

STADTTEILZEITUNG

GRÜBENTÄLCHEN

Mai 2021

NEU IM GRÜBENTÄLCHEN

Die QuartiersmanagerInnen stellen sich vor

ALTE HANDYS FÜR HUMMELN UND BIENEN SPENDEN

LUST AUFS RAD ZU STEIGEN?

Radtour im Grübentälchen

DIGITALES

Digitale Infos und Anleitungen

IMPRESSIONEN AUS DIESER AUSGABE



KOSTENLOS

Inhaltsverzeichnis

- 3 Neues aus dem Büro
- 4 Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“
- 6 Gärtnern für eine Saison
- 7 Besondere Auszeichnung für den Helfer-
kreis Kalkofen e.V.
- 8 Handys für Hummel, Biene und Co.
- 9 Sag mir, was Dir wichtig ist!“
- 12 Post von den Siedlern
- 14 Neues Digitales: App
- 19 3 neue Apps für dich!
- 20 Internetlexikon
- 22 Neu auf Instagram: das Stadtteilbüro
- 23 Neues aus dem Alex Müller
- 25 Interview mit Alexandra Wolf & Ute Rottler
- 27 Betreuungsvereine Kaiserslautern beraten
im Stadtteilbüro
- 28 Ishtar
- 31 DIE ZEIT (MANCHEMOL...)
- 32 Oschderschbaziergang
- 33 Bau AG-Garten – Wir suchen Dich!
- 34 Was ist STADTRADELN?
- 35 Lust aufs Rad zu steigen? Der ADFC KL bie-
tet eine Runde um den Kahlenberg
- 37 Aktuelle Informationen aus dem Stadtteil-
büro
- 38 Auf ein Wort ...„Solidarität – ein Gebot der
Stunde in Corona-Zeiten“
- 39 Auszeiten schaffen und lesen
- 39 Kostenlose Unterstützung bei Bewerbungen
- 40 Nachhaltigkeit
- 41 Für deinen Kaffee brauchst du ca. 140 LI-
TER Wasser!
- 42 KLACK
- 42 Stadtteilplan Grübentälchen
- 43 Im Griewedälsche simmer dehäm ...und trin-
ken unseren Kaffee
- 44 Projekt Gemeindegewester +
- 45 Die Landesinitiative „Rheinland-Pfalz - Land
in Bewegung“
- 46 Antriebslos? 3 Tipps4 Im Griewedälsche
simmer deheim ...und trinken unseren Kaf-
fee
- 47 Wanderbericht und Wandertipps
- 54 Kinderseite
- 56 Malwettbewerb
- 57 ONLINE für Kids
- 58 Christuskirche
- 59 Die Christuskirche sucht Helfer*Innen für
ein neues Angebot im Grübentälchen



Liebe Leserinnen und Leser,

durch die Einschränkungen, die die Corona Krise mit sich bringt, ist auch unsere Arbeit im großen Maße betroffen. Die Arbeit des Stadtteilbüros lebt von persönlichen Kontakten und der Gemeinschaft, doch durch die Kontaktbeschränkungen sind wir in mehrfacher Hinsicht stark eingeschränkt. Trotzdem bleiben wir voller Hoffnung und bereiten uns auf den kommenden Sommer vor, um trotz aller Hindernisse wieder etwas Stadtteilarbeit zu ermöglichen. Die Stadtteilzeitung soll Ihnen in dieser Zeit etwas Freude ins Haus bringen.

Wir haben einige neue Kategorien gebildet und möchten gerne auch Leserbriefe zum aktuellen Zeitgeschehen oder zu unseren Artikeln abdrucken. Fühlen Sie sich frei und schreiben Sie uns und wir drucken den Artikel in der nächsten Ausgabe (auch anonym) ab.

Wir hoffen, Ihnen gefällt auch "unsere" erste Ausgabe.



Ihr/-e
Quartiersmanager/-innen

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: 01.05.2021
ISSN: 2511-837.4
Auflage: 3.200 Exemplare
Die Stadtteilzeitung wird aus dem Städtebauförderprogramm „Soziale Stadt“ durch Bund, Land und die Stadt Kaiserslautern finanziert.

Neues aus dem Büro

NEUE BESETZUNG IM GRÜBENTÄLCHEN



So ungern wie unsere ehemaligen Kolleginnen Ute Rottler und Alexandra Wolf das Stadtteilbüro verließen, so sehr freuen wir, Andreas Philipp Breier und Clara Oberbeckmann, uns, die gelungene Stadtteilarbeit der beiden weiter führen zu können. Damit Sie uns besser kennenlernen können, freuen wir uns, Sie–natürlich Corona-konform- im Stadtteilbüro in der Friedenstraße 118 kennen zu lernen. Bei Kaffee und Kuchen können wir uns austauschen und Ihre Fragen oder Ideen besprechen. Den genauen Termin geben wir rechtzeitig auf unserer Website und über einen Aushang bekannt!



Damit Sie aber besser wissen, mit wem Sie es im Stadtteilbüro zu tun haben, stellen wir uns kurz vor: Clara Oberbeckmann studiert nebenbei Raum- und Umweltplanung im Master an der Universität Kaiserslautern und kommt ursprünglich aus dem schönen Rheinland in der Nähe von Köln/Hennef. „Nach drei Jahren Studium in der Stadt fühle ich mich hier sehr wohl und freue mich nun auch hier eine berufliche Tätigkeit gefunden zu haben.“ Andreas Philipp Breier (Betriebswirt WA-Dipl.-Inhaber) arbeitet schon über dreißig Jahre bei dem Träger (Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH) und verfügt so über ein großes Netzwerk und Erfahrungen.

„Wir freuen uns, auf die großartige Arbeit unserer Vorgängerinnen aufbauen zu können und werden auch eigene Ideen einbringen.“ Wir freuen uns dabei auf engagierte MitstreiterInnen aus dem Stadtteil Grübentälchen.

Unser Ziel ist es, trotz der Corona-Krise gemeinsam neue Projekte zu verwirklichen und bestehende Projekte weiterzuführen.

Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“



Wer keinen eigenen Garten
oder Balkon hat, ist
HERZLICH
EINGELADEN sich an
unserem Stadtteilgarten zu
beteiligen. Hier kann nach
Lust und Laune gesät und
eingepflanzt werden!
Einfach mal vorbeischaun
und bei Fragen gerne bei
uns melden.

Ab Juni gibt es im Gemüsegarten ordentlich was zu ernten – aber wer denkt, dass die Aussaaten für dieses Jahr erledigt sind, irrt sich! Wenn man kontinuierlich das ganze Jahr über frisches Gartengemüse ernten will, muss man auch regelmäßig aussäen und nachpflanzen.

Allgemeine Pflanz-Tipps:

Nur saubere Gefäße bepflanzen, d.h. grobe Verunreinigungen entfernen und mit einem feuchten Lappen abwischen.

Staunässe vorbeugen, d.h. Wasser, das nicht richtig abfließen kann, vermeiden. Da dies dazu führt, dass die Wurzeln permanent in nasser Erde stehen. Das Wasser verhindert, dass die Pflanze über ihre Wurzeln Sauerstoff und Nährstoffe aus dem Boden aufnehmen kann.

Richtig gießen, d.h. Kübelpflanzen benötigen im Gegensatz zu Beetpflanzen mehr

Fingerspitzengefühl, d.h. Kübelpflanzen je nach Art mäßig, aber regelmäßig mit Wasser versorgen.

Passende Pflanzen wählen, d.h. zunächst die Lage von Garten oder Balkon checken. Denn damit entscheidet sich, ob eher sonnenhungrige Pflanzen oder robustere Pflanzen, die mit weniger Sonnen auskommen, geeignet sind.

Dein Garten in den nächsten Monaten



Maí

Für Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl wird es jetzt Zeit für eine Aussaat. Der Mai ist außerdem beispielsweise die Zeit für Kopfsalat, Eissalat, Mangold, Spinat, Möhren, Radieschen, Rote Beete und Zwiebeln.

Besonders **kälteempfindlichen Kulturen** werden erst **nach den Eisheiligen** gesät, wie Wirsing und Weißkohl. Danach ist auch Aussaatzeit für Blumenkohl, Rosenkohl, Gurken, Zucchini, Kürbis, Melone, Busch- und Stangenbohnen, Mais, Erbsen, Lauch und viele Kräuter wie Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Dill, Koriander, Kresse, Kapuzinerkresse, Kerbel, Petersilie oder Beifuß.

Anfang Mai ist außerdem Zeit zum sähen von den meisten Blumenarten.

Juni

Im Juni können viele Gemüsesorten, Kräuter und Blumen direkt ins Beet gepflanzt werden. Bohnen, Kürbis, Mangold, Rote Bete, Mais oder Zwiebeln. Möhren, Radieschen, Salate und viele Kräuter sollten immer wieder nachgesät werden. Wer es bisher nicht geschafft hat: auch schneller wachsende, wärmeliebende Gemüsesorten, wie Gurken oder Zucchini können im Juni noch direkt gesät werden.

Juli

Für die Aussaat im Juli eignen sich alle schnell wachsenden Gemüsesorten und Obstsorten. Auch Salate und Spinat sind für die Aussaat im Juli bestens geeignet. Bei der Auswahl des Saatguts unbedingt auf die Sortenwahl achten und zu den späteren Sorten greifen.



Sie haben weder einen Garten noch Platz auf dem Balkon, aber trotzdem Lust selbst etwas anzubauen. In den Gemeinschaftsgärten der Galappmühle haben Sie hierzu die Möglichkeit. Hier können Sie sich als Gärtner:innen ausprobieren und für jeweils eine Gartensaison (März bis November) eine etwa 50 qm große Parzelle pachten und bearbeiten. Säen, gießen, hacken, ernten – ein Erlebnis für die ganze Familie. Und zudem die ganze Saison über vielfältige Arten von Gemüse, Kräuter, Strauchobst, Erdbeeren und vieles mehr genießen. Sie können selbst entscheiden was Sie anbauen wollen. Die Fläche ist noch nicht gesät.

Ausstattung:

- Parzelle, ca. 50 qm groß
- Gartengeräte
- Gießwasser
- Spind, abschließbar
- Toilette

Der weitläufige, ruhige Gemeinschaftsteil des Gartens kann nach getaner Arbeit zum Relaxen unter großen Bäumen oder zum Boulen auf der geplanten Boule-Bahn genutzt werden.

Angebot unterschiedliche Kurse/Aktionen:

- Wöchentliche Gartensprechstunde/Austausch
- Bauen eines Hochbeetes aus Paletten
- Backkurse im eigenen Brotbackhaus
- Themen rund um Bienen und Honig
- Vorräte schaffen für den Winter: Fermentieren, Trocknen, Dörren, Säuern, Einkochen und Salzen

Nutzung:

- Anbau nur für den Eigenbedarf
- Keine baulichen Maßnahmen, außer Rankhilfen
- Hunde nur an der Leine

Kosten:

- 175 Euro inkl. MwSt. pro Saison

Lage und Erreichbarkeit:

An der Galappmühle 3

67659 Kaiserslautern

0631 316 36 33

Susanne.runge@asz-kl.de

Busverbindung:

Linie 112 vor dem Rathaus KL, ca. 7 Min.

Zu Besuch im Gemeinschaftsgarten an der Galappmühle



Wir wurden sehr herzlich empfangen!



Herzlich willkommen im Helferkreis Kalkofen!

Wir kümmern uns um Menschen, die irgendwann aus unterschiedlichsten Anlässen am Rande der Gesellschaft gestrandet sind.

In Schlichtwohnungen, ohne Heizung, Dusche und Warmwasser leben Familien, Kinder, Alte und Kranke hier, im Kaiserslauterer Kalkofen-Viertel.

Wir möchten ihnen Mut und Unterstützung geben und der jungen Generation, die hier aufwächst, Alternativen zeigen und Auswege ermöglichen.

Nach und nach saniert die Stadt Kaiserslautern die menschenunwürdigen Wohnblöcke. Unsere Aufgabe sehen wir darin, parallel dazu den Bewohnern im Kalkofen eine soziale und integrative Betreuung anzubieten. Sie sind Bürger unserer Stadt, und es ist unser Anliegen, dass sie sich auch so fühlen dürfen.

Wir helfen durch Lebensmittel- und Sachspenden, vor allem aber durch Präsenz und freundliche Offenheit, Bildungsförderung, Sport, Gespräche, Empathie und soziale Begleitung.

Wir freuen uns auf Verstärkung, auf neue Mitglieder, die regelmäßig ihre besonderen Kompetenzen in die gemeinsame Arbeit im Kalkofen einbringen oder einfach helfen möchten!

Genauso freuen wir uns auf Fördermitglieder, die mit ihren Beiträgen unsere Arbeit vor Ort unterstützen!



Besondere Auszeichnung für den Helferkreis Kalkofen e.V.

Für den Helferkreis Kalkofen begann das Jahr mit einer riesengroßen Überraschung: Der Verein im Brennpunkt Kalkofen wurde mit dem 1. Platz beim Helmut-Simon-Preis der Diakonie Rheinland-Pfalz ausgezeichnet. Viele lobende Worte fanden die Projektverantwortlichen der Diakonie, vor allem für den Grundsatz des Vereins, nicht nur Essen und Kleidung zu verteilen, sondern die betroffenen Bewohner auch zu selbstverantwortlichem Handeln anzuleiten.

Ministerpräsidentin Malu Dreyer, Oberbürgermeister Klaus Weichel, der Kaiserslauterer Dezerent Peter Kiefer und viele Bürger und Institutionen gratulierten dem Helferkreis zu dieser ehrenvollen Würdigung.

Durch die Pandemie konnte der geplante Festakt in der Mainzer Staatskanzlei zwar nicht stattfinden, aber er soll zu gegebener Zeit nachgeholt werden. Die Ehrung war mit einem Preisgeld in Höhe von 3.000 Euro verbunden.



Handys für Hummel, Biene und Co.



Mit Handy-Recycling **Ressourcen schonen** und **NABU-Projekt fördern!**

Wir sammeln gemeinsam! Ab sofort steht eine Handy-Sammelbox im Stadtteilbüro Grüntälchen bereit.

Was ist NABU?: NABU ist seit über 100 Jahren im praktischen Naturschutz vor Ort aktiv, um die Vielfalt unserer heimischen Tier- und Pflanzenwelt zu erhalten. Damit wir auch in Zukunft die Vielfalt und Schönheit der Natur vor unserer Haustür genießen können, braucht sie ihren Schutz. NABU und Telefónica Deutschland Group arbeiten seit 2011 beim Umweltschutz zusammen. Für die gesammelten Handys spendet Telefónica dem NABU jährlich eine feste Summe, die in den NABU-Insektenschutzfonds fließt.



Ressourcen schonen? Ausgediente Handys in den Hausmüll zu werfen, schadet der Umwelt und ist deshalb gesetzlich verboten. Zu viele seltene Rohstoffe gehen dabei verloren und unnötig viele Ressourcen werden weiter abgebaut. Im Vordergrund steht für den NABU daher die Wiederaufbereitung und - falls erforderlich - Reparatur von Mobilgeräten, um die Nutzungsdauer eines Handys zu erhöhen.

Wer kann teilnehmen? JEDE:R kann mitmachen – die Aktion ist eine freiwillige Mitmachaktion!

Was wird genau gesammelt? Alle Arten von Handys, Smartphones oder Tablets – gerne mitsamt Zubehör (wie Netzteil, Ladekabel, Akku, Headset). Dabei ist der Zustand der Geräte egal: sowohl funktionstüchtige als auch defekte Geräte können abgegeben werden.

Quellen: <https://www.nabu.de/>; Zugriffen am 21.04.2021



Quelle: nabu.de





Kita Mobile: „Sag mir, was Dir wichtig ist!“



„Sag mir, was Dir wichtig ist!“



Die Kita Mobile hat sich an dem Projekt des Bildungsbüros der Stadt Kaiserslautern mit künstlerischen Werken der Kinder, sowie einem Kinderrap beteiligt.

Dazu haben wir unsere Kinder in einem „Interview“ befragt, was für Sie und Ihr junges Leben ganz besonders wichtig ist. Aufgrund dieser Methode bekamen wir unterschiedliche und bunt gemischte Antworten.

Durch diese vielseitigen Aussagen konnten



wir somit sechs Bereiche (Liebe, Zeit, Bewegung, Bildung, Freundschaft und Essen) herausstellen, die für unsere Kinder ganz wertvoll und von großer Bedeutung sind!

Auch kreativ haben wir uns daher für ein „Mobile“ entschieden, welches das „Wechselspiel“ der sechs Oberbegriffe und die ständige Bewegung untereinander in Verbindung bringt!

Wir konnten sehen, dass alle Bereiche ineinanderfließen und zusammengehören – ein Mobile, passend zum Namen unserer Kita.



Zur weiteren Veranschaulichung haben auch unsere Kinder die einzelnen Bereiche auf sechs künstlerisch gestalteten Leinwänden dargestellt.

Musikalisch haben wir auch die wertvollen Kinderaussagen in einem „Rap“ festgehalten, der natürlich von allen rhythmisch gesprochen und auf verschiedenen Instrumenten begleitet wird!

Auszug aus unserem Kinder-Rap:“ Sag mir, was Dir wichtig ist!“

Sag mir was mir wichtig ist,
stellt Euch vor, das ist ein Quiz!
Was brauchen wir um froh zu sein,
wir sagen´s laut in uns´rem Reim!

Kinder brauchen Liebe, Liebe,
immer wieder Liebe, Liebe!

Nehmt uns doch in Euren Arm,
darauf wird´s uns richtig warm.
Es tut so gut, schenkt uns auch Zeit,
wir brauchen das zur Fröhlichkeit!

Kinder brauchen Liebe, Liebe
immer wieder Liebe, Liebe!

Auch Freunde für uns wichtig sind,
denn die braucht ein jedes Kind!
Spielen, toben uns auch lachen,
viele tolle Sachen machen.

Kinder brauchen Liebe, Liebe
immer wieder Liebe, Liebe!

Wir können viel und sind auch schlau,
das wissen wir oft ganz genau!
Bildung zählt doch auch dazu,
drum lernen wir ganz schnell im Nu!

Kinder brauchen Liebe, Liebe
immer wieder Liebe, Liebe!

.....

Post von den Siedlern

Gartengestaltung im 21-ten Jahrhundert

Liebe Haus- und Gartenbesitzer,

mit Riesenschritten gehen wir dem Frühling 2021 entgegen. Den ersten Frühlingsboten kann man schon in vielen Grünanlagen entdecken. Die Temperaturen nach dem Dauerfrost, der plötzliche Umschwung von Minusgraden auf einen für den Februar recht hohen Plusgrad von 20°, macht vielen Menschen zu schaffen. Leider sind die Gartencenter und Gärtnereien noch geschlossen, aber vorbereiten können wir unseren Garten schon. Haben Sie auch schon die ersten Zitronenfalter oder ein Pfauenaugen in ihrem Garten gesehen?

Überall ist schon ein geschäftiges Treiben im Gange, in jedem Baum oder Strauch, ja auch schon einzelne Nistkästen werden von den wieder zurück gekehrten Vögeln eingenommen. Die Natur ist erwacht und man kann sich an den vielen austreibenden Sträuchern und Bäumen erfreuen!

ERFREUEN?

Immer öfter sieht man auch in unserer Siedlung Schotter- oder Steingärten. Immer öfter scheint es auch so zu sein, dass sich die Leute regelrecht einmauern, mit der Nachbarschaft wohl nichts mehr zu tun haben wollen. Wie sonst ist es zu erklären, wenn anstatt einer Hecke als Grundstücksbegrenzung eine oftmals fast 2 Meter hohe Mauer das Grundstück ziert. Noch vor ca. 15 Jahren wurde unsere Siedlung vom Landesverband oftmals ausgezeichnet für die vielen grünen Hecken als Grundstücksbegrenzung, den Baumbestand (Obstbäume, vor allem Kirschbäume) Dachbegrünungen und schönen Gärten.

Die Zeiten sind anscheinend vorbei!!

Wenn man heute durch die Siedlung geht, trifft man oft auf sogenannte Steingärten, welche auch

durch Laub und durch sprießendes Unkraut unansehnlich sind.

Auch die Politik beschäftigt sich immer öfter mit dem Problem „Steingarten“, denn wo einst saftiges Grün den Vorgarten zierte, sieht man heute immer öfter Grautöne. Steingärten sind modern, umstritten und nur scheinbar pflegeleicht. Die Intention vieler Gartenbesitzer hinter den „Schotterwüsten“ ist klar. Neben dem modernen Look ist die Tatsache, dass derartige Flächen zunächst nur wenig Pflege benötigen, unstrittig.

So wird beim Anlegen dieser Flächen der Untergrund oftmals mit Folien oder Vlies entsprechend vorbereitet und gibt Unkraut kaum noch eine Chance. „Das Problem von vielen aktuellen Steingärten ist: Sie enthalten wenig oder gar keine Pflanzen. Häufig werden zudem Neophyten gepflanzt, die sich außerhalb des Gartens ausbreiten und die heimischen Pflanzen verdrängen und hiesigen Tieren kaum oder gar keine Nahrung bieten“.



Das Stadtklima verändert sich sehr negativ. Pflanzen sind wie eine Klimaanlage in Städten und Gemeinden, außerdem kann in diesen Gärten das Wasser nicht mehr gut abfließen, weil Beton oder

Folie unter den Schottergärten ausgelegt sind. In vielen Städten gibt es mittlerweile ein Förderprogramm zur Begrünung von Fassaden und Vorgärten.

In anderen Gemeinden ist die Versiegelung von Vorgärten bereits per Bebauungsplan verboten. Auch in Kaiserslautern hat man anscheinend die Problematik erkannt und konnte unlängst im Wochenblatt lesen, das man über ein Verbot nachdenkt. In der Landeshauptstadt schmiedet man anscheinend schon Pläne, wie gegen Steingärten vorzugehen ist.

Sind sie doch einmal zu sich selbst ehrlich: ist es nicht einfach schöner, wenn Schmetterlinge, Bienen und Hummeln, viele verschiedene Vogelarten durch den Garten fliegen?

Ich hoffe Sie mit diesem Beitrag etwas sensibilisiert zu haben, denken sie immer daran Blumen, Bäume, Sträucher und Gräser bedeuten Leben und erfreuen uns jeden Tag aufs Neue! Sie sind die tägliche Nahrung für viele Insekten, Vögel und sonstigem Getier in unseren Gärten!

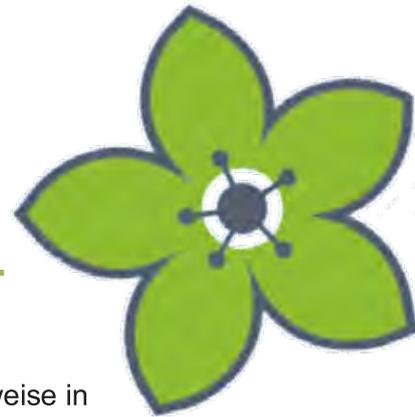
Geben wir doch unserer Natur eine Chance!

Heinz-Hermann Hanf

Anmerkung:

Überlegungen in Mainz

In Mainz gibt es bislang noch keine Regelung zu den Steingärten. Umweltdezernentin Katrin Eder (Grüne) strebt kein Verbot an, möchte dem Trend aber entgegenwirken und eine Änderung oder Ergänzung in der Grünsatzung der Stadt bewirken. Darin heißt es unter anderem, dass Vorgartenflächen mit Ausnahme von Zufahrten, Zugängen und Pkw-Stellplätzen "im ganzen gärtnerisch anzulegen" sind. Doch fallen darunter auch Steingärten? "Nein", sagt Eder, "mein Vorschlag lautet, Steingärten in der Satzung nicht als Gärten zu klassifizieren." Wer beim Hausbau auf Rasen, Bäume und Sträucher verzichten will, könnte dann auch von Mainz Schwierigkeiten bekommen.



Anmerkung aus dem Stadtteilbüro:

Sollten Sie erfreulicherweise in der Umgebung keine Steingärten entdecken, schauen Sie doch mal im Internet auf der Seite „Gärten des Grauens“ vorbei (Instagram/ Facebook: Gaertendesgrauens). Dort reagiert man mit Satire auf die Steingärten und Kuriositäten in ganz Deutschland.



Quelle: Instagram @gaertendesgrauens

Unser Vorschlag zur Novellierung des Art. 14 (2) GG:

"Eigentum verpflichtet. Sein Gebrauch soll zugleich dem Wohle der Allergiker dienen."

Was ist eine App?

Eine App (englisch: *Application* = Anwendung) kann auf dem Smartphone genutzt werden. Durch die App kann man auf dem Handy verschiedene Anwendungen nutzen. Beispielsweise Spiele, WhatsApp oder nützliche Funktionen wie eine App zum Scannen von PDF's oder Online-Banking-Anwendungen.

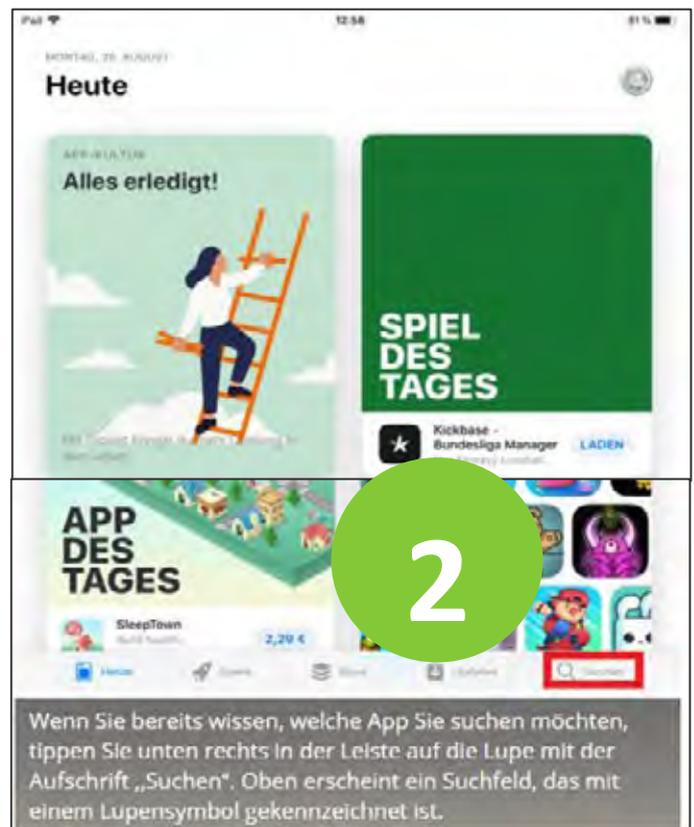
Es gibt sehr viele Apps, die im Appstore (iOs: Apple Handy) oder im Playstore (Android Handy) heruntergeladen werden können.

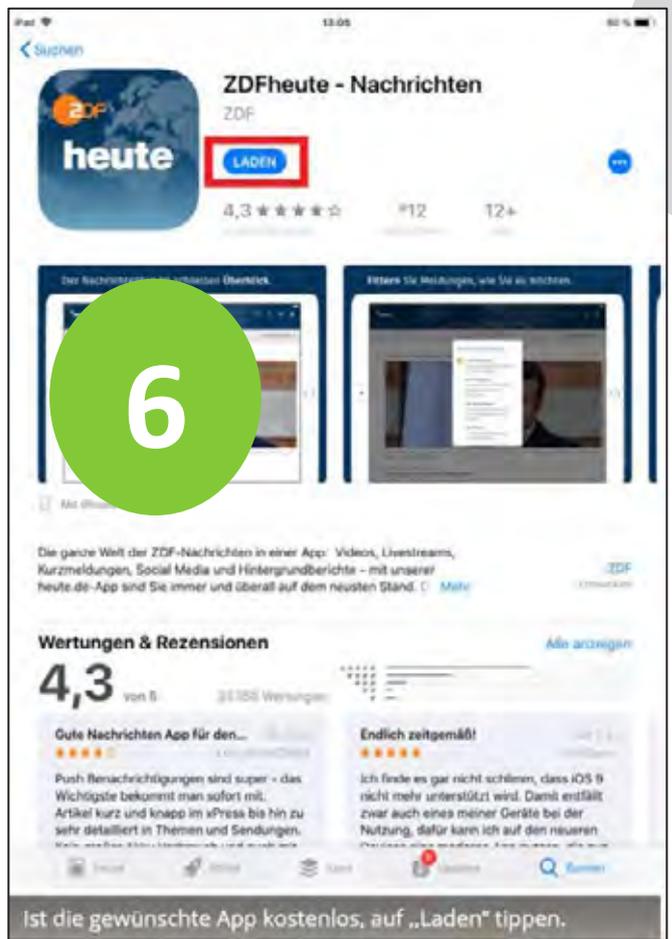
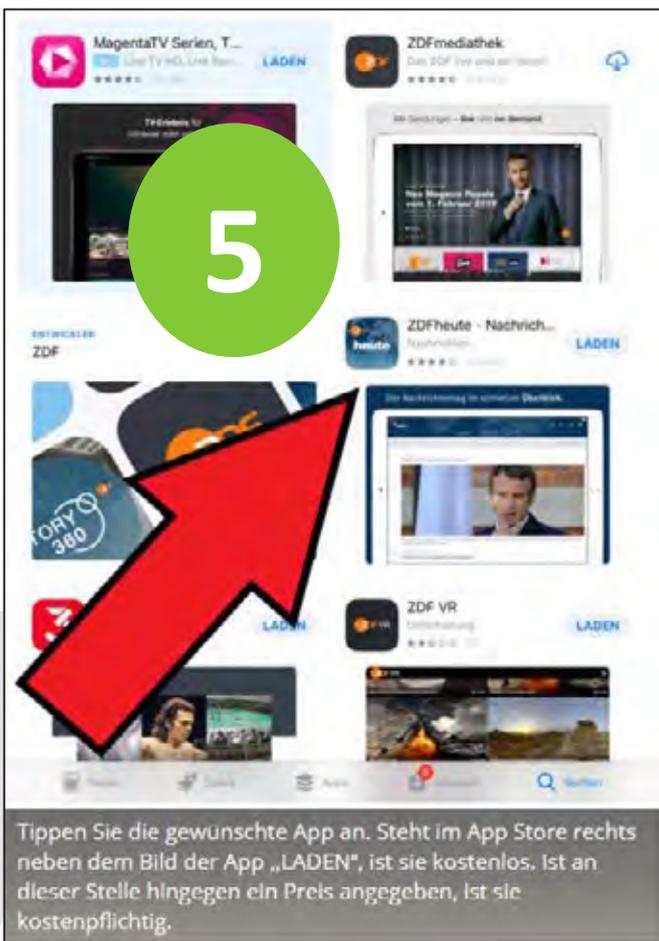
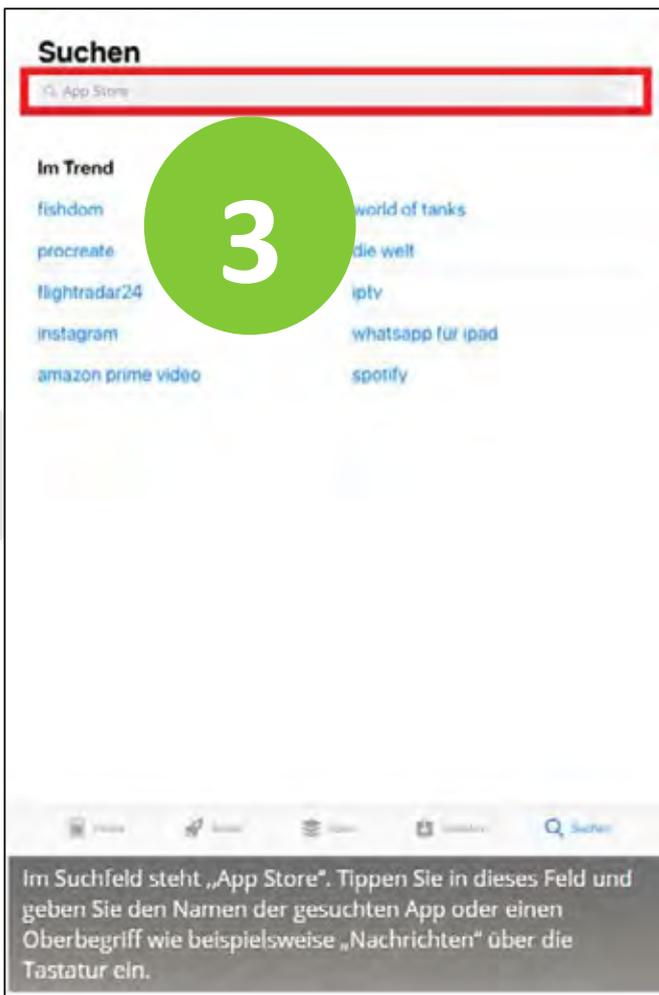
Die Store App ist in jedem Smartphone schon vorinstalliert und muss nicht runtergeladen werden. Viele der Apps sind kostenlos und können einfach heruntergeladen werden. Bei kostenlosen Apps kann man oft Erweiterungen oder Werbefreiheit durch kleines Geld kaufen. Bei Apps sollte man immer kontrollieren, welche Daten oder Informationen der Anbieter der App anschauen möchte. Auch ein Blick in die Bewertungen der App kann nicht schaden. Zukünftig werden hier immer einige nützliche Apps vorgestellt, die den Alltag erleichtern oder dir einen Mehrwert bringen.

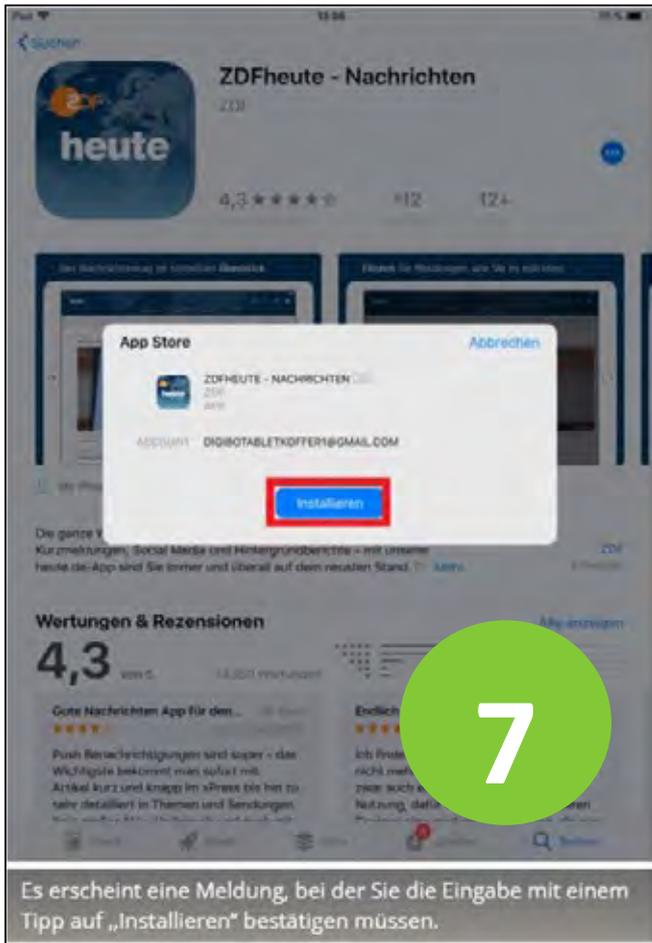


Wie Sie eine App herunterladen könne, wird im Folgendem beschrieben (Quelle: www.silver-tipps.de)

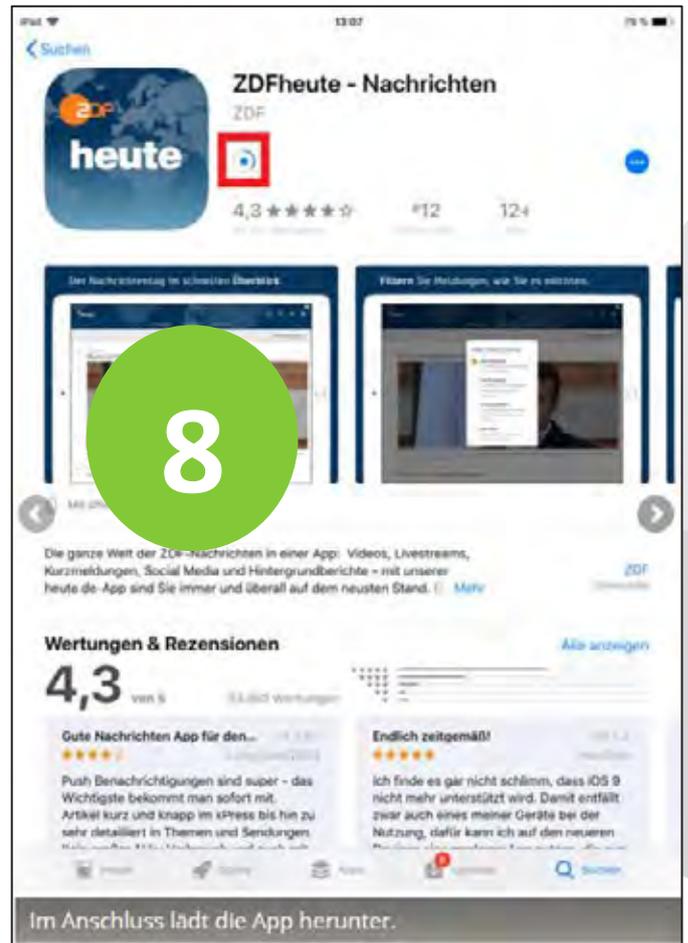
Apple



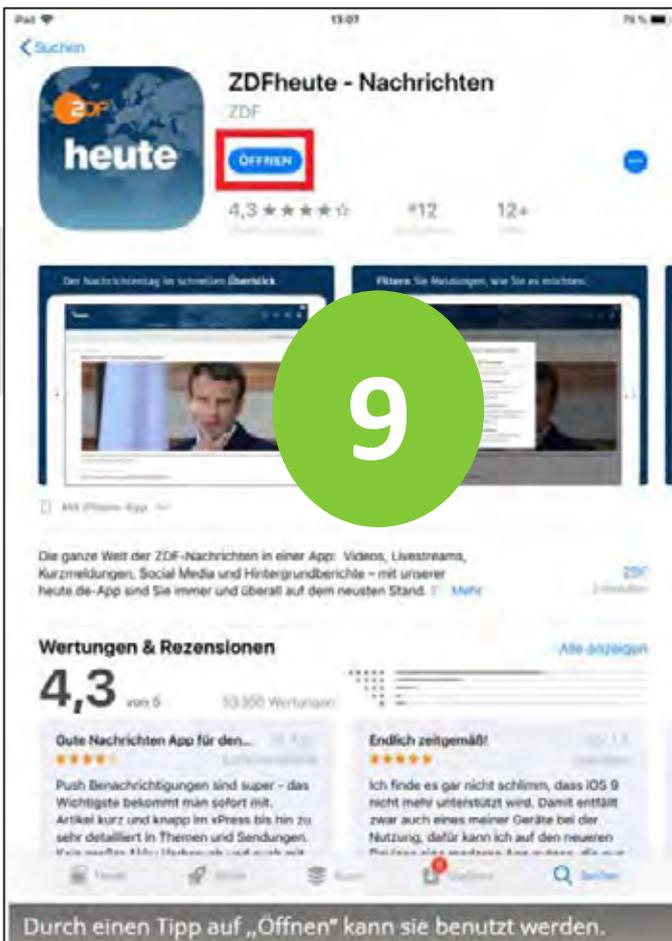




Es erscheint eine Meldung, bei der Sie die Eingabe mit einem Tipp auf „Installieren“ bestätigen müssen.

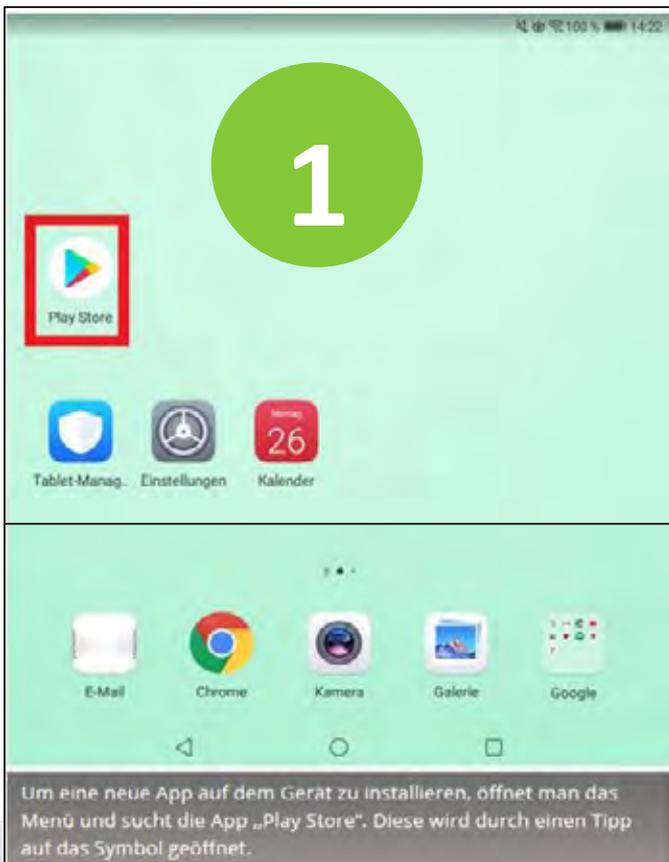


Im Anschluss lädt die App herunter.



Durch einen Tipp auf „Öffnen“ kann sie benutzt werden.

Android





Anzeige:



Westfal-Klinikum GmbH

Standort Kaiserslautern am Westfal-Klinikum
 Haus 1B, Ebene 1
 Hellmut-Hartert-Str. 1
 67655 Kaiserslautern
 Tel.: 0631/203-1804

Öffnungszeiten:

Montag, Donnerstag, Freitag: 7:30 bis 13:30 Uhr
 Dienstag, Mittwoch: 12:00 bis 18:00 Uhr
 Jeden 3. Samstag im Monat, 9:00 bis 12:00 Uhr

Wer gesund und fit ist, kann Blut spenden. Auch in der Corona-Krise. Die Blutspendenzentrale informiert, wie es funktioniert.

Bei allen Blutspendern wird zuerst Fieber gemessen: Ab einer Temperatur von mehr als 37,5 Grad wird keine Blutspende gestattet.

Alle Blutspender sind dazu angehalten, eine Maske zu tragen, den Abstand von 1,5 Metern einzuhalten und sich vor Betreten der Blutspendenzentrale die Hände zu desinfizieren.

Erstspender sollen bitte vorab einen Termin vereinbaren unter **Telefon 0631 203-1804**.

Spender, die bereits registriert sind, können wie gewohnt zu den Öffnungszeiten (ohne Termin) kommen.

Alle dürfen nur spenden, wenn sie innerhalb der letzten zwei Wochen keine grippeähnlichen Symptome und keinen Kontakt zu einem Covid-19 Patienten hatten.

Nützliche Apps für den Alltag

Scannen 1. **PDF-Scanner Adobe Scan** für Dokumente (iOS und Android)



- Die kostenlose App Adobe Scan für iOS und Android erlaubt nicht nur das Scannen im PDF-Format, sondern auch mit Texterkennung als OCR-Dokument.
- Die Bedienung ist intuitiv und die Ergebnisse gestochen scharf. Trotzdem können Sie mit dem praktischen Tool Kontrast und Helligkeit anpassen.
- Nicht in der kostenlosen Version enthalten sind allerdings Funktionen wie Unterschreiben oder Ausfüllen von PDF-Dokumenten. Um die App nutzen zu können, müssen Sie sich bei Adobe registrieren.

Koomot: Touren, die dich zu den schönsten Orten in der Natur bringen. Einfache Routenplanung und Navigation, die dich entscheiden lässt, was du erleben willst. Komoot macht es leicht, die Natur zu entdecken – wann und wo du willst.



Nachbarapp **Nebenan:** Deine Nachbarschaft hat einen Namen und definierte Grenzen. Als Anwohner hast du die Möglichkeit dich für deine Nachbarschaft auf nebenan.de anzumelden. Sobald du dich erfolgreich registriert hast, findest du auf der Startseite deiner Nachbarschaft immer alle Neuigkeiten auf einen Blick. Du kannst ganz einfach mit deiner Hausgemeinschaft, deiner Nachbarschaft oder den angrenzenden Nachbarschaften kommunizieren. All das geschieht immer geschützt vor Blicken von außen oder Suchmaschinen.



Mit den verschiedenen Rubriken "Beiträge", "Marktplatz", "Veranstaltungen" oder "Gruppen" findest du immer das richtige Umfeld für deine Ideen oder Fragen.



Kleines Internet-Lexikon

Das Surfen im Internet ist für „ältere“ Menschen nicht nur ein effizientes Gedächtnisstraining, sondern ist auch eine Therapiemöglichkeit die Einsamkeit zu überwinden. Weltweit können sie Kontakt zu Menschen aller Nationalitäten aufnehmen und daher ihren Lebensraum vergrößern.

Emails haben das Briefeschreiben ersetzt, online Chats via Skype, Zoom oder Chatrooms ermöglichen die Konversation mit Freunden oder der Familie vom bequemen Sessel aus. Selbst das Telefonieren wird zwischen mehreren Computern ermöglicht.

Dieses Internet-Lexikon soll helfen, die spezielle Computersprache zu verstehen. In jeder kommenden Stadtteilzeitung werden in alphabetischer Reihenfolge neue Begriffe erklärt.

Account

Ein Account im Internet ist ein Konto bei einem Internetdienst, der dir bestimmte Sachen ermöglicht.

Administrator

Der Administrator (Verwalter) hat erweiterte Benutzerechte auf einem Computer. Er kann z.B. neue Anwendungsprogramme installieren, bestehende Programme löschen, oder Benutzerkonten verwalten.

Android

Name von einem Betriebssystem für Handys der Firma Google

App

Eine App ist ein kleines Programm, das man sich auf das Smartphone oder Tablet laden kann. "App" ist eine Abkürzung für das englische Wort "application". Das bedeutet Anwendung.

AEG-Prinzip

Wenn er mal hängt: Ausschalten, Einschalten, geht wieder!

Betriebssystem

Steuerungsprogramm des Computers, z.B. Windows.

Blog

Blogs sind Websites mit persönlich erstellten Texten, die meist von einem einzelnen Autor stammen. Das Schreiben dieser Texte wird Bloggen genannt.

Bookmark

Auch Lesezeichen genannt, dient dem schnellen Wiederfinden einer Website.

Browser

Kostenloses Programm, um Internetinhalte darzustellen und zu lesen., z.B. MS Internet Explorer, Firefox, Opera, Google Chrome.

Button

Schaltfläche, die bei einem Mausklick Aktionen des jeweiligen Programms bewirkt.

CD-ROM

Datenträger (Compact Disk)

Chat

Online-Kommunikation

Cloud

Eine Cloud (englisch: Wolke) ist ein Datenspeicher, der von einer Firma (oft gegen Bezahlung) angeboten wird. Der Vorteil einer Cloud ist: Egal, wo du bist und welches Gerät du gerade zur Verfügung hast (Computer, Tablet, Smartphone), du kannst immer auf deine Daten zugreifen.

Community

Virtuelle Gemeinschaft von Internetnutzern, die gleiche Interessen teilen und Erfahrungen austauschen.

Cookies

Dies sind kleine Textdateien, die vom Nutzer besucht wurden und auf seinem Rechner abgelegt werden können.

Cursor

Als Cursor bezeichnet man den senkrechten, blinkenden Strich auf dem Bildschirm. Da, wo der Cursor steht, kannst du Text mit der Tastatur eingeben, löschen oder markieren.

Crash

Plötzlicher Totalausfall des Computers.

Anzeige:



Pflegedienst im Gemeinschaftswerk

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

Das bieten wir Ihnen:

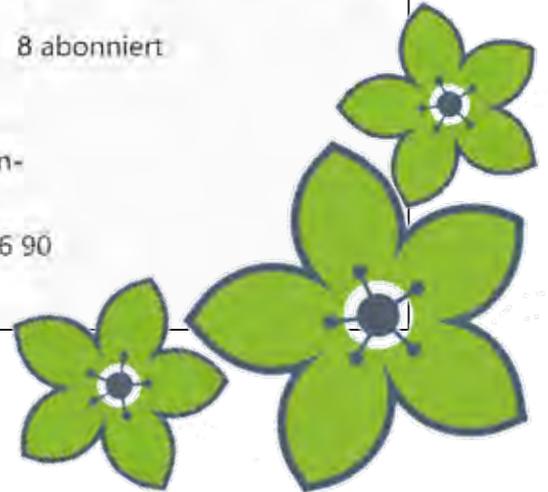
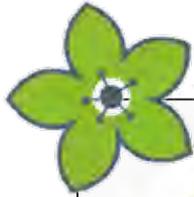
- » Pflegegästezimmer
- » Grundpflege
- » Behandlungspflege
- » Palliative Betreuung
- » Verhinderungspflege
- » Pflegeanleitung und Schulung für Angehörige
- » Hauswirtschaftliche Versorgung

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

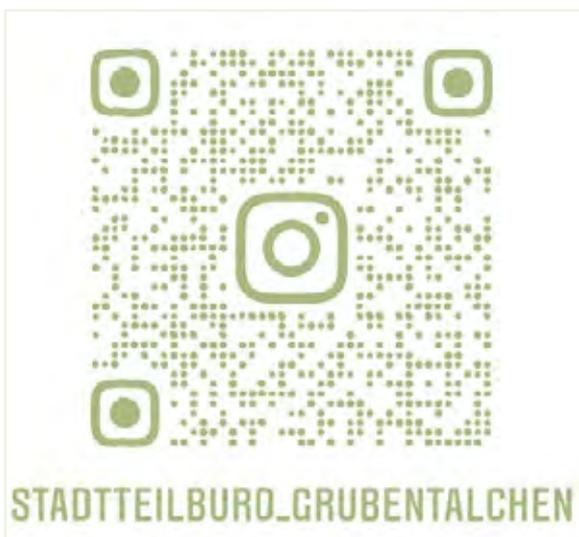
Neu auf Instagram



In der bekannten SocialMedia App Instagram sind wir nun auch vertreten. So muss keiner mehr drei Monate warten, bis er wieder neues aus dem Stadtteilbüro mitbekommt. Wir informieren euch auf unserem Kanal über aktuelle Aktionen und Projekte

Um uns zu folgen und nichts mehr zu verpassen und ihr seht was hinter den Kulissen so läuft, einfach in Instagram nach den [stadtteilbuero_grubentalchen](#) suchen und uns abonnieren oder den QR-Code scannen.

Anzeige:



QR-Code
Scannen

Helfen Sie mit! Lassen Sie Ihre Katze kastrieren!

Sind Sie Geringverdiener? (Hartz IV-geringe Rente)
Dann können Sie jetzt eine kostenlose
Kastration für Ihre Katze beantragen!
Wir informieren Sie gerne.

Pfotenhilfe Kaiserslautern e.V.
Friedenstraße 97, 67657 Kaiserslautern
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
geöffnet, von 15 - 17 Uhr
www.pfotenhilfe-kaiserslautern.de

Pfotenhilfe
KAISERSLAUTERN e.V.

NEUIGKEITEN AUS DEM „ALEX MÜLLER“.....

Neuer „Mitarbeiter“ im AWO Seniorenhaus „Alex Müller“

Leo, vier Monate jung, Mischling aus Biber-Yorkshire und Minispitz....zukünftiger Therapiehund und der Sonnenschein im ganzen Haus.

Regelmäßig geht sein Frauchen, Heidrun Emmenecker / Leitung der Sozialen Betreuung zu den Bewohnern in die einzelnen Wohnbereiche. Sofort zaubert das quirlige Fellknäuel ein Lächeln ins Gesicht bei allen, die ihn sehen. „Da geht einem das Herz auf“, so Zitat einer Bewohnerin.



Frau W. fängt direkt an, von ihren früheren eigenen Hunden zu erzählen, während Leo auf ihrem Schoß sitzt, alte Erinnerungen werden wach. Auch Frau B., bei der Leo aufs Bett darf, denkt sofort an ihren eigenen Hund; „ich zitterte vor Freude“, so ihre Begeisterung, während sie Leo streichelt und ihm Leckerlis füttert. Aber nicht nur die Bewohner macht Leo glücklich, auch für das Personal ist er eine Bereicherung.

Leo lernt im Haus auch Senioren mit Rollator oder Rollstuhl kennen, übt Aufzug fahren und gewöhnt sich an die vielen Berührungen. Zwischendurch hält er ein Schläfchen in Frauchens Büro, denn Ruhepausen sind natürlich auch wichtig. Neben seiner „Arbeit“ im Seniorenhaus geht er mit seinem Frauchen in der Hundeschule in die Welpengruppe und wird – wenn er alt genug ist – die Ausbildung zum Therapiehund machen.



Herzlich willkommen Leo!



Seit Herbst 2020 ist das Seniorenhaus unter die Brotbäcker gegangen.....

Brotherstellung nach alter, traditioneller Art – mit selbst angesetztem Sauerteig und langer Gehzeit bis zu 15 Stunden – ist das Ziel, welches sich Frank Heiligers / stellvertretender Chefkoch gesetzt hat.

So werden nun - neben täglich 450 Mittagessen (im Haus und für die Kunden von Essen auf Rädern) und insgesamt über den Tag verteilt 1000 Mahlzeiten für die Bewohner - von Montag bis Freitag diverse Sorten Brot gebacken. So stehen z.B. Dinkel-Haferbrot, Dinkel-Roggen-Laib, Roggen-Sauerteigbrot, Weizenvollkorn, Kürbiskern- und Kürbisbrot, Kartoffel-Quarkbrot, verschiedene Saaten-Brote u.a. mit Leinsamen und Fenchel auf dem Programm. Darüber hinaus gibt es auch schon mal ein herzhaftes Gewürzbrot mit Schabziger Klee und Bockshornklee zum Abendessen.

Im ständigen Austausch mit den Wohnbereichen erfährt Frank Heiligers, welche Sorten besonders gut bei den Bewohnern ankommen und welche vielleicht nicht so gefallen

finden. So besteht die Möglichkeit, das Angebot direkt anzupassen. Auch selbstgebackene Baguettes und zum Teil nun auch Brötchen aus der Eigenproduktion bereichern das Angebot im Seniorenhaus.

Der AWO Küche ist sehr daran gelegen, beim Kochen und Backen weitgehend auf Fertigprodukte zu verzichten, und der Umwelt und Qualität zuliebe möglichst viel selbst zu produzieren. Die Bewohner freuen sich....



Der Frühling lässt grüßen.....

Walter Hahin, Vorsitzender des Heimbeirates, bringt sich gerne bei handwerklichen Aktivitäten im Haus ein und beteiligt sich nun aktiv an den Vorbereitungen der Frühlingszeit im Garten des Seniorenhauses. Wie schon die Jahre zuvor hilft er mit, die Gartenmöbel instand zu halten und streicht regelmäßig die Holzbänke. Dabei wird er tatkräftig auch von anderen Bewohnern unterstützt.

Erwin Kohl, einer der drei Haustechniker im Seniorenhaus, bereitet bereits den Garten für den Blumen- und Gemüseanbau vor. Er legt dabei besonderen Wert auf Umweltverträglichkeit und wassersparende Anbautechniken, in dem er die Beete in besonderer Weise anlegt und ausgewählte Materialien verwendet.



An Gemüsesorten stehen dieses Jahr u.a. Spinat, Kohlrabi, Kürbisse, Tomaten und insbesondere die beliebten Stangenbohnen auf dem Programm. Die Wege zu den Beeten werden eingeebnet, um den Bewohnern einen besonders guten Zugang zu gewährleisten. Auch ist ein lauschiges Plätzchen mit Tischen und Bänken unter einer Weinlaube mit Trauben zum Naschen für die Zukunft geplant. Wichtig ist, dass die Bewohner Obst und Gemüse selbst ernten und auch verarbeiten können.

Im Garten wird zudem eine Fläche entstehen, die den Bewohnern und Bewohnerinnen die Möglichkeit für Gymnastik und Bewegung im Freien bietet.

Besonders bunt wird der Garten durch eine Vielfalt an Blumen und Stauden, dazwischen diverse Obstbäume, die bereits im letzten Jahr durch schöne Früchte Freude bereitet haben.

Erwin Kohl ist froh, in diesem Jahr Unterstützung durch das Mitarbeiter des ASZ Kaiserslautern bekommen zu haben. An dieser Stelle vielen Dank.



Interview mit Alexandra Wolf & Ute Rottler



Unterwegs in unserem Grünen Tälchen

Hallo Zusammen, schön, dass wir uns hier im Stadtteilbüro zusammen treffen und wir uns austauschen können.

Du (Ute) arbeitest ja weiterhin bei dem ÖGW. Was sind nun deine Aufgaben?

An meinen Aufgaben hat sich nichts geändert: ich war neben meiner Stadtteilarbeit mit einer halben Stelle in unserem Projekt GiL (Gesundheit ist Leben) in der NAW, Tirolstraße 16, als auch im Quartier tätig, nur ist aus der halben Stelle eine ganze Stelle geworden. Ich bin für Sozialarbeit und Qualifizierung der Teilnehmenden im Projekt zuständig.

Kann man dich denn noch im Stadtteilbüro treffen?

Während meiner Dienstzeit wohl eher nicht, aber falls mal wieder ein Fest stattfinden sollte, auf alle Fälle...

Du (Alex) arbeitest jetzt bei der AWO in Hochspeyer, was sind dort deine Aufgaben und wie unterscheiden sie sich von der Arbeit hier im Stadtteilbüro Grübentälchen?

Das Quartiersprojekt in Hochspeyer befindet sich noch im Aufbau. Im ersten Schritt führe ich eine Sozialraumanalyse durch, um die Bewohner*innen von Hochspeyer und ihren Ort kennenzulernen. Was finden sie gut in Hochspeyer? Wo gibt es Defizite? Was sind die Wünsche oder Projektideen der Bürger*innen

Nach der Analyse sollen dann mit den Bürger*innen Projekte entwickelt werden und es wird auch ein Quartiersbüro geben.

Was gefällt dir (Alex) an deinem neuen Tätigkeitsbereich besonders gut?

Ein neues Quartier und seine Bewohner*innen kennen zu lernen.

Neue Ideen und Projekte zu entwickeln.

Das Projekt wieder von Anfang an mitgestalten und aufbauen zu können.

Gibt es denn auch etwas, was Ihr durch eure vorherige Arbeit hier im Grübentälchen vermisst?

Die Begegnung mit den Menschen im Quartier – es war eine sehr schöne und unvergessliche Zeit im Grübentälchen.

Unsere Zusammenarbeit - wir beide haben uns perfekt ergänzt und immer Spaß bei der Arbeit gehabt.

Die unerwarteten und spontanen Besuche im Stadtteilbüro und die sich daraus entwickelten Gespräche, die Impulse, aber auch die Möglichkeit, etwas auf den Weg zu bringen und zu helfen.

Die Arbeit an der Stadtteilzeitung - die Planung und Zusammenstellung der Artikel und Fotos war stets spannend und aufregend – das vermissen wir schon!

Und nicht zu vergessen: unser Stadtteilbüro-Team – es hat immer großen Spaß gemacht mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern zusammen zu arbeiten und wir waren sehr froh, auf sie bauen zu können. Sie haben uns in allem unterstützt, viel Arbeit abgenommen und Projektideen entwickelt. Ohne sie wären die täglichen Öffnungszeiten und viele Projekte gar nicht möglich gewesen. Vielen Dank noch mal an sie alle!

Gab es denn auch eine besonders lustige oder schöne Situation hier, an die ihr euch gerne zurückerinnert?

Die Besucher im Stadtteilbüro im Allgemeinen – es war immer schön, wenn viel Leben im Stadtteilbüro war und die Menschen mit ihren Ideen, Geschichten etc. zu uns kamen.

Jeder Tag war anders und es war nie langweilig.

Schön war es auch immer, wenn die Handarbeitsfrauen da waren. Da war Leben im Büro und es gab stets leckeren Kuchen.

Die Bewohner haben mir immer wieder mal erzählt, was für Projekte sie besonders toll fanden. Was waren denn eure Herzensprojekte?

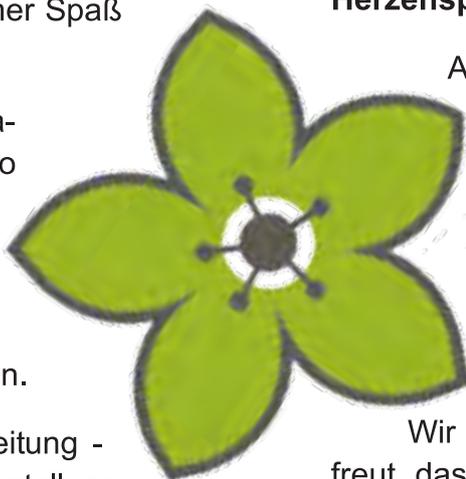
Alex: Die Stadtteilzeitung hat immer sehr viel Spaß gemacht und wir haben uns auch immer sehr über das positive Feedback gefreut. Aber auch dass die Bewohner*innen uns ihre Geschichten, Bilder etc. zur Verfügung gestellt haben.

Das Stadtteilstfest war auch toll. Wir hatten uns schon sehr darauf gefreut, dass es 2020 im Asternweg stattfindet. Leider kam dann Corona dazwischen. Aber wir hoffen, dass es noch nachgeholt wird.

Einfach die netten Gespräche im Büro.

Ute: Die Fragebogenaktion, um mit den Bewohner*innen und Gewerbetreibenden ins Gespräch zu kommen, Handlungsbedarfe festzustellen und an Lösungen zu arbeiten.

Die Stadtteilzeitung, bei der ich meine Liebe zum Schreiben entdeckt habe, und mit vielen interessanten Menschen in Kontakt gekommen bin, die mich unterstützt haben, ihre spannenden Geschichten zu erzählen.

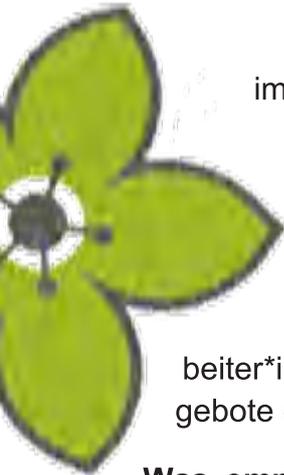


Wie konnte euch die Stadt Kaiserslautern bei euren Projekten unterstützen?

Die Stadtverwaltung hat die Projekte finanziell über das „Soziale Stadt“-Förderprogramm unterstützt.

Wir haben mit den verschiedenen Referaten Gespräche geführt und konnten alle Anliegen der Bewohner*innen und Gewerbetreibenden zu Gehör bringen und auch in einigen Fällen zu Lösungen führen.

Möchtet ihr den Bewohner*innen vom Grübentälchen noch etwas mit auf den Weg geben?



Es hat uns immer sehr gut im Grübentälchen gefallen, wir haben uns sehr wohl und wertgeschätzt gefühlt. Vielen Dank für die schönen Jahre!

Seien Sie weiterhin offen, kommen auch auf die neuen Mitarbeiter*innen zu und nehmen Sie die Angebote des Stadtteilbüros wahr!

Was empfiehlt Ihr uns neuen Quartiermanager*innen für unsere zukünftige Arbeit?

Offen auf die Menschen zu gehen und Ihnen zuhören.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen weiterhin „mit ins Boot nehmen“; ohne sie sind die zahlreichen Projekte im Stadtteilbüro gar nicht möglich.

Betreuungsvereine Kaiserslautern beraten im Stadtteilbüro

Sehr geehrte Bewohner des Grübentälchens, wer hätte das gedacht, dass Covid-19 uns immer noch fest im Griff hat.

Nach dem ersten Lockdown und den wunderschönen Frühjahr- und Sommermonaten dachten wir, alles überstanden zu haben. Auch sind wir fest davon ausgegangen, unsere wöchentliche Sprechstunde für Sie wieder anbieten zu können. Aber auch hier wissen wir nicht, wie lange dieser Zustand noch andauert.

Wir möchten Sie deshalb wissen lassen, dass wir, unabhängig von den Öffnungs- bzw. Schließzeiten des Stadtteilbüros für Ihre Anliegen da sind.

- Haben Sie Fragen zu einer gesetzlichen Betreuung, die Sie übernommen haben, oder übernehmen möchten?
- Haben Sie Fragen rund um die Themen Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung?

Dann melden Sie sich doch bei einem von uns:

Arbeiterwohlfahrt, Herr Jörg: Tel.: 67963

Deutsches Rotes Kreuz, Frau Bürger: Tel.: 80093-141

Lebenshilfe, Frau Förster: Tel.: 41470789

SKFM, Herr Simunic: Tel.: 37330113

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und darauf, Sie bald wieder persönlich sprechen zu können.



Ihr Team der Betreuungsvereine Kaiserslautern.

„ISHTAR“

Die große syrische Mutter "ISHTAR"

Seit dem 10. Jahrtausend v. Chr. bis circa 5. Jahrtausend v. Chr. als die ersten Stadtstaaten im Zweistromland wie Uruk, Kish, Mari und andere entstanden sind, gab es nur eine einzige weibliche Göttin, die verehrt und geliebt wurde. Sie war die Himmels- u. Erdgöttin, die Göttin der Fruchtbarkeit (um die Menschen zu ernähren), der Liebe, der Schönheit, des Sexuallebens (um die Menschen fortzupflanzen) und später ebenfalls des Krieges. Ishtar behielt die Herrschaft über ihren eigenen Körper; sie blieb jungfräulich, obwohl sie mehrere Liebesbeziehungen einging. Im Gilgamesch-Epos spielte sie eine wichtige Rolle.



Die Göttin Ishtar, geflügelt, flankiert von zwei Eulen, steht auf zwei Löwen als Symbol ihrer Macht.

Sie war die Mutter, die Kinder gebar und erzog, die Mutter, die das Ackerland bestellte und die Menschen ernährte, die Mutter, die Heilkräuter sammelte und die Kranken heilte. Die Männer agierten damals hauptsächlich als Jäger und Sammler. Es war ein Matriarchat, in der Gerechtigkeit, Gleichheit Vereinigung mit der Natur und Gemeineigentum auch in Bezug auf das Sexualleben herrschten, im Gegensatz zum Patriarchat, in dem Besitz, Diskriminierung und Willkür herrschten.

Bei den verschiedenen Völkern, Zeitphasen und Orten bekam sie andere Namen wie Inana, Astarte, Astarot oder Atargatis. Später wurde sie von den Griechen unter dem Namen Aphrodite und von den Römern unter dem Namen Venus übernommen.

Ihr wurden verschiedene Tempelbauten im ganzen Nahen Osten zugeschrieben. Besondere Bekanntheit hat das Ishtar-Tor in den



Ishtar-Tor im Pergamon
Museum (Berlin)

Mauern von Babylon, das im Pergamon Museum (Berlin) rekonstruiert wurde.

Ihr wurde der Planet Venus zugeordnet und sie wurde ebenfalls mit dem Mond identifiziert, da die wechselhaften Erscheinungsphasen des Mondes mit den physiologischen und

psychischen Eigenschaften der Frauen verglichen wurden. Ihre Wankelmütigkeit und unklaren psychischen Abläufe wurden von ihrer eigenen Natur und nicht von den strengen sozialen Regeln inspiriert.

Mit der Entstehung der o.g. Stadtstaaten begannen die Männer, sich durch ihre körperliche Überlegenheit für Politik und Macht zu interessieren und als Kämpfer und Herrscher zu agieren.

Dadurch wurde die Stellung der einzigen weiblichen Gottheit geschwächt, sodass mehrere männliche Gottheiten entstanden. Dies war ein langer Prozess und verlief in verschiedenen Phasen. Die männlichen Gottheiten agierten manchmal als Ehemänner, Liebhaber oder Söhne. Dadurch war Ishtar gezwungen, sich zu verteidigen und übernahm deshalb die kriegerische Funktion. Als Liebhaberin des männlichen Gottes holte sie ihn entsprechend dem Zyklus der Natur aus der Unterwelt der Toten hinauf, damit die Erde grün und fruchtbar wurde. Diese Reisen in die Unterwelt mit allen Gefahren, denen sie ausgesetzt war, wurden in zahlreichen entdeckten Tontafeln und Rollsiegeln berichtet und gezeigt.

In den verschiedenen Ausgrabungsorten wurde auch eine große Anzahl von Ishtar-Statuen verschiedener Größen gefunden. Bei diesen Statuen waren die Oberschenkel und die Schamgegend als Symbol der Fruchtbarkeit stark betont.

Obwohl die Stellung von Ishtar als einziger weiblicher Gottheit durch die männlichen Gottheiten zurückging, blieb sie in den Herzen und Seelen den Menschen lebendig.

In den meisten Ishtar Tempeln wurde die sog. heilige Prostitution betrieben. Sie war Ausdruck opfernder Selbstgabe an die Göttin.

Diese Tempeldienerinnen, meistens aus guten Familien, betrieben den Geschlechtsverkehr mit den Tempelbesuchern, um Spenden an den Tempel für humanitäre Zwecke zu sammeln. Die Tempelprostitution verbreitete sich später nach Griechenland und andere Länder.



Die Göttin Ishtar mit den dicken Oberschenkeln. Sie hält ihre Brüste in den Händen als Symbol der Attraktion und der Ernährung.

Attribute von Ishtar:



Der syrische fünfhundert Lyra Schein.
In der Mitte sehen wir die geflügelte Ishtar. Sie stillt Göttersöhne.

- 1- Der achteckige Stern, der auch Venusstern genannt wird mit Mond und Sonne dargestellt.
- 2- Der Lebensbaum. Er steht als Weltachse im Zentrum der Welt. Seine Wurzeln reichen tief in die Erde und seine Wipfel berühren oder tragen den Himmel. Somit verbindet er die drei Ebenen Himmel, Erde und Unterwelt.
- 3- Der leuchtende dunkelblaue Edelstein Lapislazuli.
- 4- Die Taube und der Specht, der Axt von Ishtar genannt wurde.
- 5- Die Schlange, die sie in den Händen hielt und die einst auch als ihre Feindin in den Wurzeln des Huluppu (Pflanze) wohnte.

Im Laufe der Geschichte blieb Ishtar symbolisch als Quelle der Liebe und der Sehnsucht. Sie inspirierte Dichter und Schriftsteller zu schönster Literatur und es gab Herrscher, die der Liebe wegen auf den Thron verzichteten. Es ist dabei nicht verwunderlich, dass die Liebe, die Sehnsucht, die Geborgenheit, die Treue und die Eifersucht weibliche Begriffe sind.

von Suleiman Abu Ghazale

Anzeige:



Die TierTafel für Kaiserslautern und Umgebung!

Gerade für Senioren und Menschen aus einem sozial schwachen Umfeld sind Haustiere eine wichtige Stütze und oftmals die letzte Brücke zur Gesellschaft. Daher unterstützt unser Verein **Pfotenhilfe Kaiserslautern e.V.** Menschen, die finanziell nicht in der Lage sind, bei der gesunden und artgerechten Haltung ihrer Haustiere.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, mit Sachzuwendungen und Beratung Notlagen zu mildern und dadurch die Abgabe in ein Tierheim oder gar das Aussetzen von Tieren zu verhindern.

Alle Futter- und Sachspenden werden kostenlos an Bedürftige der Region weitergegeben darüber hinaus erhalten die Tierbesitzer bei uns Tipps und Informationen z.B. zur richtigen Fütterung, Pflege, artgerechten Haltung und auch der möglichen Kostenübernahme der Kastration von Katzen.

Futterausgabe, Beratung und Spendenannahme

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
jeweils von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Friedensstraße 97 (Ecke Mennonitenstr.)
67657 Kaiserslautern

Bei Bedarf arbeiten wir zur Ergänzung unseres Hilfsangebotes mit regionalen Tierschutzvereinen, Hundetrainern, Tierärzten und Tiertherapeuten zusammen.

Zur Unterstützung unserer ehrenamtlichen Arbeit sind Futter- und Sachspenden immer willkommen. Ebenso freuen wir uns über Geldspenden.
Helfen Sie mitzuhelfen...



DIE ZEIT (MANCHEMOL...).

Manchemol, kennt merr doch die Schwärnot
krie, do fehlt se emm, sie dud net lange.

Manchemol, het merr se als haufeweis, do
wääß mer nix mit a(n)sefange.

Manchemol, zieht se sich wie Gummi naus, do
möcht merr se als kläaner hacke.

Manchemol, scheest se wie im
Flug vebei, do kennt
merr se an de
Gorjel packe.

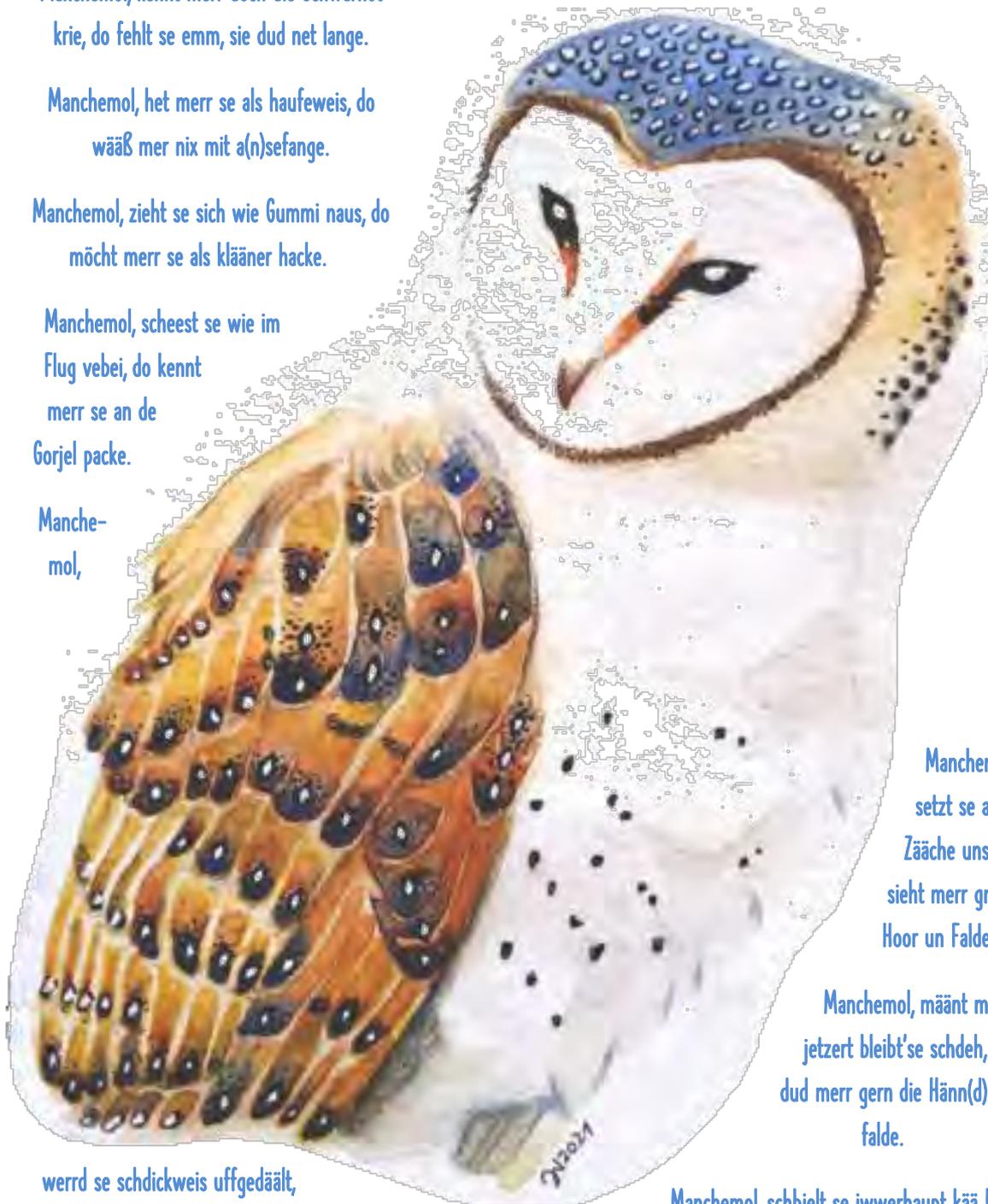
Manche-
mol,

werrd se schdickweis uffgedäält,
do sucht merr noh de beschde Dääle.

Manchemol, hääßts sie wer an Allem schuld,
do dud doch de Glaube fehle.

Manchemol, helft se üwwer Gräwe wegg, do
lernt merr se erscht schätze.

Manchemol, saat merr, die is net geschdohl,
do nemmd merr ääfach sich e Fetze.



Manchemol,
setzt se als e
Zääche uns, do
sieht merr grooe
Hoor un Falde.

Manchemol, mäant merr
jetzert bleibt'se schdeh, do
dud merr gern die Hänn(d) als
falde.

Manchemol, schbielt se iwverhaupt kää Roll,
do sinn dann die Gedanke weit.

Manchemol, laaft se ab un bleibt dann schdeh,
do hofft merr uff e besseri Zeit

Herr Ritter (Text)
und Frau Weid (Bild)



Oschderschbaziergang

Hänsje in de Mandel ninn, die Kabb noch owwe
druff, es Wedder laad dezu uns in, nix wie in
de Wald e nuff.

Es geht uff Oschdere hie de Haas is jetzt uff
Tour, jetzt kann mern sicher sieh mer finnen
schunn soi Schbur!

So ruft de Babbe durch es Haus, noh dem klääne
Wicht, der kummt unnerm Disch eraus un strahlt
iwwers ganz Gesicht.

Die Mamme geht häämlich hie, sie is do glei uff
zack, schdeckt zwää Eier, rot un grie, em Babbe
in soi Wammessack.

So zieh'n, die zwää Banause, nix wie nuffer in
de Wald. Vornenauß duds Hänsje sauß, nix geb's
wo denne Reiwer halt.

Babbe, do hängen groohe Hoor un do is e Schbur
im Moos, ich glaab de Haas hat was verloor, so
rund un kaffeebohngroß!

Hänsje gugg dich nor mol um, ich mach bestimmt
kää Feez, do hobbelt als de Haas erum, ver-
liert Eier aus soiner Keez.



Auch für diese Ausgabe hat Herr Ritter uns ein passendes Gedicht in pfälzischer Mundart zur Verfügung gestellt. Das passende Bild zu dem Gedicht, malte Frau Weid extra für uns.

Vielen Dank dafür!

PRESSEMITTEILUNG



Bau AG-Garten – Wir suchen Dich!

Kaiserslautern, 15. April 2021.

Bei der Neugestaltung der Grünanlage hinter der Wohnanlage „Kapellenweg“ wurde ein in sich abgeschlossener Gemeinschaftsgarten angelegt. Neben zahlreichen Sitzgelegenheiten, die zum Verweilen einladen, wurden acht Hochbeete errichtet, die nur darauf warten, bepflanzt, gehegt und gepflegt zu werden. Fast eine grenzenlose Freiheit herrscht bei der Pflanzenauswahl für ein Hochbeet. Besonders eignen sich alle Gemüsesorten, Kräuter, Beerenobst und Blumenkulturen. In dem Gemeinschaftsgarten wurde zudem ein Gerätehaus errichtet, in das alle notwendigen Gartengeräte untergestellt werden können. Eine Wasserstelle befindet sich ebenfalls vor Ort, so dass die Bewässerung der Hochbeete mühelos erfolgen kann.



Wohnen Sie in der Nachbarschaft und haben Lust, Ihr eigenes Obst und Gemüse anzubauen? Dann melden Sie sich einfach bei Selina Kraus vom Sozialmanagement der Bau AG (36 40-117).

Anzeige:

**STÖGER'S
TARALIVING**
WOHNEN & SCHENKEN

**Gärtnerstraße 13
67657 Kaiserslautern
Telefon 0631 - 62488140
www.taraliving.de**

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 11.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 14.00 Uhr

**Lautern's schönste
Kinkerlitzchen**

jetzt auch im
Onlineshop

www.taraliving.de

Stadtradeln Kaiserslautern



Was ist **STADTRADELN**?

Stadtradeln ist ein Wettbewerb, bei dem es darum geht, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dabei ist es egal, ob du bereits jeden Tag fährst oder bisher eher selten mit dem Rad unterwegs bist. Jeder Kilometer zählt – erst recht, wenn du ihn sonst mit dem Auto zurückgelegt hättest.

Die Stadt Kaiserslautern nimmt vom **09. Juni bis 29. Juni 2021** am STADTRADELN teil. Alle, die in der Stadt Kaiserslautern wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch-)Schule besuchen, können beim STADTRADELN mitmachen.

Hintergrund – Warum brauchen wir mehr Radverkehr?

Kohlendioxid-Emissionen vermeiden:

- Etwa ein Fünftel der klimaschädlichen Kohlendioxid-Emissionen in Deutschland entstehen im Verkehr (Umweltbundesamt 2016).
- Im Jahr 2010 verursachten Pkws und Krafträder 79 % der Kohlendioxid-Emissionen im Personenverkehr (Statistisches Bundesamt 2013).
- Etwa 7,5 Millionen Tonnen CO₂ ließen sich allein in Deutschland vermeiden, wenn zirka 30 % der Kurzstrecken bis sechs Kilometer in den Innenstädten mit dem Fahrrad statt mit dem

Auto gefahren werden (Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung 2002).

Radverkehrsanteil steigern:

- 80 % der Haushalte in Deutschland besitzen ein Fahrrad, trotzdem liegt der Anteil aller Wege, die in Deutschland geradelt werden, durchschnittlich bei nur 10 % (Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur, 2014).
- Nach Angaben des Fahrrad-Monitor Deutschland 2015 sind rund 82 % der Deutschen zwischen 14 und 69 Jahren der Meinung, dass sich Entscheidungsträger*innen auf kommunaler Ebene stärker mit dem Thema Radverkehrsförderung beschäftigen sollten. Dabei sprechen sich die Befragten u.a. für den Bau von mehr Radwegen (63 %) und mehr Fahrradabstellanlagen (47 %) aus.

Quelle: stadtradeln.de

Wie kann ich mitmachen?

1. Kommune suchen
2. Registrieren
3. Losfahren



Viel Spaß!

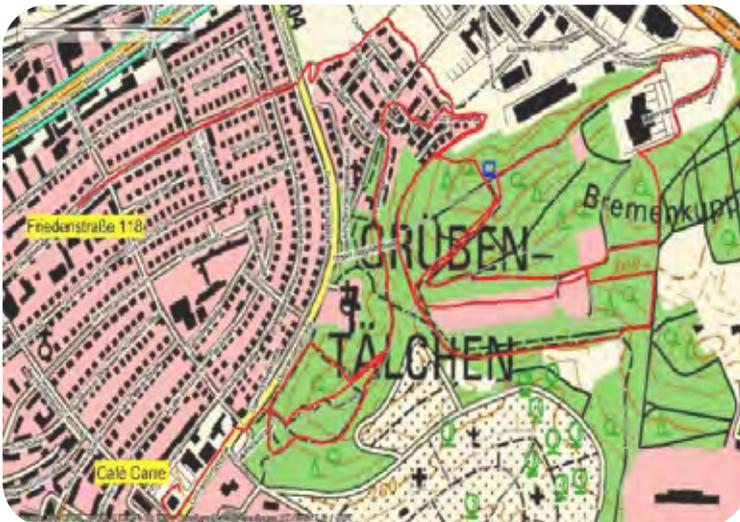


Lust aufs Rad zu steigen?

Der ADFC KL bietet eine Runde um den Kahlenberg

Am 18. Juni 2021 ADFC startet eine Mountainbike-Tour (MTB) von ca. 12 km Radtour im Grübentälchen im Rahmen des Stadtradelns.

Bitte bringt den Anmeldezettel bereits ausgefüllt mit. Als Word- oder PDF-Datei ist der Anmeldezettel entweder unter www.adfc-kl.de in dem Menü unter Tourenprogramm zu finden, oder hier direkt im Anhang.



Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Kreisverband Kaiserslautern e. V.

Start / Treffpunkt: 15:00 Uhr Friedenstraße 118, Stadtteilbüro Grübentälchen

Tourleitung: ADFC Bernd Köppe

Schwierigkeitsgrad: leicht -mittel, es geht auf breiten und kurzen schmälere Waldwegen rauf und runter

Teilnahmekosten: keine

Strecke / Kurzbeschreibung:

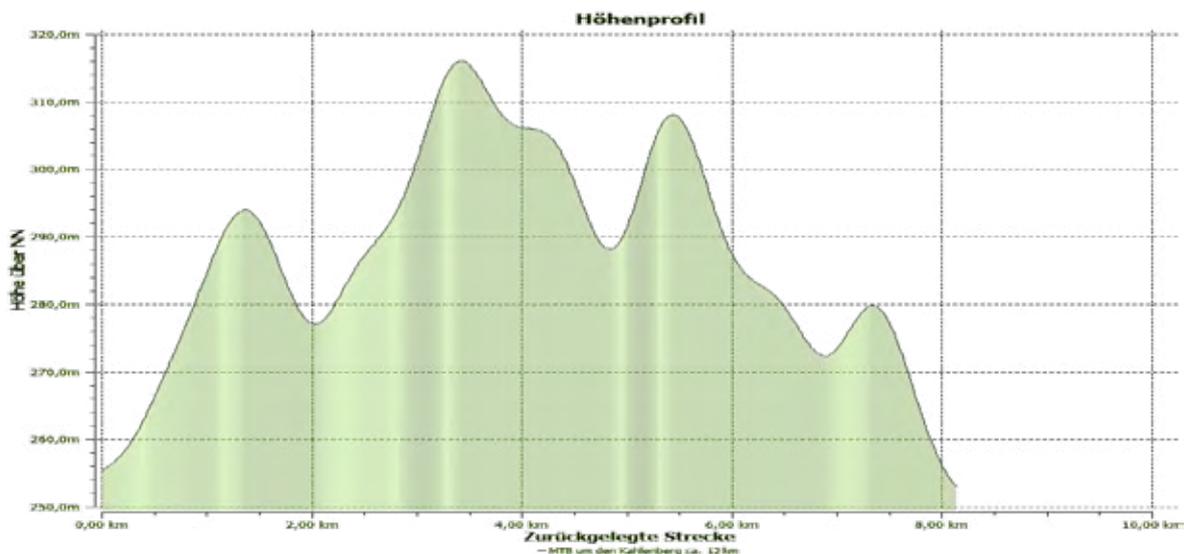
Friedenstraße 118 - Friedenstraße - Wohngebiet PRE-Park - Hochplateau Kahlenberg - rauf zum Wasserbehälter - Monte Mare - Bremenkuppe - zurück zum Hochplateau - wieder rauf auf den Kahlenberg - oberhalb Altenheim - an den Hängen zur Donnersbergstraße - Abschluss Café Carré, wenn es möglich ist.

Geplant: Bernd Köppe

Aufgestellt: Bernd Köppe ADFC-Koordinator Kreisverband KL

E-Mail: bernd-koeppe@t-online.de

Mobil: 0160 146 92 97



Anmeldezettel für ADFC Radtour

ADFC Radtour 2021 Teilnahmenachweis	Datum / Uhrzeit:
Name:	Vorname:
Telf.-Nr.	
Email:	
Anschrift /Ort:	
Straße / Haus-Nr.	
<p><i>Es wird / kann auch vor dem Start der Tour ein Gruppenfoto mit Corona-Abstand gemacht / werden. Dieses dient nur zur Kontrolle und wird, nach dem feststeht das keine Infektion vorlag wieder gelöscht. Ob eine Abschlusseinkehr möglich ist müssen wir auf uns zukommen lassen.</i></p>	

ADFC Radtour 2021 Teilnahmenachweis	Datum / Uhrzeit:
Name:	Vorname:
Telf.-Nr.	
Email:	
Anschrift /Ort:	
Straße / Haus-Nr.	
<p><i>Es wird / kann auch vor dem Start der Tour ein Gruppenfoto mit Corona-Abstand gemacht / werden. Dieses dient nur zur Kontrolle und wird, nach dem feststeht das keine Infektion vorlag wieder gelöscht. Ob eine Abschlusseinkehr möglich ist müssen wir auf uns zukommen lassen.</i></p>	

ADFC Radtour 2021 Teilnahmenachweis	Datum / Uhrzeit:
Name:	Vorname:
Telf.-Nr.	
Email:	
Anschrift /Ort:	
Straße / Haus-Nr.	
<p><i>Es wird / kann auch vor dem Start der Tour ein Gruppenfoto mit Corona-Abstand gemacht / werden. Dieses dient nur zur Kontrolle und wird, nach dem feststeht das keine Infektion vorlag wieder gelöscht. Ob eine Abschlusseinkehr möglich ist müssen wir auf uns zukommen lassen.</i></p>	

ADFC Radtour 2021 Teilnahmenachweis	Datum / Uhrzeit:
Name:	Vorname:
Telf.-Nr.	
Email:	
Anschrift /Ort:	
Straße / Haus-Nr.	
<p><i>Es wird / kann auch vor dem Start der Tour ein Gruppenfoto mit Corona-Abstand gemacht / werden. Dieses dient nur zur Kontrolle und wird, nach dem feststeht das keine Infektion vorlag wieder gelöscht. Ob eine Abschlusseinkehr möglich ist müssen wir auf uns zukommen lassen.</i></p>	

Aus dem Stadtteilbüro

Aktuelle Informationen aus dem Stadtteilbüro



Öffnungszeiten:

Montag:	14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag:	14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch:	14:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag:	10:00 – 14:00 Uhr

Immer mittwochs von 11:00 – 12:30 Uhr kostenloses Beratungsangebot der Betreuungsvereine Kaiserslautern zu den Themen: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Immer donnerstags von 13:00 – 15:00 Uhr Sprechstunde der Gemeindegeschwister Plus!

Kontakt:

stadtteilbuero-gruebentaelchen @gemeinschaftswerk.de
Tel.: 0631 – 680 316 90
www.gruebentaelchen.de

Bitte beachten Sie bei den Veranstaltungen, Öffnungszeiten und Sprechstunden des Stadtteilbüros die jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften zum Infektionsgeschehen. Wir informieren über Änderungen auf unserer Homepage.

Tauschbox und Büchertauschcke



Unsere Tauschbox

Im Stadtteilbüro gibt es eine Tauschbox, die jeder während der Öffnungszeiten des Stadtteilbüros nutzen kann. Es kann alles getauscht werden, was in die Tauschbox passt und jemand anderes noch gebrauchen könnte. Besonders gerne wird getauscht: Geschirr, Küchenutensilien, Dekoartikel und Spielsachen.

Größere Mengen können wir leider nicht annehmen, diese können jedoch in der Schatzkiste in der Pariser Str. 28 abgegeben werden.



Büchertauschcke im Stadtteilbüro

Für Bücher gibt es eine große Büchertauschcke im Stadtteilbüro, die ebenfalls kostenlos genutzt werden kann.

Gelbe Säcke

Im Stadtteilbüro sind pro Person eine Rolle Wertstoffsäcke (gelbe Säcke) während der Öffnungszeiten erhältlich.

Auf ein Wort ...

„Solidarität– ein Gebot der Stunde in Corona-Zeiten“

„Solidarität“ und „solidarisches Handeln“ sind in der Corona-Pandemie häufig verwendete Begriffe. Sie sind zu Schlüsselbegriffen geworden. Sie beschreiben die Haltung einer Gesellschaft und den Umgang miteinander: Jede und jeder Einzelne ist betroffen und somit gefragt und beteiligt. Und die Gesellschaft besteht aus jedem Einzelnen, also aus uns allen. Wir sind die Gesellschaft und bestimmen durch unser Tun oder Lassen das Miteinander. Solidarisches Handeln ist unverzichtbar zur Überwindung der Pandemie. Wie die Zustimmungsraten zu den Maßnahmen, die der Eindämmung und ersehnten Bewältigung der hohen Infektionszahlen dienen, zeigen, ist die Bereitschaft zur Solidarität und daraus resultierendes solidarisches Handeln in der überwiegenden Mehrheit der Bevölkerung vorhanden. Viele Menschen stellen ihre eigenen Interessen und persönlichen Freiheiten zugunsten gesellschaftlicher Erfordernisse zurück. Viele engagieren sich in Nachbarschaftsprojekten, ehrenamtlichen Tätigkeiten oder unterstützen die zahlreichen Projekte diverser Organisationen.



Viele leisten zum Teil übermenschliches in ihren Berufen an den unterschiedlichsten Stellen. Und vieles mehr. Proteste und Demonstrationen gegen die erlassenen Schutzmaßnahmen zeigen aber auch das emotional aufgeladene Spannungsfeld zwischen Bereitschaft zum persönlichen Verzicht und dem Gebot zur gesellschaftlichen Rücksichtnahme. So ist das in einer freiheitlichen Gesellschaft. Unterschiedliche Meinungen sind gut für eine Entscheidungsfindung, unterschiedliche Lebensmodelle lassen Vielfalt zu, letztlich zählt die Haltung dahinter: Und die kann nur solidarisch sein – immer und insbesondere zu Zeiten wie diesen. Lassen Sie uns weiter achtsam aufeinander sein. Das Team vom Stadtteilbüro Grübentälchen leistet gerne seinen Beitrag. Lassen Sie uns wissen, wenn Sie Unterstützung brauchen oder Unterstützung anbieten wollen. Wir bringen Sie zusammen – solidarisch, mit- und füreinander.

Quartiersmanager

Andreas Philipp Breier

Kostenlose Unterstützung bei Bewerbungen



Bild: Pixabay.com

Das Stadtteilbüro Grübentälchen bietet kostenlose Unterstützung bei der Erstellung von Lebenslauf und Anschreiben an. Bewohner*innen aus dem Stadtteil und aller Altersgruppen können sich mit ihren Unterlagen an das Team des Stadtteilbüros wenden und gemeinsam die Bewerbungsunterlagen bearbeiten.

Terminvereinbarung unter Tel. 0631 – 680 316 90 oder stadtteilbuero-gruebentaelchen@gemeinschaftswerk.de

Anzeige:

MITBEWOHNER/
GESUCHT





Senioren WG
– 12 Zimmer mit Bad
NUR NOCH WENIGE ZIMMER FREI

Interesse? ☎ 0631 53448292
Wir beraten Sie gerne!
Wohn- & Pflegegemeinschaft „Grübentälchen“
Mennonitenstraße 11a | 67657 Kaiserslautern
0631 53448292 | www.awo-pfalz.de

In Gemeinschaft mehr erleben
Gemeinsam kochen, zusammen Skat spielen, von
alten Zeiten erzählen oder auf der Terrasse sitzen-
gemeinsam macht alles mehr Spaß!

Auszeiten schaffen und lesen

Bücher lassen uns reisen,
wenn wir verharren müssen.



Fehlende Strukturen und die beständigen Unsicherheiten der Corona-Krise macht vielen zu schaffen. Schnell wird man dann vom Handy abgelenkt oder findet keine sinnvolle Beschäftigung. Den „Corona-Spaziergang“ hat zwischenzeitlich wohl auch jeder gemacht und deswegen wird es mal wieder Zeit, ein Buch zu lesen. Wenn bisher noch keine große Begeisterung beim Lesen entstanden ist, lohnt es sich noch einmal, nach einem passenden Buch zu schauen und sich damit zu beschäftigen.

Nicht nur unsere Bücherecke hier im Stadtteilbüro ermöglicht es jedem, kostenlos Bücher zu lesen, sondern auch die Stadt KL hat ein tolles Angebot für junge und ältere Leseratten. Die zugehörige App der Stadtbibliothek ermöglicht es, das eigene Smartphone oder Tablet als E-Book zu nutzen, oder Hörspiele ganz einfach auszuleihen und zu hören sind. Die App heißt –Onleihe- und kann kostenlos heruntergeladen werden. Die Mitgliedsbeiträge bei der Stadtbibliothek Kaiserslautern kosten jährlich für Erwachsene 14€, für Studenten 7€ und für Kinder ist das Angebot komplett kostenlos.

Unsere Bücherecke im Stadtteilbüro ist auch weiterhin kostenlos und Ihr könnt zu unseren Öffnungszeiten gerne vorbeikommen und euch etwas aussuchen.

NACHHALTIGKEIT

Das Thema Nachhaltigkeit ist heutzutage in aller Munde. Doch was bedeutet das eigentlich und warum ist das Thema Nachhaltigkeit so wichtig geworden?

Fragt man das allwissende Internet, antwortet es, dass **Nachhaltigkeit** unter ande-



rem bedeutet, dass Ressourcen wie Bäume und die Umwelt geschont werden müssen, sorgfältig und gerecht mit Geld umgegangen werden muss und friedlich miteinander gelebt werden soll. Das hört sich erstmal recht einfach an. Wohl jeder weiß, dass man beim Zähneputzen den Wasserhahn abdreht und Blumen gut für die Bienen und Schmetterlinge sind. Doch in dem Thema steckt viel mehr, als auf den ersten Blick ersichtlich wird. Nachhaltigkeit fängt schon viel früher an.

Doch kurz, bevor wir uns mit Nachhaltigkeit beschäftigen, müssen wir uns fragen, warum sie so wichtig ist.

Der Grund lässt sich schnell benennen, aber damit geht so viel mehr einher. Einfach gesagt, ist der Klimawandel der Grund. Nachgewiesenermaßen zeigt er auf, dass die Probleme, wie zum Beispiel die Wetterextreme oder der Temperaturanstieg durch die menschliche Zivilisation und ihren Lebensstil verursacht wird. Das Thema ist glücklicherweise mittlerweile auch in der Mitte der Gesellschaft angekommen und der eher einsame Ökohippie von früher hat tatkräftige

Verstärkung bekommen.

Das zeigt nicht nur die von der Jugend angestoßene „Fridays for Future“ Bewegung, sondern auch Maßnahmen auf politischer Ebene wie zum Beispiel der 2016 von der Bundesregierung verabschiedete Klimaschutzplan 2050.

Das traurige unserer Geschichte ist, dass es schon gar nicht mehr darum geht, den Klimawandel aufzuhalten, sondern dass mittlerweile das Ziel ist, vor den Folgen des Klimawandels zu schützen. Durch Anpassungsmaßnahmen, wie dem KLACK wird der Städtebau geschützt. Das große Thema Nachhaltigkeit spielt in der Art und Weise rein, dass es Handlungsmöglichkeiten aufzeigt, um Ressourcen zu sparen und dem Klimawandel entgegenzuwirken. Denn wie die Ärzte so schön sagen:

„...Es ist nicht deine Schuld, dass die Welt ist wie sie ist, Es wär nur deine Schuld, wenn sie so bleibt...“

kann jeder seinen Beitrag, egal wie klein oder groß, dazu beitragen. Die Nachhaltigkeitsseite soll uns deswegen mit Tipps, Tricks und Ideen aufzeigen, wie nachhaltiges Handeln ganz einfach und oft günstiger in unseren Alltag integriert werden kann.

Mein Schritt in Richtung Nachhaltigkeit: Fleisch und Wasserverbrauch

Über die Nahrung verbraucht jeder Mensch im globalen Durchschnitt bis zu 5000l Wasser täglich. So werden für ein Kilo Rindfleisch im Schnitt 15400 Liter Wasser benötigt, 99% davon allein für den Anbau der Futtermittel. Eine Reduktion des Fleischkonsums, oder auch nur der Austausch von Rindfleisch durch Hühnerfleisch kann also einen großen Unterschied in der persönlichen Wasserbilanz haben.

Deswegen mein Tipp, weil mir der komplette Verzicht auch schwerfällt: den Sonntagsbraten/ Fisch wieder einführen. Das bedeutet, dass maximal einmal die Woche Fleisch gegessen wird und dann auch nur hochwertiges Bio-Fleisch. Wer auf den Geschmack nicht verzichten möchte, muss sich keine Sorgen machen, denn die Ersatzprodukte, die preislich mit dem original zu vergleichen sind, ermöglichen Genuss, ohne auf den gewohnten Geschmack verzichten zu müssen. Ich habe schon einige Produkte entdeckt, die nun meinen Speiseplan bereichern. Ein langsames Herantasten und das Ausprobieren von neuen Produkten vereinfacht den Prozess und macht sogar Spaß.

Quartiersmanagerin

Clara Oberbeckmann

Für deinen Kaffee brauchst du ca. 140 LITER Wasser!

Glaubst du nicht, stimmt aber!



Keine Angst, dein Wasserkocher oder deine Kaffeemaschine braucht keinen 140l Tank, denn bei der Literanzahl handelt es sich um virtuelles Wasser. *Virtuelles Wasser* ist die gesamte Wassermenge, die bei der Herstellung eines Produktes in allen Herstellungsschritten benötigt wird. Bei Kaffee werden beispielsweise circa 119 Liter Wasser gebraucht, während die Kaffeekirschen zu gerösteten Kaffeebohnen verarbeitet werden. Es wird nur zu einem sehr geringen Teil im Produkt selbst gespeichert.

Das *virtuelle Wasser* setzt sich zusammen aus:

- Dem „grünen Wasser“, das ist Regenwasser, welches auf Oberflächen oder auf Pflanzen verdunstet und aus den Böden von Pflanzen aufgenommen wird.
- Dem „blauen Wasser“, das ist Wasser, das aus stehenden und fließenden Gewässern oder direkt aus dem Grundwasser gezogen wird. Dazu gehört das Gießwasser im Garten ebenso wie Wasser in Bewässerungsanlagen der Landwirtschaft.
- Dem „grauen Wasser“, das ist im Herstellungsprozess verschmutztes Wasser und die Wassermenge, die benötigt wird, um die Verschmutzung auf ein ungefährliches Maß zu verdünnen.

Quelle: www.regenwald-schuetzen.org

Die Stadt Kaiserslautern und ihr Klimaanpassungskonzept

„KLAK“

KLAK.

Das Umweltbundesamt schreibt: „Manchmal wird der Eindruck erweckt, dass der Klimawandel noch sehr fern ist und uns in Deutschland kaum betrifft. Dabei sind schon heute weitreichende Klimaänderungen zu beobachten - auch hierzulande. In Zukunft werden sich der Klimawandel und seine Folgen noch verstärken.“

Deswegen müssen sich auch die Städte auf die kommenden Änderungen vorbereiten und Maßnahmen entwickeln. So können sie sich rechtzeitig und effizient anpassen und dem Klimawandel entgegenwirken. Auch die Stadt Kaiserslautern hat sich das zur Aufgabe gemacht und wie viele andere Städte ein Klimaanpassungskonzept entworfen. An der Entwicklung wurden viele verschiedene Akteure beteiligt und aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit gefördert. Herausgekommen ist KLAK - das Klimaanpassungskonzept Kaiserslautern, welches sich mit zwei Maßnahmenpaketen und zwei Aktionsfeldern dem Klimawandel stellen möchte.

- Das Maßnahmenpaket „Hitze mindern - Grün schaffen!“
- Das Maßnahmenpaket „Schäden durch Starkregen minimieren!“
- Das Aktionspaket „Klimaanpassung organisieren!“
- Das Aktionspaket „Bürger und Unternehmen aktiv einbinden!“

Warum dieses Konzept so wichtig für die Stadt und ihre Bewohner ist, wird schnell ersichtlich. Durch eine bedachte und weitsichtige Planung kann die Stadt Kaiserslautern einen wichtigen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel leisten. Außerdem sollen sich die Starkregenereignisse von 2019, an die sich sicherlich noch einige erinnern, nicht wiederholen.

Quellen: www.umweltbundesamt.de, www.kaiserslautern.de



STADTTEILPLAN „GRÜBENTÄLCHEN“

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



Der Stadtteilplan Grübentälchen soll dir dein Viertel und deine Nachbarn etwas näherbringen. Gerade jetzt wo vieles geschlossen hat und Freizeitaktivitäten wegfallen, lohnt es sich die Pluspunkte des Grübentälchens einmal anzuschauen. Frag doch eine/ -n Nachbar/ -in, ob er mit dir eine Runde durchs Viertel spaziert. Der Stadtteilplan steht nicht nur auf unserer Homepage zum Download zur Verfügung, sondern man kann ihn auch im Stadtteilbüro mitnehmen.

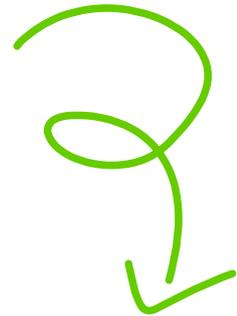
Du hast eine Idee was noch in unseren Stadtplan reinkommen muss? Dann melde dich bei uns im Stadtteilbüro Grübentälchen.

Im Griewedälsche simmer dehäm

...und trinken unseren Kaffee

Unsere schöne Tasse weckt immer wieder das Interesse von Bewohner*innen und auch wir, die Quartiersmanager*innen und die Ehrenamtlichen freuen uns in der Mittagspause auf unseren Kaffee in der schicken Tasse.

Doch die meisten Bewohner*innen wissen gar nicht, dass sie sich auch eine Tasse auf Spendenbasis im Stadtteilbüro abholen können. Wie sich unsere Grübentälchen-Tässchen im Laufe der Zeit verändert haben, sieht man in der folgenden Bilderstrecke...



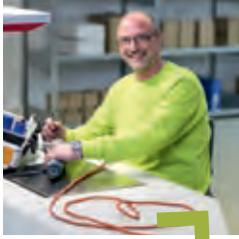
Wir beraten Sie gerne!
Tel. 06301 719641









Handwerk mit Herz

- . Elektroprüfung
- . Garten- und Landschaftsbau
- . Gebäudereinigung
- . Wäschepflege
- . Malerarbeiten
- . Fahrdienste
- . Konfektionierung und Montage
- . Mobile Hausmeisterei

Gesellschafter:


Simotec GmbH
 Sauerwiesen 14
 67661 Kaiserslautern
 info@simotec-kl.de
www.simotec-kl.de

Seniorennotruf, soziale Kontakte oder Tipps und Tricks

Das Modellprojekt Gemeindegeschwester Plus ist ein Beratungsangebot für ältere Menschen in Kaiserslautern

Am Gründonnerstag sind wir zu dritt losgelaufen, um im Grübentälchen corona-konform ein paar Süßigkeiten zu verteilen und Taschen mit Infomaterial, Rätselbuch, Masken und Desinfektionsmittel zu verteilen. Die Senior*innen haben sich sehr gefreut, einen corona-konformen Überraschungs-Besuch zu bekommen und etwas Abwechslung im Alltag zu erhalten.



Aber wer ist eigentlich diese Gemeindegeschwester, die regulär donnerstags im Stadtteilbüro Sprechstunde hat?

Das ist Nicole Beitelstein. Obwohl der Name des Berufes der Gemeindegeschwester eher an eine ältere, religiöse Schwester erinnert, hat Frau Beitelstein wenig damit gemein. Die junge Frau, deren Job man auch modern als Alltagsmanagement für Senior*innen bezeichnen könnte, unterstützt Menschen, die gerne so

lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben wollen. Dieser Wunsch wird mit dem Modellprojekt Gemeindegeschwesterplus gefördert. Dieses Modellprojekt wird nicht nur in Kaiserslautern umgesetzt, sondern auch im Bundesland Rheinland-Pfalz in insgesamt 6 Landkreisen und 3 kreisfreien Städten durchgeführt.

Die kostenfreien Beratungen der Gemeindegeschwester sind beispielsweise:

- Sie hat Zeit für Sie und hört Ihnen zu.
- Sie kennt Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern können.
- Sie kennt Freizeitangebote und Nachbarschaftshilfen und stellt auf Wunsch die Kontakte her.
- Sie stellt bei Fragen rund um das Thema Pflege einen direkten Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt her.

Wie erreichen Sie die Gemeindegeschwester plus ?



Die Gemeindegeschwester ist von montags bis donnerstags unter der Rufnummer (0631) 365 – 4087 zu erreichen

Die Landesinitiative „Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung“

Rheinlandpfälzische Bewegungstage von Freitag, 18.06.2021 bis Sonntag, 20.06.2021

Liebe Seniorinnen und Senioren des Grübentälchen,

vom 18.06.2021 bis 20.06.2021 finden, unterstützt vom Ministerium des Innern und für Sport, die „Rheinlandpfälzischen Bewegungstage“ statt.

Insbesondere im Hohen Alter ist Bewegung ein wichtiger Bestandteil für die Gesunderhaltung, zudem macht Bewegung Spaß, fördert Kontakte und macht vor allem glücklich.

Auch wir das Stadtteilbüro im Grübentälchen, „Nils – Wohnen im Quartier“ und die Gemeindegeschwester plus werden uns aktiv am Bewegungstag beteiligen. Geplant ist, dass wir Ihnen im 1:1 Kontakt, (unter Einhaltung der aktuellen Corona-Bestimmungen) anbieten gemeinsam durch das Stadtteil zu spazieren. Das Angebot ist selbstverständlich kostenfrei und jeder kann mitmachen. Auch die Schritte mit Gehhilfen oder die Meter der Rollstuhlfahrer zählen.

Als zusätzliche Aktion werden wir „Schritte für einen guten Zweck“ sammeln.

Die BKK-Pfaff wird uns mit Schrittzählern unterstützen und die Bau-AG, wird uns dankenswerterweise die Spende für einen „sozialen Zweck“ ermöglichen.

Deshalb bitten wir Sie im eigenen Sinne und für den „Guten Zweck“ mitzulaufen, damit Sie in Bewegung bleiben und wir viele Schritte sammeln werden.



Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Genauere Informationen erhalten Sie bei der Gemeindegeschwester plus, Nicole Beitelstein (Kontaktinformationen siehe unten) und/oder auf der Internetseite: <https://land-in-bewegung.rlp.de>

An dieser Stelle möchten wir uns für die Unterstützung von Herzen bei der Bau-AG und bei der BKK-Pfaff bedanken.

Anmelden können Sie sich:

- im Stadtteilbüro, Herr Breier oder Frau Oberbeckmann, 0631-680 316 90
- im Nils – Wohnen im Quartier, Frau Früh-auf 0631-364 011 9
- bei der Gemeindegeschwester plus Nicole Beitelstein 0631-365 40 87

Genauere Informationen erhalten Sie von der Gemeindegeschwester plus

Nicole Beitelstein
Maxstr. 19
67659 Kaiserslautern
0631- 365 40 87



Antriebslos? 3 Tipps

Du fühlst dich antriebslos? Laura Junge, die einen eigenen Instagram Kanal betreibt, hat über Ihren Umgang mit der Antriebslosigkeit berichtet und gibt wertvolle **Tipps**:

Wenn du jeden Tag Energie verbrauchst & diese nicht auflädst, wie willst du funktionieren? Wenn der Akku leer ist, muss er aufgeladen werden. Dazu musst du dir aber auch deine ganz eigenen Ladestationen suchen. Ohne Zeit in deine Energie zu investieren, wirst du auf lange Sicht enorm viel Zeit durch deine Antriebslosigkeit verlieren!

Es ist ok sich so zu fühlen. Es ist ok dich ein paar Tage so zu fühlen. Es ist ok sich ein paar Wochen so zu fühlen. Und dann geh aktiv auf die Suche nach den Dingen die dich aufladen. Sind es Umarmungen? Freunde? Gutes Essen? Wanderungen? Filme? Häkeln? Gitarre spielen? Boxen?

DO IT!

1. **Friends** // Ein physischer Besuch hat mir so viel Energie gegeben. Umarmung. Nicht allein sein. Lachen bis zum Abwinken.

Das ist kein Aufruf, unvorsichtig & wild Leute zu treffen. Ich möchte nur sagen, dass ich ohne die Reise aus meinen 4 Wänden zu meinen Freunden, keinen Antrieb gefunden hätte. So sehr ich es auch versucht habe. Virtueller kann auch helfen, oder man nutzt die Corona-Tests und hält sich bei den Treffen an die AHA-Regeln! Grundsätzlich sind aber die aktuellen Bestimmungen und Regeln immer zu beachten und einzuhalten!!!

2. **Raus aus den vier Wänden** // auch, wenn ich meine Wohnung liebe. Ich konnte sie nicht mehr sehen. Allein das Gefühl von „Abenteuer“ durch das „Verreisen“, hat mir so viel gegeben. Einfach mal die Umgebung erkunden und neue Plätze entdecken.

3. **Alles was dir Freude macht** // Ich habe das Mindestmaß an Pflichten erfüllt und einfach nur noch das getan, worauf ich Lust hatte und mir wirklich Freude macht, wie zum Beispiel Gaming, Singen, Malen, Tanzen.

Quelle: Lustesser auf Instagram



Wanderbericht Frau Dresch



„Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“



Es gibt ein preiswertes Mittel gegen Corona, das sowohl abwechslungsreich als auch nie langweilig ist. Die Gesundheit und Bewegungsfreiheit werden gefördert und zudem für viel Sauerstoffzufuhr gesorgt...

...das Wandern

Eine Bürgerin vom Grübentälchen teilt Fotos von ihrer schönen Wanderung und möchte dazu motivieren, die Umgebung Kaiserslauterns zu Fuß zu entdecken. In den nachfolgenden Artikeln finden Interessierte weitere Anregungen und Ideen.

Wandermöglichkeiten

Besondere Wander- & Joggingstrecken

In Kaiserslautern und Umgebung ist es wunderschön! Deswegen muss nicht weit gefahren werden, um dem momentan eher tristen Corona-Alltag zu entfliehen und ein bisschen frische Luft zu genießen. Im Folgenden zeigen wir einige Plätze und Wandertouren in Kaiserslautern und im Pfälzer Wald und verraten, wo mit einer einzigartigen Aussicht Sport getrieben oder einfach nur die frische Luft genossen werden kann.



Wildpark Kaiserslautern



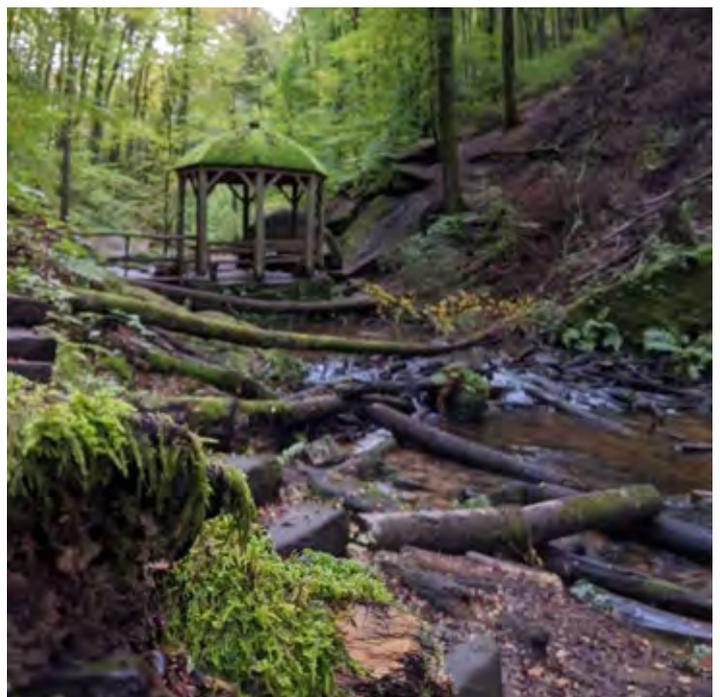
Der Wildpark Kaiserslautern ist ein Jogging- bzw. Wandererlebnis der anderen Art. Der Rundweg führt an vielen verschiedenen Tierarten vorbei. Eine Verschnaufpause hatte noch nie einen besseren Grund. Das Wildfreigehege wurde vom Forstbetriebsamt im Jahre 1970 in der Waldabteilung "Alter Schlag", die heute "Wildpark" heißt, aufgebaut. Die Tiere sollten in natürlicher Umgebung leben. Der herrliche 120-jährige Baumbestand - überwiegend Eichen und Buchen mit beigemischten Nadelhölzern - passt so richtig zu den Wildtieren, die sich unter dem Laubdach unbefangen den Besuchern zeigen. (Wildpark Betzenberg - Stadt Kaiserslautern; 2020) Mit der Anlage und Unterhaltung des 25 Hektar großen Wildparks am Betzenberg ent-

spricht die Stadt Kaiserslautern nicht allein dem Wunsch der naturliebenden Bevölkerung nach Wildbeobachtungen, sie leistet darüber hinaus einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung des Wisents, einer vom Aussterben bedrohten Tierart.

Ein Sonntagsspaziergang lohnt sich immer. Außerdem kannst du vom Wildpark auch eine Wanderung in den Pfälzer Wald starten. Es gehen viele Wege vom Rundweg ab. (Wildpark Betzenberg - Stadt Kaiserslautern; 2021)

Karlstalschlucht

Das Karlstal ist ein Naturschutzgebiet bei Trippstadt und eines der schönsten Wanderziele im Pfälzerwald. Direkt am Bach entlang führt der Weg, wechselt über ein Holzbrückchen hier und da von einer zur anderen Seite und Bänke laden zum Verweilen ein. Ein kleiner hölzerner Pavillon steht mitten in der Schlucht, ist zugleich ein beliebtes Fotomotiv und ein Ort, wo man die Wildbachstimmung so richtig genießen kann. Bester Ausgangspunkt für eine Wanderung durch's Karlstal (aufgrund seiner Felsformation und seltener Flora heute Naturschutzgebiet) ist die 200 m talabwärts gelegene Wilensteiner Mühle. Am Mühlen-teich vorbei erreicht man über eine Brücke einen markierten Zugangsweg. (Karlstalschlucht: natürlich Trippstadt; 2021)



Das Eselsbachtal



Direkt hinter der Waschmühle befindet sich das Eselsbachtal. Einfach mit der Buslinie 112 an der Waschmühle aussteigen oder von der Stadtmitte aus zu Fuß das Eselsbachtal erreichen. Dem Weg in den Wald folgen und schon befindet man sich direkt neben dem Eselsbach, einem Nebenfluss der Lauter. Die Route eignet sich zum Spazieren und zum Joggen. Tipp: am Ende des Weges die Straße überqueren und ein paar Minuten weiter geradeaus laufen, um zu einem kleinen Weiher zu kommen. Auf der Sitzbank kann eine Pause gemacht und entschieden werden, ob es weiter Richtung Eselsfürth geht oder wieder zurück.

Vogelwoog Kaiserslautern

Der Vogelwoog in Kaiserslautern bietet Ruhe, Natur und Action zugleich. Das Naturschutzgebiet kann entweder mit dem Auto (ein Parkplatz ist in unmittelbarer Nähe vorhanden) oder mit der Buslinie 105 erreicht werden. Der Weg um den Woog ist ebenerdig und führt direkt am Wasser entlang. Eine perfekt Joggingstrecke im Sommer, da die vielen Bäume ausreichend Schatten spenden. In einem Café kann sich danach mit einem kühlen Getränk belohnt werden. Auf dem angrenzenden Waldspielplatz, perfekt für Kinder, ist immer was los. Der Vogelwoog kann zudem als Startpunkt für verschiedene Wanderungen dienen, in denen beispielsweise bis nach Weilerbach oder bis zum Wiesenthaler Hof gelaufen werden kann.



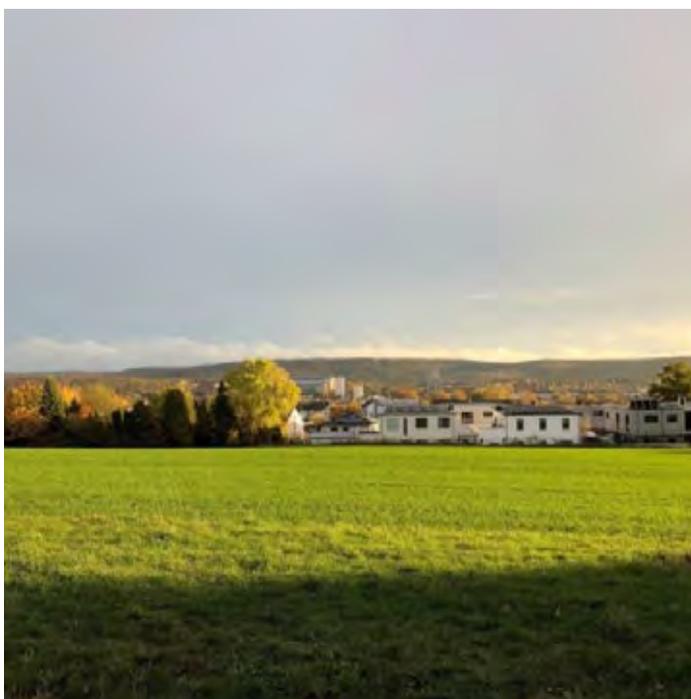
Gelterswoog Kaiserslautern



Der Gelterswoog ist einer der bekanntesten Seen in der Lautrer Umgebung und liegt im Stadtteil Hohenecken. Mitten im Pfälzer Wald gelegen, ist der Gelterswoog für seine einmalige Natur bekannt. Jeden Sommer öffnet das Strandbad Gelterswoog seine Tore, aber es kann sich auch zu allen anderen Jahreszeiten rund um den See sportlich betätigt werden. Um den See verläuft ein kleiner Rundweg mit vielen Abzweigungen in den Pfälzer Wald. Vor allem zum Joggen und Radfahren sind die Wege bestens geeignet. Es gibt unzählige Möglichkeiten, den Pfälzer Wald vom Startpunkt Gelterswoog aus zu entdecken. Man erreicht den Gelterswoog mit der Buslinie 111, oder mit dem Auto. In der unmittelbaren Umgebung gibt es viele Parkmöglichkeiten.

Panorama Joggingstrecke

Die Panorama Joggingstrecke liegt noch im direkten Stadtgebiet - mit Aussicht Joggen, oder Spazieren gehen. Du erreichst sie nach einem ca. 20-minütigen Spaziergang aus der Stadtmitte oder mit der Buslinie 102 (Haltestelle Fachhochschule/ Morlautererstraße). Der Zugang zum Feldweg befindet sich am Ende der Merianstraße. Der Feldweg bietet dir ein Panorama über ganz Kaiserslautern. Ob Rathaus, Fritz-Walter-Stadion oder Humberturm - du hast alles im Blick. Die Strecke verläuft bis auf eine Ausnahme flach und ebenerdig und ist damit auch für Anfänger*innen gut geeignet. Du kannst dich zwischen einer kleineren Runde (Ende an der Straße „Am Nussbäumchen“) oder einer größeren Runde (Ende am Gersweilerweg) entscheiden.



Humbergturm Kaiserslautern



Der Humbergturm ist eines der bekanntesten Wahrzeichen von Kaiserslautern. Wer sich eine Übersicht über die Stadt verschaffen will, sollte den am südlichen Stadtrand gelegenen Humbergturm ersteigen.

Mit 130 Stufen liegt die Aussichtsplattform in einer Höhe von 28,16 Metern über dem Erdboden. Die Gesamthöhe des Turms beträgt 35,77 Meter und er steht auf der Kuppe des Humbergs. Die Universität bietet einen super Startpunkt für eine Wanderung dorthin. Direkt gegenüber vom Restaurant Sommerhaus geht's los. Alternativ kann aber auch vom Bremerhof gestartet werden. Mit ein bisschen Proviant bieten, oben angekommen, ein paar Tische und Bänke einen wohlverdienten Rastplatz. (Humbergturm - Stadt Kaiserslautern; 2020)

Burg Hohenecken

Die Hohenecker Burg liegt nicht unweit von Kaiserslautern entfernt, noch im Stadtteil Hohenecken.

Diese kann mit einer Wanderung durch den Pfälzer Wald, aber auch mit Bus und Bahn erreicht werden. In Hohenecken selbst ist der Weg zur Burg ausgeschildert. Die Ruine gilt unter Expert*innen als eine der sehenswertesten Burgen der Stauferzeit und zudem lädt das ganze Gelände zum Erkunden ein.



Volkspark Kaiserslautern



Der Volkspark Kaiserslautern bietet einen perfekten Rundweg zum Joggen und Spazieren. Die ebenerdigen Wege führen an einem kleinen See mit zahlreichen tierischen Bewohnern vorbei. Im ganzen Park befinden sich unendlich viele Bäume, die im Sommer viel Schatten spenden. Der Volkspark eignet sich nicht nur zum Joggen. Die Bolz- und Basketballplätze laden zum ein oder anderen Spiel ein. Mit der Buslinie 117 ist der Volkspark zügig zu erreichen. Mit dem Auto wird am besten auf dem Parkplatz unterhalb der Verkehrsschule Kaiserslautern geparkt (Entersweilerstraße).

Mehlinger Heide

Die Mehlinger Heide ist ein Natur- und Vogelschutzgebiet in der Nähe von Kaiserslautern. Die vielen Rundwege laden zu langen Spaziergängen ein. Aufgrund der Größe findet man immer wieder neue schöne Plätzchen, die man zuvor noch nie in der Mehlinger Heidenlandschaft gesehen hat. Ein Besuch lohnt sich zu jeder Jahreszeit - besonders schön ist die Heide aber, wenn sie blüht. Die Blütezeit beginnt Ende Juli. Ein Startpunkt könnte beispielsweise das Eselsbachtal sein. Die Mehlinger Heide ist mit dem Auto schnell zu erreichen. Es gibt genügend Parkplätze in unmittelbarer Umgebung. Dazu fährt die Buslinie 137 die Mehlinger Heide direkt an.



Das Lautertal



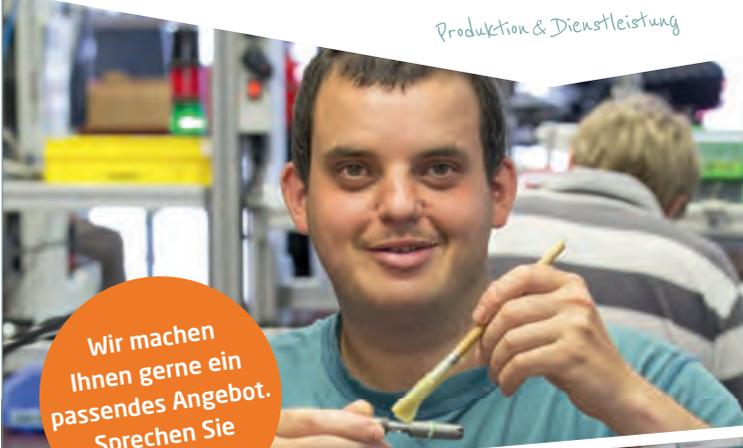
Die Lauter ist ein Fluss, der durch Kaiserslautern fließt. In der Innenstadt merkt man davon relativ wenig, kommt man aber an die Stadtränder, kommt die Lauter zum Vorschein. Folgt man dem Flusslauf, hat man eine kilometerlange Wanderstrecke durch verschiedene Ortschaften in der Pfalz. Die Wege eignen sich zum Spazieren, Radfahren und zum Joggen. Bei den steigenden Temperaturen lohnt sich eine kleine Verschnaufpause am Ufer ganz besonders. Als Startpunkt könnte beispielhaft Otterbach dienen. Der Stadtteil kann problemlos mit den Buslinien 108 und 130 erreicht werden und auch mit dem Auto ist man ganz schnell vor Ort. Das Lautertal ist wirklich einen Besuch wert.

Anzeige:

Alle gleich einzigartig



ökumenisches
GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz
Produktion & Dienstleistung



Wir machen
Ihnen gerne ein
passendes Angebot.
Sprechen Sie
uns an!






Unsere Werkstätten

haben langjährige Erfahrungen und Kompetenzen in
zahlreichen Dienstleistungsbereichen.

Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH
Kontakt: Tel. 06371 618840 | E-Mail: vertrieb@gemeinschaftswerk.de
Luitpoldstraße 4 | 66849 Landstuhl

www.GEMEINSCHAFTSWERK.de



Kinderseite

Grobes Gewinnspiel!

Hallo liebe Kinder,

die folgenden zwei Rätsel sind zu lösen und als Gewinn dürft ihr einmal bei uns in die Spielekiste greifen und euch etwas aussuchen. Bringt einfach die zwei Lösungswörter der zwei Rätsel mit zu uns ins Stadtteilbüro.

Auf geht's!

Bis bald



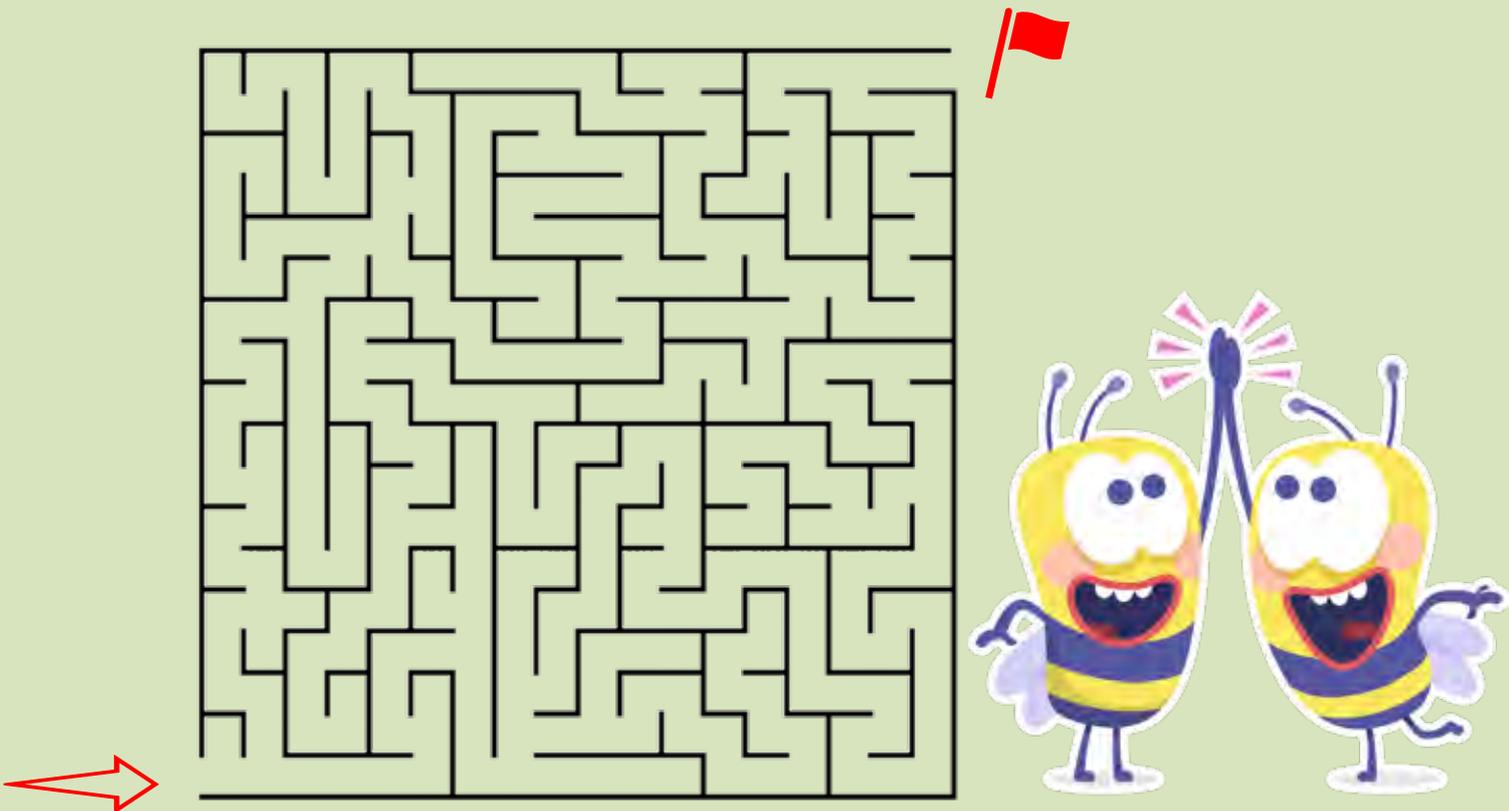
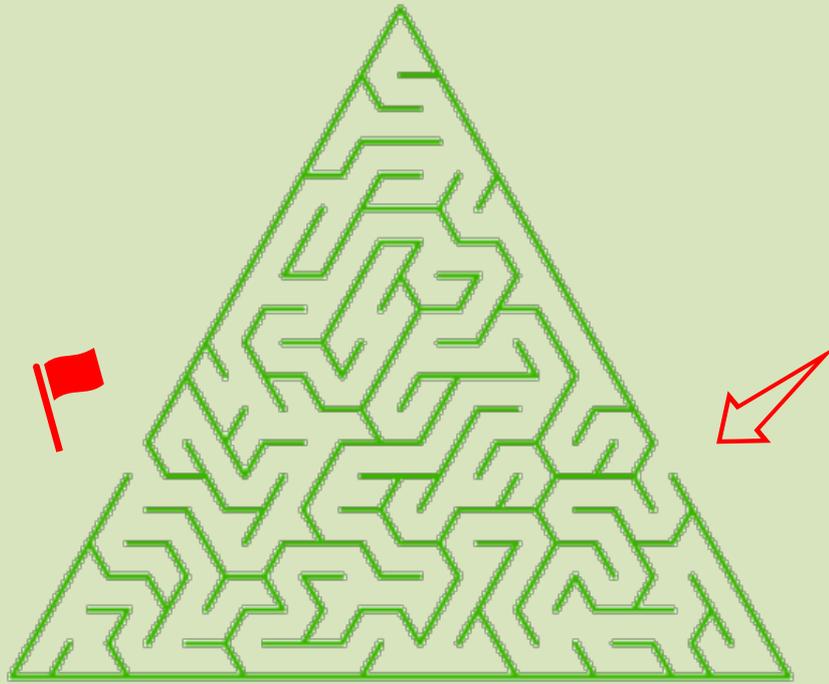
1

Ich bringe die Sonne ins Heim, aber ich muss völlig sauber sein. Die Leute mögen mich einbauen, um durch die Wand zu schauen.

2

Wie heißt der große weiße Mann, der in der Sonne schmelzen kann?

Findest du den Weg zum Fähnchen?



Malwettbewerb

Na, worauf freust du dich im Sommer besonders?



Wir freuen uns auf wärmeres Wetter und leckeres Eis mit Freund*innen und hoffen, dass Corona uns nicht mehr einschränkt.

Mal doch einfach bis zum 15.06.2021 ein Bild von *deinem* perfekten Sommer. Im Stadtteilbüro Grübentälchen oder im Stadtteilbüro Goetheviertel bei Monika Jochum könnt ihr dann vorbeikommen und das Bild in den Briefkasten werfen. Einfach deinen vollen Namen, Alter, Adresse und Telefonnummer hinten drauf schreiben und wir lösen zwei glückliche Gewinner*innen aus, die sich über ein großes Überraschungspaket freuen können.

Außerdem werden einige Werke in der nächsten Ausgabe abgedruckt!

Für Schüler*innen gibt es tolle digitale und kostenlose Angebote, die jeder zu Hause nutzen kann.

onlineuebung.de

Onlineuebung.de bietet Schüler*innen von der ersten bis zur elften Klasse kostenlos Informationen und Übungen zu den Unterrichtsfächern, um die Chancengleichheit in der Bildung zu erhöhen und Lernen, durch direkte Feedbackschleifen, leichter zu machen.

Entdecke die offizielle Seite der Sendung mit der Maus wdrmaus.de. Hier findest du Lach- und Sachgeschichten, spannende Themen und Spiele. Die Seite ist für Kinder superschön und einfach gestaltet und sie können sich zwischen Hörspielen und kurzen Videoclips zu aktuellen Themen entscheiden.



[GEOlino](https://www.gelino.de)

Auf [GEOlino.de](https://www.gelino.de) lernen Kinder auf spielerische Art die Welt ein bisschen besser kennen. GEOlino ist ein Kindermagazin über Wissen, Spiele, Anleitungen für Rezepte oder zum Basteln und Nachrichten zum Staunen.



Christuskirche

Lieber Heiliger Geist,

Wieso ist dein Fest eigentlich so unpopulär? Als Feiertag ist Pfingsten für die meisten Leute ja keine große Sache.

Vielleicht liegt das daran, dass Du so schwer zu fassen bist. An Weihnachten kommt das Christkind, an Ostern der Osterhase – das ist greifbar. An Pfingsten kommt der Heilige Geist. Wenn ich versuche, Kindern von Dir zu erzählen, malen sie ein Gespenst mit Heiligenschein.



Ich glaube nicht an Gespenster, ob mit Heiligenschein oder ohne. Obwohl ich sonst an alles Mögliche glaube. Zum Beispiel, dass ich mit Schokolade besser durch manche Tage komme. Dass mein Haustier versteht, was ich sage, obwohl ich es nicht beweisen kann. An Gott glaube ich, obwohl auch dafür kein Beweis existiert. Aber Gespenster? Da denke ich an Bettlaken mit Augen.

Nur an Dich, lieber Heiliger Geist, an Dich glaube ich. Du kannst mich begeistern und machst mein Leben aufregend.

Mein Leben ist an und für sich relativ abenteuerlos. Aber Du machst mich neugierig, erinnerst mich daran aufmerksam zu sein. Forderst meinen Mut heraus.

Allerdings hast Du Dich in letzter Zeit etwas rar gemacht. Wann habe ich zuletzt etwas zum ersten Mal getan?

Ich gebe ja zu, Routine ist praktisch und beruhigend. Ich möchte nicht jeden Tag neu Autofahren lernen müssen. Auch bin ich froh, dass ich die Regeln der Rechtschreibung so einigermaßen begriffen habe. Ein Mittagessen improvisiere ich zur Not einhändig. Aber sollte das wirklich schon das Aufregendste in meinem Leben sein?

Lieber Heiliger Geist, wir sollten uns mal wieder treffen. Und damit meine ich nicht einen dieser seltsamen Einfälle, die Du manchmal hast. Ich werde nicht vom Zehnturm springen, nachdem ich den Fünfer schon mit Mühe und Not ohne zu kollabieren über die Leiter verließ.

Ich schlage vor, wir machen es so: Ich überlege mir etwas Spannendes, das ich schon immer mal ausprobieren wollte. Ob ich darin Meisterin werde oder nur mal reinschnuppere, spielt keine Rolle. Auch nicht, ob es einen messbaren Nutzen hat. Und dann treffen wir einander. Ich bringe Mut, Aufmerksamkeit und Neugier mit und Du begeisterst mich.

Abgemacht?

Bis bald, Deine K.

Die Christuskirche sucht Helfer*Innen für ein neues Angebot im Grübentälchen

„Sonntag ma(h)l anders“ soll im September das erste Mal im Grübentälchen angeboten werden. Aufgrund des Verkaufs des Gemeindehauses der Apostelkirche kann dort „Sonntag ma(h)l anders“ nicht mehr stattfinden. Doch die tolle Idee, **ein unbeschwertes Zusammensitzen bei kostenfreiem Essen und Trinken an einem Sonntag einmal im Monat** (bisher von Oktober bis März), wird von uns in ähnlicher Weise übernommen und fortgesetzt.

Das Angebot ist jedoch ohne die Unterstützung von engagierten Helfern und Helferinnen nicht zu stemmen. Deswegen möchten wir ein Team aufstellen, dass dieses tolle Angebot auf die Beine stellt und zum ersten Mal im September 2021 anbietet.

Kontakt Christuskirche

Katherina Westrich
Am Heiligenhäuschen 9
Tel: 0631/42584
Email: katherina.westrich@evkirchepfalz.de

Kontakt Diakonie Pfalz

Katharina Kuhn
Tirolfstraße 16
Tel: 0631/34370261
Email: katharina.kuhn@diakonie-pfalz.de



Gesucht werden Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, die Spaß daran haben, neue Menschen kennenzulernen und sich bis zu vier Mal im Jahr an einem Sonntag vorstellen können, ein gemütliches Beisammensein bei Essen und Trinken auf die Beine zu stellen (Aufgaben sind z.B. Einkaufen, Essen kochen und vorbereiten, Auf- und Abbau, Dekorieren). Die Aufgaben werden je nach Interessen und Fähigkeiten verteilt.

Sie haben Interesse mitzumachen? Dann melden Sie sich bei uns!

Diakonie 
Pfalz



AUFGRUND DER SICH STÄNDIG WANDELNDEN
GESETZLICHEN VORSCHRIFTEN ZUM
INFEKTIONSGESCHEHEN KANN ES SEIN, DASS
VERANSTALTUNGEN, SPRECHSTUNDEN ETC.
DIE IN DER STADTTEILZEITUNG ANGEGBEN SIND
NICHT STATTFINDEN.

WIR VERSUCHEN SIE AUF
UNSERER HOMEPAGE IMMER ÜBER AKTUELLE
ÄNDERUNGEN ZU INFORMIEREN.

SIE ERREICHEN UNS
AUCH WEITERHIN TELEFONISCH
ODER PER EMAIL:

STADTTEILBUERO-GRUEBENTAELCHEN
@GEMEINSCHAFTSWERK.DE

0631 – 680 316 90

WWW.GRUEBENTAELCHEN.DE



Gefördert von:

