

Liebe/r TeilnehmerInnen,



getreu unserem Motto „Arbeit finden **mal anders!**“ begegnen wir auch der aktuellen Situation. Seit dem 17.03.2020 bis erstmalig 19.04.2020 können wir aufgrund der aktuellen Lage keinen Präsenzbetrieb in der Hofmannstr. bei Südlicht anbieten.

**Trotzdem bleiben wir weiterhin für Sie da und Sie bleiben weiterhin ein wichtiger Teil von Südlicht!**



Die Einzelcoachings mit Ihrem Coach laufen alle weiter, nur eben nicht mehr im direkten Kontakt vor Ort, sondern nun per Telefon, Mail, auf dem Postweg, und auch Videokonferenzen und Chatanwendungen sind möglich. Ihre Coaches können Sie auf dem gewohnten Weg per Telefon oder Email erreichen.

Die Inputs über Workshops und Ihre Austauschmöglichkeiten im Aufenthaltsraum haben sich natürlich am deutlichsten verändert....



Wir können Ihnen dafür ab sofort **Kurse über eine Online Plattform** anbieten. So zum Beispiel zu den Themen: - Microsoft, - Social Media, - Gesundheit, - Recht sowie Arbeitstechniken und Ausflüge in die Betriebswirtschaft. Bitte geben Sie Ihrem Coach Bescheid und er wird Sie sofort für die Kurse freischalten.



Zudem arbeiten wir gerade mit Hochtouren daran eine **Südlicht Moodle Plattform** für Sie aufzustellen, um auch den üblichen Austausch im Aufenthaltsraum und die Inhalte aus den Workshops bestmöglich zu Ihnen nach Hause zu bringen. Gerade in Zeiten wie diesen sind Tipps, Unterstützung untereinander und das Wissen, dass wir nicht alleine sind, von unschätzbarem Wert. Sie werden ab der nächsten Woche für diese Plattform freigeschaltet, eine allgemeine Info dazu liegt diesem Brief bei.

Auf der Südlicht Plattform finden Sie Hilfreiches zu:

- Alles rund um die Bewerbung und Fit für den Job Themen, wie Lebensläufe gestalten – Jobrecherche - Ziele finden, Werte, Antreiber und Stärken entdecken –u.v.m.
- Kreativ zu Hause bleiben – mit Überraschungen
- Aktiv bleiben mit Nordic Walking Runden und Tipps für drinnen
- Gehirnjogging und viele weitere nützliche Informationen und Inhalte

Die Plattform **wächst durch Sie**, denn Sie haben an vielen Punkten die Möglichkeit nicht nur Informationen zu erhalten, sondern auch untereinander auszutauschen und so miteinander im Kontakt zu bleiben.



Wir haben auch spezielle E-Learning Kurse, die Sie in der aktuellen Zeit nutzen können, um weiterzumachen. Auch dafür sprechen Sie bitte Ihren Coach an.



Was an Technik bei Ihnen noch nicht läuft, besprechen Sie bitte mit Ihrem Coach bei Südlicht. Wenn Sie bisher keine Möglichkeit haben ins Internet (Moodle läuft auch über Smartphones) gehen zu können, können wir Sie auch per Post zu den unterschiedlichen Themen versorgen.

Bleiben Sie im Kontakt mit uns. Ihr Südlicht Team!

Wir hoffen Ihnen geht es gut! Ein bisschen Südlicht  für Sie! Bleiben Sie gesund und guten Mutes!



## Tipps für die nächste Woche:

---



### Leckere Rezepte – gesund, saisonal und schnell gemacht (Quelle: Ökokiste Kirchdorf)

#### Kressesauce mit hart gekochten Eiern

Zutaten für 4-6 Personen:

2 EL Butter, 3 gestr. EL Mehl, 400 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Kästchen Gartenkresse, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, pro Person 1-2 hart gekochte Eier

Zubereitung: Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl zugeben und mit dem Schneebesen zu einem Klumpen verrühren. Nach und nach mit der Brühe aufgießen und glatt rühren. Bei schwacher Hitze unter Rühren 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne und fein gehackte Kresse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über geschälte und geviertelte Eier gießen. Dazu passen Salzkartoffeln.

#### Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 400 g Möhren, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 cm gr. Stück Ingwer, 2 EL Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne oder Kokosmilch, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Ingwer waschen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Dann die Möhren, Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel weich kochen, anschließend pürieren. Zuletzt die Sahne oder Kokosmilch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.



### Tipps aus den Workshop

Vielleicht erinnern Sie sich gerade jetzt an die Entspannung bei Herrn Heubusch, an die Zukunftswerkstatt bei Frau Berlet oder die vielen Tipps von Frau Schwan. Jetzt ist die richtige Zeit Inhalte zu wiederholen, zu Hause auszuprobieren und das Bild zu malen, dass in der Kreativwerkstatt bei Frau De Vito noch nicht fertig wurde.



### Deutschland bleibt zuhause und macht mehr Sport als je zuvor

Auf einmal sieht man so viele Menschen, die sich bewusst draußen bewegen - natürlich im richtigen Abstand. Das ist unglaublich wichtig momentan. Bewegung draußen wie drinnen hält die Stimmung aufrecht.

#### Eine Aufgabe für die Woche:

Gehen sie am besten jeden Tag für mindestens 30 Minuten vor die Tür. Finden Sie in ihrer nächsten Umgebung die schönste Strecke mit den meisten Pflanzen. Gerne können Sie auch ein Bild davon machen und an uns schicken.



### Fürs Gemüt

Rufen Sie Familie und Freunde an. Vielleicht gibt es auch noch andere Themen als das Virus und die aktuelle Lage. Auch Briefe schreiben oder ein Tagebuch anfangen, dazu ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Wichtig – jeden Tag aktiv nach etwas suchen, was gut war, was gut geklappt hat, womit es Ihnen gut ging!

Wir hoffen Ihnen geht es gut! Ein bisschen Südlicht  für Sie! Bleiben Sie gesund und guten Mutes!

---