

Zuhause im Goetheviertel

Ihre Quartierszeitung 📄 Ausgabe 1/2022



Yoga und Bewegung

Adventszauber im Goetheviertel

Familie Kindopp stellt sich vor

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner im Goetheviertel,

ich wünsche Ihnen viel Gesundheit, Freude und viele schöne Momente im neuen Jahr. Wir hoffen alle, dass die Corona Pandemie bald zu Ende ist und wir wieder zu einem normalen Leben mit viel Gemeinschaft mit anderen Menschen zurückkehren können. Deshalb findet sich in dieser Stadtteilzeitung auch wieder ein Veranstaltungsplan. Ob alles so stattfinden kann, das wird die Zukunft zeigen. Zum jetzigen Zeitpunkt gilt in der „Guud Stubb“ die 2G-Regelung, d.h. Zugang für alle geimpften und genesenen Personen. Dies wird jeweils der aktuellen Situation angepasst.

Neben unseren Essensangeboten Montag, Mittwoch und Freitag haben wir **jeden Freitag um 16:00 Uhr wieder einen Spielesachmittag. Mittwochs um 15:00 Uhr ist ab dem 19. Januar wöchentlich „Yoga und Bewegung auf dem Stuhl“** von Frau Höning, einer Physiotherapeutin und Bewegungstrainerin.

Auch möchte ich Sie am **25. Januar um 14:00 Uhr zu „Fit und gesund durchs neue Jahr“** einladen. Ein Bewegungstrainer und eine Ernährungsberaterin geben hilfreiche Tipps, wie man ge-

sund und beweglich im Alltag bleiben kann, damit die guten Vorsätze auch gelingen. **Am 11. Januar um 14:00 Uhr startet die Aktion „walk & talk – spazieren & erzählen“**, dann in der Folge meist alle 14 Tage.

Wir suchen noch Personen, **die bei einem Spaziergang ein paar Exemplare der Stadtteilzeitung austragen würden**, das würde uns sehr freuen und entlasten.

Herzliche Einladung zu allen Angeboten! Wenn Sie sonst noch ein Anliegen haben, eine Anregung oder einen Verbesserungsvorschlag, dann freue ich mich von Ihnen zu hören.

Ihre Monika Jochum,
Quartiersmanagerin

Kontakt:

Tel. 0631 361985-35

Mobil 0151 10045458

mjochum@gemeinschaftswerk.de



2G in „Guud Stubb“

Seit dem 1. Oktober ist die Guud Stubb wieder geöffnet. Nach rund eineinhalb Jahren Pause durch die Corona-Pandemie finden nun Veranstaltungen, Spielesachmittage und Essensangebote wieder in der „Guud Stubb“ statt.

Nach der langen Zeit braucht es wohl eine Weile, bis die Menschen wieder den Weg in das Wohncafé von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel finden. Auch ehrenamtliche Helfer konnten weitgehend ihre Tätigkeiten nicht ausführen. Als erste startete Karin Diehl als ehrenamtliche Helferin, indem sie einen Karottenkuchen und Apfelkuchen für das Seniorencafé gebacken hatte und die Bewirtung übernahm. Sie ist froh, wieder eine Aufgabe zu haben und freute sich, „alte Gesichter“ wieder zu sehen.

Einige Seniorinnen und Senioren drohten durch die weggefallenen Kontakte zu vereinsamen. Umso froher sind sie nun, sich beim Seniorencafé in der „Guud Stubb“ wieder treffen zu können. Es gilt die 2G-Regelung. Je nach Coronalage wird das Programm mit der entsprechenden Regelung angepasst.

Hier gilt 2G-Regelung!



Booster-Impfung: Unterstützung bei Online-Terminregistrierung

Das Sozialmanagement der Bau AG Kaiserslautern unterstützt ab sofort bei der Online-Terminregistrierung für die Booster-Impfung zum Schutz gegen Corona, die seit dem 24. November 2021 im Impfzentrum in Kaiserslautern angeboten wird. Das Angebot der Bau AG richtet sich vorwiegend an ältere Bürger der Stadt Kaiserslautern, die eine Booster-Impfung möchten. Das Auffrischungsangebot des Landes richtet sich an jeden, dessen Zweitimpfung 6 Monate her ist. Zudem werden im Impfzentrum in Kaiserslautern Erst- und Zweitimpfungen angeboten. Interessierte dürfen sich beim Sozialmanagement der Bau AG unter der Telefonnummer 0631 3640-118 (montags bis donnerstags von 7:30 bis 17:00 Uhr, freitags von 7:30 bis 12:30 Uhr) melden. Unter Einhaltung aller Datenschutzrechtlicher Vorgaben wird nach Einholung aller relevanter Daten die Online-Terminregistrierung über das Portal www.impftermin.rlp.de vorgenommen.

Meike Pidun,
Bau AG



Die Apostelkirche

Im 120. Jahr des Bestehens der Apostelkirche – sie wurde am 1. September 1901 eingeweiht – sind umfangreiche Renovierungsarbeiten erforderlich geworden.

In der Kirche sollen nach dem Verkauf des Gemeindehauses künftig nicht nur Gottesdienste stattfinden, sondern alle Gemeindeveranstaltungen: Gesprächstreffen, Seniorennachmittage, Vorträge und Kulturveranstaltungen, Seniorennachmittage und Konfirmandenstunden. Der Raum an der Nordseite (zur Spitalstraße hin) wird zu einem Besprechungsraum mit Küchenzeile. Der Raum an der Ostseite braucht eine Heizung, einen neuen Boden und neue Fenster. Die Akustik in der Kirche muss dringend verbessert werden. Dazu bedarf es einer neuen Lautsprecheranlage und dem Einsatz von Akustikplatten auf den Emporen. Die Kirche soll barrierefrei werden. Deswegen wird eine behindertengerechte Toilette gebraucht und eine Rampe, die mit Rollatoren, Kinderwagen und Rollstühlen befahrbar sein wird. Seit 65 Jahren bestehen die acht großen Kirchenfenster aus Glasbausteinen. Deren Betonrahmen wurde im Laufe der Zeit brüchig, die Glassteine selbst auch. Angelika Weingardt, eine Künstlerin, die sich auf zeitgenössische Entwürfe für Fenster spezialisiert hat, erarbeitete für die Apostelkirche einen Entwurf mit dem Titel: „_Wolke_“.



Die Bibel erzählt an mehreren Stellen, wie Menschen Gottes Gegenwart in einer Wolke verhüllt erleben. Das ist eine zeitlose Erfahrung: Menschen erfahren Gott in der Schönheit der Schöpfung und in der Güte anderer Menschen, und gleichzeitig erleben sie Gott als eine Kraft, die von uns weit entfernt ist. Angelika Weingardt studierte an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Stuttgart (abk) und an der Bezalel School of Arts and Design in Jerusalem, Israel.

Für die umfangreichen Sanierungsmaßnahmen bittet die Apostelgemeinde um Spenden. Unter www.unsere-apostelkirche.de erhalten Sie weitere Informationen.

Sie finden uns bei:



Pflegedienst im Gemeinschaftswerk

Wann immer Sie Hilfe benötigen, sind wir für Sie da.

**Wir
für Sie!**

Das bieten wir Ihnen:

- » Pflegegästezimmer
- » Grundpflege
- » Behandlungspflege
- » Palliative Betreuung
- » Verhinderungspflege
- » Pflegeanleitung und Schulung für Angehörige
- » Hauswirtschaftliche Versorgung

**Wir beraten Sie gerne, rufen Sie an unter:
Tel. 0631 361985-34**



Hohlestraße 12 | 67655 Kaiserslautern | Tel. 0631 361985-34
E-Mail: Pflegedienst@gemeinschaftswerk.de | www.gemeinschaftswerk.de

Gefunden:

Dieser Schlüssel wurde auf den Laubengängen gefunden. Der/die Besitzer/in kann sich im Servicebüro melden.



„A better Life“ – fast fünf Jahre engagierte sich die NAW für Geflüchtete

Betreuungsvertrag endet – eine Bilanz

„A better life“, so endete manches Gespräch mit Frau Y. aus Somalia, die seit Oktober 2018 ein Appartement im Wohnprojekt Wohnen in P 90 bewohnt. Ein besseres Leben für sie und ihre Familie, die noch zum Teil in Somalia auf eine Familienzusammenführung wartet. Darauf hat sie bei ihrer Flucht aus ihrer Heimat gehofft: Endlich Frieden, Freiheit, ausreichende Ernährung und eine Zukunftsperspektive für ihre Kinder. Und dann weint sie, wissend, dass das alles schwierig war, ist und bleibt. Das Team von P 90 hat sie und zahlreiche andere BewohnerInnen und BesucherInnen der offenen Sprechstunden für Geflüchtete auf ihrem Weg hin zu einer hoffentlich gelingenden Integration in die hiesige Aufnahmegesellschaft in den letzten Jahren begleitet. Nach fast fünf Jahren läuft zum Ende des Jahres der Vertrag mit der Stadt Kaiserlautern über die Betreuung der BewohnerInnen im Wohnprojekt Wohnen in P 90 aus. Im Februar 2017 startete das Projekt unter der Verantwortung der NAW. Zu Beginn musste viel organisiert, beschafft und strukturiert werden. Improvisations- und Organisationstalent waren gefordert und der Mut, neue, ungewohnte Wege zu gehen und dabei auf Netzwerke zu bauen. Die BewohnerInnen des Wohnprojektes P 90 hatten alle ihr Asylverfahren durchlaufen und somit eine Bleibeperspektive. Auf ihrem Weg hat das Team 114 BewohnerInnen und zahlreiche Besucher der offenen Sprechstunden für Geflüchtete begleitet und war mit rund 5.000 Unterstützungsmaßnahmen behilflich. Dabei standen und stehen die unterschiedlichsten Beantragungen von Transferleistungen, Vertragsprobleme, finanzielle Schwierigkeiten, Streitigkeiten mit Vermietern, Probleme mit Ämtern, Behörden, Arbeitgebern, Krankenkassen und ähnlich

gelagerte Fälle im Vordergrund. Bewerbungshilfen, Vermittlung von Praktika und Jobs, Unterstützungen bei schulischen Angelegenheiten waren ein weiterer Schwerpunkt. Vermittlungen an Fachstellen, Ärzte und Therapeuten und sonstige Hilfen im Rahmen der Gesundheitsfürsorge ergänzten die Unterstützungsangebote.

Neben den persönlichen Unterstützungen gab es einen weiteren Auftrag: Die sozialraumorientierte Integration der BewohnerInnen und die des Wohnprojektes in das nachbarschaftliche und gesamtgesellschaftliche Leben. Dazu gehörten Veranstaltungen im Hause, Workshops und Projekte, insbesondere für Frauen, die zum Teil mit finanziellen Mitteln der Stadt gefördert wurden. Auch die Teilnahme bei Veranstaltungen anderer, wie zum Beispiel im Quartiersmanagement des Goetheviertels oder Stadtteilstunden und Arbeitskreisen, nahmen die Menschen aus P90 wahr.

Viele Geschichten von verletzter Menschenwürde, Krieg und Terror, Hunger und Durst, Todesängsten, Unfreiheit, fehlenden Zukunftsperspektiven, Klima- und Naturkatastrophen gingen dem Team unter die Haut. Daneben gab es aber viele Erfolgsgeschichten: Familienzusammenführungen, erfolgreiche Beschäftigungen, Studien- und Berufsabschlüsse, gelungene Integrationen in Vereine und andere nachbarschaftliche Beziehungen, Einbürgerungen und andere „Leuchttürme“ einer gelungenen Integration sind da zu benennen.

Andreas Philipp Breier



HSG-Engagement für das Are-Gymnasium in Bad Neuenahr-Ahrweiler



Der Schulleiter des Are-Gymnasiums in Bad Neuenahr-Ahrweiler, Heribert Schieler, und der Geschäftsführer des Fördervereins der Schule, Marco Müller, schreiben uns:

„Die Flutkatastrophe im Kreis Ahrweiler hat großes Leid über viele Menschen gebracht: 133 Tote sind zu beklagen, Häuser wurden von den Fluten mitgerissen, Existenzen wurden zerstört. Glücklicherweise ist die Are-Familie von Todesfällen verschont geblieben, dennoch hat unsere Schulgemeinschaft in vielerlei Hinsicht großen Schaden genommen. Die Schulgebäude wurden größtenteils zerstört und müssen nun aufwändig saniert werden. Folgeschwerer sind jedoch die seelischen Schäden der traumatisierten Schülerinnen und Schüler, die Todesängste ausstehen mussten, die teilweise ihr Zuhause und damit ein großes Stück Geborgenheit und Sicherheit verloren haben. Unsere Schülerinnen und Schüler werden täglich auf ihrem Schulweg mit den Zerstörungen konfrontiert. Sie fahren jeden Tag durch eine Trümmerlandschaft zu ihrem neuen Schulstandort. Jeden Tag aufs Neue kommen die Erinnerungen wieder hoch. Der Förderverein Erdenbrink und Reinhardt möchte es den betroffenen Schülerinnen und Schülern ermöglichen, etwas Schönes zu erleben und dem im Ahrtal omnipräsenten Alltag der Nachwirkungen der Flutkatastrophe etwas Positives und Lebenswertes entgegensetzen. Es gilt nun, wieder Optimismus und Lebensfreude zu vermitteln. Ob Tagesausflüge in ein Naherholungsgebiet, Museumsbesuche, ein Kunstworkshop oder eine mehrtägige Klassenfahrt, es bieten sich zahlreiche Möglichkeiten. Diese Projekte können nun dank Ihrer großzügigen Spenden schnell und unbürokratisch verwirklicht werden. Im Namen der gesamten Schulgemeinschaft des Are-Gymnasiums möchten wir uns dafür sehr herzlich bei Ihnen bedanken. Auf der Homepage des Are-Gymnasiums www.are-gymnasium.de können Sie im Verlauf der nächsten Wochen und Monate die Realisierung der einzelnen Projekte verfolgen. Das Are-Gymnasium ist nicht nur ein Gebäude, sondern vielmehr eine Gemeinschaft, eine Familie, in der wir zusammenstehen und füreinander da sind.

Im Namen der ganzen Schulgemeinschaft vielen Dank und herzliche Grüße“

Die Katastrophe im Ahrtal beschäftigt uns alle am Hohenstaufen-Gymnasium. Durch den Kontakt zum Are-Gymnasium in Bad Neuenahr-Ahrweiler berührt sie uns jedoch auf ganz andere Weise.

Unser Ansatz war von Anfang an, eine Schule zu finden, die zu uns passt, und – leider – stark zerstört wurde. Diese beiden Kriterien treffen auf das Are-Gymnasium zu, ein MINT-Gymnasium wie wir, zu dem wir schon lange Kontakt pflegen. Bis zu den Herbstferien hatten die Schüler*innen nachmittags Unterricht an einer 15 km entfernten Schule, die Räume zur Verfügung stellte. Der Schulweg war lang und beschwerlich, weil die Kinder und Jugendlichen statt des Zugs einen Bus nehmen mussten, der viel länger braucht. Die Schule soll nach den Herbstferien in Containern unterkommen, denn das durch die Flut schwer beschädigte Schulgebäude kann frühestens in drei Jahren wieder für den Schulbetrieb genutzt werden.

Wir wollten nicht hilflos zuschauen. In doppelter Hinsicht „nicht hilflos“, d.h. wir wollten helfen und wir wollten uns dadurch nicht mehr ganz so ohnmächtig fühlen. Deshalb waren alle Klassen und Kurse am letzten Schultag vor den Herbstferien für das Are-Gymnasium unterwegs. Sie sind gewandert und gelaufen nach dem alten Prinzip des Spendenlaufes, d.h. sie haben Bögen bekommen, die sie ihren Unterstützer*innen vorlegen konnten, um mit ihnen Spenden für gelaufene Runden bzw. gewanderte Kilometer auszumachen. Eine ganze Reihe von Klassen und Kursen hat bei der Lauterer Kehrwoche mitgemacht. Sie bekamen für eine bestimmte Anzahl von vollen Müllsäcken eine Spende. Eine Gruppe hatte sich mit dem jüdischen Friedhof und den Stolpersteinen ein Ziel ausgesucht, das auf noch ganz andere Weise „bearbeitet“ werden wollte. Einige Oberstufenkurse sahen sich den Film „Tomorrow“ an, einen Dokumentarfilm, der Mut macht, mit dem Retten der Welt im Kleinen anzufangen. Sie ließen eine Spendenbüchse für das Are-Gymnasium umlaufen.

Schon am Aktionstag wussten wir, dass die 1.000,-Euro-Marke überschritten ist. So möge es weitergehen!

Und wenn Sie ebenfalls für das Are-Gymnasium spenden möchte, können Sie dies unter folgender Kontonummer tun:

KSK Ahrweiler

IBAN: DE 92 5775 1310 0000 3904 68

BIC: MALADE51AHR

Herzliche Grüße aus dem Hohenstaufen-Gymnasium!

„Fit und aktiv ins neue Jahr“

Das vergangene Jahr war für unsere Gesundheit mit vielen Beanspruchungen und immer neuen Herausforderungen verbunden – dies wird vermutlich im neuen Jahr 2022 erst einmal so bleiben. Vorsätze für eine gesunde Lebensführung sind gerade am Anfang eines Jahres schnell gefasst, aber in der täglichen Umsetzung braucht es immer wieder neuen Schwung.



Um nach einem hoffentlich guten Start „tritt-sicher“ und haltsstabil durch das Quartier bzw. das Jahr 2022 zu kommen, wollen wir bei einem „bewegten Kaffeekränzchen“ am **Dienstag, 25. Januar (14:00 bis 16:00 Uhr)** einfache Übungen für Muskelkraft und Muskelfunktionalität in der Gruppe kennenlernen. Beim anschließenden „Tischgespräch“ lassen sich bei einer Tasse Kaffee/Tee weitere alltagstaugliche Tipps zum Thema „Essen und Trinken für aktive Muskeln und stabile Knochen“ einsammeln.

Muskeln brauchen Eiweiß (= Protein) – es ist der **zentrale Baustoff**, aber die Muskeln brauchen ebenfalls **tägliche Bewegung**, damit sie sich nicht zurückbilden und an Kraft verlieren. Diesem oft **schleichenden Verlust an Muskelmasse** wollen wir aktiv ein **praktisches Wissensangebot** entgegensetzen und **gemeinsam in der Nachbarschaft ins Gespräch bzw. ins Handeln kommen**: „mit machen“ und „mit diskutieren“ ist angesagt.



Rosel Schmitt

Fotos: Rosel Schmitt

Wieder offen: Die Glockestubb

Die Glockestubb hat – pünktlich mit Beginn der kälter werdenden Jahreszeit – wieder geöffnet. Mittlerweile dürfen sich Geimpfte oder Genesene wieder in der Tagesbegegnungsstätte in der Pariser Straße 23 aufhalten und diese als sozialen Treffpunkt nutzen. Die Besucher zeigen sich sehr erfreut darüber, dass die vom Team der Glockestubb zubereiteten Speisen wieder gemeinsam verzehrt werden dürfen. Ungeimpfte können vor Ort und unter Beaufsichtigung einen Test machen oder erhalten – auf Wunsch – ihre Speisen am Fenster der Küche weiterhin zum Mitnehmen.

In diesem Jahr wird die Einrichtung, die seit 2015 in Kooperation mit dem St. Christophorus-Heim der Caritas geführt wird, 20 Jahre alt. Diese Zusammenarbeit wird seit Mitte April diesen Jahres durch eine von Stadt und Land geförderte Fachberatungsstelle für außerstationäre Hilfen zur Wohnraumsicherung erweitert. Ein Mitarbeiter des Caritas-Förderzentrum St. Christophorus zeigt den Betroffenen zielgerichtete Hilfsangebote, um insbesondere den Ursachen von Wohnungslosigkeit frühzeitig entgegenzuwirken.

Auch für die Zukunft sind weitere Aktionen und Veranstaltungen geplant, die den Besuchern zu Gute kommen und ihnen in diesen ungewöhnlichen Zeiten wieder ein Stück Normalität vermitteln. „Die Betroffenen wissen die Hilfeleistungen der Glockestubb sehr zu schätzen. Seit zwei Jahrzehnten hat sich die Einrichtung bewährt und steht für ein soziales und offenes Miteinander für Menschen in besonderen Lebenslagen“, betont Beigeordneter Peter Kiefer.

Öffnungszeiten der Glockestubb

Montag bis Donnerstag von 6:30 bis 15:00 Uhr,

Freitag von 6:30 bis 12:30 Uhr

Frühstück gibt es ab 8:00 Uhr, Mittagessen ab 12:00 Uhr

Freitag wird das Mittagessen bereits ab 11:30 Uhr angeboten

Bleiben Sie fit!

Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, sich rund zehn Stunden am Tag zu bewegen. Im Alltag sieht es allerdings meist ganz anders aus. Das ist schade, denn Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus, auch die Psyche profitiert. Gerade bei älteren Menschen machen sich die Folgen des Bewegungsmangels schnell bemerkbar. Dabei reichen oft kleine Übungen aus, wichtig ist die Regelmäßigkeit.



Langsames Hinsetzen und Aufstehen ohne Beinaktivität:

Sie brauchen einen Stuhl als Hilfsmittel. Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und versuchen Sie dann, ohne Hilfe der Hände nur mit der Kraft der Beinmuskulatur aufzustehen. Führen Sie die Übung langsam und sorgfältig durch. Nicht mit Schwung durchführen! Drei Mal durchführen à acht Wiederholungen.

Die Übung verbessert Ihren Stand und Ihren Gang und erleichtert Ihnen das Aufstehen.

Bau AG unterstützt die landesweiten Bewegungstage



☺ Thomas Bauer, Vorstand der Bau AG, übergibt den Spendenscheck an Renate Stutzkeitz, Nicole Beitelstein und Monika Jochum.

In der Zeit vom 18. bis 20. Juni 2021 haben in Rheinland-Pfalz die ersten landesweiten Bewegungstage stattgefunden. In ganz Rheinland-Pfalz wurden, überwiegend im Freien oder online, kostenfreie Bewegungsangebote durch Partner der Initiative angeboten, die zum Bewegen animieren und nachhaltig zu Sport und Bewegung motivieren sollten. Es gab ein buntes Angebot an tollen Mitmachangeboten.

Auf dem Bännjerrück, im Grübentälchen und im Goetheviertel wurde anlässlich der landesweiten Bewegungstage den Quartiersbewohnern auch etwas angeboten. In allen drei Stadtteilen wurde in diesem Zeitraum zu gemeinsamen Spaziergängen eingeladen. Zahlreiche Bau AG-Mieter und Quartiersbewohner haben an diesen Spaziergängen, sei es zu Fuß oder mit dem Rollstuhl, teilgenommen. Die Bau AG hat sich dazu entschieden diese Aktion zu unterstützen, in dem sie die gelaufenen Kilometer in Geld umwandelt und den zusammen kommenden Betrag spendet. Insgesamt sind so 1.500 Euro „erlaufen“ worden.

Nicole Beitelstein, Gemeindegeschwester^{plus}, hat dieses Projekt in den einzelnen Stadtteilen initiiert und Monika Jochum, Quartiersmanagerin im Goetheviertel, Karin Früauf, Quartiersmanagerin im Grübentälchen und Renate Stutzkeitz, ehrenamtliche Mitarbeiterin vom Stadtteilbüro Bännjerrück, haben die Spaziergänge in den jeweiligen Stadtteilen angeboten und begleitet. Gemeinsam mit der Bau AG wurde entschieden diesen Betrag an die Hochwasserhilfe Ahrweiler zu spenden.

Yoga und Bewegung für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Seit Oktober gibt es in „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel ein neues Bewegungsangebot: „Yoga und Bewegung auf dem Stuhl“. Jennifer Höning, die als Dozentin für Physiotherapie am Westpfalz-Klinikum arbeitet, ist in einer Nebentätigkeit für das Ministerium für Inneres und Sport als eine von insgesamt 36 Bewegungsmanagerinnen in Rheinland-Pfalz aktiv. Sie begleitet die Aktion „Land in Bewegung“ und ist hier in Kaiserslautern für kostenfreie Bewegungsangebote eingesetzt, um diese zu bewerben und um neue Angebote zu schaffen.

Zusammen mit der Gemeindegeschwester^{plus} Nicole Beitelstein, die sich auch sehr für das Wohl älterer Menschen einsetzt, kam die Idee auf, in der „Guud Stubb“ ein Bewegungsangebot für Menschen im Goetheviertel zu schaffen, die aufgrund ihrer

Einschränkungen nicht mehr in einen Verein gehen können. So können sie bei „Yoga und Bewegung auf dem Stuhl“ unter fachkundiger Anleitung Übungen zur Gangsicherheit, Kräftigung, Mobilisation erlernen, die als Sturzprophylaxe dienen soll. Das Angebot stößt auf großes Interesse und alle, die mitmachen, sind begeistert. Zum Ende einer Bewegungsstunde erhielten die Teilnehmenden einen Bewegungsstein, der sie auch zuhause an mehr Bewegung erinnern soll. Dieses Angebot findet jeden Mittwoch um 15:00 Uhr statt für maximal 15 Personen. Um Voranmeldung wird gebeten.



Bewegungssteine



☺ Jennifer Höning mit Senioren beim Üben.

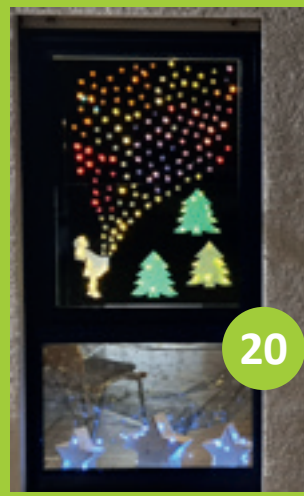
Das schönste Adventsfenster

Das Goetheviertel hat sich wieder im Advent geschmückt. 24 Fenster wurden von Nachbarn aus dem Goetheviertel liebevoll und kreativ dekoriert.

Welche drei Fenster haben Ihnen am besten gefallen? Bitte teilen Sie uns die Nummern der Fenster in der Reihenfolge 1 bis 3 mit – entweder telefonisch 0631 36198535 (auch Anrufbeantworter) oder per E-Mail mjochum@gemeinschaftswerk.de. Teilnahmeschluss ist der 31. Januar. Für die drei Gewinnerfenster spendet Kaufland Kaiserslautern die Preise. Herzlichen Dank! Die Sieger werden in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.



Leider lagen bei Redaktionsschluss nicht alle 24 Fenster als Bilder vor, aber wer bis 24. Dezember im Goetheviertel spazieren geht, kann sie alle bewundern.



Stadtmuseum Kaiserslautern – Stadt- & Kulturgeschichte im Zeitraffer

In der Innenstadt von Kaiserslautern präsentiert sich das Stadtmuseum Kaiserslautern in zwei historischen Gebäudekomplexen als kunst- und kulturgeschichtliches Museum. Die beiden malerischen Hofanlagen des Hauses „Zum Rheinkreis“ und „Wadgasserhof“ liegen sich unmittelbar hinter der ehemaligen Stadtmauer an der historischen Haupt- und Handelsstraße der Stadt gegenüber und laden zum Verweilen in den Ausstellungen ein. Die ständige Ausstellung des Museums erzählt die Stadtgeschichte von der Vor- und Frühgeschichte bis ins 20. Jahrhundert. Die Sammlungsausstellungen geben Einblick in die reichen Museumsbestände: von volkskundlichen Objekten über Möbel, Kunsthandwerk und Design bis hin zur angewandten Kunst der Gegenwart.

Wechselnde Ausstellungen zur Kunst- und Kulturgeschichte greifen aktuelle Themen auf und präsentieren die Sammlungsbestände immer wieder in neuem Licht.

<http://stadtmuseum-kl.de/>



Fahrlehrer kennen „Gott und die Welt“

Leider kennen wir aber nicht alle Fahrlehrer. Wir sind eine kleine, familiäre, auf die PKW-Ausbildung spezialisierte Fahrschule in der Altstadt von Kaiserslautern.

Unsere Mission besteht darin, dass unsere Kunden sich auch dann noch sicher fühlen, wenn sie nach ihrer Ausbildung alleine fahren.

Zur Unterstützung bei der Fahrausbildung und bei der Weiterentwicklung unseres Ausbildungskonzepts, brauchen wir Verstärkung. Außerdem sollen neue Lernbauseine erprobt werden.

Vielleicht kennen Sie einen Menschen, von dem Sie glauben, dass er gerne bei uns arbeiten und uns bei den beschriebenen Aufgaben unterstützen möchte. Falls das so ist, sind wir Ihnen sehr dankbar, wenn Sie dieses Inserat an die betreffende Person weitergeben.

Die Person sollte sich mit unserer Zielsetzung identifizieren sowie Freude an innovations- und zielorientiertem Arbeiten haben. Ideal wäre ein Bewerber, der bereits eine Fahrlehrerlaubnis hat oder gerade eine Ausbildung zum Fahrlehrer anstrebt.

Wir unterstützen unsere Mitarbeiter bei ihrer persönlichen Weiterentwicklung und lassen ausreichend Raum für private Interessen.



Martin Jochum
Fahrschule Jochum
Salzstraße 14
67657 Kaiserslautern

Tel. 0631/65537
martin.jochum@outlook.com
www.fahrschule-jochum.de

Zuhause



im Goetheviertel

Kinderseite:

Zitronenlimonade selbst gemacht!

Habt Ihr Lust, Eure Limonade einfach selbst zu machen?
Dann probiert es doch einmal aus, es ist gar nicht so schwer!

Wir zeigen Euch, wie das geht..

Ihr braucht:

- 3 Bio-Zitronen
- 3 Eßlöffel Honig
- 1 Liter Mineralwasser
- Einen Krug
- Zitruspresse

Und so geht's:

- 1.) Entsaftet zuerst die Zitronen mit der Zitruspresse.
- 2.) Gießt nun den Saft der ausgepressten Zitronen in einen Krug und rühre den Honig gut darin ein bis er sich aufgelöst hat.
- 3.) Fülle den Krug mit dem Mineralwasser auf. Fertig ist die selbstgemachte Zitronenlimonade!

1.)



2.)



3.)



Workshops zur Digitalen Hilfe

Wo finde ich denn den Käsekuchen in dem Gerät? Dies ist nur eine von vielen gestellten Fragen, die eine 85-jährige Workshop-Teilnehmerin uns stellte. Aber fangen wir von vorne an: Das im November 2020 im Stadtteilbüro in der Königstraße gestartete Projekt „Digitale Hilfe“, bietet älteren Mitbürgern in Kaiserslautern eine Anlaufstelle für ihre digitalen Fragen, rund um PC, Tablet oder Smartphone. Im Rahmen des Projekts werden sowohl Einzeltermine als auch Workshops von Ehrenamtlichen angeboten, um Seniorinnen und Senioren mit viel Geduld, Verständnis und Freude an der Sache an digitale Endgeräte heranzuführen. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein eigenes Gerät vorhanden ist oder nicht. Bei der Digitalen Hilfe handelt es sich um ein Gemeinschaftsprojekt von drei Stadtteilbüros, den Gemeindegewerkschaften plus, der herzlich digitalen Stadt, dem Seniorenbeirat und der Zivilbevölkerung in Kaiserslautern. Bislang wurden fünf Workshops in den unterschiedlichen Stadtteilbüros, zwei davon in der Stadtteilwerkstatt in der Pfaffstraße 3 beim ASZ abgehalten, die alle sehr gut besucht waren und zugleich das Gemeinschaftsgefühl stärkten. Außerdem wurden mehr als zwei Dutzend Einzeltermine mit den Ehrenamtlichen vereinbart. Unser Ansatz ist es, die Inhalte und Erläuterungen absolut niedrigschwellig und alltagsbezogen zu gestalten. Besonders wichtig ist für uns, dass wir individuell auf Bedürfnisse, Wünsche aber auch Befürchtungen der Menschen eingehen und ihnen dabei



Foto: Lara Kahl von KL digital

immer verständnisvoll gegenüberzutreten. Ganz nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“. Mit dem Projekt möchten wir den Menschen innerhalb der digitalen Welt Optionen der Teilhabe anbieten, um weiterhin selbstständig und selbstbestimmt leben zu können. So kommt es nicht allzu selten vor, dass man sich auch über alltägliche Themen unterhält.

Wer sich informieren möchte kann sich bei Quartiersmanagerin Marion Rübél unter der 0631 3163616 oder bei der Gemeindegewerkschaft^{plus} Nicole Beitelstein unter der 0631 3654087 melden.

Nadine Kropp/kl digital und Marion Rübél ASZ

Nesteldecken an das DRK-Seniorenzentrum übergeben

Im Dezember konnten insgesamt fünf Nesteldecken an demente Menschen im DRK Seniorenzentrum übergeben werden. Hildegard Freyhöfer, Ursula Werle und Monika Jochum setzten sich an die Nähmaschine (wir berichteten) und stellten diese Decken aus verschiedenen Stoffstücken, Knöpfen, Schnallen, Perlen, Spitzen u. ä. her. So haben demente Menschen ein Angebot, die verschiedenen Stoffe und Kleinteile anzufassen und ihr Bewegungsdrang mit den Händen wird zu den Decken geführt, was eine beruhigende Wirkung hat. Die Bewohner und Mitarbeiter freuten sich über das Geschenk.



Eine Familie stellt sich vor

Die Familie Kindopp besteht aus dem Vater David, 39 Jahre, der Mutter Marie, 36 Jahre und dem Sohn Matthias, zwei Jahre. David Kindopp ist Informations- und Telekommunikations-System Elektroniker (IT-SE) und arbeitet bei der Telekom. Dort ist er im Außendienst für die Verkabelung, für Router und die Verbindung elektronischer Geräte tätig. Er arbeitet in Teilzeit, um danach seinen Sohn zu betreuen; während seine Frau Marie in Vollzeit als Dekanatsassistentin im Bereich „Angewandte Ingenieurwissenschaften“ an der Hochschule arbeitet.

Seit 2017 wohnen sie in der Hohlestraße in einer Eigentumswohnung und fühlen sich dort sehr wohl. „Wir sind mitten in der Stadt und haben es beide etwa gleichweit zum Arbeitsplatz.“ Schnell waren schon erste Kontakte mit Familien und Kindern in der Nachbarschaft entstanden. Der Spielplatz auf dem Gelände von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel ist bei schönem Wetter auch immer eine Anlaufstelle und Kontaktmöglichkeit für Kinder und ihre Eltern in „Nils“ und der Nachbarschaft. So sind schon Freundschaften entstanden und der Austausch ist rege. Als Hobbys lieben sie Tauchen, Computerspiele und Strategiespiele mit Freunden wie „Starcraft“, „Dungeon Petz“ und „Mombasa“. Seit der Sohn da ist haben sie dafür allerdings wenig Zeit, zumal Omas und Opas nicht vor Ort wohnen.

Als weiteres Hobby hat David Kindopp sich das Schleifen von Messern durch das Schauen von YouTube-Filmen angeeignet. Mittlerweile ist er darin so geschickt, dass man sich mit einem Küchenmesser rasieren könnte. Seine Fertigkeiten haben sich schnell rumgesprochen. Und so ist es nicht verwunderlich, dass Freunde und Bekannte sich gerne von ihm die Messer schleifen lassen wollen.

Die Familie wünscht sich, dass die Corona-Pandemie mit ihren Einschränkungen bald vorüber ist und sie wieder mit Freunden und Nachbarn mehr Feiern und Grillen können. Dies wünschen wir ihnen und uns allen.

Monika Jochum



Zuhause



im Goetheviertel

Im Goetheviertel lässt es sich gut leben!
Warum das so ist, davon berichten die Menschen in unserer Serie. Heute ist das die Familie Kindopp.

Kürbissuppe mit Kokosnussmilch



Zutaten:
1 Butternut-Kürbis oder Hokkaido, ca. 600 g, gewürfelt
1 Stück Ingwer, klein gehackt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Dose Kokosmilch, ungesüßt
Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
1 Kartoffel, klein gewürfelt
evtl. Kürbiskerne und Kürbiskernöl

Zubereitung:

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch gewürfelt in der Pfanne anrösten, 3 - 4 Minuten anschwitzen. Die Kürbiswürfel und Kartoffel zugeben und 3 Minuten mitdünsten.

Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse ca.



30 Minuten darin weich kochen, anschließend pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken. Wer mag, gibt noch einige geröstete Kürbiskerne auf die Suppe und garniert mit etwas Kürbiskernöl.

Leckere Kürbissuppe gab es in der in der „Guud Stubb“ von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel. Quartiersmanagerin Monika Jochum und ihr ehrenamtlicher Helfer Maximilian Wilding servierten Kürbissuppe mit Kräuter-Parmesan-Baguette. Die Bewohner vom Neubau Nils Klaus Weber, Alexandra Cavour Alvarez und Alexandra Grunau freuten sich sehr über die gute Mahlzeit ebenso wie der Nachbar aus dem Goetheviertel Wilfried Burkhardt. Er nahm auch noch eine Portion für seine Frau mit nach Hause. Alle genossen das nette Miteinander und die gute Suppe.



„Apotheke der besonderen Art“

Eine Apotheke der besonderen Art haben die Weltanschauungsbeauftragten der evangelischen Kirchen und der katholischen Bistümer in Deutschland im Netz eingerichtet. Mit der neuen Internetpräsenz www.spirituelle-apotheke.de machen sie nicht nur auf ihr Beratungsangebot zu „Risiken & Nebenwirkungen“ von spirituellen Lebenskonzepten aufmerksam, sie bieten auch erste Informationen, um sich auf dem Markt der Sinn- und Lebensglück versprechenden Philosophien zurecht zu finden. Angesichts der religiös-weltanschaulichen Vielfalt der Gesellschaft möchten die Initiatoren mit ihrer neuen Webseite „eine differenzierte Betrachtung und klare Orientierung“ ermöglichen. Die regionalen Ansprechpartner*innen für alle weiteren Fragen zu den Themen findet man in der Spirituellen Apotheke anhand der Übersicht über alle Beratungsstellen der Weltanschauungsbeauftragten.

Weitere Informationen:

www.spirituelle-apotheke.de

Treff: Laufen und erzählen

Suchen Sie jemanden zum gemeinsamen Laufen, zum Walken und Bewegen?

Dann gehen Sie doch mit bei „walk & talk“. Sie machen mit der Quartiersmanagerin und Sozialpädagogin Monika Jochum und anderen Personen einen Spaziergang im Stadtteil und können nebenbei vielleicht ein paar Fragen stellen, einen Tipp bekommen, wo Sie Unterstützung herbekommen oder einfach ein nettes Gespräch nebenbei führen.



Ab Dienstag, 11. Januar um 14:00

Uhr treffen wir uns im Rhythmus von zwei Wochen. Treffpunkt ist die Terrasse vor der Guud Stubb. Um Voranmeldung wird gebeten. Tel: 0631 36198539.

Herausgeber:

Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH
Luitpoldstraße 4 · 66849 Landstuhl · Tel. 06371 6188-0
www.gemeinschaftswerk.de

In Kooperation mit Bau AG

 ökumenisches
GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz

Goetheviertel
 Nils
Nachbarschaftlich · inklusiv · lebenswert · selbstbestimmt

 BAUAG
Kaiserslautern
wohnen · gestalten · leben



© LightField Studios / Shutterstock.com



© bbernard / Shutterstock.com

Willkommen zuhause!



© Rawpixel.com / Shutterstock.com



© Pixel-Shot / Shutterstock.com

BAUAG Kaiserslautern wohnen . gestalten . leben

...jetzt auch auf Facebook!

Fischerstraße 25
67655 Kaiserslautern
Tel. (0631) 3640-0
info@bau-ag-kl.de

www.bau-ag-kl.de

wohnen gestalten leben

...in einer der über
5.000 Wohnungen
der Bau AG.



© Monkey Business Images / Shutterstock.com



© Nadasaki / Shutterstock.com



© fizkes / Shutterstock.com



© Zivica Kerkez / Shutterstock.com

Nils

Nachbarschaftlich . inklusiv . lebenswert . selbstbestimmt



www.nils-wohnenimquartier.de

2022 Termine: Zuhause im Goetheviertel

Januar

Mo, 03.01. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Mi, 05.01. 12:30 Uhr	Bratwurst, Kartoffelpüree, Wirsing
Do, 06.01. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 07.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Kürbissuppe mit Würstchen Spielenachmittag
Mo, 10.01. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 11.01. 15:00 Uhr	„walk & talk“ Treffpunkt: Terrasse vor der Guud Stubb
Mi, 12.01. 12:30 Uhr	Lasagne mit Salat
Do, 13.01. 15:00 Uhr 16:00-18:00 Uhr	Kaffeetreff Erzählzeit
Fr, 14.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Spaghetti Carbonara Spielenachmittag
Mo, 17.01. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 18.01. 15:00 Uhr	Neujahrs-Seniorencafé
Mi, 19.01. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Schnitzel, Pommes und Salat Yoga und Bewegung
Do, 20.01. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 21.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Waffeln mit heißen Kirschen Spielenachmittag
Mo, 24.01. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 25.01. 14:00 Uhr	„Fit und gesund durchs neue Jahr“ Bewegung und Ernährungstipps
Mi, 26.01. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Spinat, Bratkartoffeln, Eier Yoga und Bewegung
Do, 27.01. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 28.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 18:00 Uhr	Hackfleisch-Lauchsuppe Spielenachmittag DVD Abend
Mo, 31.01. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)

Februar

Mi, 02.02. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Lachsfilet mit Reis und Brokkoli Yoga und Bewegung
Do, 03.02. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 04.02. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Pizzawaffeln mit Dipp Spielenachmittag
Mo, 07.02. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 08.02. 15:00 Uhr	„walk & talk“ Treffpunkt: Terrasse vor der Guud Stubb
Mi, 09.02. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Omelett mit Pilze und Salat Yoga und Bewegung
Do, 10.02. 15:00 Uhr 16:00-18:00 Uhr	Kaffeetreff Erzählzeit
Fr, 11.02. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Kartoffelsuppe mit Würstchen Spielenachmittag
Mo, 14.02. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 15.02. 15:00 Uhr	Faschings-Senioren Café
Mi, 16.02. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Pizza und Salat Yoga und Bewegung
Do, 17.02. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 18.02. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Paprika-Reis-Topf mit Joghurtdipp Spielenachmittag
Mo, 21.02. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 22.02. 15:00 Uhr	„walk & talk“ Treffpunkt: Terrasse vor der Guud Stubb
Mi, 23.02. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Hühner-Paella Yoga und Bewegung
Do, 24.02. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 25.02. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 18:00 Uhr	Kohlrabieintopf mit Würstchen Spielenachmittag DVD Abend
Mo, 28.02. 12:00 Uhr	Rosenmontag Mittagstisch (Hirtle)

März

Mi, 02.03. 12:30 Uhr	Heringssalat mit Pellkartoffeln
Do, 03.03. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 04.03. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	rote Linsensuppe mit Kokosmilch (veg.) Spielenachmittag
Mo, 07.03. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 08.03. 15:00 Uhr	Frauen-Kaffee-Plausch zum Frauentag
Mi, 09.03. 12:30 Uhr	Leberknödel, Püree und Rotkraut
Do, 10.03. 15:00 Uhr 16:00-18:00 Uhr	Kaffeetreff Erzählzeit
Fr, 11.03. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Nudeln mit Lachs-Sahnesoße Spielenachmittag
Mo, 14.03. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 15.03. 15:00 Uhr	Seniorencafé
Mi, 16.03. 12:30 Uhr	Gulasch, Bandnudeln, Salat
Do, 17.03. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 18.03. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	orientalischer Gemüse-Hähnchen-Eintopf Spielenachmittag
Mo, 21.03. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Di, 22.03. 15:00 Uhr	„walk & talk“ Treffpunkt: Terrasse vor der Guud Stubb
Mi, 23.03. 12:30 Uhr	Nudelsalat mit Würstchen
Do, 24.03. 16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit
Fr, 25.03. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 18:00 Uhr	Dampfnudeln mit Vanillesoße Spielenachmittag DVD Abend
So, 27.03.	Beginn der Sommerzeit
Mo, 28.03. 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
Mi, 30.03. 12:30 Uhr Do, 31.03.	Geschnetzeltes, Reis, Salat
16:00-18:00 Uhr	Erzählzeit

In der Regel ist der Veranstaltungsort die „Guud Stubb“ von Nils. Findet eine Veranstaltung an einem anderen Ort im Goetheviertel statt, so ist dies gesondert aufgeführt.

Bitte für alle Essensangebote spätestens 2 Tage vorher anmelden bei: Monika Jochum 0631 36198535 oder mjochum@gemeinschaftswerk.de