weitere (= Turn) offene Karte neben die 3 in der Mitte gelegt. Nun hat jeder eine Kombinationsmöglichkeit von 5 aus 6 (2 auf der Hand + 4 in der Mitte) Karten. Wieder kann geboten werden (die Höhe ist meist nicht begrenzt) oder man Folded (=steigt aus).

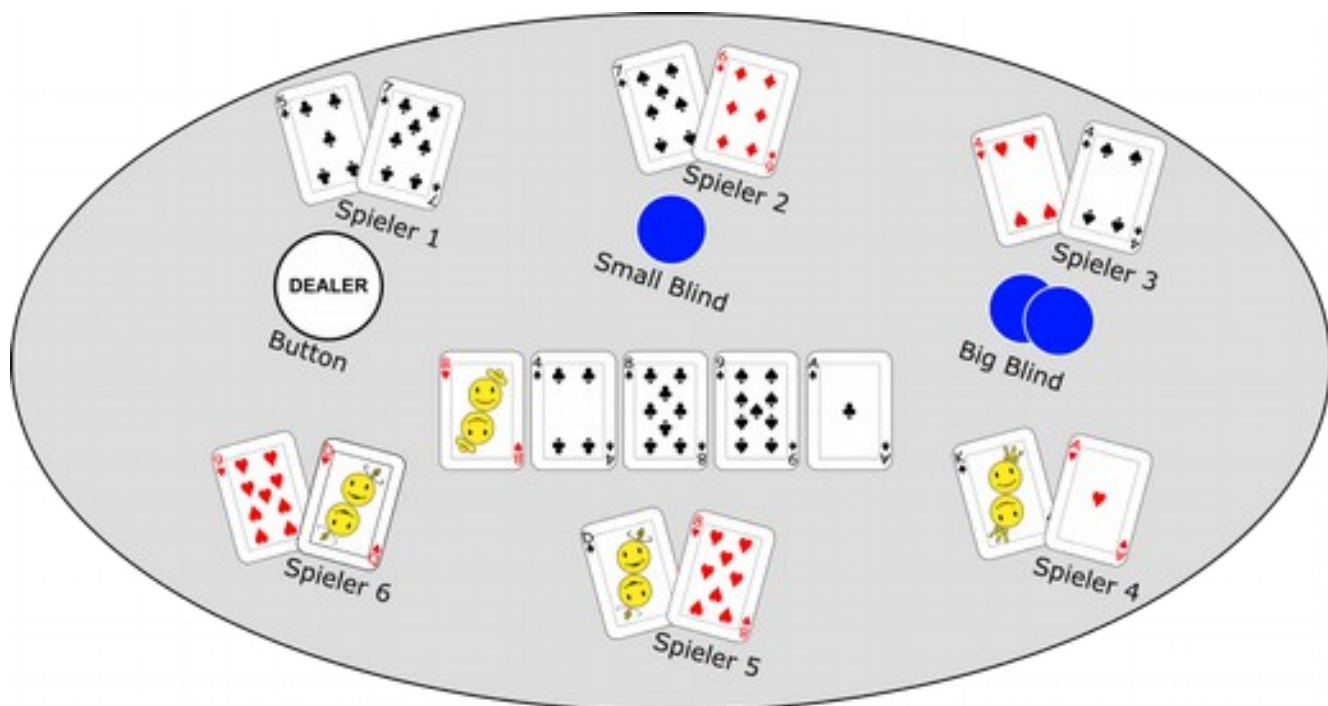
In der letzten Spielrunde wird eine weitere Karte (= River) zu dem Flop in der Mitte offen hingelegt, so das jetzt jeder eine Kombinationsmöglichkeit von 5 aus 7 Karten hat. Er stellt sich im Kopf nun seine 5 Karten zusammen. Dabei kann es durchaus sein, das die nur aus den 5 in der Mitte bestehen. Diese gelten im schlechtesten Fall aber auch für die anderen, so das es nicht selten zu einem sogenannten „Splitt Pot“ kommt. Das heißt, das Geld in der Mitte wird unter den Gewinnern aufgeteilt.

Derweil die erste Variante (= Five Card Draw) meist nur für das typische Glücksspiel steht, ist Variante 2

(= Five Card Stud) schon etwas offener. Texas Hold'em allerdings ist aber mehr und gerade bei Turnieren sehr beliebt. Das liegt zum einen daran, dass diese Variante weniger Glückssache ist, sondern viel Wahrscheinlichkeitsrechnung beinhaltet. Man kann also schon nach Erhalt abschätzen, wie gut das Blatt ist.

Besonders beliebt sind die Bezeichnungen der jeweiligen Pocket Cards (oder auch manchmal Hole Card genannt). Sei es für zwei 6er als „Route 66“ (für die berühmte gleichnamige Straße in den USA) oder 7er Karten als „Sunset Strip“ (aus der Serie „77th Sunset Strip“). Oft wird für die beiden Karten A und K der Begriff „Anna Kurnikowa“ genannt. Was soviel heißt wie „Sieht gut aus, gewinnt aber selten“ (was oft genug der Fall ist, wenn man sich viele Spiele anschaut).

Bei Turnieren gibt es sogar Superstars, die nicht nur gut spielen, sondern auch im Fernsehen das Publikum durch ihr erscheinen unterhalten. Sei es die Rüpelhaften oder die Sonnyboys. Nicht zuletzt deswegen hat gerade Texas Hold'em an großer Beliebtheit gewonnen.



Spielverlauf: Wir gehen bei diesem Beispiel davon aus, das jeder Spieler nur das Minimum Zahlt, um im Spiel zu bleiben. 1. Runde. Spieler 1 hat 4 Karten einer Farbe (Kreuz). Hofft auf ein Flush (5 Karten einer Farbe). Spieler 2 hat einen Gut Shot auf eine Straße (das heißt in dem Fall, ihm fehlt eine 5 zu einer fertigen Straße). Spieler 3 hat einen Drilling. Spieler 4 nur das Ass als High Card. Bei Runner Runner (also bei den nächsten 2 Karten mit dem König und Bube möglicherweise eine Strasse). Spieler 5 hat bisher nur ein 8er Pärchen. Spieler 6 ebenfalls wie Spieler 2 ein Gut Shot (allerdings einen höheren). Nach dem Turn hat sich nur für Spieler 6 die Hand verbessert, der jetzt zwei 9er hat. Nachdem die River Karte abgelegt wurde, hat nun Spieler 4 seine Hand verbessern können. Dennoch hat Spieler 3 die beste Hand bis zum Schluss beibehalten können.

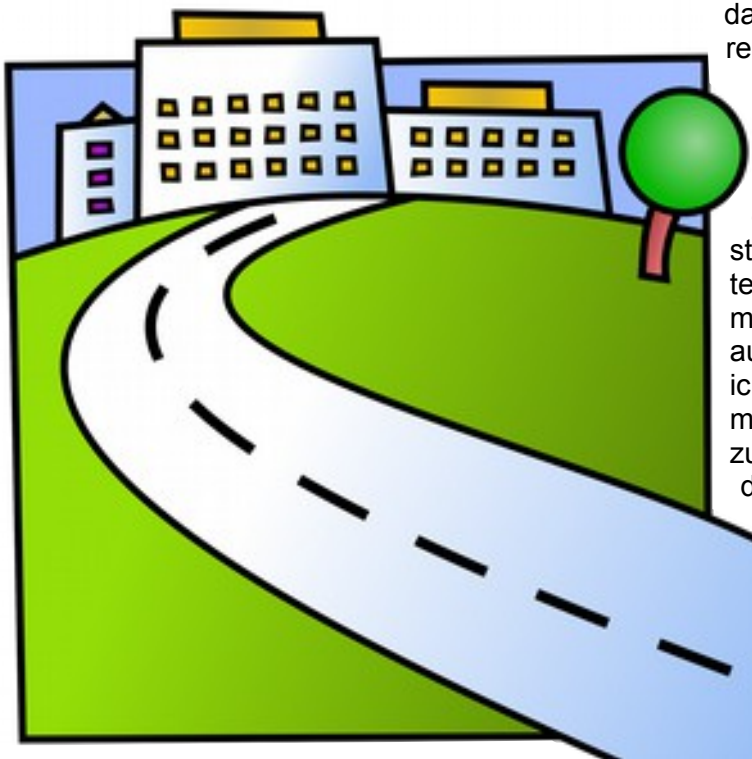


Nicht minder bekannt sind auch die Preise bei ganz großen Turnieren, die nicht selten über 4, 5 oder sogar 7 Tage dauern (je nachdem, wie viele Spieler sich angemeldet haben). Sie zahlen teils hohe Summen, um mitmachen zu dürfen und es bis zum „Finale Table“ zu schaffen. Diesen erreicht man nur, wenn man sein Startgeld nicht völlig bei dem zuge teilten Tisch mit etwa je 10 Spielern, verspielt hat. Denn von jedem Tisch kommt nur der letzte an den nächsten Tisch. Bis nur noch 1 Tisch mit den letzten 10 Spielern, die um den Geldpreis und meist eine Trophäe spielen, übrig bleibt.

Vermutlich ist das größte Ziel eines Spielers beim Turnier der World Series of Poker ein sogenanntes Armband zu gewinnen, das seit 1976 an die Gewinner vergeben wird und wertvoll ist.

Abschließend möchte ich sagen, dass mir persönlich die Komplexität des Spieles, die Interaktion mit den Spielern und nicht zuletzt der Flair mit den Pokerchips am meisten gefallen. Turniere haben visuell was spannendes und haben nichts mehr mit den verrauchten, stinkigen Saloons zu tun.■
ki

Stationäre Behandlung in der Psychiatrie – Teil 1



Eine Geschichte die ein Patient wirklich erlebt hat.

Nach dem plötzlichen Tod meiner Mutter, bin ich in eine tiefe Depression verfallen. Als meine Schwester dann durch Zufall von meiner Depression erfahren hat, setzte sie alles in Bewegung, damit ich mich in einer psychologischen Klinik behandeln lasse, um mein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Denn so konnte das mit mir nicht mehr weitergehen, das habe ich dann auch eingesehen. Obwohl es sehr schwer für mich war, dachte ich immer, dass in so eine Klinik nur die harten Fälle kommen.

Nach einem Vorgespräch mit einer netten Psychologin in der Klinik, wurde mir dann gesagt,

dass ich mit etwa drei Wochen Wartezeit rechnen müsse. Als dann nach drei Wochen tatsächlich der Anruf von der Klinik kam, hieß es für mich: Tasche packen und ab in die Klinik. Dort angekommen wurde ich von einem netten und Humor vollen Pfleger begrüßt, der sich als Herr Werner vorstellte und mir als erstes mein Zimmer zeigte. Bei einem kurzen Gespräch erklärte er mir noch den Therapieplan für die Woche, auf dem alle Veranstaltungen standen. Als ich dann alleine im Zimmer war, guckte ich mir den Plan etwas genauer an. Dort stand zum Beispiel um 7:15 Uhr Frühsport, und das jeden Tag. Ich dachte mir nur: „Super, vor dem Frühstück schon Sport. Genau so wie bei beim Bund“. Die nächste Veranstaltung für diesen Tag war allerdings erst um 15:00 Uhr, so hatte ich noch eine Stunde Zeit, bis ich dann an meiner ersten Therapie in der Klinik teilnehmen konnte. Auf einmal klopfte es an der Tür und mein Zimmernachbar Sebastian kam herein und stellte sich vor. Er schien mir auch direkt sympathisch zu sein. Er erzählte mir, dass er nicht krank sei, sondern nur zur Kur hier ist, was mir aber irgendwie komisch vorkam. Wir unterhielten uns etwas und beschlossen beide am Abend gemeinsam Fußball zu gucken. Mittlerweile war es fast 15:00 Uhr und ich musste zu meiner ersten Versammlung, der Stationssitzung. Hier wurden jede Woche die Tätigkeiten für die Station verteilt, die von den Patienten selbst übernommen werden müssen. Darunter waren zum Beispiel Tätigkeiten wie Essensausgabe, Weckdienst oder Küchendienst. Außerdem kann man hier Probleme ansprechen, wenn es welche gibt. Um 16:00 Uhr war die Veranstaltung zu Ende und wir hatten Freizeit bis zum Abendbrot um 17:00 Uhr. Danach hatte ich mich ja eigentlich



mit Sebastian zum Fußball gucken verabredet, aber Sebastian war wie immer damit beschäftigt sich eine Zigarette nach der anderen zu rauchen und dabei einen Kaffee nach dem anderen zu trinken. Als das Spiel dann um 22:30 Uhr zu Ende war, haben wir den Fernseher ausgemacht, um ins Bett zu gehen. Eigentlich wollte ich schlafen, doch Sebastian war wahrscheinlich von dem ganzen Koffein so wach, dass er alle fünf Minuten aufstand um eine rauchen zu gehen, und so ging es die ganze Nacht weiter.

In dieser Nacht habe ich nicht besonders erholungsschlafen und um 6:30 Uhr klopfte schon der Weckdienst an unsere Tür. Ich habe mich dann schnell geduscht, um pünktlich beim Blutdruck messen um 7:00 Uhr zu sein. Wenn hier alles im grünen Bereich war, durfte man am Frühsport um 7:15 Uhr teilnehmen. Der Sportlehrer hatte eine sehr lockere und lustige Art an sich. Zunächst sollten wir uns auf Sportmatten legen. Die Übungen waren zu meiner Verwunderung recht einfach, zum Beispiel sollten wir die Hände nach oben strecken und immer wieder öffnen und schließen. Also nichts was anstrengend war. Im Anschluss gab es dann endlich das wohlverdiente Frühstück und wir mussten zur Medikamenteneinnahme in das Schwesternzimmer. Um 9:00 Uhr ging es mit der Therapie weiter. Die Station die aus etwa 20 Patienten bestand wurde in zwei Gruppen aufgeteilt. Wir hatten als erstes zwei Stunden Ergotherapie im Untergeschoss der Klinik. Die Ergotherapeutin stellte sich mir als Frau Schmidt vor und zeigte mir dann erst einmal die Räumlichkeiten. In einem Raum hatten wir eine kleine Küche mit einer Kaffeemaschine und Wasserflaschen. Ein weiterer Raum war für die Holzarbeiten gedacht. Hier konnte man auch malen oder mit Ton arbeiten. Ich entschied mich für die Tonarbeiten. Die Betreuerin gab mir dabei gute Tipps und Ideen, um es mir einfacher zu machen. Mein Zimmernachbar Sebastian hatte wohl keine Lust und so kochte er in der Küche Kaffee für die

anderen. Dann ging er wieder in den Raucherraum um zu rauchen. Als er wiederkam ging es dann plötzlich richtig zur Sache, denn er hatte sich mit einer Mitpatientin namens Simone in die Haare bekommen. Sebastian kannte Simone schon aus der Geschlossenen und wusste, dass sie ein ideales Opfer ist. Deshalb beleidigte er sie und es wurde sehr laut, bis die Betreuerin ihn in einen anderen Raum setzte, damit er sich wieder beruhigen konnte. Gegen 11:00 Uhr hatten wir die letzte Therapie vor dem Mittagessen um 14:00 Uhr. Nach dem Mittagessen haben wir einen Spaziergang zum Schloss Borbeck mit anschließendem Kaffee trinken auf der Terrasse des Schlosses gemacht. Im Anschluss sind wir wieder zur Klinik gelaufen und hatten Freizeit bis zum Abendbrot um 17 Uhr. Nach dem Abendbrot habe ich mit Sebastian noch etwas Fernsehen geguckt und bin dann schlafen gegangen.

In dieser Nacht konnte ich unerwartet gut schlafen, allerdings war mein Blutdruck am nächsten Tag so hoch, dass ich von da an vom Frühsport befreit wurde. Die Wochentage in der Klinik waren nicht besonders abwechslungsreich und so zogen sich die Tage bis zum Wochenende immer ganz schön hin. Jeden Tag Frühsport, ein bis zwei Therapien und drei Mal pro Tag das Essen mit den anderen Patienten. Deshalb freuten sich immer alle auf das Wochenende, da man dann nach Hause fahren darf. Bei mir war es am zweiten Wochenende soweit und ich habe mich darauf gefreut wenigstens für eine Nacht meine Ruhe vor Sebastian zu haben und mal wieder richtig durchzuschlafen. Also bin ich dann am Samstag nach dem Frühstück nach Hause gefahren und hatte Gelegenheit mich um den Haushalt zu kümmern und mich mit Freunden und Verwandten zu treffen. Am Sonntagabend mussten wir wieder bis spätestens 20:00 Uhr in der Klinik sein. Dann haben wir uns meistens noch ausgetauscht was man alles so gemacht und erlebt hat. ■ jew

Motten



Motten sind nachtaktive Fluginsekten, die eng mit den Schmetterlingen verwandt sind. Sie sind weltweit verbreitet und es gibt an die 160.000 Arten auf der Welt. Vielleicht ist man schon mit einigen der kleineren Arten vertraut, wenn diese am Abend vom Licht angelockt werden und durch

das Fenster reinkommen. Größere Arten wie die Atlasmotte können aber eine Flügelspannweite haben, größer als die menschliche Hand. Diese ist auch die größte Mottenart.

Es gibt fünf Merkmale, die Motten von Schmetterlingen unterscheidet. Erstens sind ihre Antennen nicht dünn sondern dick und federartig. Zweitens haben Motten flaumige, dicke Körper im Gegensatz zu dünnen Schmetterlingskörpern. Drittens,



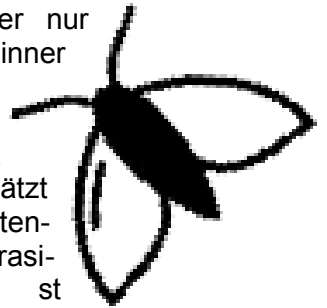
sind Schmetterlinge Tagaktiv, während man Moten abends und nachts beobachten kann. Viertens klappen Schmetterlinge ihre Flügel beim Ausruhen hoch, während Motten sie ausbreiten. Fünftens haben Motten dunklere Farben als Schmetterlinge, die farbenfroher und heller sind.

Was viele über Motten denken ist, dass sie Löcher in die Kleidung fressen. Ganz stimmt das allerdings nicht. Einzig die Larven fressen auch mal Kleidung. Es gibt einige Arten, die im erwachsenen Stadium nicht einmal einen Mund haben und von dem Leben, was sie als Larven gefressen haben. Der Hauptgrund für diese Essgewohnheit ist, dass die Larven das Keratin brauchen, welches in Tierhaaren enthalten ist. Da Wolle unter die Kategorie Tierhaare fällt, sind Wolltextilien perfekt für weibliche Motten, um ihre Eier zu legen. Eine Motte legt im Schnitt rund 100 bis 250 Eier.

Trotzdem sind die Schäden nicht nur Aberglaube.

Wenn sie schlüpfen, können die Mottenlarven Löcher in Kleidung und Teppich hinterlassen. Um dem entgegen zu wirken empfiehlt es sich, regelmäßig Staub zu saugen um auch die Eier zu erwischen. Dabei sollte man auch auf Ritzen im Teppich achten und gründlich sein. Für den Kleiderschrank empfiehlt sich außerdem ein Sack mit Lavendel, welcher eine natürliche Abwehr gegen die Motten darstellt.

Für Wälder und Bauernhöfe können die Tiere ebenfalls zur Plage werden. Aber Motten sind nicht immer nur eine Plage. Seidenspinner werden genutzt, um den begehrten Stoff zu ernten, der in der Modewelt nach wie vor sehr geschätzt wird. Leider ist diese Mottenart sehr anfällig für Parasiten. ■



Buchtipps

Schmitz' Mama (von Ralf Schmitz)



Passend zu dem Buch kommt mir die Situation in den Sinn, wie ich an das Erstlingswerk des Komikers gekommen bin.

Aufdringlich versucht mir meine Tante das Buch „Schmitz' Katze: Hunde haben Herrchen, Katzen haben Personal“ vor ein paar Jahren schmackhaft zu machen. Das müsse ich unbedingt

lesen. Das wäre toll.

Naja, ich bin jetzt nicht gerade der Roman- oder Erlebnis buch- Leser. Das wahre Leben spielt draußen und ist im besten Fall greifbar. Dennoch habe ich das Buch gelesen. Und war begeistert. Ein ganzes Buch über die Katze von Ralf Schmitz mit einer Anekdote nach der anderen. Dabei setzt das dazugehörige Hörbuch noch einen drauf, da der Komiker das selbst mit all den ganzen Stimmenakrobatik gesprochen hat.

So war ich gespannt auf das zweite Buch „Schmitz' Mama: Andere haben Probleme, ich hab' Familie“. Nun ist es so, das ich Bücher, des-

sen Autoren mit anderen Abrechnen, nicht so doll finde. Zeichnen sie doch meist die einseitige Situation wieder. Nicht so in dem Buch.

Ralf Schmitz geht mit seiner ganzen Familie so realistisch ins Gericht, das man sich am ende Fragt: Wenn das die Familie liest, und er das überlebt, dann verstehen die alle Humor. Wie er selbst auch am Ende beteuert, hat er den Inhalt zumindest mit seiner Mutter durch gesprochen und diese hat wohl alles abgesegnet.

Anfangen von Schmitz's Kindheit (u.a. wie seine Mutter seine so geschätzte Rose einfach weggeworfen hat) über die traditionelle Weihnachtsfeiern, die Todesfahrt mit seinem Stiefvater bis hin zur „Renovierung“ seiner Wohnung durch seine Mama.

Ralf Schmitz erzählt alles in seine bekannten bildhaften Sprache. So das man sich jede Situation sehr gut vorstellen kann und oft nicht weiß, ob man mit ihm verzweifeln oder über die Situation lachen soll.

Hier ein kleiner Auszug eines Telefonats, das er mal mit seiner Mutter führte (zu finden im Buch auf Seite 255):

„WAS FÄLLT IHNEN EIGENTLICH EIN, MIR SO EINEN MIST ZU VERKAUFEN?“

Mama ist dran



„Du hast dich verwählt.“

„WAS FÄLLT IHNEN EIN, MICH EINFACH ZU DUZEN? DAS IST JA WOHL DIE HÖHE!“

„Hey, ich bin's. Worüber regst du dich den so auf?“

„ICH VERBITTE MIR DIESE PLUMPE VERTRAULICHKEIT. ICH HABE GERADE BEI IHNEN SCHUHE GEKAUFT UND BIN DAMIT NICHT NICHTMAL BIS NACH HAUSE GEKOMMEN.“

„Das stimmt nicht. Bei mir ...“

„UND OB DAS STIMMT! JETZT REDEN SIE SICH NICHT RAUS. DIE DINGER SIND SCHROTT. BEIDE ABSÄTZE SIND ABGEBROCHEN UND ICH KOMME JETZT ZURÜCK UND WILL MEIN GELD WIEDERHABEN.“

„Okay, kommen Sie vorbei.“

„GEHT DOCH.“

Geht doch.

... Schmitz' Häuschen – Wer Handwerker hat, braucht keine Feinde mehr (von Ralf Schmitz)

Alle Jahre wieder wieder fast genau 3 Jahre ... erschien bisher Schmitz' letztes Werk, das er den Häuserbauern und Renoviere gewidmet hat.

Dabei hat er diesmal bewusst alles mit Dokumentiert, damit der Leser nicht meint, das er sich das (alles) aus den Fingern saugt. Ob nun die erste

Suche nach einem Eigenheim oder die Erbschaft eines Häuschen, das er am Anfang mit viel Schwung in Angriff nimmt. Das Buch beschreibt mit Schmitz'er Art, wie Handwerker Termine machen (und sie sogar – wenn auch nicht selten zu spät - einhalten) und auch das All wissen an den Tag legen, von Dingen, die sie vorher noch nicht mal gehört haben.

Aber auch, wie er aus Verzweiflung selbst Hand anlegt (natürlich an den Umbaumaßnahmen seines neu erworbenen, aber kaum fertig werdenden Häuschen) wird Akribisch und mit einigen, kaum an Witz zu überbietende, Situationen erzählt.

Ein passendes Wörterbuch „Handwerker => Kunde“, ein Handwerk-Knigge und Tipps, wie man gute Handwerker erkennt, wird gleich mitgeliefert



Bis hin zum Fragebogen, wie Fit man für Handwerker sei umfasst das Buch immerhin über 330 Seiten. Wer schnell liest, schafft das Buch in knapp 4 ½ Stunden. Denn so lange dauert die Hörbuchfassung des absoluten Wahnsinns, die mir allerdings noch nicht vorliegt. Unbedingt lesenswert ****.■ ki

Bisher erschienen folgende Bücher von Ralf Smitz:	Taschenbuch	eBook (PDF)	Hörbuch	Hörbuch (DL)
Schmitz' Katze. Hunde haben Herrchen, Katzen haben Personal	01.09.2008	12.12.2011	11.03.2011	01.09.2008
Schmitz' Mama	05.09.2011	12.12.2011	15.02.2013	05.09.2011
.. Schmitz' Häuschen	16.09.2014	16.09.2014	16.09.2014	2014

Grapefruitsaft

Wie ich erfolgreich am Abnehmen bin:

Seit nun mehr drei Wochen, trinke ich jeden Morgen ein Glas Grapefruitsaft. Durch den Saft, hat man dann nicht mehr so einen großen Hunger, dennoch sättigt der Saft gut. Das ist sehr wichtig, denn wenn man während einer Diät hungern muss, hält man so was nämlich nie lange durch.

Mein Vorteil ist es, dass ich keine Süßigkeiten esse und mich weiterhin normal ernähre. Durch die Ferien mache ich momentan keinen Sport, aber ich finde, dass ich dennoch genug Energie habe. Mein Freund trinkt auch morgens und

abends ein Glas Grapefruitsaft, doch empfindliche Menschen sollten den Genuss nur auf morgens beschränken, da ich zum Beispiel nicht schlafen kann, wenn ich den Saft auch abends trinken würde.

Man darf das natürlich auch nicht übertreiben. Außerdem ist es ja Blödsinn, wenn man zu viel davon trinkt. Die Bitterstoffe sind dann mitunter doch sehr unangenehm. Aber ich habe mich mit der Zeit gut daran gewöhnen können.

Auch die Regelmäßigkeit ist sehr wichtig, denn man will ja auf Dauer eine gute Wirkung haben.



Bis jetzt habe ich etwa vier Kilo in nur drei Wochen abgenommen. Mein Bauch wird immer kleiner und kleiner und ich fühle mich auch viel besser. Dazu kommt, dass ich jetzt wieder in einige Hosen passe. Ich hoffe, ich kann bald wieder Sachen anziehen, die ich früher gerne getragen habe.

Kohlenhydrate	11 g	Magnesium	9 mg
Ballaststoffe	1,6 g	Ascorbinsäure	31,2 mg
Protein	0,8 g	Vitamin A	
Cholesterin	0 g	Vitamin B6	
Ungesättigte Fettsäuren	0 g	Cobalamin	0 g

Was ist alles in der Grapefruit drin? (Angaben je 100 g)

Natrium	0 mg	Zucker	7 g
Kalorien	42	Calcium	22 mg
Kalium	135 mg	gesättigte Fettsäure	0 g
Fettgehalt	0,1 g	Eisen	0,1 mg

Also ihr seht, dass eine Menge wichtiger Stoffe in der Grapefruit enthalten sind.

Aber ein Garant ist das trotzdem nicht, denn jeder hat einen anderen Stoffwechsel.

Dann mal Guten Appetit euch allen. ■ ub

Lösungen von Seite 13:

Lösung 1): Im Mai 2015 wurde das Ölgemälde „Les femmes d'Alger“ von Pablo Picasso vom New Yorker Auktionshaus Christie's für 160 Millionen Dollar versteigert (inklusive Kommission, die bei jedem versteigerten Wertgegenstand hinzu kommt, macht das immerhin zusammen 179,37 Millionen Dollar),

Lösung 2): David Letterman moderierte von 1982 bis 2015 (erst bei NBC, ab 1993 bei CBS) die einstündige Sendung „Late Show“, die am 20. Mai 2015 von Letterman moderiert wurde.

Lösung 3): Nachdem schon Bill Clinton (Ex-Präsident von 1993-2001), seine Frau Hillary (Anwärterin für die nächste Präsidentschaftswahl), die beide schon seit 2015 beim Messengerportal angemeldet sind, hat sich nun auch der erste, amtierende Präsident der USA unter dem Kürzel POTUS (President Of The United States) bei Twitter einen Account zugelegt. Nicht geklärt ist, ob dieser auch an den Nachfolger weiter gegeben wird (wie Bill Clinton kurz darauf beim neuen Mitglied mit einem Augenzwinkern anfragen ließ).

Lösung 4): Ed Sheeran steuerte zum zweiten Teil der Film-Triologie den selbstkomponierten Song „I See Fire“, dass auf dem Soundtrack zum Film am 5. November 2013 erschien.

Rezepte

Schweinebraten

Zubereitung:

Den Schweinebraten unter fließend, kaltem Wasser waschen und mit einem Küchentuch abtupfen. Schweinebraten auf vorbereitetes Schneidebrett legen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zum Braten benötigt man einen größeren Bräter, dieser wird mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl befüllt, so dass der Boden damit bedeckt ist.

Die Herdplatte wird auf die höchste Stufe gestellt. Die bereits geschnittenen Paprika (rot, grün, gelb), Karotte und Knoblauchzehe mit dem Schweinebraten anbraten. Aber aufpassen, damit der Braten nicht schwarz wird. Danach mit einem halben Liter Wasser ablöschen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad einstellen und dann den Bräter mit Inhalt und Deckel auf den Boden des Back-

Zutaten:

für 4 Personen:

- > 1 kg Schweinebraten oder Pute
- > 1 Zwiebel
- > 1 oder 2 Knoblauchzehen
- > 1 Karotte
- > 1 Paprika rot, grün u. gelb
- > Pfeffer, Salz und Paprikagewürz
- > 1 Glas Apfelrotkohl
- 1 Pck Klöße (Anleitung des Kochvorgangs siehe Verpackung)



ofens stellen. Dieser benötigt ca. 1 Stunde. Bei dem Putenbraten benötigt man nicht so viel Zeit.

20 Minuten bevor der Braten fertig ist, die Klöße zubereiten.

Kleiner Topf mit dem Apfelrotkohl aufsetzen und aufkochen lassen. Den mittlerweile fertigen Braten herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Servieren, fertig!

Guten Appetit!! ■

Porree Käse Suppe mit Hack

Zubereitung

Die Zwiebeln in Würfel und den Porree in Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit das Hackfleisch würzen und mit den Zwiebeln in einem großen Topf anbraten, bis das Hack- krümelig wird.

Nun das ganze mit der Brühe ablöschen und den Porree mit hineingeben. Das ganze jetzt auf mittlerer Hitze mit Deckel 20 Minuten köcheln lassen.

Jetzt die Champignons oder Gemüse mit rein geben. Zum Schluss den Käse unter Rühren schmelzen lassen und 5 Minuten weiter köcheln.

Dazu schmeckt am besten ein gemischter Salat oder Baguette zum dippen.

Gutes Gelingen und Guten Appetit!!!!!!!!!!!! ■

Zutaten:

für 4 Personen:

Zeit: ca. 45 min.

- > 1 kg Hackfleisch Halb & Halb
- > 3 Stangen Porree, Lauch, oder 1 Tüte Tiefkühlporree
- > 2 Große Zwiebeln
- > 1 l. Rinder - oder Gemüsebrühe
- > 150 Packung. Schmelzkäse mit Kräutern (Schmierkäse oderScheibletten)
- > 150 Packung.. Sahne Schmelzkäse (Schmierkäse oderScheibletten)
- > 2..... Dosen Champignons (Scheiben)
- >Je nach Geschmack kann man noch Gemüse aller Art dazugeben.
- >Paprikapulver
- >Cayennepfeffer





Funseite Funseite

Wissensfragen

1) In New York wurde kürzlich ein Bild eines berühmten Malers für 180 Million US Dollar versteigert. Damit ist es zur Zeit das teuerste Gemälde der Welt. Wer hat es gemalt?

- a) Pablo Picasso
- b) Leonardo da Vinci
- c) Keith Haring

2) Welche US Talkshow Legende geht nach 33 Jahren im Mai 2015 in Rente?

- a) Jay Leno
- b) David Letterman
- c) Matt Lauer

3) Der Präsident welches Landes ist neuerdings persönlich auf Twitter vertreten?

- a) Wladimir Putin (Russland)
- b) Francois Hollande (Frankreich)
- c) Barack Obama (USA)

4) Welcher englische Musiker steuerte einen Song zu dem Film „Der Hobbit – Smaugs Einöde“ bei?

- a) Ed Sheeran
- b) Noel Gallagher
- c) Paul Weller

Lösungen Siehe Seite 11

Veranstaltungskalender - September 2015

Dienstag, 01.09.2015
GRAMMOPHOBIA - Ein zirzensisches Spektakel

Ort: Rottstraße 30, 45127 Essen

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: 20,00 € auf allen Plätzen (Ermäßigt: EUR 15,00 €)

Mittwoch, 02.09.2015
Autor Fadhil al-Azzawi in Essen

Ort: Café Central im Grillo-Theater Essen

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt 8 €

Mittwoch, 02.09.2015
Workshops

Ort: Weststadthalle Essen

Beginn: 9.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

Kosten: 2,00 €

Info/Anmeldung: Andrea Petri-Bartfeld
Tel: 0201-8851165, Fax: 0201-8851182

Freitag, 04.09.2015

Tanzparty

Ort: Zeche Carl Altenessen

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: 5 €

Freitag, 04.09.2015

Charme L Dance Only Woman

Ort: Essen

Beginn: 22.00 Uhr

Eintritt frei

Freitag, 04.09.2015

80er/90er Party

Ort: Zeche Carl Altenessen

Beginn: 22.00 Uhr

Eintritt: AK 6 EUR

Samstag, 05.09.2015

Max Raabe "Ein heißer Kuss, ein süßer Blick"

Ort: Alfried Krupp Saal Essen

Beginn: 20.00 Uhr

Ende: 22.00 Uhr

Eintritt: 15,00 € – 50,00 €

Samstag, 05.09.2015

WDR Big Band feat. Chris By-

ars: Reboppin'

Ort: Zollverein Essen

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: 26,00 € (Ermäßigt 18,00 €) bzw. 18,00 € (Ermäßigt 10,00 €)

Samstag, 05.09.2015

Nachttanz Dunkelparty auf Carl

Ort: Zeche Carl Altenessen

Beginn: 22.00 Uhr

Eintritt: AK 6 EUR

Sonntag, 06.09.2015

Orgelvorführung für Kinder

Ort: Alfried Krupp Saal Essen

Beginn: 11.00 Uhr

Für Kinder ab 6 Jahren

Eintritt: 6,00 €

Sonntag, 06.09.2015

Philharmonieführung

Ort: Philharmonie Essen

Beginn: 11.00 Uhr

Eintritt: 6,00 €

Sonntag, 06.09.2015



Matinee zur Deutschsprachigen Erstaufführung "Frankenstein"

Ort: Grillo Theater Essen
Beginn: 11.15 Uhr
Eintritt frei

Sonntag, 06.09.2015

Lindy Hop Tea-Dance

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 14.30 Uhr
Ende: 18.00 Uhr
Eintritt: 3,00 €

Mittwoch, 09.09.2015

Erzählcafé

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 15.00 Uhr
Ende: 16.30 Uhr
Eintritt frei

Mittwoch, 09.09.2015

"Fuckup Night" im Ruhrgebiet Vol. II

Ort: Weststadthalle Essen
Beginn: 19.00 Uhr
Eintritt frei

Mittwoch, 09.09.2015

NACHHOLTERMIN - Gerd Dudenhöffer

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: VVK 21,00 € - AK 25,00 EUR

Donnerstag, 10.09.2015

Spaceman Spiff Duo-Show

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: VVK 12,00 € - AK 16,00 €

Freitag, 11.09.2015

„Mr. Wayne“ – Trash Party

Ort: Weststadthalle Essen
Beginn: 23.00 Uhr
Eintritt frei

Samstag, 12.09.2015

Philharmonie entdecken: Kinderkonzert

Ort: Alfried Krupp Saal Essen
Beginn: 19.00 Uhr
Ende: 20.45 Uhr
Eintritt frei

Sonntag, 13.09.2015

Tanzcafé

Ort: Zeche Carl Altenessen

Beginn: 14.30 Uhr
Ende: 18.00 Uhr
Eintritt: 3,00 €

Sonntag, 13.09.2015

Orgelvorführung

Ort: Alfried Krupp Saal Essen
Beginn: 15.00 Uhr
Eintritt: 6,00 €

Mittwoch, 16.09.2015

„Rekk“

Ort: Weststadthalle
Beginn: 20.30 Uhr
Eintritt 6€

Freitag 18.09.15

Sommerfest

Ort: Essener Palette Sabinastr. 27
Beginn 9:00 Uhr
Ende 15.00 Uhr
Eintritt frei

Freitag, 18.09.2015

„Money Boy“

Ort: Weststadthalle Essen
Beginn: 21.00 Uhr
Eintritt: VVK ab 17,78 €

Samstag, 19.09.2015

Celo & Abdi

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: VVK ab 18,00 €

Sonntag, 20.09.2015

Kino Eulen- Kino für Menschen ab 4 Jahren

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 11.00 Uhr
Eintritt: 2,50 € Kinder - 4,00 € Erwachsene

Sonntag, 20.09.2015

Schreibwerkstatt

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 15.00 Uhr
Eintritt frei

Sonntag, 20.09.2015

„Studio 54 – The Seventies“

Ort: Weststadthalle Essen
Beginn: 18.00 Uhr
Eintritt: AK 4,50 €

Sonntag, 20.09.2015

Die Geschichte der Gehörlosen auf der Bühne

Ort: Essener Grillo-Theater

Beginn: 19.00 Uhr
Eintritt: 14,00 €

Sonntag, 20.09.2015

Marek Fis

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: VVK 21,00 € - AK 23,00 €

Mittwoch, 23.09.2015

Nico Semsrott

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 19.00 Uhr
Eintritt: VVK 14,00 € - AK 17,00 €

Donnerstag, 24.09.2015

Philharmonieführung

Ort: Philharmonie Essen
Beginn: 20.30 Uhr
Eintritt: 6,00 €

Freitag, 25.09.2015

Jazz Jan Lundgren European Quartet

Ort: RWE Pavillon Essen
Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt frei

Freitag, 25.09.2015

„Nachtfrequenz 2015“

Ort: Viehofer Platz Essen
Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt frei

Samstag, 26.09.2015

Philharmonie entdecken: Kleinkinderkonzert

Ort: RWE Pavillon Essen
Beginn: 11.00 Uhr
Ende: 11.45 Uhr
Eintritt frei

Samstag, 26.09.2015

Tour of Tours

Ort: Zeche Carl Altenessen
Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: VVK 20,00 € - AK 25,00 €

Sonntag, 27.09.2015

Tiersafari im Ruhr Museum

Ort: Ruhr Museum, UNESCO-Welterbe Zollverein
Eintritt: Erwachsene 3,00 € - Kinder und Jugendliche frei

Sonntag, 27.09.2015

Carlchen Siebenschläfer prä-



sentiert: Theater Petersilie

Ort: Zeche Carl Altenessen

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

Eintritt: 2,50 € Kinder - 4,00 €
Erwachsene

Sonntag, 27.09.2015

**Essener Jugendstil Caroline
Goulding**

Ort: Alfried Krupp Saal Essen

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: 12.15 Uhr

Eintritt: 16,00 €

Sonntag, 27.09.2015

Tanzcafé

Ort: Zeche Carl Altenessen

Beginn: 14.30 Uhr

Ende: 18.00 Uhr

Eintritt: 3,00 €

Sonntag, 27.09.2015

**Große Stimmen Lied Olga
Peretyatko**

Ort: Alfried Krupp Saal Essen

Beginn: 15.00 Uhr

Eintritt: 25,00 €

Sonntag, 27.09.2015

Margie Kinsky

Ort: Zeche Carl Altenessen

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: VVK 20,00 € - AK
25,00 EUR

Dienstag, 25.08 - 05.09.2015

**Ankündigung: Aalto-Theater
sucht Statisten bei einem
großen Casting**

Ort: Opernplatz 10, 45128 Es-
sen

Beginn: 15.00 Uhr

Eintritt frei

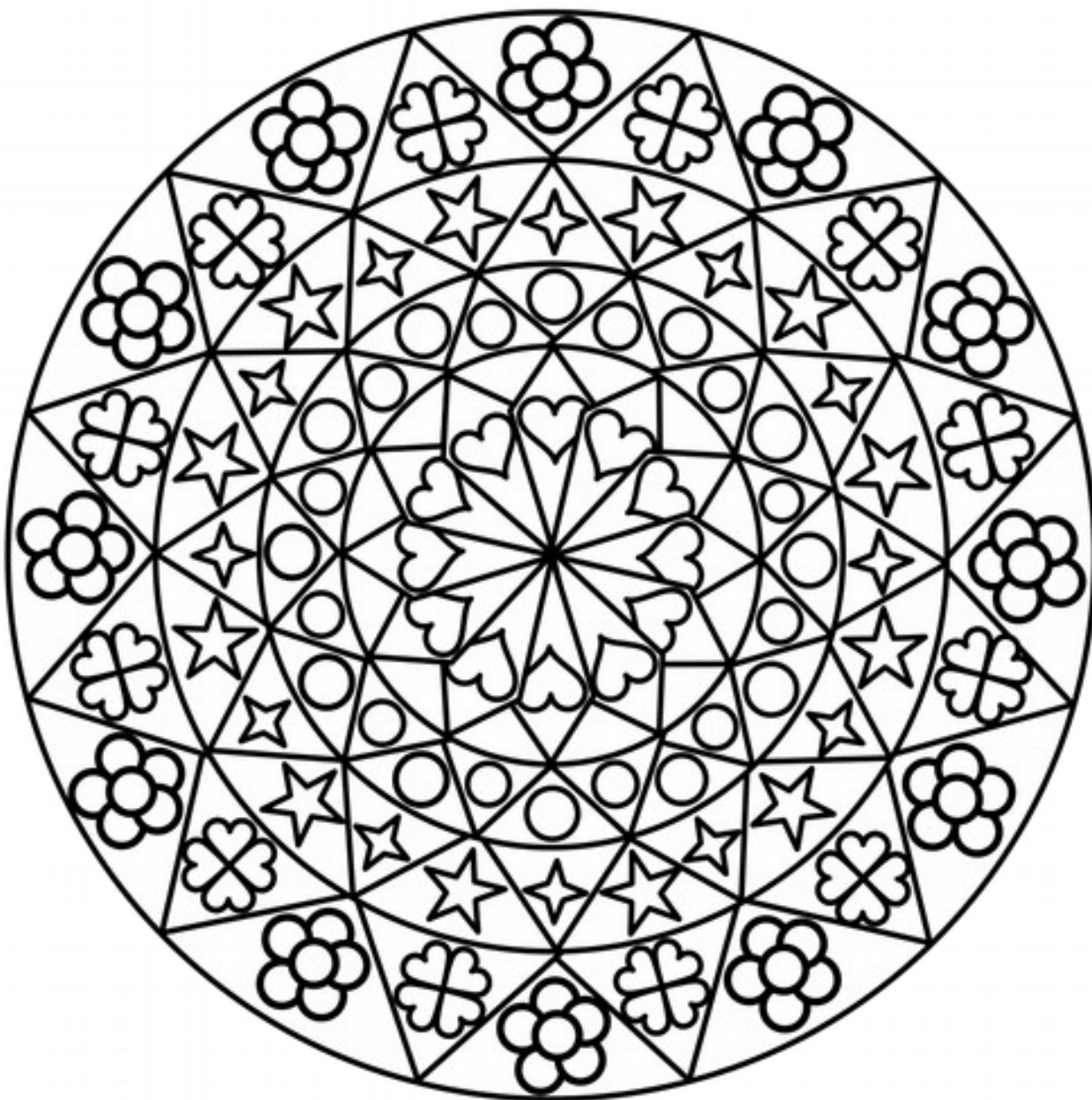
Dienstag, 25.08. - 06.09.2015

**Ankündigung 2. Welterblauf
Zollverein am 12. September
2015**

Ort: UNESCO-Welterbe Zollver-
ein

Eintritt frei

Gewährleistung auf Vollständigkeit und Richtigkeit wird nicht übernommen!





Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Copyright-Hinweis:



Redaktion:

Chefredaktion: ub
Stellv. Chefredaktion und Layout: ki
Stellv. Layout: jew

Titelbild:

Sommerzeit, sf

und weitere

Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind auch online verfügbar unter:

www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 23. September 2015. Druck erfolgt voraussichtlich am 31. September 2015.

Beiträge, Ideen und Vorschläge werden gerne von der EDV-Abteilung entgegen genommen und bearbeitet.

