

STADTTEILZEITUNG

GRÜBENTÄLCHEN

Mai 2020

DAS GRÜBENTÄLCHEN IN ZEITEN VON CORONA

HILFSANGEBOTE IM GRÜBENTÄLCHEN UND KAISERSLAUTERN

Serviceangebote und Einkaufshilfen

STADTTEILPLAN GRÜBENTÄLCHEN

– das gibt es alles im Grübentälchen

KOSTENLOS

Inhaltsverzeichnis

3	Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“
4	„Essen selbst gezogen“
5	Infoveranstaltung Straßensanierung „Am Heiligenhäuschen“
5	Idee für einen „Spendenzaun im Grübentälchen“
6	Nils – Wohnen im Quartier
7	Idee für ein Corona-Tagebuch
8	Informationen der Bau AG
9	Gesund durch die Corona-Krise
12	Hilfsangebote im Grübentälchen
14	Siedler- und Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e.V.
14	Hilfsangebote in Kaiserslautern
16	Wichtige Telefonnummern
17	Die Alltagsbegleiter
18	Hausnotruf
19	Aus dem Stadtteilbüro
20	Erfahrungsbericht Suleiman Abu Ghazale
21	Feiern Sie doch Fenstergeburtstag!
22	Witze und Denksportaufgaben
24	In Corona-Zeiten ist Kreativität gefragt!
25	Was Glücksforscher zur gegenwärtigen Situation sagen...
26	Keine Angst!
27	Information der Gemeindegewester Plus
28	Kulturangebote Kaiserslautern
30	Urlaub auf den „Dahamas“
32	Corona-Hotline für Ihre Fragen
34	Die Lage ist ernst – lässt uns fröhlich sein
36	Stadtteilplan Grübentälchen
38	„Dann kommt die Kita eben zu den Kindern“
39	Fastnachtsfest bei „Nils – Wohnen im Quartier“
39	Interkulturelle Kommunikation im PlauderKaffee
40	Eltern-AG – der besondere Elternkurs
41	SOS-Kinderdorf Kaiserslautern unterstützt in Coronazeiten
42	Hol- und Bringzone
43	Schreib mir eine Karte!
44	Damals im Grübentälchen
47	Christuskirche
50	Pfarrbüro Maria Schutz koordiniert Hilfsanfragen
51	Mund-Nasen-Bedeckung

Liebe Leserinnen und Leser,

aufgrund der Corona-Pandemie haben wir uns entschieden, die Juni-Ausgabe der Stadtteilzeitung vorzuziehen und schon eine Ausgabe im Mai zu veröffentlichen.

Wir haben Hilfsangebote und Informationen zusammengestellt, die Ihnen eine Unterstützung in diesen Zeiten bieten. Aufgrund der ständig wechselnden Lage kann einiges davon nächste Woche schon überholt sein, aber wir hoffen trotzdem, dass einige Informationen Ihnen weiterhelfen.

Außerdem gibt es auch ein paar Artikel und Geschichten, die aufmuntern und eine positive Sicht auf die Dinge zu ermöglichen versuchen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Alexandra Wolf und Ihre Ute Rottler
Quartiersmanagerinnen

Impressum

Herausgeber: Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedenstraße 118, 67657 Kaiserslautern
Tel.: 0631 – 680 316 90
stadtteilbuero-gruebentaelchen@gemeinschaftswerk.de

Druck: PrintPlus
Vertrieb: DiPro Kaiserslautern
Die Stadtteilzeitung wird im Stadtteil Grübentälchen kostenlos an alle Haushalte verteilt und erscheint viermal im Jahr.
Redaktionsschluss: 24.04.2020
ISSN: 2511-837.4
Auflage: 3.200 Exemplare
Die Stadtteilzeitung wird aus dem Städtebauförderprogramm „Soziale Stadt“ durch Bund, Land und die Stadt Kaiserslautern finanziert.



Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“



Der Stadtteilgarten Grünes Tälchen

Glücklicherweise hat der Frühling mit milden Temperaturen und herrlichem Sonnenschein schon früh dieses Jahr Einzug gehalten und lädt uns zum Aufenthalt ins Freie ein.

Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Sicherheitsabstand 1,50 m, noch besser 2 m, zu anderen Personen, nach draußen zu gehen. So stärken Sie ihr Immunsystem und können die Sonne genießen, die der „Seele“ guttut...

Unser Stadtteilgarten ist ein besonderes Plätzchen, um mitten im Grübentälchen zu Ruhe und Entspannung zu kommen sowie Eßbares zu pflanzen und zu ernten.

Der Stadtteilgarten befindet sich vor der Christuskirche (Am Heiligenhäuschen 11) und wurde im Herbst 2016 angelegt. Er kann von jedem kostenlos genutzt werden, wann immer er möchte.

Am Montag, den 11. Mai, von 13:00 – 15:00 Uhr, wollen wir unsere diesjährige Pflanzaktion

starten. Die Hochbeete sollen neu bepflanzt und Pflegemaßnahmen im Garten durchgeführt werden.

Jeder, der Lust hat mit zu gärtnern, kann mitmachen. Pflanzsamen- und Jungpflanzenspenden nehmen wir gerne entgegen oder können direkt im Garten gepflanzt werden.

In Zeiten von Corona unsere dringende Bitte: vorher anrufen, damit wir die Pflanzaktion entsprechend den Abstands- und Hygieneregeln koordinieren können.



Im Stadtteilgarten kann jeder verweilen

Weitere Informationen zum Stadtteilgarten und Pflanzaktionen gibt es im Stadtteilbüro Grübentälchen (Tel. 0631 – 680 316 90)

Ute Rottler

„Essen, selbst gezogen“

Um Kräuter und Gemüse zu pflanzen, ist kein Garten erforderlich. Sie gedeihen auch prächtig auf dem Balkon...



Auch auf dem Balkon können Kräuter und Gemüse gepflanzt werden (Bild: pixabay.com)

In Zeiten von Corona freuen sich Stadtbewohner nicht nur über ein eigenes Stückchen Grün, sondern ganz besonders auch über einen eigenen Balkon. Und viele bekommen Lust, Essbares anzupflanzen.

„Wer jetzt sät oder pflanzt, kann im Sommer ernten – und nicht nur die Schönheit der Pflanzen genießen, sondern auch ihren Geschmack.“



Setzlinge können auch selbst gezogen werden (Bild: pixabay.com)

Losgehen kann es schon jetzt: Sobald es nachts (Bodentemperatur) nicht mehr kälter als fünf Grad Celsius wird, „können Blattgemüse wie Pflücksalat, Feldsalat und Spinat oder auch

Radieschen und Karotten nach draußen.“ Man kann sie entweder selbst aussäen oder Saatbänder/-platten mit bereits eingearbeiteten Samen im richtigem Abstand kaufen. Besondere Pflanzentöpfe sind nicht notwendig. Stellen Sie den Balkonkasten einige Tage aufs Fensterbrett nach drinnen. Haben die Keimlinge zwei Blätter, geht's raus auf den Balkon. In den ersten Nächten sollten sie noch mit Vlies abgedeckt werden.

„Tomate, Paprika und Gurke sind etwas komplizierter. Wenn man Fruchtgemüse drinnen aussät und am Fensterbrett vorzieht, stimmt oft das Verhältnis von Licht und Temperatur nicht. Blattgemüse sollte man darum lieber im Mai als Jungpflanze beim Gärtner kaufen“ – in Rheinland-Pfalz derzeit kein Problem, da Gärtnereien geöffnet haben.



Setzlinge gibt es auch in Gärtnereien (Bild: pixabay.com)

Infos zum richtigen Pflanzzeitpunkt:

- Petersilie (Aussaart ab März, Ernte ganzjährig)
- Kohlrabi (Aussaart ab Ende Februar, Ernte nach 6 – 12 Wochen)
- Pflücksalat (Aussaart ab Ende März, Ernte nach ca. 6 Wochen)
- Minigurke (Aussaart ab März, Ernte Juni – September)
- Paprika (Aussaart ab März), Ernte ab August)

Ute Rottler

(Quelle: Sarah Maria Brech, WamS/Nr. 15/12. April 2020/S. 54)

Infoveranstaltung Straßensanierung „Am Heiligenhäuschen“

Ende des Jahres soll nun die Straßensanierung im Grübentälchen beginnen. Als erste Maßnahme soll die Sackgasse „am Heiligenhäuschen“ saniert werden. Baubeginn voraussichtlich Frühjahr 2021.



Die Sackgasse „Am Heiligenhäuschen“

Um die Anwohner über die geplante Maßnahme zu informieren, veranstaltete das Stadtteilbüro gemeinsam mit dem Referat Stadtentwicklung eine Infoveranstaltung für AnwohnerInnen.

Zunächst stellte Herr Schmalenberger die Planungen vor:

- Die Sackgasse soll eine Spielstraße werden, in der nur noch Schrittgeschwindigkeit gefahren werden darf. Es wird auch keinen Bürgersteig mehr geben, sondern Straße und Gehweg werden eine gepflasterte Fläche sein. Nur die Parkplätze werden farblich markiert sein. So ist es zukünftig auch nur noch zulässig, auf den markierten Flächen zu parken.
- Neben der Straßenfläche werden auch die Wasserleitungen erneuert.
- Die vorhandene Grünfläche wird vergrößert und soll auch eine Sitzmöglichkeit bieten.
- Die gesamte Beleuchtung in der Sackgasse wird ausgetauscht und verbessert.

Nach der Vorstellung der Planungen stellten die AnwohnerInnen einige Fragen und gaben noch

Anregungen zur Planung. Herr Schmalenberger nahm einige Punkte auf und wird prüfen, ob diese in der Planung berücksichtigt und umgesetzt werden können.

Alexandra Wolf

Idee für einen „Spendenzaun im Grübentälchen“

Liebe Nachbarinnen, liebe Nachbarn,

die Corona-Krise verlangt uns allen viel ab; dabei darf man jene nicht vergessen, die bereits zuvor kein leichtes Leben hatten. So wie viele andere Organisationen und Initiativen in Kaiserslautern, möchten auch wir diese Menschen jetzt nicht alleine lassen. Nach dem Vorbild anderer Städte richten wir einen „Spendenzaun“ ein, der aber, um die Hygiene- und Sauberkeitsvorschriften zu wahren, in geänderter Art ablaufen soll.

Das vom DRK betriebene Servicebüro „Nils-Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen in der Friedenstraße 63 **nimmt montags und mittwochs von 14:00 bis 16:00 Uhr** über die Terrasse oder ein Fenster (also unter Wahrung des Mindestabstands von 2 Metern) **Spenden an**.

Den Inhalt der Spenden-Pakete schreiben wir auf Zettel, die wir an den Zäunen des Nils-Gebäudes (Friedenstraße 61-65) aufhängen werden. Dort können die Menschen, die eine Spende brauchen, schauen, ob eines der Pakete ihren Bedürfnissen entspricht.

Wer eine passende **Spende** findet, kann den entsprechenden Zettel mitnehmen, um **dienstags und donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr** das dazugehörige Paket abzuholen.

Bei Fragen oder Rückmeldung zu diesem Thema könnt ihr Euch gerne telefonisch unter **0631/800 93 144** bei uns melden.

Vielen Dank für Eure Hilfe!

Euer vom DRK betriebenes Servicebüro „Nils-Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen



Bei „Nils - Wohnen im Quartier“ wird sich auch weiterhin verabredet – Mit Abstand!

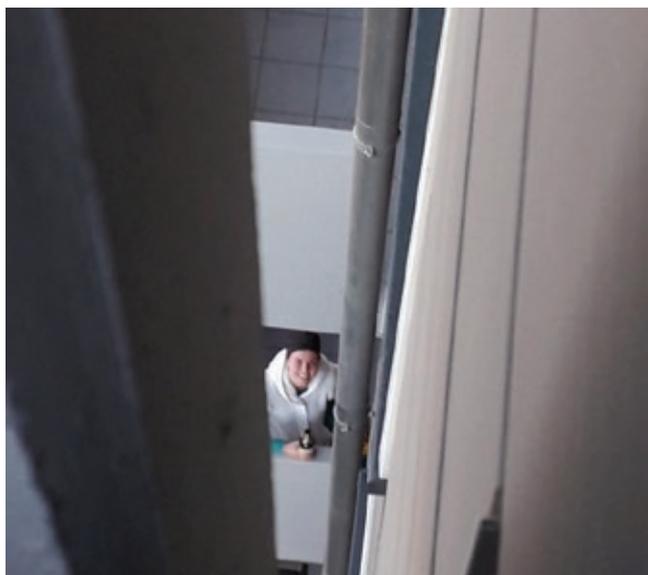
Wir starten eine friedliche Revolution gegen das zuhause-Rumsitzen in Corona-Zeiten.

Leider können wir derzeit unser Leben nicht wie gewohnt leben.

Wir leben aber in einem Projekt, dass für eine freundliche Nachbarschaft steht!

Also los! Auf eine tolle Nachbarschaft auch in dieser seltsamen Zeit!

Neben dem Angebot der Einkaufshilfe würde ich mich trotzdem sehr darüber freuen euch alle mal wieder zu sehen!



Treffen auf dem Balkon (Bild: Frau Balzer)

Also die Idee: Verabredet euch mit euren Nachbarn auf eine Tasse Tee oder ein Bier oder ein Glas Wein oder auf euren Balkonen. Der Mindestabstand ist somit gewahrt. Berichtet euch

zum Beispiel von euren Balkongärten oder euren Kochideen.

Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Wir haben das gestern ausprobiert und es hat funktioniert. Und wer weiß? Vielleicht seht ihr auch noch die Nachbarn der anderen Häuser?

Als Beispiel am Mittwoch um 20 Uhr?

Ein freundliches Wort ist in diesen Zeiten viel wichtiger als alles andere.

Liebe Grüße
Laura Balzer



Idee für ein „Corona-Tagebuch“

Liebe Nachbarinnen,
liebe Nachbarn,

die Corona-Krise hat Deutschland bereits seit mehr als einem Monat fest im Griff. Das „normale Leben“ aller Menschen wurde komplett auf den Kopf gestellt. Dennoch ist es Deutschland gelungen, mittlerweile ein kleines Stück Alltag zurückzugewinnen, wenn auch mit einer etwas anderen Normalität.

Das vom DRK betriebene Servicebüro „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen ist seit einigen Wochen überwiegend telefonisch erreichbar, was auch rege genutzt wird. Die Anliegen der Anrufer sind sehr verschieden, aber ihre grundsätzliche Haltung ist sich sehr ähnlich. Wir haben fast ausschließlich positive, optimistische und konstruktive Gespräche geführt, und dabei sehr interessante Geschichten darüber gehört, wie die Menschen mit dieser besonderen Situation umgehen.



Bild: Pixabay.com

In einem Corona-Tagebuch können Erlebnisse dieser Ausnahmesituation festgehalten werden (Bild: pixabay.com)

Wir finden, diese Geschichten sollten nicht nur festgehalten, sondern auch erzählt werden! Daher unser Aufruf: Fangen Sie an, eine Art „Corona-Tagebuch“ zu schreiben, in dem Sie von Ihrem Alltag und Ihren Erfahrungen mit der Ausnahmesituation berichten. Für unsere Kinder, Enkel und Urenkel werden solche Einblicke eines Tages sehr interessant sein.

Doch auch schon jetzt können diese Geschichten für unsere Mitmenschen spannend

und hilfreich sein, wenn sie sehen, wie andere mit der Krise umgehen. Deswegen freuen

wir uns sehr, wenn Sie einige Geschichten aus Ihrem Corona-Tagebuch mit uns teilen (Adressen siehe unten). Diese können wir dann, gerne auch anonym, veröffentlichen.

Zur „Inspiration“ sind hier einige Fragen, auf die Sie eingehen könnten:

- Womit verbringen Sie die Zeit? Welche Beschäftigung können Sie empfehlen?
- Was macht man, wenn man keinen Garten/Balkon hat, in den man sich setzen kann?
- Wie bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Familie?
- Wie informieren Sie sich über die neuesten Ereignisse?
- Was vermissen Sie am meisten? Was am wenigsten?
- Was machen Sie als erstes, wenn das Leben wieder normal ist?
- Haben Sie eine neue Sache (Kochen, eine Sprache, Tanzen) gelernt?
- Haben Sie gemerkt, dass Sie auf etwas verzichten können, das Sie vorher für unverzichtbar gehalten haben?
- Haben Sie Klopapier gehamstert? :-)
- Was ist ihr Lieblings-Quarantäne-Essen?
- Haben Sie mit Eltern/Kindern/Mitbewohnern gestritten? Worüber?
- Wen vermissen Sie am meisten. Und wen vermissen Sie gar nicht?



Liebe Bewohner im Grübentälchen,

das Corona-Virus hat unser ganzes Leben komplett verändert. Vieles, was über Jahre hinaus selbstverständlich war, ist von einem auf den anderen Tag nicht mehr möglich. Wir alle haben mit diversen Einschränkungen zu kämpfen und versuchen das Beste daraus zu machen. Täglich kommen neue Meldungen über aktuelle Entwicklungen.

Natürlich hat diese außergewöhnliche Situation auch Auswirkungen auf die Bau AG. Wir haben seit dem 16. März unsere Geschäftsstelle für den Kundenverkehr geschlossen, um die Ansteckungsgefahr, sowohl für unsere Mitarbeiter als auch für unsere Besucher so gering wie möglich zu halten. Wir sind aber telefonisch oder per E-Mail zu den üblichen Geschäftszeiten für Sie erreichbar.

Für ältere Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen ist das Virus besonders gefährlich. Damit so wenige Menschen wie möglich dem Risiko einer Infektion ausgesetzt werden, musste die Bau AG reagieren und hat deshalb vorerst alle Gemeinschaftsflächen geschlossen. Die „Guud Stubb“ in Ihrem Grübentälchen leider auch. Aus der Hausgemeinschaft unseres Projektes „Nils – Wohnen im Quartier“ hören wir erfreuliches: eine Gemeinschaft kann trotz Distanz funktionieren.

Wir müssen leider davon ausgehen, dass wir noch längere Zeit mit Einschränkungen leben müssen. In einer Ausnahmesituation wie sie derzeit vorherrscht, ist Nachbarschaftshilfe mehr gefragt denn je. Gerade ältere Menschen, für die ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht, sind auf die Hilfe ihrer Nachbarn angewiesen. Fragen Sie deshalb bitte Ihre Nachbarn, ob Sie Unterstützung benötigen. Sie könnten beispielsweise einkaufen gehen und den Einkauf vor die Tür stellen, den Hund ausführen oder ab und zu anrufen, damit über die aktuelle Situation gesprochen werden kann.

Für uns alle ist dies eine neue Situation, die wir aber gemeinsam alle bestimmt gut, und hoffentlich gesund, durchstehen werden. Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihre Bau AG

Erweiterter Service für Mieter

Das Sozialmanagement der Bau AG versucht im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu helfen. Zum einen kann sich jeder Bau AG-Mieter telefonisch zu den üblichen Geschäftszeiten unter den **Nummern 36 40-247 oder 36 40-119** melden, wenn er beispielsweise einen Einkaufsservice oder sonstige Unterstützung benötigt. Zum anderen möchte das Team des Sozialmanagements der Vereinsamung entgegenwirken und hält regelmäßig telefonischen Kontakt zu ihren Mietern. Wenn auch Sie das Bedürfnis haben, einfach mal mit jemanden über die aktuelle Situation zu sprechen, dann dürfen Sie sich auch gerne bei der Bau AG melden.



Gesund durch die Corona-Krise

"Gesund durch die Corona-Krise", unter diesem Motto hat Stephan Riedl vom Verein Mein Seelentröpfchen aus Kaiserslautern einige Tipps entwickelt, wie man sich auch in diesen Zeiten fit und gesund halten kann. Der Berater in der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatungsstelle (EUTB) des Vereins ist selbst von Asperger Autismus betroffen und hat in Vor-Corona-Zeiten, als dies noch möglich war, immer wieder im Team mit der Rollstuhlnutzerin Irene Alberti von der EUTB in Bad Kreuznach an Laufveranstaltungen teilgenommen und dort für die EUTBs geworben.

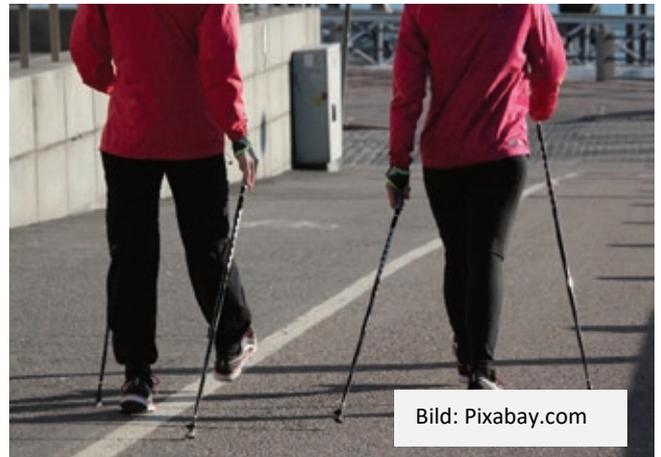
Bericht von Stephan Riedl

53 Prozent! Über die Hälfte der Erwachsenen ist übergewichtig, mit steigender Tendenz wegen der Corona-Krise. Zumindest laut Medizinprofessor Rüdiger Reer, Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg und Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes (DGSP), in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ). Ich selbst verfolge nicht nur die Gewichtsproblematik hier bei uns, sondern auch in Amerika, wo über 70 Prozent der Bevölkerung adipös ist, sondern ich bin auch von den 53 Prozent zu den 47 Prozent gewechselt. Der Corona-Virus zwingt uns derzeit dazu, daheim zu bleiben. Da ist die Gefahr groß, dass wir durch zu wenig Bewegung und durch zu viel Essen schnell schwerer werden, bis der Alltag zurückkehrt. Übergewicht ist gefährlich und ein zunehmendes Problem unserer Gesellschaft, zumal es mit Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Körperschäden korreliert. Da ich einige Anfragen erhalten habe, werde ich kurz auf Training und Ernährung eingehen und drei Tipps geben, um fit durch die Corona-Krise zu kommen.

Training

Den menschlichen Körper vergleiche ich gern mit einem Kraftwerk. Die Organe sind die Schaltzentralen und Unternehmern, die Muskeln sind die Glühbirnen und das Nervensystem ist

der Stromkreis. Ziel dieses Kraftwerks ist es, Licht zu erzeugen. Will ich mehr Licht erzeugen (also stärker werden), kann ich entweder größere Glühbirnen kaufen (das heißt Training, damit die Muskelfasern wachsen, also wenige Sätze mit vielen Wiederholungen, die die Muskeln erschöpfen) oder den Stromkreis besser verdrahten (also viele Sätze mit wenig Wiederholungen, so eine bis drei, möglichst frisch). Anspannung kann dabei als der Strom gesehen werden, der durch den Körper fließt. Egal, was ich mit meinem Training erreichen will, es hängt vor allem davon ab, wie gut ich meine Muskeln kontrollieren kann. Und dass der Strom auch durch die richtigen Leitungen fließt und meine Gelenke nicht kaputt macht.



Natürlich sollte ich wissen: Was genau trainiere ich? Training ist per Definitionem etwas, was Regelmäßigkeit, Systematik und Nachhaltigkeit beinhaltet. Wenn ich gern Fußball spiele, werde ich für diese Sportart anders trainieren als jemand, der gern Schwimmen geht. Natürlich gibt es Überschneidungen, aber das Prinzip sollte klar sein. Ein generelles Ziel in der jetzigen Situation kann sein, gesund durch die Corona-Krise zu kommen, und da bieten sich Ganzkörperübungen wie Liegestütze, Kniebeugen, Beinheben und Klimmzüge an. Diese Übungen reichen aus, um sich gesund zu halten, lassen sich praktisch überall ausführen und benötigen keine Ausrüstung (alles, was ich in den letzten zwei Jahren, seit ich trainiere, gekauft habe, sind ein Basketball, ein Tennisball und eine Klimmzugstange); ich muss bloß wissen, wie ich sie progressiv gestalte.

Progression ist dabei das Zauberwort, denn wenn man etwas trainiert, sollte man stets versuchen, besser zu werden. Seien es die Anzahl an Wiederholungen, die bewusste Anspannung oder die Ausführung, es lässt sich immer was verbessern. Natürlich muss jetzt nicht jeder Mensch einbeinige Kniebeugen ausführen können, aber die Grundübungen sollte man in meinen Augen schon drauf haben. Ich bin mir ziemlich sicher, dass jeder Mensch Liegestütze an der Wand ausführen kann und die Hemmschwelle dafür relativ gering ist; bei Liegestützen an der Tischkante wird es schon ein bisschen schwieriger, auf den Knien noch ein bisschen mehr. Hier kann ich jedem Menschen nur raten, für sich selbst herauszufinden, was er*sie erreichen will und wie er*sie das angeht, denn wenn wir das Wort "Fitness" wörtlich übersetzen, heißt es so viel wie "Passendmachung". Für was man sich passend machen möchte, bleibt einem selbst überlassen.



Ernährung

Zu diesem Thema wurden und werden mehr Bücher geschrieben, als dieser Artikel an Buchstaben hat, darum werde ich das hier allgemein halten: In Bezug auf mein Kraftwerkgleichnis sind die Makronährstoffe, also Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, die Baustoffe. Die Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sind die Arbeitsgeräte, die Nägel und der Zement. Importiere ich zu wenig oder lasse etwas ganz weg, bekomme ich Probleme. Importiere ich zu viele Baustoffe, muss mein Kraftwerk es erst einmal auslagern. Es wird dann später verwendet, wenn Baustoff knapp wird. Kommt es aber zu keiner Knappheit,

wird das Lager nicht leer. Wird immer wieder mehr nachgeschoben, als verbraucht wird, wird das Lager ausgebaut. Oder anders ausgedrückt: Wäre der menschliche Körper eine Wohnung, dann entsprächen die Kilos den Quadratmetern. Eine Wohnung mit 80m² hat weniger Heizkosten als eine mit 100m². Im Gegensatz zu realen Wohnungen baut der menschliche Körper aber aus, wenn zu viel mit Baustoffen geheizt wird. Wenn ich 80 Kilo wiege, aber so viel esse, als wöge ich 90 Kilo, wird sich mein Körper diesem Gewicht annähern. Dasselbe gilt auch umgekehrt. Um gesund zu bleiben, gehen Training und Ernährung Hand in Hand, denn wenn ich die Stromrechnung meines Körperkraftwerks in die Höhe treibe und auf die richtige, angemessene Baustoffzufuhr achte, werde ich nicht Gefahr laufen, ein Fettlager um meinen Bauch anzulegen.



Zum Schluss noch diese Tipps

Tipp 1: Bewusste Anspannung anstelle von reaktionärer Anspannung

Ich lade zu einem Selbstversuch ein: Liegestütze an der Wand. Ausgangsposition: Stellt euch vor eine Wand, eine Armlänge Abstand, Hände auf Brusthöhe, flach an die Wand aufgelegt. Ausführung: Langsam, bis die Stirn sanft die Wand berührt, dann wieder zurück in die Ausgangsposition. 5 Wiederholungen. Pausiert kurz und fragt euch: "Welche Muskeln habe ich gefühlt?" Begebt euch dann wieder in die Ausgangsposition, aber diesmal spannt ihr bewusst Arme, Brust, Bauch, Pobacken und Knie an und versucht, die Spannung zu halten. Haltet die Anspannung so fest, wie ihr könnt.

Führt fünf Liegestütze aus. Pausiert und fragt euch erneut, was für Muskeln ihr gefühlt habt. Ich bin mir ziemlich sicher, die Antwort wird anders ausfallen.

Tipp 2: Regelmäßigkeit, Progression und Überprüfbarkeit

Trainieren ist wie Segeln auf dem großen weiten Meer. Ich kann ein richtig tolles Boot haben (was mein Körper potentiell leisten kann), aber wenn ich nicht weiß, wo ich mich befinde und wo ich hin will, werde ich über kurz oder lang die Motivation verlieren. Darum ist es in meinen Augen wichtig, sich ein Ziel zu setzen (die Insel, zu der ich hin möchte) und ein Trainingstagebuch (Kompass) zu führen, in denen ich meine Fortschritte aufzeichne. Auf dem Weg zur Insel kann es zu Unwettern (sich verändernde Lebensumstände) kommen. Auf dem Weg kann mein Boot besser werden (Progression), wodurch es mir nach und nach leichter fällt, mein Ziel zu erreichen. Um mich selbst als Beispiel zu nehmen: Im Juni 2018 fing ich an, nach Wade's Trainieren wie im Knast zu trainieren. Mein Ziel war es, einbeinige Kniebeugen zu schaffen. Damals konnte ich Kniebeugen nur gestützt über einem Stuhl ausführen. Im Dezember 2018 waren es schon ganze Kniebeugen ohne Stützhilfen. Am 5. Juni 2019 konnte ich zum ersten Mal einbeinige Kniebeugen ausführen. Ohne Regelmäßigkeit wäre ich nie dahin gekommen. Ohne meinen Kompass könnte ich nicht einmal mehr den Monat nennen, in dem ich es geschafft habe.

Tipp 3: (Für Abnehmwillige) Tägliches Wiegen

Wer sich täglich wiegt, wird schnell feststellen, dass das Gewicht gerne schwankt. Die Antwort: Wassereinlagerungen. Durch hohe Außentemperaturen, Sport, salzreiches Essen oder anderes. Oder auch Essen, das noch verdaut werden muss.... Zum Vergleich: Ein Kilogramm Fettgewebe entspricht um die 7.000 kcal. Um das aufzubauen oder zu verlieren, muss man schon ordentlich beim Essen reinhauen bzw. einschränken. Ein wesentlich effektiveres Mittel ist es, sich jeden Tag zu

derselben Uhrzeit zu wiegen, das Ergebnis schriftlich festzuhalten und wöchentlich einmal den Durchschnitt auszurechnen. Damit kann man auf lange Sicht herausfinden, ob man sein Gewicht hält oder zu- bzw. abgenommen hat. Beispiel: Durchschnittsgewicht in der ersten Oktoberwoche 2018: 93,4 kg
Durchschnittsgewicht in der zweiten Märzwoche 2020: 78,5 kg



Stephan Riedl ist EUTB-Teilhabeberater, von Asperger Autismus betroffen, und berät im Seelentropfchen in Kaiserslautern als Betroffener Betroffene.

Die EUTB Beratungszeiten sind online oder per Telefon von
Montag - Donnerstag 10:00 - 16:00 Uhr
Freitags von 10:00 - 14:30 Uhr

Zusätzlich gibt es nun das Krisentelefon
Montag - Sonntag von 8:00 - 21:00 Uhr
Telefon: 0631 36139439

www.mein-seelentropfchen.de

Der Artikel wurde im Newsletter von www.kobinet-nachrichten.org veröffentlicht

Hilfsangebote im Grübentälchen

Durch die Corona-Pandemie müssen wir uns in fast allen Lebensbereichen einschränken. Viele Geschäfte, Freizeiteinrichtungen, kulturelle Angebote und vieles mehr hat geschlossen.

Außerdem gibt es strenge Abstandsregeln und Kontaktsperrungen. Hinzukommt, dass diese Regelungen ständig überprüft und angepasst werden.

Wir haben ein paar Hilfsangebote und Informationen zusammengestellt, die eine Unterstützung in diesen Zeiten bieten. Aufgrund der ständig wechselnden Lage kann einiges davon nächste Woche schon überholt sein, aber wir hoffen trotzdem, dass einige Informationen Ihnen weiterhelfen.

Für aktuelle Informationen können Sie sich auch gerne telefonisch oder per Mail im Stadtteilbüro melden.

Alexandra Wolf



Grundversorgung im Grübentälchen

Aufgrund der landesweiten Vorgaben und Einschränkungen im öffentlichen Bereich haben wir für Sie erkundet, wo Ihre Grundversorgung gewährleistet wird (Stand 22.04.20):

- Otto's Imbiss: Mo. – Fr. 10:00 – 17:00
- Netto: Mo. – Sa. 07:00 – 21:00
- Lidl: Mo. – Sa. 07:00 – 21:00

- Härting: Mo. – Fr. 07:00 – 18:00, Sa. 07:00 – 13:00, Lieferservice freitags ab 10 € (Tel 0631 70127)
- Subway: 10:00 – 18:00, nur zum Mitnehmen
- Barbarossa Bäckerei: Mo. – Fr. 06:15 – 13:00, Sa. 06:15 – 12:00, So. 07:30 – 11:00
- Postfiliale: Mo. – Fr. 10:00 – 12:00, 14:30 – 16:30, Sa. 08:00 – 14:00
- Lydia Owen's Lucky: Mo. – Fr. 07:00 – 19:00, Sa. + so 09:00 – 19:00
- Zum Ilse: Mo. – Sa. 12:00 – 20:00, sonntags und feiertags 12:00 – 18:00

Nachbarschaftshilfe im Grübentälchen

Wir freuen uns, mitteilen zu können, dass sich viele Menschen im Grübentälchen aktiv in die Nachbarschaftshilfe einbringen. Hier einige Beispiele:

Brotspendeaktionen

Bereits drei Mal konnten die Familie Menke und Frau Welsch-Schied großzügige Spenden der Barbarossa-Bäckerei an Bedürftige im Bereich Astern- und Geranienweg verteilen.



Brotspendenaktion (Bild: Asternweg e.V.)

Bis zu 300 Brote und 100 Teilchen wurden jeweils in Tüten verpackt und unter Einhaltung

der Hygienevorschriften ausgegeben oder an die Haustüren gebracht. Und die Aktion soll fortgeführt werden...



Ein SWR-Team filmte die Aktion (Bild: A sternweg e.V.)

Eine Aktion wurde sogar von einem SWR-Team gefilmt.

Osteraktion

Der A sternweg e. V. hatte auf Facebook zu Spendenaktionen aufgerufen:

So sind Hygieneartikel (Handschuhe, Desinfektionsspray, Handseife) zusammengekommen, die von der Familie Menke und Frau Welsch-Schied im A stern- und Geranienweg verteilt wurden.

Ebenso konnten aufgrund der eingegangenen Spenden etwa 50 Pakete mit Lebensmitteln gepackt und an Karfreitag an die Bewohner im Kalkofen verteilt werden.

Die Familie Menke und der A sternweg e. V. danken allen Spendern für ihr großzügiges Engagement, das bei allen Beschenkten viel Freude hervorgerufen hat; die Familie Menke im Besonderen allen, die sie seit der Schließung ihrer Gaststätte weiterhin unterstützen durch den Einkauf von Getränken und das Abholen bestellten Essens.

Einkaufshilfe im Grübentälchen

Der Siedler- & Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e. V. hat zu Beginn der Kontaktsperre sofort reagiert und unter dem Motto „Wir feiern nicht nur zusammen, sondern unterstützen auch in der schweren Zeit“ Hilfe beim Einkauf und Arztbesuch angeboten. Unter der Koordination von Frau Hanf-Poppitz betreuen sie selbst, ihr Vater und Frau Illig bislang eine Familie und eine ältere Dame.

Frau Hanf-Poppitz sieht sich ganz selbstverständlich in der Pflicht: sie habe schon viel Hilfe erfahren und wolle dies auch zurückgeben.

Nicht vergessen und danken möchten wir jedem einzelnen, der in dieser schweren Zeit für seine Familie, Freunde und seine Nachbarschaft da ist.

Frau Hanf-Poppitz ist unter der Telefonnummer 0176 326 21 015 zu erreichen.

Pfotenhilfe e.V. gibt weiterhin Tierfutterspenden aus

Die Pfotenhilfe hat durch die tatkräftige Mithilfe von 3 Studenten wieder geöffnet und zwar jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat. Das Futter wird allerdings unter Beachtung der Hygieneregeln draußen an die Kundschaft übergeben.

Ute Rottler

Vereinsnachrichten der Siedler & Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e.V. Kaiserslautern

In der Vergangenheit hatten wir in der Stadtteilzeitung über unsere Aktivitäten im Stadtteil Kaiserslautern Ost berichtet.

Nach den verordneten Maßnahmen zur Bekämpfung des Corona-Virus war unsere letzte Veranstaltung am 24. und 25. Februar (Fasching) gewesen. Danach mussten wir leider das gerade bei unseren jungen Mitgliedern so beliebte Ostereiersuchen absagen. Durch das Kontaktverbot fand auch unsere Mitgliederversammlung nicht statt. Diese wollten wir in diesem Jahr zum ersten Mal in eigenen Räumlichkeiten stattfinden lassen.

Apropos eigene Räumlichkeiten, die Begegnungsstätte ist eigentlich so gut wie fertig und könnte als solche genutzt werden, wären da nicht die Einschränkungen. Der Außenbereich bedarf noch einiger Arbeitsstunden die wir leider derzeit ebenfalls nicht erbringen dürfen. Unter normalen Umständen hätten wir hier die Einweihung schon hinter uns. Viele Anfragen von Mitgliedern und Freunden müssen wir Absagen, wollen sie doch die Anlage von uns für private Feiern nutzen.



Nicht verhehlen möchte ich an dieser Stelle, dass wir als kleiner Verein auf gewisse Einnahmequellen angewiesen sind. Durch die Absage des Ostereiersuchen, Tanz in den Mai, der Busfahrt nach Andernach (Kaltwasser Geysir) und dem Sommerfest fehlen uns natürlich wichtige Einnahmen, bei weiterhin laufenden Kosten.

Unsere Gemeinschaft ist als gemeinnütziger Verein eingetragen und so war es für uns keine Frage für ältere Mitbewohner während dieser schwierigen Zeit einen Einkaufsservice anzubieten. Nicht nur unsere Mitglieder, nein auch andere Bewohner des Stadtteils können diesen Service, der von unserer Schriftführerin Silke Hanf-Poppitz koordiniert wird in Anspruch genommen werden. Die Modalitäten werden dann am Telefon besprochen.

Gartenberatungen in Sachen Baumschnitt etc. müssen leider zurück stehen, der Vertikutierer steht aber weiterhin zur Verfügung.

Wir alle hoffen, dass die doch sehr bedrückende Zeit bald vorbei geht und wir uns dann wieder den schönen Dingen des Lebens zuwenden können.

In diesem Sinne wünschen wir Allen viel Gesundheit!

Heinz-H. Hanf

Hilfsangebote in Kaiserslautern Notversorgung Westpfalz

Auf der **Website: notversorgung-westpfalz.de** finden Sie Informationen zu Hilfsangeboten und Angeboten wie z.B. Essenslieferungen, Einkaufsservice, Fahrdienste zum Arzt, Versandservices (z.B. Buchhändler), Hausmeister- und Pflegedienste und ständig aktuelle Informationen zur Coronakrise!

Gegliedert nach Städten und Verbandsgemeinden findet hier jeder Angebote aus seiner Region bzw. jeder kann seine Dienste regional anbieten.

Ausgabestelle der Tafel

Das Rote Kreuz Kaiserslautern hat inzwischen die Aufgaben der Tafel übernommen, nachdem diese wegen Gefährdung der überwiegend älteren Mitarbeiter vorsorglich hat schließen müssen.

Lebensmittel werden im **JUZ, Steinstraße 47, und in der Glockestubb, Pariser Str. 23, mittwochs von 13:00 – 17:00 Uhr** angeboten. Für die Bedürftigkeitsprüfung sollte der ALG II-Bescheid oder Sozialpass vorgelegt werden.

FCK bietet Einkaufshilfe an

Der FCK hat eine Einkaufshilfe ins Leben gerufen, an die sich Menschen wenden können, die aktuell in ihrem Alltag Unterstützung benötigen.

Unter der **Telefonnummer 0631/318 811 09** können sich **täglich von 10 Uhr bis 12.30 Uhr** Menschen aus dem Stadtgebiet Kaiserslautern melden, die eine Einkaufshilfe benötigen. FCK-Mitarbeiter werden sich dann um die Einkäufe kümmern und diese an die Haustüre liefern.

Die Zahl der Einkaufshelfer ist auf eine kleine Gruppe beschränkt, die alle hygienischen und medizinischen Vorschriften beachten und mit Mundschutz und Handschuhen agieren.

Die Einkaufshilfe wird von Montag bis Freitag angeboten, die Waren werden von 10 Uhr bis 16 Uhr ausgeliefert. Der Einkaufswert sollte dabei 50 Euro möglichst nicht überschreiten. Die Einkäufe werden von den Einkaufshelfern vor der Haustüre abgestellt. Das Geld muss dabei in einem Briefumschlag übergeben werden, um direkten körperlichen Kontakt zu vermeiden.

Initiative „Lautern hilft“

Personen, die Hilfe benötigen, zum Beispiel bei Einkäufen, aber auch Menschen, die ihre Unterstützung anbieten möchten, können sich telefonisch unter 0631/34358580, per Fax an senden 0631/34358581 oder über die entsprechenden Kontaktformulare auf der Homepage www.lauternhilft.de bei der Initiative melden.

Silvan Stein und sein Team vermitteln dann die passenden Angebote. Wer sich in der

Organisation der Initiative einbringen will, kann sich per E-Mail an orga@lauternhilft.de melden.

Neue Seite und Hotline für „Coronahilfe“ von nebenan.de

Nachbarschaftshilfe funktioniert online über nebenan.de schon sehr gut. Doch es ist deutlich geworden, dass besonders **Menschen ohne Internetzugang** dringend Unterstützung benötigen. Gerade ältere Nachbarn, die als Risikogruppe geschützt werden müssen, haben oft keinen Zugang zu den vielen Online-Angeboten.

Es gibt jetzt eine **Hotline für Nachbarschaftshilfe:**

0800 866 55 44

Unter der Hotline können Personen ein Hilfe-Gesuch aufgeben. Das Gesuch wird automatisch nach PLZ sortiert auf der neuen Seite nebenan.de/corona eingespielt und ist nur für registrierte und verifizierte Nutzer sichtbar.

Laut(r)er Service - aus Laut(r)er Liebe!

Online-Plattform für Gastronomie und Gewerbe in Corona-Zeiten

<https://citymanagement-kaiserslautern.de/corona-service/>

Hier können ab sofort alle interessierten Unternehmen ihre Dienstleistungen wie etwa Online-Bestellungen, Lieferdienste oder Abholmöglichkeiten veröffentlichen.



aus Laut(r)er Liebe

Wichtige Telefonnummern

In der aktuellen Situation kann es wichtig sein mit jemanden über seine Probleme sprechen zu können. Hierfür gibt es Ansprechpartner auch am Telefon. Scheuen Sie sich nicht, die Hotline anzurufen.

Telefonseelsorge
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Infotelefon Depression
0800 33 44 5 33

Sucht- und Drogenhotline
01805 31 30 31

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch
Tel: 0800 22 55 530
Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr | Di und Do 15 – 17 Uhr
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Save me online
www.save-me-online.de
Online-Beratung für Jugendliche

Hilfeportal Sexueller Missbrauch
www.hilfeportal-missbrauch.de
Beratungsstellen bundesweit finden

Bundeskonzferenz für
Erziehungsberatung
Online Beratung für Jugendliche
www.jugend.bke-beratung.de
Online Beratung für Eltern
www.eltern.bke-beratung.de

Hilfetelefon Gewalt gegen
Frauen
Tel: 08000 116 016
Rund um die Uhr | In 17
Sprachen
www.hilfetelefon.de

Nummer gegen Kummer
(für Kinder und Jugendliche)
Tel: 116 111
Mo – Sa 14 – 20 Uh
www.nummergegenkummer.de

Elterntelefon
Tel: 0800 111 0550
Mo – Fr 9 – 11 Uhr | Di und Do 17 – 19 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Hilfetelefon tatgeneigte Personen
Tel: 0800 70 222 40
www.bevor-was-passiert.de

Medizinische Kinderhotline
Für Angehörige der Heilberufe
bei Verdachtsfällen der Kindesmisshandlung
Tel: 0800 19 210 00
Rund um die Uhr
www.kinderschutzhotline.de

VON LISA MOOSMANN BERATUNG
Uploads

CURAMED
PFLEGE- UND BETREUUNGSDIENST



ZU KONTAKTEN

EINKAUFSSERVICE

Lebensmittel - Medikamente - Hygieneartikel



Um die Versorgung unserer Mitmenschen in dieser ungewissen Zeit sicherzustellen, haben wir uns dazu entschieden, unseren Einkaufsservice weiter auszubauen.

(0631) 340 33 35

Die **Alltagsbegleiter**
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Einkaufshilfe und Gesprächspartner.

Die Alltagsbegleiter erledigen Ihre Einkäufe
und liefern bis zu Ihnen nach Hause.



Aufgrund der aktuellen Entwicklung des **Coronavirus** sind vor allem Senioren, gesundheitlich angeschlagene Mitmenschen und hilfsbedürftige Menschen davon betroffen.

Wir kaufen für Sie ein und liefern
die Einkäufe direkt vor Ihre Haustür.
Täglich von Montag bis Freitag
zwischen 9 und 17 Uhr.

Schreiben Sie uns
kontakt@diealltagsbegleiter.de

oder rufen Sie gerne an:
0631 37 09 94 22



Unsere
Einkaufshilfe
können Sie ab
Pflegegrad 1
nutzen

kontakt@diealltagsbegleiter.de
Telefon: 0631 37 09 94 22

Sie erreichen uns:
Mo – Fr 9.00 – 15.00 Uhr

Hausnotruf

„Ein Knopfdruck genügt...“



Leider passiert es immer wieder, dass alleinlebende Menschen in ihrer Wohnung ohne Hilfe bleiben, weil sie sich nach einem Unfall oder in einer Notlage nicht rechtzeitig bemerkbar machen können. Schon ein scheinbar harmloser Sturz kann bei älteren Menschen unter Umständen schwere Folgeschäden auslösen, wenn nicht schnelle Hilfe gewährt werden kann.

Ein erhöhtes Sturzrisiko besteht vor allem bei Personen, die unter chronischen Krankheiten leiden, wie z.B. Diabetes, koronare Herzkrankheit (Schlaganfall), Angina Pectoris, Parkinson, Gleichgewichtsstörungen, Epilepsie, etc.

Damit sich Menschen zu Hause rund um die Uhr sicher und geborgen fühlen können, wurde das Hausnotruf- und Servicesystem, entwickelt.

Eine Feststation, die über den bestehenden Telefonanschluss zu installieren ist, und ein dazugehöriger Funksender bilden die Basis des Hausnotruf- und Servicesystem.

Ein Knopfdruck auf den Funksender genügt und sofort wird eine Verbindung zur angeschlossenen Servicezentrale hergestellt.

Eine Freisprecheinrichtung am Gerät ermöglicht es, auch dann noch bequem mit der Zentrale zu sprechen, wenn man sich nicht in unmittelbarer Nähe zur Basisstation befindet.

In der Servicezentrale sind alle Daten (Telefonnummer mit kompletter Anschrift) des Teilnehmers, seiner Angehörigen und des Hausarztes hinterlegt, sowie weitere

Informationen über Krankheiten bzw. andere Besonderheiten.

Je nach Vereinbarung und Leistungsumfang besitzt der Hausnotruf-Anbieter natürlich auch Zugangsschlüssel zur Wohnung, damit im Notfall auch sofortige Hilfe Vorort gewährleistet werden kann.

Derzeit nutzen in Deutschland über 500 000 Teilnehmer diesen Dienst, aber dennoch ist er im europäischen Vergleich erstaunlich wenig verbreitet.

In der Kombination von Hausnotruf und häuslicher Pflege kann diese Einrichtung eine echte Alternative zu einem Platz im Wohn- oder Pflegeheim darstellen und ist nicht nur aus Kostengründen eine überlegenswerte Lösung!



Ein Kosten- und Leistungsvergleich unter den verschiedenen Anbietern ist empfehlenswert und lohnt sich immer.

Ausführliche Auskunft erteilen u.a. die Rettungs- und Pflegedienste in Kaiserslautern.

Aus dem Stadtteilbüro

Aktuelle Informationen aus dem Stadtteilbüro



Öffnungszeiten:

Dienstag 14:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 14:00 Uhr

Aufgrund der aktuellen Lage mussten wir die Öffnungszeiten des Stadtteilbüros reduzieren. Wir stehen Ihnen während der Öffnungszeiten wie gewohnt für Fragen und unterschiedliche Anliegen zur Verfügung – **möglichst per Telefon**.

Darüber hinaus möchten wir Sie bitten, die allgemeingültigen Abstandsregelungen zu beachten und nicht mehr als **eine Person** (bzw. 1 Elternteil + 1 Kind) zum Stadtteilbüro zu kommen.

Die Sprechstunden der Betreuungsvereine Kaiserslautern und der Gemeindegewerkschaft Plus fallen bis auf Weiteres aus.

Wir möchten helfen, soziale Kontakte auch weiterhin halten zu können – nämlich über das Telefon oder per Email.

Jeder der seine Sorgen, Ängste, Hoffnungen oder Alltagsgeschichten mit jemandem teilen möchte, kann sich bei uns telefonisch oder per Email melden. Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie! Und vielleicht gibt es auch andere Personen, die über ähnliche Themen reden

möchten, die wir über das Telefon zusammenbringen könnten.

Wir stehen Ihnen auch weiterhin für allgemeine Fragen den Stadtteil betreffend telefonisch zur Verfügung.

Kontakt:

stadtteilbuero-gruebentaelchen

@gemeinschaftswerk.de

Tel.: 0631 – 680 316 90

Handy: 0171 – 918 14 37

www.gruebentaelchen.de

Tauschbox und Büchertauschcke



Tauschbox vor dem Stadtteilbüro

Aufgrund der verschärften Hygieneregulungen nehmen wir aktuell keine Spenden für die Tauschbox entgegen und es kann auch nichts aus der Tauschbox entnommen werden.

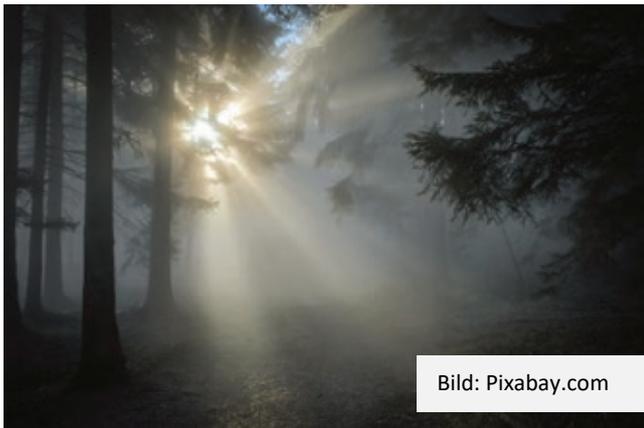
Wir bitten um Ihr Verständnis!

Gelbe Säcke

Im Stadtteilbüro sind Wertstoffsäcke (gelbe Säcke) während der Öffnungszeiten erhältlich.

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

Das Wort Corona bedeutet sprachlich u.a. "Strahlenkranz der Sonne" sowie „fröhliche Runde“, aber leider passt der Name nicht immer mit der Realität zusammen. Dieser Virus hat das tägliche Leben der Gesellschaft auf den Kopf gestellt. Man ist nicht mehr der eigene Herr über Zeit und Tun. Man kämpft gegen einen perfiden unsichtbaren Feind, der bisher Menschenmassen zum Tode verurteilt hat.



Jede Tatsache aber hat sowohl eine negative als auch eine positive Seite. Mit der negativen Seite des Virus sind wir jeden Tag und jede Stunde konfrontiert, aber wir begreifen die positive Seite langsam nach und nach. Durch die Schließung der Schulen und die meisten Arbeitsplätze haben die Familienmitglieder die Gelegenheit, die Zeit intensiver zusammen zu verbringen und das Familienleben zu genießen, es gibt aber einige Hausfrauen, die unter der Einmischung ihrer Männer im Haushalt leiden; man sieht immer wieder Aushänge, in denen Personen ehrenamtlich anbieten für ältere, kranke und alleinstehende Menschen, Lebensmittel zu kaufen und zu helfen. Viele Menschen haben jetzt mehr Zeit, ihre Hobbys auszuüben und zu lesen.

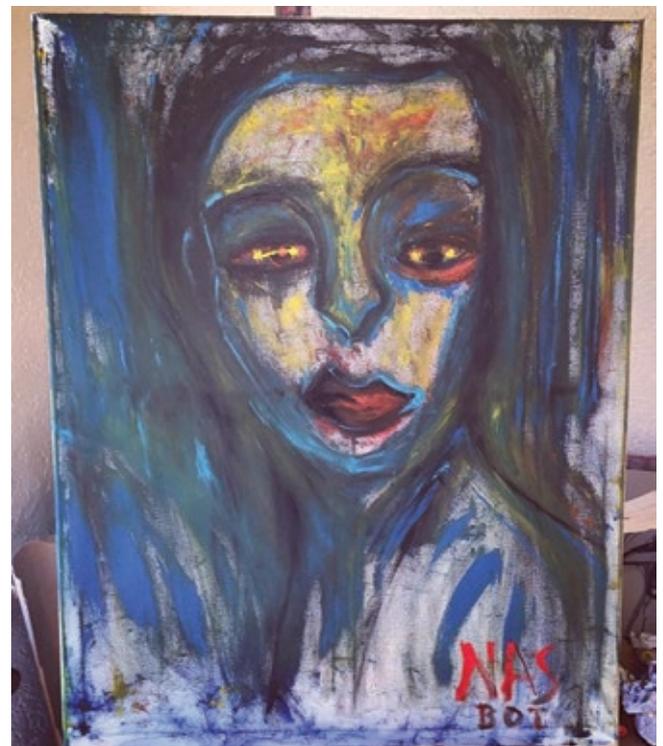
Ich persönlich als ehrenamtlicher Mitarbeiter beim Stadtteilbüro Grübentälchen, beim Malteserorden und als ehrenamtlicher Dolmetscher Deutsch/Arabisch für arabisch Sprechende bei verschiedenen Stellen, musste ebenfalls darunter leiden, da bei mir alle Tätigkeiten aufs Eis gelegt worden sind. Ich gehe in den Volkspark spazieren, wir spielen Karten

zu Hause, schauen fern, essen mehr als üblich, wobei die Gefahr besteht, dass mein Gewicht zunimmt.



Ich habe große Hoffnung, dass diese Krise bald ihr Ende erreicht und die Menschen zu ihrem normalen täglichen Leben zurückkehren können und wünsche allen Gesundheit und Zufriedenheit!

Ihr Suleiman Abu Ghazale



„Avatar“ – Anas Bobot

„Mein Kommentar zur Krise...“

Feiern Sie doch Fenster- Geburtstag!

Was machen die Menschen, die in diesen Zeiten Geburtstag haben und diesen auch feiern wollen?



Also auf Glückwünsche und Besuch und vielleicht ein Gläschen Sekt nicht verzichten möchten. Und dabei Abstands- und Hygieneregeln einhalten wollen und müssen...

Eine Südpfälzerin zeigte Kreativität: Sie stellte eine Gartenbank vor ihr Wohnzimmerfenster und bot Familie und Freunden die Möglichkeit, zu

zweit oder allein im 30-Minuten-Rhythmus an ihr Wohnzimmerfenster zu kommen und ein Sektglas mitzubringen, um mit ihr auf ihren Geburtstag anzustoßen.

Die Resonanz sei überwältigend gewesen – innerhalb von Minuten sei der Nachmittag ausgebucht gewesen. Alle hätten sich an die Zeitvorgaben gehalten und sie habe jeweils eine halbe Stunde Zeit für intensive, ungestörte Gespräche gehabt. Für sie sei es zwar ein völlig anderer Geburtstag gewesen als sonst üblich, aber „ein Tag zum Genießen.“

Wieder eine Möglichkeit, kreativ zu sein und das Beste aus der gegenwärtigen Situation zu machen...

Ute Rottler

(Quelle: „Am Rande“, Rheinpfalz vom 16.04.20)



Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Eva Dreykorn hat zur Ablenkung ein paar Witze, Anekdoten und Denkaufgaben zusammengestellt.



Haben Sie heute schon gelacht?

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Lachen das Leben verlängert. Füttern Sie Ihr Unterbewusstsein mit lustigen Erlebnissen und Erinnerungen! Schauen Sie sich im Fernsehen keine dramatischen Spielfilme an, sondern Komödien und witzige Talkshows!

Hier ein paar Witze und Anekdoten zur Einstimmung:

"Ich weiß nicht, was sie haben", wundert sich der Scheidungsanwalt, "Ihr Mann ist doch für sein Alter noch sehr rüstig!"

*"Für **sein** Alter schon, meint die junge Frau, aber nicht für **meins!**"*

"Wie alt sind Sie eigentlich, Frau Königstein?" fragt der Schönheitschirurg seine neue Patientin.

"Ich gehe auf die vierzig zu."

"Aus welcher Richtung?"

Eine Gruppe von Senioren unternahm eine Bustour nach Holland. Sie stoppten an einer Farm, die Ziegenkäse produzierte. Eine junge Reiseleiterin erklärte ihnen, wie aus der Ziegenmilch der köstliche Käse entsteht.

Auf den umliegenden Hügeln graste friedlich eine Ziegenherde. „Diese Ziegen können auf dieser Wiese ihren Lebensabend genießen, da sie zu alt sind, um weiterhin Milch zu geben“ erklärte die Reiseleiterin.

Dann wandte sie sich an die Reisegruppe und fragte: „Was macht ihr denn mit euren alten Ziegen, wenn sie nichts mehr produzieren?“

Ein rüstiger Rentner antwortete mit einem Augenzwinkern:

„Sie senden uns auf Bustouren.“

Ein Busfahrer fuhr mit einer Seniorengruppe auf der Landstraße, als ihn eine ältere Dame auf die Schulter klopfte, um ihm eine Handvoll Erdnüsse zu überreichen. Dankbar nahm er sie an und verschlang genüsslich den unerwarteten Snack.

Nach ungefähr 15 Minuten klopfte sie ihm wieder auf die Schulter und überreichte ihm erneut eine Handvoll Erdnüsse.

Sie wiederholte diese Geste noch fünfmal bis der Busfahrer sie erstaunt fragte: „Warum essen Sie denn die Erdnüsse nicht selbst?“

„Wir können sie nicht essen“, da wir keine Zähne mehr haben“ antwortete sie

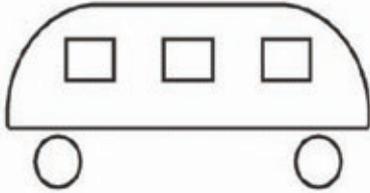
Der perplexer Fahrer fragte ungläubig: „Warum kaufen sie die Nüsse denn?“

Die ältere Dame antwortete mit einem Lächeln: „Wir lieben die Schokolade drumherum so sehr.“

Lustige Denksportaufgaben:

Die Lösungen finden Sie auf der nächsten Seite

In welche Richtung fährt der abgebildete Bus?
(Denksportaufgabe aus den USA für Vorschulkinder!)



1. Wie oft kann man einen 100 Euro Schein in kleinere Scheine wechseln?
2. Heißt es der, die oder das gerade Kurve?
3. 7 Heuhaufen und 11 Heuhaufen werden zusammengetragen. Wie viele Heuhaufen ergibt das?
4. Eine Elektrolok fährt von Norden nach Süden. Der Wind kommt von Süden. Wohin weht der Rauch?
5. 2 Väter und 2 Söhne gehen angeln. Sie fangen insgesamt 3 Fische. Aber jeder bringt einen gefangenen Fisch mit nach Hause. Wie geht das?
6. Ich zeige Dir meine Hände. Es sind 10 Finger. Wie viele Finger haben 10 Hände?

7. Du nimmst an einem Wettlauf teil. Du überholst den zweiten. An welcher Position befindest Du Dich jetzt?

8. In einem Dorf steht ein 15-Zentner schwerer Stein, und wenn der Hahn morgens kräht, bewegt er sich. Ist das möglich?

9. Ist es in Russland erlaubt, dass ein Mann die Schwester seiner Witwe heiratet?

10. Wenn Du ein Streichholz mit Schachtel hast und in einen dunklen Raum trittst, in welchem sich eine Petroleumlampe, eine Öllampe und ein Holzofen befinden, was zündest Du zuerst an?

Wortsuchrätsel

G	A	R
Z	T	E
A	U	N

Welches Wort wird gesucht?

Lösung der Aufgaben:

Busfrage: Der Bus fährt nach links, andernfalls hätte man die Eingangstür sehen müssen.

1. Einmal, denn dann ist er schon gewechselt.
2. Kurven sind nie gerade.
3. Einen großen (und nicht 18!).
4. Eine Elektrolok hat keinen Rauch.
5. Es sind Sohn, Vater und Großvater.
6. 50, $10 \times 5 = 50$.
7. Position 2, Du bist der zweite geworden.
8. Ja, natürlich bewegt sich der Hahn beim Krähen.
9. Nein, er ist schon tot.
10. Das Streichholz

Wortsuchrätsel

Es ist nicht „Gartenzaun“ sondern „Augenarzt“.

Quelle: 'http://www.seniorenfreundlich.de/pisa-test.html'

In Corona Zeiten ist Kreativität gefragt!

Das Coronavirus hat auch mein tägliches Leben stark verändert. Statt Theater- und Kinobesuch, statt Shopping und Espresso in meinem geliebten Straßencafe ist nun mein Wohnzimmer die einzige Plattform, um meine Aktivitäten auszuleben.

In diesen Zeiten ist mein treuer Begleiter der Computer. Im Internet kann ich mich lustvoll austoben. Youtube und Mediathek bieten mir die Chance für viel Abwechslung, die ungewollte Isolation zu Hause zu überbrücken.

Ich erlebe Kulturevents auf dem Bildschirm, schaue mir internationale Filme in der Mediathek an und chatte mit Freunden und Verwandten. Jetzt ist der Moment, die Krisenzeit mit modernen Medien zu überbrücken.

Weitere Vorteile des Computers:

- Sparen Sie sich den Weg zur Bank durch Homebanking!
- Senden und empfangen Sie Emails und Fotos!
- Bearbeiten Sie eigene Videos und Fotos und stellen Sie diese professionell zusammen!
- Ein- und Verkauf im Internet macht Spaß.
- Laden und Verwalten Sie Ihre Lieblingsmusik!
- Verfassen Sie professionell wirkende Briefe und Dokumente, mit wenigen Klicks!
- Planen und buchen Sie Ihren Urlaub, mit Bahn oder Flugzeug!
- Planen Sie Ihre Route für die Autofahrt!
- Reservieren Sie Tickets für Konzerte und Veranstaltungen!
- Suchen Sie Adressen von Freunden und Bekannten!
- Chatten Sie mit Gleichgesinnten!
- Telefonieren Sie kostenlos!



Mit Computerwissen bleiben Sie im aktuellen Geschehen!

Interessiert? Wir haben die Idee, im Grübentälchen einen Computertreff zu organisieren. Machen Sie mit? Wenn ja melden Sie sich telefonisch im Stadtteilbüro Grübentälchen (Tel.: 0631 – 680 316 90)

Eva Dreykorn

Was Glücksforscher zur gegenwärtigen Situation sagen...

Der Kontrollverlust, die gegenwärtige Situation nicht mehr beherrschen zu können, verstärkt negative Gefühle wie Angst und Traurigkeit.

Die Glücksforscherin Professorin Michaela Brohm-Badry von der Universität Trier rät deshalb, jetzt den Blick auf **„den kleinen eigenen Bereich zu lenken, den man noch steuern könne: Es geht darum, sich um sich selbst und um andere zu kümmern.“**



Zum einen „Selbstsorge“ zu betreiben, nämlich seine Zeit damit zu verbringen, was einem trotz der schwierigen Situation guttut, also z. B. ausreichend Schlaf, gutes Essen, Bewegung, lesen, schreiben, Musik hören, im Garten arbeiten... Wesentlich sei auch, nicht ständig die Nachrichten zur weiteren Entwicklung der Pandemie zu verfolgen. „Die Dauerberieselung mit Negativem ist das Schlimmste für die Psyche.“ An sich zu arbeiten und den Blick auf die Nachrichten auf einmal am Tag zu reduzieren.



Ein Gesichtspunkt, um Freude zu empfinden, ist die „Fremdfürsorge:“ „Bindungen stärken – das ist im Moment ganz wichtig. Das Sprechen hilft ja auch gegen die Angst,“ denn im „Moment gibt es sehr wenig Glücksmomente.“ Anderen eine Freude machen durch einen Anruf, eine Karte, eine Nachricht, oder auch Dankbarkeit zeigen für eine Gefälligkeit, Hilfe, einen Einsatz wie Familie, Freunde und Nachbarn, den VerkäuferInnen im Supermarkt, den Pflegekräften und Ärzten. Das ist ein „aufbauendes Gefühl“, mit dem man negativen Gedanken „gegensteuern“ kann.

Ute Rottler

(Quelle: Rheinpfalz, Montag, 06. April 2020)



Keine Angst!

In jeder Phase unseres Lebens werden wir von kleinen oder größeren Ängsten heimgesucht. Als Kinder fürchten wir uns vor Dunkelheit, dem bösen Wolf oder gar dem Nikolaus, der unsere Schandtaten aufdeckt und mit einer Rute bestraft.

Als Heranwachsende haben wir Angst, dass die erste Liebe zerbricht, weil andere schöner, interessanter und zärtlicher sind.

Als Eltern haben wir Angst um unsere Kinder, dass sie nicht in falsche Gesellschaft geraten, und im Beruf fürchten wir den Vorgesetzten, den Banker und missgünstige Kollegen.

Mit zunehmendem Alter verfestigen sich unsere Ängste. Wir begreifen, dass uns immer weniger Zeit bleibt, um vergangene Dinge aufzuarbeiten oder rückgängig zu machen. Wir haben Angst vor körperlichem und geistigem Verfall oder tiefgreifenden Veränderungen.



Und oftmals sind unsere Ängste unbegründet, denn wir wissen nicht, was uns die Zukunft bringt.

Füttern Sie Ihr Unterbewusstsein mit positiven Gedanken und sorgen Sie für Abwechslungen im täglichen Leben!

In der gegenwärtigen Situation aber ist für uns alle, ob jung oder alt eine neue Bedrohung hinzugekommen, die Angst vor dem neuen, unbekanntem Virus, das nicht nur unser Leben,

sondern auch unsere wirtschaftliche und soziale Existenz bedroht.

Umso wichtiger ist es, dieser Angst die Stirn zu bieten, sie nicht unser Leben beherrschen zu lassen, kreativ zu werden und für sich einen Weg zu finden, damit umzugehen.



„Es gibt viele Dinge,
die aus der Ferne gesehen schrecklich,
unerträglich,
ungeheuerlich scheinen.

Nähert man sich ihnen,
werden sie menschlich, erträglich, vertraut.

Darum sagt man,
die Furcht ist größer als
das Übel.“
(Niccolò Machiavelli, 1469-1527)

Eva Dreykorn, Ute Rotter

Informationen der Gemeindeschwester Plus

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das Corona-Virus stellt uns alle vor große Herausforderungen. Meine präventiven und gesundheitsfördernden Beratungsangebote kann ich im Moment nicht wie gewohnt in Form eines Hausbesuchs, beziehungsweise in meiner Sprechstunde, anbieten.

Dennoch möchte ich auch in dieser schwierigen Zeit für Sie da sein. Ich bin weiterhin telefonisch unter (0631) 365-4087 für Sie erreichbar und versuche Sie bestmöglich zu beraten und Ihnen bei Bedarf Hilfe zu vermitteln.

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt mit mir aufnehmen.

Passen Sie auf sich auf.

Ihre Gemeindeschwester^{plus}

Nicole Beitelstein



Sprechstunde der Gemeindeschwester Plus im Stadtteilbüro Grüebentälchen



Frau Beitelstein hat ein offenes Ohr für hochbetagte AnwohnerInnen, die aber nicht pflegebedürftig sind. Sie ist Ansprechpartnerin bei Sorgen und Nöten, insbesondere wenn es darum geht dass die Bewältigung des Alltags immer schwerer fällt. Gemeinsam mit Angehörigen sollen Möglichkeiten und Wege gefunden werden, den Betroffenen solange wie möglich ein selbstständiges Leben zu Hause zu ermöglichen.



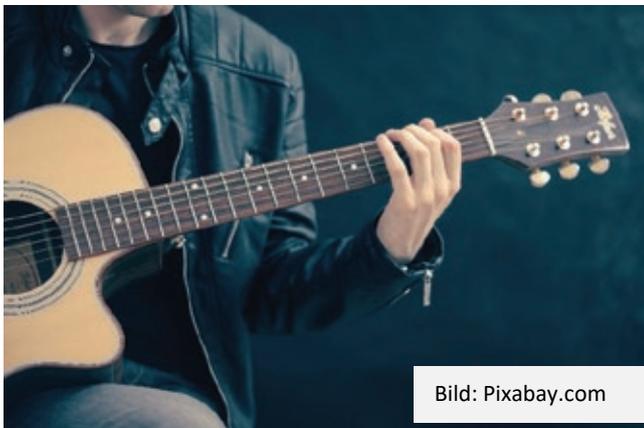
Die Sprechstunde der Gemeindeschwester fällt aktuell aus. Die Gemeindeschwester ist aber telefonisch für Sie erreichbar.

Telefonisch erreichen Sie Frau Beitelstein unter der Rufnummer (0631) 365-4087

Kulturangebote Kaiserslautern

Da haben sich die Stadt Kaiserslautern, KL.digital, Kulturschaffende und Künstler etwas einfallen lassen – und das mit stetig wachsendem Erfolg:

Seit Wochen tragen sie dazu bei, die Krise etwas erträglicher zu machen. Für uns als Zuschauer und Zuhörer, die keine kulturellen Veranstaltungen mehr besuchen können wie auch für die Künstler, die zu einem großen Teil von diesen Auftritten leben und denen praktisch alle Einnahmen weggebrochen sind.



Dank der Digitalisierung können sich die Menschen miteinander vernetzen und die Kaiserslauterer Kulturszene wird bekannter. Durch die Übertragung bei den Offenen Kanälen kommen auch diejenigen in den Genuss von Kunst und Kultur, die analog unterwegs sind.

Musik unterschiedlicher Stilrichtungen, Lesungen, Kabarett – für jeden ist etwas dabei!



Beginn des Live-Streams der **Fruchthalle** ist jeweils mo – fr um 17:00 Uhr über die „Herzlich-digital“-Facebook- und YouTube-Kanäle. Die Offenen Kanäle Kaiserslautern, Trier und Nahe TV übertragen zeitgleich. Eine ausführliche Anleitung ist unter www.herzlich-digital.de unter dem Link Corona zu finden. Alle Beiträge sind online auch im Nachhinein jederzeit abrufbar.

Spenden können Sie für die Künstler unter dem Verwendungszweck „Kulturlivestream“ und der IBAN DE 69 5405 01 10 0000 1146 60.

Auch der **Benderhof** bietet Live-Konzerte an unterschiedlichen Tagen an, jeweils um 20:30 Uhr.

Dieser Live-Stream ist abrufbar unter: <https://www.facebook.com/benderhof>

oder <https://www.youtube.com/channel/UCcjoxy86a98gZCijrTFRZYA/>

Auch hier wird die Möglichkeit eröffnet, die Künstler, gemeinnützige Zwecke und auch den Benderhof zu unterstützen über Susanne Daugill paypal.me/LiveStreamBenderhof. Wer kein Paypal-Konto hat, kann sich über das Kontaktformular auf www.benderhof-kl.de melden.

Künstler, die auftreten wollen, können dies über ton-kunst@benderhof-kl.de tun.





Bild: Frau Dreykorn

Und wer den Besuch im **Japanischen Garten** in Kaiserslautern vermisst, der hat jetzt dank der Firma Mobotix zumindest die Gelegenheit, ihn digital zu erleben. Seit Ostern sind im Japanischen Garten 4 Mobotix-Live-Kameras installiert, die von zu Hause aus den Besuch über Smartphone, Tablet oder PC möglich machen. Die Bilder sind über mehrere Webseiten zugänglich, z. B. über www.japanischergarten.de



Bild: Frau Dreykorn

Über die Lauterer Kulturszene hinaus werden im ganzen Land digitale Formate aufgebaut und fortgeführt:



Bild: Pixabay.com

So kommt die **Kunsthalle Mainz** digital zu Ihnen nach Hause: über Kunsthalle Mainz @home oder Facebook und Instagram lädt das Ausstellungshaus KünstlerInnen zu Mitmachaktionen ein.

Viele nationale und internationale Museen laden zu digitalen Besichtigungen ein, z. B. hat das **Städel Museum in Frankfurt** „ein breites Spektrum digitaler Angebote entwickelt, die Sie – völlig unabhängig von Ihrem Museumsbesuch – zu Hause oder unterwegs, auf Ihrem Desktop, Tablet oder Smartphone nutzen können. Mit dieser umfassenden Initiative erleben Sie 700 Jahre Kunstgeschichte, kostenfrei und immer dort, wo Sie Lust auf Kunst haben“ (Website Städel Museum).



Bild: Pixabay.com

Viele andere deutsche Museen, wie das Deutsche Museum in München oder auch internationale, wie das British Museum in London, das Rijksmuseum in Amsterdam, das Musée D'Orsay in Paris, die Albertina in Wien sind nur einige von vielen, die diesen Service anbieten.

Ute Rottler

Urlaub auf den „Dahamas“

Wie lauten derzeit die gängigsten Reiseziele? Balkonien, Terrassien, Gardenien, Staycation, Dahamas...



Dieses Jahr wird Urlaub auf den „Dahamas“ gemacht (Bild: pixabay.com)

Das kann ein Grund zum Ärgern sein oder um depressiv zu werden, aber ändern lässt es sich nicht. Warum also nicht das Beste aus Bewegungs- und Reisefreiheits-Einschränkung machen – sich perfekt zu Hause erholen und sich mit Lavendel und Rosé „wegträumen?“

Führen wir uns mal die positiven Aspekte des Daheimbleibens vor Augen:



Oder auf Balkonien (Bild: pixabay.com)

Die Anreise: kurz, ohne Stau, keine Passkontrolle, kein Security Check, keine Verspätung; darüber hinaus wird kein Geld für Benzin/Tickets ausgegeben und sie ist CO₂-schadstofffrei!

Die Unterkunft: die zeitintensive Auswahl Luxusherberge, Pension, Kreuzfahrtschiff, Hostel, Zelt fällt weg, dafür kann man stressfrei

genießen das eigene Bett, die Hängematte oder eine Matratze unterm Sternenhimmel.



Auch Terrassien ist dieses Jahr ein beliebtes Ziel (Bild: pixabay.com)

Die Urlaubsumgebung: nicht überlaufen, kein stundenlanges Anstehen vor Attraktionen, keine Sprachbarrieren, keine arroganten Kellner, keine Abzocke, kein Dresscode – vielmehr an- und aus- und schön-anziehen, was man und für wen man will. Aber Achtung: gelegentliches Duschen wäre im Sinne weiterer BalkongenossInnen zu empfehlen!

Kein Stundenplan, der einzuhalten ist, etwa wann man sein Frühstück einzunehmen und die Besichtigungstour vorzunehmen hat, kein Weckerstellen zur Handtuchplatzierung auf der Liege. Auf den „Dahamas“ ist Sonne für alle da - auch mit der Chance auf Sonnenbrand!

Mit den entsprechenden Pflanzen, wie etwa Lavendel, kann man sich in die Provence träumen, Bougainvilleas lassen uns an Spanien denken, Bananenpalmen an Bali, Bambus an Asien und wie wäre es mit Tulpen für Hollandliebhaber?



Für italienische Momente gönnen wir uns einen Campari oder Prosecco, Mojito und Pina Colada lassen uns die Südsee erträumen, Provence-Feeling verschaffen uns Rosé oder ein Cotes de Provence...

Nun gilt es nur noch sich zurückzulehnen, zu lesen oder zu dösen, den Vögeln und vorbeisurrenden Bienen zu lauschen und den Blick auf einen blauen Himmel zu genießen...

Und: „Sollte doch Wehmut aufflackern: Klappen Sie Ihren Laptop auf und planen Sie Ihre nächste Reise. So schön Balkonien auch ist, die Welt da draußen ist schöner. Die ersten Veranstalter nehmen bereits Buchungen für 2021 entgegen.“

Ute Rottler

(Quelle: Sönke Krüger, WamS/Nr. 15/12. April 2020/S. 62)



Träumen von der nächsten Reise geht auch wunderbar zu Hause (Bild: pixabay.com)

Corona-Hotline für Ihre Fragen zum Thema

Wir bleiben in Kontakt und stehen Ihnen zur Seite!



Das Evangelische Diakoniewerk Zoar hat ab sofort eine Corona-Hotline für Menschen mit Beeinträchtigung, ihre Angehörigen, Betreuer und die zuständigen Fachbehörden. Unter der kostenfreien **Rufnummer 0800 9 600 900** sind wir montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr für Ihre Fragen telefonisch erreichbar. Sie erreichen uns auch per **E-Mail: Corona-Hotline@zoar.de** – und auch Folgendes soll die barrierefreie Nutzung unterstützen: Videotelefonie, und, nach entsprechender Voranmeldung, Gebärdensprache.

„In dieser Zeit wächst die Unsicherheit. Viele Fragen tauchen auf und wollen beantwortet werden“, sagt Zoar-Direktor Peter Kaiser. Dies führte zu der Überlegung, kurzfristig eine Corona-Hotline einzurichten. „Wir bei Zoar haben viele Fachleute zu Sozialthemen, die geschult sind in der Vermittlung von schwierigen, sozialen Themen in leichter Sprache. Dieses Expertenwissen möchten wir nun zur Verfügung stellen.“ Auch in der Corona-Krise möchte Zoar präsent sein und sich als kompetenter Unterstützer anbieten.

Die neue Corona-Hotline des Evangelischen Diakoniewerks Zoar wird unterstützt vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung in Mainz, vom Landesbeauftragten für Belange behinderter Menschen, Matthias Rösch, und von der Stadtverwaltung Kaiserslautern. Das Ziel ist die vor allem niederschwellige und barrierefreie Nutzung dieser Hotline, die schnell und unbürokratisch helfen soll. Ganz wichtig, angesichts der Tatsache, dass sich aktuell viele Menschen mit Beeinträchtigung aufgrund der verhängten Besuchssperren in den Wohneinrichtungen und der Schließungen der Werkstätten isoliert fühlen und somit unter zusätzlichen Ängsten und Sorgen leiden.



Laura Wingert an der Corona-Hotline (Bild: Zoar)

„Unser Angebot der Hotline richtet sich an Menschen, die in dieser schwierigen Zeit Fragen haben“, sagt Zoar-Mitarbeiterin Anja Seepe, Leitung „WIR gestalten ZUKUNFT“. „Fragen zu Unterstützungsangeboten, zur Versorgung, zur Selbstfürsorge.“ Das geschulte Fachpersonal am anderen Ende der Leitung wird Lösungen und gegebenenfalls Alternativen dazu anbieten. „Auch, wenn vielleicht nicht jede Frage sofort beantwortet werden kann, werden sich unsere Fachleute an der Hotline für den Anrufer schlaumachen und ihn informieren. Wir haben ein offenes Ohr, auch wenn wir vielleicht das ein oder andere Mal an eine andere fachspezifische Stelle weiterempfehlen werden.“

Alexandra Koch | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Zoar | 28. März 2020



UNSERE CORONA-HOTLINE

Sie haben Fragen? Zoar hat ab sofort eine Corona-Hotline für Menschen mit Beeinträchtigung, ihre Angehörigen, Betreuer und die zuständigen Fachbehörden.

Unter der kostenfreien Rufnummer **0800 9 600 900** sind wir montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr für Ihre Fragen telefonisch erreichbar.

Sie erreichen uns auch per E-Mail: Corona-Hotline@zoar.de

Wir bleiben in Kontakt! Es wird bald auch möglich sein, mit uns im Chat zu sprechen oder mit Videotelefonie und bei Bedarf, nach entsprechender Voranmeldung, auch mit Gebärdensprache.



Bild: Frau Dreykorn

Die Lage ist ernst – lasst uns fröhlich bleiben!

So könnte man die Marschrichtung beim Helferkreis Kalkofen e.V. im Geranienweg beschreiben. Was bedeutet es für Menschen in Schlichtwohnungen, wochenlang zuhause zu bleiben und auf Kontakte zu verzichten? Ohne W-Lan, ohne Handy-Flatrate, nicht selten sogar ohne Strom. Die Gefahr ist groß, dass im sozialen Brennpunkt aus der Coronakrise eine Nachbarschaftskrise wird, und dem will der Verein entgegenwirken.



Spenden in der Vereinswohnung

Es begann am 15. März, noch bevor irgendwelche Einschränkungen verlangt waren, mit einer Schnutewickelpflicht im Helferkreis: Die Gäste der Spendenausgabe mussten eine improvisierte Taschentuchmaske umbinden, die notdürftig mit schwarzem Spitzengummi zusammengetackert war. Das sah albern aus, sorgte für viel Gelächter, bereitete die Kalköfler aber bereits vor auf das, was noch kommen sollte. Und das kam dann ganz schnell und traf mit voller Wucht.



Wichtig war zuallererst, dass die Spendenausgabe, die den Kalköflern zu einer lieben und hilfreichen Gewohnheit geworden war, in Absprache mit dem Ordnungsamt aufrecht erhalten bleiben konnte. Abstandslinien auf dem Bürgersteig, Anwesenheitslisten und kontaktfreie Warenübergabe aus dem Fenster heraus waren leicht zu organisieren. Schwieriger gestaltete sich die Beschaffung von Toilettenpapier, Seife, Masken und Grundnahrungsmitteln für an die 50 Haushalte, die regelmäßig vom Helferkreis Kalkofen versorgt werden. Aber all diese Dinge konnten beigebracht werden, auch wenn es bei Internetbestellungen längere Wartezeiten gab. Ein Vereinsmitglied schickte ein großes Paket mit selbst gesiedeten Seifen, ein weiteres aus Luxemburg nähte Masken im Akkord. Da es im Kalkofen auch einige Bewohner mit schweren Vorerkrankungen gibt, wurden auch medizinische FFP2-Masken eingekauft und verteilt.



Die Spendenausgabe erfolgt aus dem Fenster

Zum Glück war das Vereinskonto durch zahlreiche Spenden gut gefüllt, so dass der Helferkreis großzügig zukaufen konnte, um nicht nur die üblichen frischen Lebensmittel, sondern auch den einen oder anderen

Stimmungsaufheller verteilen zu können. Zucker, Mehl, Öl, Reis, Nudeln, Schokolade – gerade jetzt sollten die Kalköfler sich wenigstens nicht ums Essen sorgen. Aus dem Förderprogramm des Landes Rheinland-Pfalz für Nachbarschaftshilfe in der Coronakrise konnte der Verein innerhalb weniger Tage einen großzügigen Zuschuss erhalten, und auch der wurde sofort wieder umgesetzt in Lebensmittel und Hygieneartikel.



Gern gesehene Stammgäste beim Helferkreis Kalkofen e.V.: „Die Jungs vom übernächsten Block“, die richtig gut kochen können und Spaß daran haben, gleich mehrere Nachbarn mit zu versorgen.

Seit April gibt es nun zwei Lebensmittelausgaben pro Woche, Mittwochs und Samstags. Nicht nur, um mehr verteilen zu können, sondern auch, um ein Event mehr anzubieten und die langweilige, kontaktfreie Woche zu unterbrechen. Denn auch mit 1,5 Metern Abstand, der in der Warteschlange wirklich sehr diszipliniert eingehalten wird, treffen die Leute zusammen, unterhalten sich, tauschen sich aus, lachen miteinander. Und es dauert. Die Schlange wird jede Woche länger, und da nur immer ein Gast einzeln bedient werden kann, zieht sich die Spendenausgabe jetzt über drei Stunden. Und wenn die Leute nicht so lange stehen können, dann werden eben die Gartenstühle rausgeholt. Und wenn der Eiswagen anrollt, dann gibt's auch mal für alle ein Eis auf Vereinskosten. Hauptsache, sie bleiben alle bei Laune, freuen sich auf volle Taschen und nette Nachbarn, schützen sich und andere durch ausreichend Masken und Hygiene, tun, was im Schlichtwohnungsquartier möglich ist, um gesund zu bleiben – und Hauptsache, sie bleiben fröhlich. Denn die Lage ist ernst.

Erlebnisse in Corona-Zeiten

Pfarrerin Katherina Westrich berichtet uns von einem schönen Erlebnis in der Corona-Zeit

Da im Moment keine Gottesdienste stattfinden, stellte Frau Westrich zu Ostern eine Osterkerze vor die Kirchentür. Einige AnwohnerInnen kamen, um ihre eigenen Kerzen an der Osterkerze anzuzünden. Bis Ostermontag stand die Osterkerze vor Kirche und spendete den Menschen etwas Zuversicht und Hoffnung.



Die Osterkerze stand über die Ostertage vor der Christuskirche (Bild: Frau Westrich)

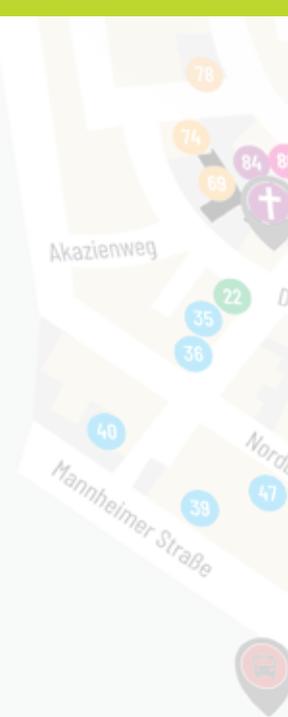
Ab sofort kostenlos im Stadtteilbüro Grüentälchen erhältlich: Der Stadtteilplan Grüentälchen

**STADTTEILPLAN
„GRÜENTÄLCHEN“**

Der **Stadtteilplan** informiert über wichtige Einrichtungen, Geschäfte zur Nahversorgung, Gastronomie, Spielplätze und hilft bei der Orientierung im Grüentälchen.

Gefördert von:

- KI STADT KAISERSLAUTERN
- ökumenisches GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz
- PROGRAMM Soziale Stadt



Barbarossa Bäckerei (Nordbahnstraße 8)
Lidl (Mainzer Straße 78)

Kinder / Jugend / Bildung

Vereine

- 27. Lydia Owens L...
- 28. Sportfischer Kai...
- 29. A sternweg e.V. (A...
- 30. Helferkreis Kalkof...
- 31. Pfotenhilfe e.V. (Fr...
- 32. Siedler- und Eigenh...
- (gegenüber Schrebe...

Dienstleistungen

- 33. Lisa's Haaratelier (Frie...
- 34. Salon Hellriegel (Gut-He...
- 35. Salon Bassler (Am Heilig...
- 36. Heissmangel Cavallo - W...
- (Am Heiligenhäuschen 3)
- 37. Felloase (Fischbacher Weg...
- 38. Ballettschule Mejder (Nord...
- 39. Poly-Georg - Kfz-Reinigung
- 40. Schneider & Schneider GbR
- (Mannheimer Straße 115a)
- 41. Barbarossa Gym (Friedenstr...
- 42. Sabrina Haas Photography (Dis...
- 43. Immobilienbüro Bohrmann (Dis...
- 44. Bestattungshaus Sabine Müller
- 45. My Physios (Donnersbergstraße 8)
- 46. Postfiliale (Nordbahnstraße 8)
- 47. Pension Bobot (Nordbahnstraße 40)
- 48. Autohaus Scheidt (Mainzer Straße 78)
- 49. Skoda Zentrum (Mannheimer Straße 78)
- 50. Grabmale Biess (Donnersbergstraße 78)
- 51. Sunewaan's Thai Massage (Am Heilige...
- 52. T-Shirts Druck und mehr (Nordbahnstraße 8)
- 53. Stickerei Ziegler (Mainzer Straße 60)
- 54. Hundesalon 4 Pfoten (Mainzer Straße 78)
- 55. Elektro Vettters (Mainzer Straße 76)
- 56. Hermann Mannheim, Graph. Werkstätten
- 57. Partylocation/Wohnungsvermietung Wagner
- 58. Wung Chun Schule (Mainzer Straße 78)
- 59. Rödler Hydraulik, Schlüsseldienst (Friedenstr...
- 60. Fußpflege Wuppermann (Veilchenweg 18)
- 61. E-Tech, Elektroinstallation (Gut-Heim-Straße 78)
- 62. Autovermietung Buchbinder (Mainzer Straße 78)

- Westpfalz (Tirolstraße 16)
- Kind und Pflegeheim Bürgerhospital (Mennonitenstraße 28)
- Wohnen im Quartier (Friedenstraße 61-65)
- Grüentälchen (Friedenstraße 118)
- Grüentälchen Pflegegedienst (Friedenstraße 63)
- Grüentälchen e.V. (Mainzer Straße 54)
- Grüentälchen Dörr (Mainzer Straße 76)
- Grüentälchen (Mennonitenstraße 11a)
- Grüentälchen (Mennonitenstraße 11a)
- Grüentälchen (Dornenstraße 40b)
- Grüentälchen e.V. (Dornenstraße 40b)
- Grüentälchen (Schandeneinstraße 16)
- Grüentälchen (Donnersbergstraße 84)
- Grüentälchen (Friedenstraße 106)
- Grüentälchen (Friedenstraße 56-58)
- Grüentälchen (Seelentropfchen e.V.)



Im Stadtteilplan finden Sie wichtige Einrichtungen, Geschäfte zur Nahversorgung, Gastronomie und Spielplätze. Außerdem soll er Sie bei der Orientierung im Grüentälchen unterstützen - und vielleicht entdecken Sie ganz neue Ecken und Geschäfte, die Sie bisher nicht kannten.

Ärzte/ Gesundheit

Einzelhandel

Bankfiliale

Gastronomie

Vereine

Dienstleistungen

Kinder / Jugend / Bildung

Kirchen

Soziales / Pflege

Pluspunkte im Grüentälchen

„Dann kommt die Kita eben zu den Kindern“

Unter diesem Motto hat neben anderen Kitas auch die Kita Mobile einen „Lieferservice“ für Bastel- und Spielmaterialien im Angebot. Trotz Notbetreuung bleibt ein Großteil der sonst 80 Kinder zu Hause.



Die Kita Mobile hat einen „Lieferservice“ für Bastel- und Spielmaterialien organisiert (Bild: pixabay.com)

Auch für diese Kinder wollten die ErzieherInnen da sein. Seit der Kita-Schließung sind die Erzieherinnen immer montags und donnerstags mit einem Wagen unterwegs voller Bastelpäckchen, Mandalas, selbstgestalteten Memorys zum Ausmalen und suchen die Kinder zu Hause auf. Nicht nur sie sollen eine schöne Zeit haben und sich mit Sinnvollem beschäftigen, auch für die Eltern ist ab und an eine Überraschung dabei, so wie vor einigen Tagen „Geduldsfäden“, in Form von essbaren Schnüren. Die Kinder freuen sich immer sehr, ihre Erzieherinnen – wenn auch mit erforderlichem Abstand – zu sehen.

Frau Jahn, die Leiterin der Kita Mobile, berichtet von Fällen, in denen die Kinder bereits um 5 Uhr aufstehen, um auf den Besuch der ErzieherInnen zu warten, der jedes Mal ein Tages-Höhepunkt für sie sei.



Jedes Kind hat einen Regenbogen als Zeichen der Hoffnung, dass wir alle in der gleichen Situation sind und aneinander denken, zum Aufhängen ans Fenster bekommen. Die Regenbogen wurden auch an Nachbarn und die Bewohner des AWO Seniorenhauses „Alex Müller“ verteilt. (Bild: Kita Mobile)

Darüber hinaus betont Frau Jahn, wie wichtig der persönliche Kontakt auch zu den Eltern sei, ihre Gefühle zu spüren, wie sie mit der Situation zurechtkommen und ihnen ggfs. Hilfemöglichkeiten aufzeigen zu können.

Ute Rottler



Bild: pixabay.com

Fastnachtsfest bei „Nils – Wohnen im Quartier“

Das diesjährige Fastnachtsfest des Stadtteilbüros und des A Sternweg e.V. fand in der „Guud Stubb“ im Nils – Wohnen im Quartier statt.

Gemeinsam mit dem DRK wurde ein buntes Programm für die Kinder geboten mit Kinderschminken, basteln und tanzen.



Ein Indoor-Hindernis-Parcours wurde aufgebaut

Für die Kinder wurden verschieden Spiele und Aktionen angeboten, die auf großen Zuspruch trafen. Es gab natürlich auch für jeden Süßigkeiten.

Viele Eltern machten es sich an den Tischen gemütlich und betrachteten das Treiben bei einem Kaffee.



Wir möchten uns nochmal bei allen Beteiligten für das gelungene Fest bedanken und freuen uns auf eine Wiederholung.

Alexandra Wolf

Interkulturelle Kommunikation im PlauderKaffee

Täglich hören und lesen wir Kriegsberichte über Syrien und die verzweifelten Menschen, die versuchen, dem Chaos zu entrinnen.

Auch im Grübentälchen wohnen syrische Familien und wir haben die Gelegenheit genutzt, im PlauderKaffee mit ihnen zu diskutieren. Unser Nachbar und ehrenamtlicher Mitarbeiter im Stadtteilbüro, Suleiman Abu Ghazale, kam gern mit seiner Familie, um über Land und Leute zu berichten.



Wir lernten viel über die eindrucksvolle Geschichte und die Bevölkerungsgruppen dieses entfernten Landes. Kostproben heimischer Gerichte, die von Ehefrau Susan liebevoll zubereitet wurden, rundeten diese Plauderrunde ab, und wir verabschiedeten uns in der Gewissheit, der interkulturellen Kommunikation einen Schritt näher gekommen zu sein.

Eva Dreykorn

Umso bedauerlicher ist es, dass PlauderKaffee, Spielenachmittag, Wanderungen und der gemeinsame Besuch kultureller Veranstaltungen der durch die gegenwärtige Situation verordneten Kontaktsperre zum Opfer fallen mussten. Wir hoffen auf wachsende Nachfrage nach dem Ende der Krise!



ELTERN-AG – der besondere Elternkurs

Kaiserslautern, 23. April 2020 - Am 6. Februar diesen Jahres startete das SOS-Kinderdorf Kaiserslautern in Kooperation mit der Kindertagesstätte Mobile ein besonderes Angebot für Eltern. Die ELTERN AG, ein Programm der MAPP Empowerment gGmbH, die in allen anderen Bundesländern schon jahrelang vertreten ist, startete erstmals mit dem Trainerteam Volker Schick (Dipl. Sozialpädagoge) und Katja Quartier (Dipl. Sozialarbeiterin) in Rheinland-Pfalz im Aternweg. Bis zur Schließung der Kindertagesstätten fand das Angebot regelmäßig donnerstags in den Räumlichkeiten der Kita Mobile von 9 bis 11 Uhr statt. Eine feste Gruppe von 8-10 Eltern, die bislang begeistert bei der Sache waren, warten nun auf die Weiterführung des Angebotes, das für ein halbes Jahr angesetzt ist.



Die Eltern-AG ist ein kostenfreies Angebot (Bild: pixabay.com)

Besonders an der Eltern-AG ist, dass hier die Eltern die Experten sind. Im Mittelpunkt steht nicht die Wissensvermittlung durch Fachkräfte, sondern der Austausch zwischen Eltern auf Augenhöhe. Themen werden nicht von den Fachkräften, sondern von den Eltern vorgegeben. Schwierigkeiten und Herausforderungen, die den Eltern auf dem Herzen liegen, werden aufgegriffen und in der geschützten Runde besprochen. Kontakte können geknüpft werden und Eltern bestenfalls auch ausserhalb der Gruppe zu einem Unterstützungsnetzwerk zusammenfinden.

Die ELTERN-AG ist eine kleine Auszeit vom Alltag, bei der in gemütlicher Runde ein Austausch unter Gleichgesinnten stattfindet und die ein oder andere Antwort auf Fragen gefunden werden kann. Neben der Unterstützung ist jede Menge Spaß garantiert und am Ende sind die 2 Stunden meist wie im Flug vergangen.



Die ELTERN-AG ist kostenfrei, stellt eine Kinderbetreuung bereit und am Ende erhält jedes Elternteil ein Zertifikat über die Teilnahme.

SOS-Kinderdorf Kaiserslautern unterstützt auch in Coronazeiten

In ungewöhnlichen Zeiten wie diesen sind insbesondere Eltern sehr gefordert. Die reguläre Alltagsbewältigung mit Haushaltsführung und mehreren Kindern ist oft genug schon eine Herausforderung. Auf dem Hintergrund von geschlossenen Schulen und Kindertagesstätten, Ausgangs- und Kontaktsperrungen sowie häufig beengten Wohnverhältnissen ist die aktuelle Situation sowohl für Eltern als auch für Kinder aufreibend. Die damit verbundene ganztägige Betreuung der Kinder kann zu einer echten Belastungsprobe werden.

Dem haben die Trainer der ELTERN AG Rechnung getragen und den Eltern der ELTERN-AG ein CoronaCarePaket zusammengestellt. Mit Ideen für gemeinsame Aktionen, Beschäftigungsmaterial für Kinder sowie ein Stressnotfallpaket sollen die Eltern-Helden, die derzeit Großartiges leisten, Unterstützung erfahren.



An Familien wird ein CoronaCarePaket verteilt (Bild: pixabay.com)

Auch der Spielertreff des SOS-Kinderdorfes Kaiserslautern hat in der Flüchtlingsunterkunft im Astenweg CoronaCarePakete an die Familien verteilt. Mittels einer Fensterausgabe wurde den Familien ein Päckchen mit Mal- und Vorschulunterlagen, Spielen, Bilderbüchern und ein Osterkörbchen ausgegeben. Im Rahmen der Hofberatung wurde den Eltern Unterstützung bei der Organisation der Schularbeitspläne angeboten. Auch bei sonstigen Fragen und



Familien die in der aktuellen Lage Hilfe benötigen können sich telefonisch melden (Bild: pixabay.com)

Unterstützungsbedarf können sich die Familien trotz geschlossenem Spielertreff telefonisch Hilfe holen.

Haben wir ihr Interesse geweckt? Erfahren Sie mehr über uns:



**SOS
KINDERDORF**

Kaiserslautern

Jugendhilfe und Beratung

Kontakt:
Michael Breiner
Bereichsleiter
Telefon 0631 31644-0
Telefax 0631 31644-50

SOS-Kinderdorf Kaiserslautern
Familienhilfezentrum
Rudolf-Breitscheid-Straße 42
67655 Kaiserslautern
www.sos-familienhilfezentrum.de
Michael.breiner@sos-kinderdorf.de

Liebe Eltern,

Wir erinnern uns...

Gelbe Füße für sicheren Schulweg zur Geschwister-Scholl-Schule



„Und wieder wurde ein Schulweg ein Stück sicherer: Die 4. Klasse der Geschwister-Scholl-Grundschule in Kaiserslautern hat gemeinsam mit der KUK am 17. Mai 2018 die gelben Füße markiert. Jetzt wird noch für die Eltern das Schild „Hol- und Bringzone“ angebracht. Dann können die Eltern ab sofort ihre Kids „Im Grübentälchen“ mit dem Auto absetzen. Von dort laufen die Kids sicher den gelben Füßen nach gemeinsam zu Schule. So geht Elterntaxi ohne Chaos vor der Schule.“

Quelle: <http://www.kuk-kl.de/2017/03/02/hol-und-bringzone-an-schulen/>



Hintergrund:

Die Verkehrssituation vor den Kaiserslauterer Schulen, gerade auch der Geschwister-Scholl-Schule, wird immer kritischer, weil viele besorgte Eltern ihrem Nachwuchs den Schulweg nicht mehr selber zutrauen und es dabei nicht selten vor den Schulen zu einem Verkehrschaos kommt.

Kinder, die als Fußgänger oder Radfahrer im Straßenverkehr unterwegs sind, geraten in Gefahrensituationen, weil im Halteverbot geparkt wird, direkt auf dem Zebrastreifen oder in zweiter Reihe auf der Straße. So wird es für alle Kinder unmittelbar vor der Schule oftmals richtig gefährlich.



Liebe Eltern,

wir verstehen Ihre Sorge, aber denken Sie an die Gefahrensituationen, die für andere Kinder entstehen! Hinzukommt, dass die Kinder zur Unselbständigkeit erzogen werden, weil sie sich nur mit Hilfe im Straßenverkehr bewegen.

Bitte weitersagen!

Schreib mir eine Karte

AWO Aktion „Schreib mir eine Karte“ für Senioren

Zum Schutz vor einer Infektion mit dem Coronavirus können Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenhäuser derzeit keinen Besuch empfangen. Gerade in dieser schwierigen Zeit ist sozialer Kontakt aber sehr wichtig. Die Mitarbeiter der AWO Pfalz lassen sich daher einiges einfallen, damit sich die Senioren nicht so einsam fühlen. Dazu gehören beispielsweise Video Anrufe oder Telefonate mit Blick auf die Lieben durchs Fenster. Die Aktion „Schreib mir eine Karte“ soll den Senioren zudem das Gefühl geben, dass an sie gedacht wird.



Bild: Pixabay.com

Mitmachen kann jeder: Egal ob Jung oder Alt. Egal ob Brief, Karte oder ein selbstgemaltes Bild, der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Aber nicht nur die Bewohner freuen sich über die Post. Auch die Pflegekräfte und alle Mitarbeiter, die im Seniorenhaus die Stellung halten, werden durch die Worte und Grüße aus der Bevölkerung motiviert und gestärkt. Wer mitmachen möchte, kann die Briefe, Karten oder Bilder per Post schicken oder direkt im Briefkasten der Einrichtung vor Ort einwerfen. Die empfohlenen Hygieneregeln werden dabei eingehalten. Die Adressen der Seniorenhäuser finden Interessierte unter www.awo-pfalz.de.



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Pfalz e. V.

Der AWO-Bezirksverband Pfalz mit Sitz in Neustadt an der Weinstraße ist unabhängig, demokratisch verfasst, überkonfessionell und überparteilich. Er hat rund 3.500 Mitglieder in 5 Kreisverbänden, 5 Stadtkreisverbänden und über 50 Ortsvereinen. Rund 950 hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in 12 Einrichtungen der Seniorenhilfe und -pflege beschäftigt. Unter dem Dach des Bezirksverbands gibt es 16 Betreuungsvereine, deren ehrenamtliche Mitglieder bedürftige Personen in rechtlichen und anderen Angelegenheiten unterstützen. Die AWO bietet zudem Selbsthilfegruppen, Schuldnerberatungsstellen, Migrationsberatungsstellen, Hilfe für arbeitslose Jugendliche und ein Jugendwerk. Pressekontakt Susanne Becker, Stellv. Geschäftsführerin, Telefon 06321 3923-14

Sandra Magin, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
sandra.magin@awo-pfalz.de

Damals im Grübentälchen – Wir suchen alte Bilder

Für diese Ausgabe der Stadtteilzeitung stellten uns Frau Bifeld und die Familie Gehm alte Fotos vom Grübentälchen zur Verfügung.

Wenn Sie auch alte Bilder aus dem Grübentälchen haben, bringen Sie diese gerne im Stadtteilbüro vorbei. Wir scannen diese ein und Sie können das Originalbild direkt wieder mitnehmen. Die Bilder veröffentlichen wir dann in einer der nächsten Ausgaben der Stadtteilzeitung.

Folgende Bilder hat uns Frau Bifeld zur Verfügung gestellt:



Bushaltestelle im Grübentälchen, ehemals Sammelstelle Kriegsgefangene



Friedenstraße Abzweigung Im Grübentälchen

In dem Haus war ein Lebensmittelgeschäft sowie die Bäckerei Engel



Verkäuferinnen des Lebensmittelgeschäftes

Frau Dinges und Frau Busch

Von Familie Gehm sind folgende Fotos:



Kerwefeier des Siedler- und Eigenheimervereins „Im Grübentälchen“

Feierliche Aufstellung des Kerwestraußes



Die Straußbuben – waren die Männer, die die Häuser in der Siedlung gebaut hatten



Auf dem Bild zu sehen sind Herr Klomann und Herr Wilhelm

Geschichte der Straßennamen Gärtnerestraße

Die Gärtnerestraße führt von der Mainzer Straße quer durchs Grübentälchen zur Donnersbergstraße.



Die Straße wurde 1945 nach der dort gelegenen Stadtgärtnerei benannt. Heute gibt es die Stadtgärtnerei nicht mehr. Die Gebäude wurden abgerissen und die Fläche liegt brach. Es ist noch nicht klar, was mit der Fläche passieren soll.

In der Gärtnerestraße befindet sich auch an der Kreuzung zur Schreiberstraße der Infokasten des Vereins: Siedler- und Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e. V. Hier wird immer über aktuelle Veranstaltungen, Neuigkeiten und Projekte des Vereins informiert.





Christuskirche

Es sind verwirrende und verrückte Tage, die wir gerade erleben und womöglich kann das noch eine ganze Zeit so weitergehen.

Das kirchliche und kulturelle Leben steht still, wir müssen achtsam mit uns und mit unseren Mitmenschen umgehen, um sie und uns zu schützen. Das kann Angst machen, muss es aber nicht.

Manchmal kann es helfen, wenn da jemand ist, dem man seine Sorgen erzählen kann, der für einen da ist.

Das Pfarramt ist zu erreichen unter der 0631-42584. Egal, ob jemand evangelisch ist oder nicht- jede und jeder darf anrufen und findet dort ein offenes Ohr! Wer anonym mit jemandem reden möchte, kann die Telefonseelsorge anrufen: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222.

Gottesdienste dürfen vorübergehend keine in der Kirche stattfinden, das heißt aber nicht, dass wir generell keine Gottesdienste feiern dürfen! Deshalb biete ich zurzeit „Briefkasten-Gottesdienste“ an, die jede und jeder individuell zuhause feiern kann. Wenn Sie daran Interesse haben, melden Sie sich telefonisch bei mir, gerne kann ich Ihnen die „Briefkasten-Gottesdienste“ auch per E-Mail zukommen lassen, dafür können Sie mir gerne schreiben unter pfarramt.kl.christuskirche.2@evkirchepfalz.de Sich mit anderen im Gebet verbunden zu wissen, stiftet auch über räumliche Distanz hinaus Gemeinschaft.

Seit Mitte März finden keine Gruppen und Kreise mehr statt, Taufgespräche oder Beerdigungsgespräche geschehen unter besonderen Vorkehrungen und Gremien sind ausgesetzt, Konzerte, Jubiläen und Konfirmationen wurden auf unbestimmte Zeit verschoben.

Ich wünsche Ihnen von Herzen für diese herausfordernde Zeit:

Bleiben Sie fröhlich, besonnen, zuversichtlich, schauen Sie aufeinander, seien offen, dann meistern wir mit Gottes Hilfe diese schwierige Situation.

Ihre Pfarrerin

Katharina Lieblich



Christuskirche

Seit dem 26. März läuten nicht nur um 12 Uhr, sondern auch täglich um 19.30 Uhr unsere Glocken für 5 Minuten zum gemeinsamen Gebet! Sie sind herzlich eingeladen, das folgende Gebet gemeinsam mit allen katholischen und evangelischen Schwestern und Brüdern zu beten!

Treuer und barmherziger Gott!

Du gibst Zuversicht, wenn sich in uns Unsicherheit breitmacht.

Du bist uns nahe, wenn wir auf Distanz zueinander gehen müssen.

Du hältst uns in deiner Hand, wenn wir den Halt zu verlieren drohen.

Zu dir kommen wir mit unseren Sorgen und Ängsten,
aber auch mit unserer Hoffnung auf deine Hilfe.

Zu dir kommen wir im Wissen darum, dass wir nicht alleine zu dir beten,
sondern getragen sind von der großen Gemeinschaft aller,
die dir und deinem Wirken vertrauen.

Wir bitten dich:

für alle Menschen, die sich mit dem Corona-Virus angesteckt haben und erkrankt sind;

für alle Angehörigen, die in tiefer Sorge sind und nach Halt suchen;

für alle Verstorbenen und für die, die um sie trauern;

für alle, die Angst um ihren Arbeitsplatz haben und um ihre Existenz fürchten;

für alle, die sich überfordert fühlen.

Sei ihnen allen nahe und schenke ihnen Heilung, Trost und Zuversicht,
den Verstorbenen aber schenke das Leben in deiner Fülle.

Wir bitten dich:

für alle Ärztinnen und Ärzte, für alle Pflegenden in den Kliniken, Seniorenheimen und Hospizen;

für alle, die Verantwortung tragen in Staat, Gesellschaft und Wirtschaft;

für alle, die uns Tag und Nacht mit dem versorgen, was wir zum Leben brauchen;

für alle, die ehrenamtlich Familien sowie alten und gesundheitlich beeinträchtigten Menschen helfen;

für alle Seelsorgerinnen und Seelsorger, die den Menschen Gottes Frohe Botschaft zusagen.

Sei auch ihnen nahe und schenke ihnen Kraft, Mut und Zuversicht.

Auch bitten wir dich für uns selbst:

Lass uns trotz aller Sorge um das eigene Wohlergehen

den Blick für die anderen nicht verlieren und ihnen nach Kräften beistehen.

Stärke in uns die Bereitschaft, Einschränkungen in Kauf zu nehmen,

und lass uns so das Unsere dazu beitragen, dass andere Menschen nicht gefährdet werden.

Erhalte in uns die Hoffnung auf dich, unseren Herrn und Gott,

der uns tröstet wie eine liebende Mutter und der sich aller Kranken und Not Leidenden annimmt.

Dir vertrauen wir uns an.

Dich loben und preisen wir, heute und alle Tage unseres Lebens bis in Ewigkeit.

Amen.

Wir beten mit der ganzen Christenheit auf Erden: Vater unser....



„Licht der Hoffnung“

Es gibt im Moment ganz viele verschiedene Aktionen um die Gemeinschaft der Menschen zu stärken. Auf eine dieser Ideen möchte ich Sie aufmerksam machen, vielleicht haben Sie ja Lust dabei mitzumachen.

Die Aktion heißt „Licht der Hoffnung“. Wir wollen hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. Hoffnung wird in unseren Kirchen häufig durch Licht und Kerzen symbolisiert. Dazu entzünden wir zukünftig täglich gegen 19.30 Uhr eine Kerze am Fenster, blicken hinaus in die Welt und sehen vielleicht andere Kerzen in Häusern und bei Menschen, die Gemeinschaft im Moment nur noch auf diese Art erfahren.

Je mehr Menschen sich dieser ökumenischen Aktion anschließen, desto heller scheint das Licht der Hoffnung – in der Welt und für die Welt.



Pfarrbüro Maria Schutz koordiniert Hilfsanfragen

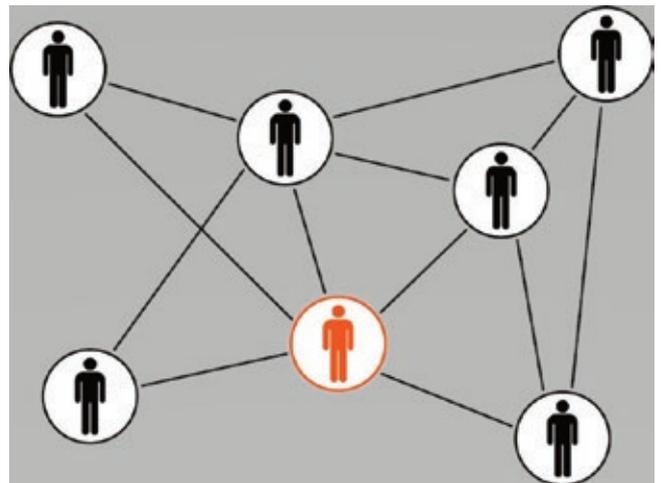
Sie brauchen jemanden, der für Sie einkauft? Sie benötigen einen Boten zur Apotheke? Sie sind auf der Suche nach Unterstützung? Sie wollen einfach mal mit jemandem telefonieren, wie er die Corona-Zeit so zu Hause gestaltet? Aber Sie kennen niemanden konkret, den Sie ansprechen können?

Unsere Pfarrei Maria Schutz ist ein großes Netzwerk aus hilfsbereiten und engagierten Christen. Im Pfarrbüro laufen die organisatorischen Fäden zusammen. Wenn Sie auf dem Gebiet der Pfarrei Maria Schutz Kaiserslautern mit Hochspeyer, Waldleiningen, Fischbach, Trippstadt, Mölschbach oder Stelzenberg wohnen, finden wir von hier aus bestimmt jemanden in Ihrer Nähe, der sich gerne um Ihr Anliegen kümmert.

Melden Sie sich - wir sind für Sie da!

Die Haupt- und Ehrenamtlichen
der Pfarrei Maria Schutz

Kontakt über: Pfarrbüro Maria Schutz
Bismarckstr. 63
67655 Kaiserslautern
Tel: 0631/341210
pfarramt.kl.maria-schutz@bistum-speyer.de



Melden Sie sich!



Sie brauchen jemanden, der für Sie einkauft?



Sie benötigen einen Boten zur Apotheke?



Sie sind auf der Suche nach Unterstützung? Sie wollen einfach mal mit jemandem telefonieren, wie er die Corona-Zeit so zu Hause gestaltet? Aber Sie kennen niemanden konkret, den Sie ansprechen können?

Unsere Pfarrei Maria Schutz ist ein großes Netzwerk aus hilfsbereiten und engagierten Christen. Im Pfarrbüro laufen die organisatorischen Fäden zusammen. Wenn Sie auf dem Gebiet der Pfarrei Maria Schutz Kaiserslautern mit Hochspeyer, Waldleiningen, Fischbach, Trippstadt, Mölschbach oder Stelzenberg wohnen, finden wir von hier aus bestimmt jemanden in Ihrer Nähe, der sich gerne um Ihr Anliegen kümmert.

Melden Sie sich - wir sind für Sie da!

*Die Haupt- und Ehrenamtlichen
der Pfarrei Maria Schutz*

Kontakt über:
Pfarrbüro Maria Schutz, Bismarckstr. 63, 67655 Kaiserslautern
pfarramt.kl.maria-schutz@bistum-speyer.de; www.mariaschutz.de



→ Tel: 0631/341210

EMPFEHLUNGEN UND WISSENSWERTES

Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen

Das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen kann neben anderen Maßnahmen nach aktuellem Wissensstand helfen, die Verbreitung des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 weiter einzudämmen – auch wenn keine Krankheitszeichen vorliegen. Dieses Merkblatt informiert über verschiedene Arten von Mund-Nasen-Bedeckungen, deren jeweilige Schutzfunktion, welche wann empfohlen wird und was beim Tragen zu beachten ist.

Das Corona-Virus SARS CoV-2, das die Erkrankung COVID-19 auslöst, wird beim Sprechen, Husten und Niesen über die Atemluft in die Umgebung verbreitet. Daher liegt es nahe, eine Mund-Nasen-Bedeckung als mechanische Barriere bzw. Bremse zu tragen.

Mund-Nasen-Bedeckungen und medizinische Masken – was ist der Unterschied?

Neben den oft selbst genähten Mund-Nasen-Bedeckungen (sog. community masks) gibt es medizinische Schutzmasken, so genannte Operationsmasken (OP-Masken) und filtrierende Halbmasken, die ursprünglich aus dem Arbeitsschutzbereich stammen:



the_burtons via Getty Images

Mund-Nasen-Bedeckungen

als mechanische Barriere bzw. Bremse für eine Übertragung von Atemtröpfchen oder Speichel beim Atmen, Husten oder Niesen werden aus handelsüblichen Stoffen in unterschiedlichsten Variationen genäht. Im Internet gibt es dazu zahlreiche Nähanleitungen. Mund-Nasen-Bedeckungen werden auch von verschiedenen Firmen, wie Textilherstellern, produziert. Sollte keine derartige Mund-Nasen-Bedeckung zur Verfügung stehen, kann auch ein Tuch oder ein Schal vor Mund und Nase gehalten oder gebunden werden.



the_burtons via Getty Images

Medizinische Mund-Nasen-Schutzmasken (MNS), so genannte Operations (OP)-Masken

werden vor allem im medizinischen Bereich wie Arztpraxen, Kliniken oder in der Pflege eingesetzt. Sie können die Verbreitung von Speichel- oder Atemtröpfchen der Trägerin oder des Trägers verhindern und dienen primär dem Schutz des Gegenübers. OP-Masken zählen zu den Medizinprodukten und erfüllen entsprechende gesetzliche Vorschriften.



AGF/Kontributor via Getty Images

Partikel-filtrierende Halbmasken (filtering face piece, FFP-Masken)

werden in erster Linie in Arbeitsbereichen verwendet, in denen sich gesundheitsschädliche Stoffe in der Luft befinden. Die Masken halten Schadstoffe und auch Viren ab. Sie gelten als Gegenstand einer persönlichen Schutzausrüstung im Rahmen des Arbeitsschutzes. Je nach Filterleistung gibt es FFP1-, FFP2- und FFP3-Masken. Für die Behandlung von COVID-19-Patienten werden im Rahmen genereller Schutzkleidung, vor allem auch in Intensivstationen, FFP2- und FFP3-Masken verwendet.

CORONA KRISE

HILFSANGEBOTE IM GRÜBENTÄLCHEN UND KAISERSLAUTERN

Auf unserer Homepage informieren wir
immer über aktuelle Hilfsangebote im
Grübentälchen und Kaiserslautern:
WWW.GRUEBENTAELCHEN.DE

Das Stadtteilbüro ist aktuell immer
dienstags von 14:00 – 18:00 Uhr und
donnerstags von 10:00 – 14:00 Uhr
geöffnet.



Gefördert von:



Wir danken **ADVANTIDESIGN** für die Unterstützung und die ehrenamtliche Gestaltung des Covers.