



Festes Shampoo



**Veganer/glutenfreier
Lieferservice**



Rettungsgasse

Inhaltsverzeichnis

- **Festes Shampoo**
- **Rettungsgasse**
- **Wenn es einfach nicht geht**
- **Veganer und glutenfreier Lieferservice**
- **Emotionale Flashbacks**
- **Veranstaltungskalender März 2020**



Jetzt, da der Frühling vor der Tür steht und wir die bunten Farben und die Helligkeit intensiver wahrnehmen, ist es vielen Menschen auch wichtig, dass ihre Wohnung hell ist. Die größte Helligkeit kann sicher erreicht werden, wenn man keinerlei Gardinen hat. Aber auch die Menschen, die einen weißen Store vor den Fenster haben können darauf achten, die Gardinen so hell wie möglich zu halten. Fügen Sie Ihrem Waschmittel beim Waschen der Gardinen in der Kammer der Waschmaschine ein Päckchen Backpulver hinzu. Das darf gerne ein No-Name-Backpulver für ein paar Cent sein. Sie werden sehen, dass Ihre Gardinen nach dem Waschen weißer sind als zuvor!



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,
am 20. März 2020 ist Frühlingsanfang. Endlich! Obwohl ja Ansätze eines Frühlings bereits zu spüren waren bei den teils schon hohen Temperaturen für diese Jahreszeit. Der recht milde Winter könnte darauf schließen lassen, dass die Temperaturen im Sommer hoch werden. Und ohne Bodenfrost könnten im Sommer auch die Insekten eine Plage werden. Aber vielleicht kommt die sehr kalte Zeit ja noch. Nichtsdestotrotz wollen wir uns auf den Frühling freuen. Alles fällt gleich ein wenig leichter, wenn es draußen grünt und etwas wärmer ist. Die Welt sieht einfach etwas bunter und schöner aus. Und unsere Frühlingsgefühle erwachen! Auf der anderen Seite ist der Beginn der wärmenden Jahreszeit auch mit weniger schönen Handlungen verbunden. Etwa dem Frühjahrsputz. Aber da müssen wir durch. Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern einen schönen Frühjahrsbeginn. Ihr Team des Palette an der Ruhr e.V.

M.H.

*Oh nütze der Jugend
schöne Stunden,
sie wissen nichts von
Wiederkehr.
Einmal entschlüpft,
einmal entschwunden,
zurück kehrt keine
Jugend mehr.*

Festes Shampoo

Festes Shampoo ist ein Shampoo, was aus einem festen Stück besteht. Ein normales Shampoo ist ja in einer Plastikflasche eingepackt und flüssig. Das feste Shampoo hingegen ist aber ganz ohne jegliche Verpackung. Das Shampoo gibt es noch nicht so oft auf dem Markt. In den Drogeriemärkten Rossmann und DM bekommt man noch nicht so viel. Was ich persönlich recht schade finde.



Aber es gibt einen Laden, Lush, der viele verschiedene Shampoos anbietet, die auch sehr gut sind. Ich selber habe schon eins getestet, das ich zu Weihnachten bekommen hatte. Man nimmt es in die Hand oder direkt ins Haar und schäumt eine kleine Menge auf. Es ist wirklich sehr ergiebig, sodass man sich auch noch den Körper damit einseifen kann. Die Haare werden danach super schön, als hätte man sie mit normalem Shampoo gewaschen. Man merkt keinen Unterschied zwischen einem flüssigen oder festen Shampoo. Das Shampoo reicht für 80-100 Haarwäschen. Man kommt damit länger hin als mit einem flüssigen.



Somit hat man nicht so viel Müll und schont zugleich noch die Umwelt.

Ich bin total begeistert von dem Shampoo und werde mir davon weiteres kaufen. Ich kann dies nur empfehlen. Es gibt sogar einen Lush Shop in Essen:

Ich würde das Shampoo auf jeden Fall weiterempfehlen.

J.S.

*Wie oft sagen wir
dass es egal ist,
obwohl es das
eigentlich nicht ist?*

Rettungsgasse

Autofahrer sollten eigentlich eine Rettungsgasse bilden, wenn sie im Stau stehen. Dies tun aber heutzutage nur die wenigsten – was dazu führt, dass der Rettungswagen und der Notarzt sehr schlecht durchkommen. Viele Autofahrer machen nicht wirklich Platz und tun sich dabei sehr schwer; sie wissen gar nicht, wie man wirklich richtig Platz macht oder eine Rettungsgasse bildet. Wenn alle Autofahrer nur etwas an die Seite fahren würden, um genug Platz zu schaffen, damit der Notarzt oder der Krankenwagen gut durchkommen, dann könnte den verletzten Menschen viel schneller geholfen werden. Manchmal zählt jede Sekunde um zu helfen.

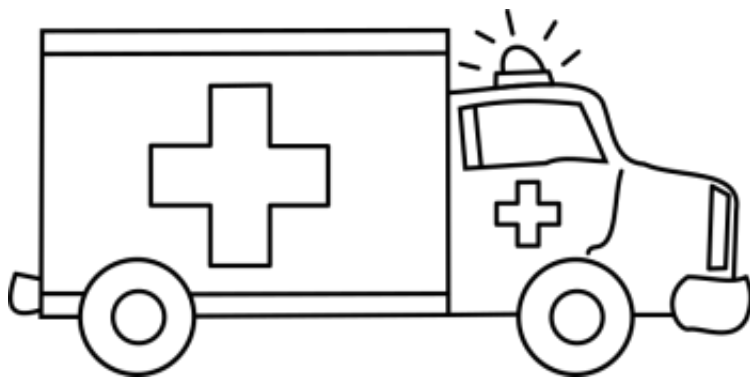
Schlimm ist es mit anzusehen, wie manche Autofahrer sich anstellen an die Seite zu fahren, wenn man die Sirenen schon hört, aber nicht reagiert wird. Da kann man nur mit dem Kopf schütteln. Da würde ich am liebsten die Leute aus dem Auto holen und ihnen erstmal zeigen wie das geht, Platz

zu machen wenn so eine Situation ist. Eigentlich lernt man so etwas ja in der Fahrschule, wie das mit der Rettungsgasse geht. Aber Viele denken da einfach nachher nicht mehr drüber nach, wenn sie im Stau stehen – sei es auf der Autobahn oder nur auf einer normalen Straße. Dabei ist es gar nicht schwer, ein wenig an den Rand zu fahren und so langsam immer ein Stück weiter vor zu fahren. Man behindert damit ja keinen, ganz im Gegenteil, man tut damit etwas Gutes.

Viele denken gar nicht darüber nach, was sie damit anrichten, wenn sie keine Gasse bilden. Erst wenn sie selbst mal in so eine Situation kommen und selbst Hilfe brauchen, werden sie dankbar sein, wenn der Rettungswagen schnell bei ihnen ist und nicht Stunden lang braucht, weil keiner eine Rettungsgasse gelassen hat.

Ich finde es sollte viel mehr in der Fahrschule darauf hingewiesen werden, wie wichtig es ist, auch eine Rettungsgasse zu bilden, wenn man im Stau steht – da es ja jeden von uns treffen kann.

Jeder von uns, der einen Führerschein besitzt und in den Stau kommt, egal ob jetzt auf der Autobahn oder auf einer normalen Straße, sollte daran denken, an die Seite zu fahren. Auch wenn man jetzt nicht in einem Stau steht und hört Blaulicht, sollte so schnell wie möglich die Fahrbahn



frei gemacht werden, damit der Krankenwagen durchkommt. Viele Autofahrer hören im Auto sehr gerne laut Musik. Klar, keine Frage, ist ja auch schön wenn es mal lauter ist. Aber muss das unbedingt im Auto beim Autofahren sein? Ich finde, man sollte den Straßenverkehr um sich herum noch wahrnehmen können. Nicht nur die Sirene ist wichtig zu hören, auch die

anderen Autofahrer und seine ganze Umgebung sollte wahrgenommen werden. Denn wie schnell kann man in die schöne Musik vertieft sein und dann den Fußgänger, der plötzlich zwischen den Autos auftaucht, übersehen. So passieren auch ganz viele Unfälle, weil die Menschen zu laut Musik im Auto hören und abgelenkt sind.

J.S.

*Kein Mensch war
ohne Grund in
deinem Leben.
Der eine war ein
Geschenk, der andere
eine Lektion.*

Wenn es einfach nicht geht...

Liebe Leserinnen und Leser,

erst eine Woche als Teilnehmerin dabei und schon einen Fehltag? Das muss nicht sein, auch wenn ich bereits das 7. oder 8. Mal bei der Palette an der Ruhr bin. Ich hatte feste Pläne, was ich heute auf der Arbeit alles erledigen wollte und dann passiert irgendwas und von einer Minute zur anderen ist es einem nicht mehr möglich arbeiten zu gehen, das Haus zu verlassen oder sonst irgendwas zu

tun. Es mag nur eine Kleinigkeit/Nichtigkeit sein, die man hört – sieht – liest – riecht – schmeckt – fühlt... Etwas, was für viele Menschen gar nicht oder nur wenig nachvollziehbar ist, ja sogar etwas, worüber sich andere Menschen freuen würden. Bei mir war es auch nur eine „Kleinigkeit“. Und plötzlich war ich nicht mehr in der denken. Es ging einfach nicht. im Kopf: ein riesen Kino und im auseinandergerissen zu werden. gerne mit dem des Verliebtseins, Schmetterlinge“ handelt. ANGST bedeuten Worte, die man in „schreien“. Das ist mir bewusst. geradeheraus geschrien, nur so für Gleich noch viel schlechter fühlte der Früh den Anruf tätigen zu melden. Ich kam mir mega blöd vor, vor allem deshalb, weil es am Vortag eine Situation gab, über die ich mich aufregte und unser Anleiter das mitbekam. Wenn er jetzt dächte, ich hätte mich aufgrund dessen heute krankgemeldet, könnte ich ihm das nicht mal übelnehmen. Die Wahrheit jedoch ist, dass das überhaupt gar nichts mit meinem Zustand heute zu tun hatte. Es belastet trotzdem noch zusätzlich!



Lage, überhaupt nur an Arbeit zu Körperlich: gefühlt wie gelähmt, Inneren: das Gefühl Ich vergleiche dieses Gefühl nur dass es sich hier um „böse ! In der großen Welt des Internets Großbuchstaben schreibt, Denn ich habe dieses Wort auch mich, weil ich es brauchte. ich mich, als ich um 9:00 Uhr in musste, um mich als entschuldigt

Nach dem Anruf – der mich in diesem Moment die letzte Kraft kostete – ging gar nichts mehr. Unfähig, irgendwas zu tun, mich zu bewegen oder sonst was. Einkaufen gehen ging nicht, dazu hätte ich mich ja bewegen müssen, essen auch nicht (obwohl es häufig in solchen Situationen eher das Gegenteil auslöst). Tief depressiv saß ich da und starrte ins Leere. Mit einem sich unaufhörlich drehenden Gedankenapparat. Wie lange kann ich nicht sagen. Ich legte mich wieder ins Bett, lag auf der linken Seite und meine Blicke richteten sich zum Fenster. Fenster – da draußen – die Welt, Menschen die durch ihr Leben gehen, Freude empfinden, zufrieden sind. Das konnte ich nicht ertragen und drehte mich um auf die rechte Seite. Aber da ist die Wand. Und ich empfand nur Enge und ich fühlte mich schon eingeeengt genug. Ich schloss die Augen und versuchte zu schlafen, wollte mich unter der Decke verkriechen und meinem Kopfkino und dem alles zerreißen Gefühl entkommen. Aber das hat nicht funktioniert.

Und dann ist noch etwas passiert. Es war wieder nur eine Kleinigkeit! Doch dieses Mal ist das Gegenteil eingetreten. Ich fühlte mich besser. Und dankbar. Ich habe mein Bett verlassen und war in der Lage „normalere“ Sachen zu denken. Und auch wieder zu handeln. Ich schicke mein „Dankeschön“ einfach mal in den Kosmos hinaus, weil es hier nicht anders geht...

Ich beschloss, meine Erfahrungen des heutigen Tages in einem Artikel für die Infolette festzuhalten. Auf der einen Seite, um den Tag für mich selbst zu verarbeiten. Auf der anderen Seite, um den Menschen, die solche Tage kennen und verstehen zu sagen: „...du bist nicht allein!“. Diese „Kleinigkeiten“, die mehr oder weniger regelmäßig mein Leben mitbestimmen, sind alles andere als leicht. Und immer unterschiedlich stark. Mal gestalte ich meinen Tag wie immer, mal kommt es vor, zu nichts mehr fähig zu sein. Aber ich weiß auch wie wichtig es ist, sich da selber wieder rauszuholen und anders damit umzugehen.

Jetzt kann ich sogar fast lächeln, weil ich daran denken muss, dass meine Ergotherapeutin jetzt wohl echt stolz auf mich wäre, wenn sie das lesen könnte. Mal schauen, vielleicht lege ich es ihr zum Lesen vor...

M.H.

*Sei zufrieden
wenn du gesund bist,
denn es gibt Menschen,
die alles dafür
geben würden.*

Neuer veganer und glutenfreier Pizza-Lieferservice

In Frohnhausen hat ein neuer Pizza-Lieferservice aufgemacht, der vegane und sogar glutenfreie Pizzen, Pasta und Salate liefert!

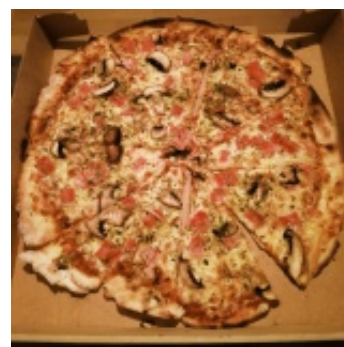


Inhaber sind zwei Geschwister, die beide gelernte Gastronomen sind - die Eine Veganerin, der Andere mit Zöli-Freundin – beide wissen wie schwierig es ist, veganes und/oder glutenfreies Essen geliefert zu bekommen. Das Ganze läuft so gut, dass sie mittlerweile sogar schon 11 Mitarbeiter haben und die Kundenbewertungen sind absolut top!

Die beiden Inhaber legen großen Wert auf frisches und hochwertiges italienisches Essen, haben ausschließlich Bio-Fleisch von regionalen Bauernhöfen ohne Massentierhaltung, verzichten komplett auf Plastik und Aluminium bei ihren Verpackungen (*„Und selbst das, was so aussieht, ist in Wirklichkeit aus Maisstärke und Zuckerrohr!“*, wie sie auf ihrer Homepage schreiben) und darüber hinaus liefern sie ausschließlich mit dem Rad oder mit umweltfreundlichen E-Rollern; auch der Pizzaofen für die Steinofenpizza läuft mit Strom aus nachhaltiger Energie.

Insgesamt gibt es 43 Gerichte, davon 37 auch in glutenfrei erhältlich und 15 in vegan.

Es gibt 3 Lieferzonen mit niedrigem Mindestbestellwert – und ohne zusätzliche Lieferkosten – und auch die Preise sind im Vergleich zu anderen Lieferdiensten und in Anbetracht der hochwertigen Zutaten sehr niedrig – außerdem gibt es für Glutenfreies keinen Sonderaufschlag, wie das sonst meistens der Fall ist (z.B. bei Vapiano). Die glutenfreien Gerichte werden in einem separaten Küchenbereich zubereitet – also ohne Kontaminationsgefahr! – und werden auch in separaten Boxen geliefert.



Wie die beiden das Ganze trotz hochwertiger Zutaten so günstig hinbekommen? Sie haben ganz bewusst auf ein Ladenlokal verzichtet und auch die Kosten für die E-Roller sind extrem niedrig (1,13 € auf 100 KM) – diese Ersparnisse wollen sie an ihre Kunden weitergeben, deswegen: „Premium Qualität zu normalen Preisen“!

Italian Rebellion auf der Duisburger Straße in Frohnhausen (ausschließlich Lieferdienst!), zu finden unter: <https://italian-rebellion.de>/Tel: 0201 / 478 758 88.

Y.D.

Emotionale Flashbacks

Jeder hat den Begriff „Flashback“ schon einmal gehört. Laut Definition ist ein Flashback eine blitzartige Rückblende eines traumatischen Ereignisses, das ein Mensch nicht richtig verarbeiten konnte, weil er überwältigt war von Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, und zwar in einer Intensität, die den normalen Erfahrungshorizont bei weitem übersteigt – diese Art von Überwältigung geschieht sowohl seelisch als auch körperlich, d.h. das Gehirn kann das Erlebte (wortwörtlich) nicht verarbeiten.

Während „normale“ Flashbacks auch bei einfacher PTBS erlebt werden – z.B. in Form von geistigen Bildern, Geräuschen, Gerüchen – sind emotionale Flashbacks ein typisches Merkmal bei einer komplexen PTBS, die oft durch lang anhaltende und oftmals auch multiple Kindheitstraumata entsteht.



Weil das Gehirn von Kindern noch im Wachstum ist, wirken sich erlebte traumatische Erfahrungen besonders schlimm auf die Entwicklung des Gehirns aus – wenn schon ein Erwachsener völlig überwältigt ist von solchen verheerenden Ereignissen, wie sollen Kinder das erst verarbeiten? Sie wissen das Erlebte erst recht nicht einzusortieren – und genau das ist das Stichwort: das Gehirn sortiert diese Erlebnisse nicht ein, wie es das normalerweise tun würde. Das traumatische Ereignis wird weder kategorisiert, noch einsortiert, noch sonst wie „abgeheftet“. Das betroffene Kind erlebt allesumfassende Gefühle von Gefahr, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit, die so intensiv sind, dass sie das ganze Sein überlagern und überschwemmen.

Pull the trigger...

Emotionale Flashbacks lassen oft alte Gefühle wieder aufkommen. Sobald ein Trigger (Auslöser) ausgelöst wird, kann es passieren, dass ein Mensch, der als Kind anhaltende Misshandlung und Vernachlässigung erlebt hat, sehr intensive und oft der aktuellen Situation unangemessene bzw. unangemessen starke Gefühle empfindet, die mit der heutigen Situation nur bedingt etwas zu tun haben. Außenstehende können die Intensität dieser Gefühle nicht verstehen und auch nicht, was dieses Inferno ausgelöst hat. Selbst der Betroffene kann sich das oft nicht erklären. Die Gefühle aber sind echt.

In Wirklichkeit handelt es sich um besagte emotionale Flashbacks, also um Gefühle, die nicht verarbeitet werden konnten.

Emotionale Flashbacks gehören zu den traumaassoziierten Störungen (Traumafolgestörungen) und sollten in einer Traumatherapie aufgearbeitet werden.

Viele Borderliner haben emotionale Flashbacks – Borderline ist ja auch eine typische Traumafolgestörung, bei der die Emotionen im Mittelpunkt stehen – nicht umsonst heißt diese Störung „emotional instabile Persönlichkeitsstörung“.

„Da die meisten emotionalen Flashbacks keine visuelle oder erinnernde Komponente aufweisen, realisieren die Betroffenen selten, dass sie eine traumatische Zeit aus ihrer Kindheit wiedererleben.“

(Quelle: <https://www.rubikon.news/artikel/die-gezeichneten>).

Riesige Fässer von Gefühlen, eingelagert in unserem Körper...

Menschen, die eine schlimme Kindheit hatten, haben oft eine Menge alter Gefühle in sich aufgestaut, die sich über lange Zeit angesammelt haben und die nur darauf warten, endlich gefühlt zu werden. Oft wurde ihnen dieses Recht als Kind nicht zugestanden, sodass sie diese Gefühle heruntergeschluckt und in sich eingesperrt haben. Dort wirken sie aus dem Unterbewusstsein heraus und machen den Menschen auf Dauer krank.

Man kann sich das Ganze vorstellen, wie riesige Fässer verschiedener Emotionen – wie Wut, Trauer, Hoffnungslosigkeit. Auch Selbsthass spielt ganz oft eine Rolle. Das alles wirkt aus dem Unterbewusstsein heraus, wirkt sich auf unsere Handlungen aus, aber auch auf unseren Körper, der immer kranker und kranker wird. Das ist fast wie ein emotionales Krebsgeschwür, das den ganzen Körper, das ganze Sein infiziert.

Immer wieder werden diese „Fässer“ getriggert. In manchen Situationen wird vielleicht das Fass mit der Wut getriggert, in anderen das mit der Angst. Statt eine normale Reaktion auf ein aktuelles Ereignis zu haben, explodiert dann das Fass als Ganzes und die Reaktion wird extremer als sie eigentlich sein sollte – selbst der Betroffene ist oft über deren Intensität überrascht!

Diese Gefühle müssen jedenfalls abgebaut werden – und der einzige Weg ist, sie zu fühlen, ihnen ihre Daseinsberechtigung zuzugestehen, sie anzunehmen und raus zu lassen – Stück für Stück. Dies sollte allerdings unter kontrollierten Bedingungen geschehen, d.h. unter therapeutischer Anleitung, da das Ganze nicht ganz ungefährlich ist. Wenn diese alten Gefühle hochkommen, stülpen sie sich über das ganze Sein und man ist plötzlich wieder dieses Kind von früher. Alte Situationen kommen hoch, in denen man ursprünglich diese Gefühle weggesperrt hat, statt sie zu leben und plötzlich ist man wieder mittendrin, als würde es genau jetzt passieren. Man ist auf einmal nicht mehr 42 Jahre alt, sondern 4. Oder 6. Oder 12.

Diese Flashbacks können über Stunden anhalten – oder sogar über Tage. Der Betroffene wirkt dann auch oft kindlich, man kann es ihm manchmal regelrecht ansehen, wenn er sich in einem solchen Stadium befindet und es auch an seinem Verhalten erkennen, das alles andere als erwachsen wirkt. Allerdings ist das nicht immer der Fall. Manchmal sind die Gefühle auch einfach nur intensiver als normal und manchmal triggert auch eins das andere und das vorherrschende Gefühl hat dann mit der eigentlichen Situation gar nichts mehr zu tun.

Das Ganze gleicht einem Pingpong-Spiel; man fühlt sich ausgeliefert, die Gefühle scheinen unkontrollierbar und manchmal scheint das Ganze auch lawinenartig über einen hereinzubrechen. Immer mehr alte Dinge kommen hoch: Erinnerungen an vergangene Situationen, die vielleicht besonders schmerzhaft waren – Demütigungen, Enttäuschungen, Verletzungen.

Manche dieser Erlebnisse wollen nur erzählt werden, wollen gefühlt und adressiert werden. Dann können sie verschwinden. Manchmal braucht es nur einen Zeugen, Verständnis, Mitgefühl,

Vertrauen.

Diese Gefühle zuzulassen fällt oft schwer, weil die traumatischen Situationen unkontrollierbar waren und die Intensität der Gefühle Angst macht – man spürt instinktiv, dass von diesen Gefühlen Gefahr ausgeht – auch, wenn es eigentlich nicht die Gefühle sind, von denen diese Gefahr ausgeht, sondern die Situationen, die mit diesen Gefühlen verbunden sind und die für unser Gehirn und unseren Körper noch nicht abgeschlossen sind. Doch auch wenn es Angst macht, es ist der einzige Weg, um das alles loszuwerden – der einzige Weg hin zu innerem Frieden.

Abschließen können heißt nicht nur loszulassen. Es heißt auch zuzulassen, zu fühlen, anzunehmen und zu akzeptieren. Das ist hart und erfordert Mut – aber es lohnt sich.

Y.D.

Der Weg ist das Ziel !

*Der Weg entsteht
beim Gehen...*



*Auch aus Steinen,
die dir in den Weg
gelegt werden,
kann man etwas
Schönes bauen.*

Veranstaltungskalender März 2020

Was: Mädchen Klamotte in der Grugahalle
Wo: Grugahalle Essen - Messeplatz 2, 45131 Essen
Wann: So, 01.03.2020, 11:00 Uhr - 16:00 Uhr
Info: Mädels-Flohmarkt von Frauen für Frauen (Vintage, Second Hand, Designerkram, Kindersachen und -ausstattung, Schuhe, Schmuck, Accessoires u.v.m.)
*(Achtung: **Hunde** sind nicht gestattet!)*

Eintritt: Einzelkarte ab 12 Jahre: 3,50 €

Was: Poetry Slam in der Heldenbar
Wo: Heldenbar (Grillo-Theater), Theaterplatz, 45127 Essen
Wann: Mi, 04.03.2020, 20:00 Uhr (Einlass 19:00 Uhr)
Eintritt: 8,00 €

Was: Führung Aalto-Theater
 Zweistündiger öffentlicher Rundgang mit Blick hinter die Kulissen
Wo: Aalto-Theater – Opernplatz 10, 45128 Essen
Wann: 04.03.2020, 15:30 Uhr
Eintritt: 8,00 €

Was: Improfessionell III (Improtheater)
Wo: EMO-Essen - Julienstraße 41, 45130 Essen
Wann: Fr., 06.03.2020, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Eintritt: frei!

Was: WSS Poetry Slam S9E7
Wo: WestStadtStory
Wann: Sa, 14.03.2020, 18:00 - 22:00 Uhr
Info: Einlass 18:00 Uhr, Programmbeginn 19:00 Uhr
Eintritt: frei(willig)

Was: Essener Schreibtisch
 Stammtisch für Schreibende, Moderation von erfahrenen Poetry Slammern
Wo: Weststadthalle Essen
Wann: Sa, 14.03.2020, 14:00 - 16:00 Uhr
Info: Die Teilnahme ist kostenlos! (Voranmeldung erwünscht, aber nicht unbedingt notwendig)

Was: Kino
Wo: Cinemaxx Essen
Wann: unterschiedliche Zeiten
Info: Film - Die Hochzeit - Neue Komödie von und mit Til Schweiger über die Höhen und Tiefen des Beziehungslebens
Eintritt:

Erwachsene:	Mo.-Mi.: 7,90 € / Do.-So.: 9,90 €
Schüler/Studenten:	Mo.-Mi.: 6,90 € / Do.-So.: 8,90 €
Senioren ab 60 Jahren:	Mo.-Mi.: 6,90 € / Do.-So.: 8,90 €
Kinder unter 12 Jahren:	Mo.-Mi.: 5,40 € / Do.-So.: 7,40 €

 Sonn- und feiertags Familientag: Familienmitglieder in Begleitung eines Kindes unter 12 Jahren zahlen nur den Kinderpreis!

Was: Techno-Classica Essen
Weltmesse für Oldtimer und Classic- & Prestige-Automobile

Wo: Messe Essen

Wann: 25.03 - 29.03.2020

Eintritt:	Online-Vorverkauf	Tageskasse
Premium-Tageskarte (für die Vorschau, 25. März 2020)	40,00 €	45,00 €
Tageskarte Erwachsene	22,00 €	25,00 €
Jugendliche (15 bis 17 Jahre), Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitslose und Behinderte (gegen Vorlage eines Nachweises)	18,00 €	20,00 €
Kinder und Jugendliche (8 bis 14 Jahre)	11,00 €	12,50 €
Familien Ticket – Eltern mit 3 Kindern (bis 14 Jahre)	55,00 €	65,00 €
Gruppen ab 20 Personen p.P. (Nicht gültig am 25. März)	20,00 €	22,50 €

*Nichts ist so kostbar
wie die Freiheit und
nichts so wertvoll wie
Vertrauen.*

*Es steckt immer ein
Stück Wahrheit in
"war nur Spaß",
Wissen in "ich weiß
nicht", Emotionen in
"ist mir doch egal" und
Schmerz in
"ist schon okay".*

Impressum

Herausgeber

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

Copyright Hinweise:

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

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Redaktion

Redaktion & Layout:

M.H.

Titelbild & Grafiken:

M.H.

Veranstaltungskalender:

Y.D., J.S.

Korrektur:

Y.D., R.D.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.htm

Redaktionsschluss ist der **25.03.2020**

Druck erfolgt voraussichtlich am **31.03.2020**

