Zuhause im Goetheviertel

Ihre Quartierszeitung Ausgabe 2/2022

Nähen für Demenzkranke

Clearinghaus in der Pariser Straße

Fit und aktiv im Goetheviertel

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner im Goetheviertel,

Der Frühling kommt und mit ihm die Hoffnung auf ein möglichst normales Leben. Auch wenn wir alle mittlerweile Menschen kennen, die Corona haben oder hatten, so gehört es mittlerweile zum Alltag und die meisten Menschen haben dank Impfung einen leichten Verlauf.

Trotz aller Umstände, nun auch der Krieg in der Ukraine, wollen wir die Hoffnung nicht aufgeben, dass es mehr Menschen gibt, die einander helfen und ihren Mitmenschen wohlgesonnen sind. Dies habe ich des Öfteren auch im Goetheviertel schon erfahren. Ein nettes Wort, eine freundliche Geste, ehrenamtliches Engagement oder einfach Hilfsbereitschaft lassen mich den Glauben an das Gute im Menschen aufrechterhalten.

Haben Sie auch schon eine besondere Begegnung gehabt, etwas nettes erlebt, was andere für Sie getan haben? Dann schreiben Sie uns, damit andere davon erfahren können unter: mjochum@gemeinschaftswerk.de

Am **20. Mai ist der Tag der Nachbarn**. Diesen wollen wir mit einem **bunten Flohmarkt und Kaffee und Kuchen** im Innenhof von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel begehen. Für die **Kinder gibt es wieder einen Malwettbewerb**, bei dem auch Preise zu gewinnen sind.

Am **3. Juni wollen wir mit „fit und gesund im Goetheviertel“** Ihnen viel Möglichkeit für Ihre Gesundheit durch verschiedene Bewegungsbeiträge, Kurse, Vorträge und leckeren Essen und Trinken für Jung und Alt anbieten.

Zu allen Veranstaltungen herzliche Einladung. Haben Sie Wünsche, Anregungen oder Fragen, so können Sie sich gerne an mich wenden.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich.

Ihre Quartiersmanagerin
Monika Jochum

Kontakt:
Tel. 0631 361985-35
Mobil 0151 10045458
mjochum@gemeinschaftswerk.de

Einladung zum Tag der Nachbarn am 20. Mai 2022

Liebe Nachbarn im Goetheviertel, die Corona-Fallzahlen sinken und der Frühling steht vor der Tür. Wir hoffen nun alle auf mehr Gemeinschaft und Begegnung. So wird ein gemeinsames Zeichen für eine gute, lebendige und tolerante Nachbarschaft gesetzt und das Zusammengehörigkeitsgefühl im Viertel gestärkt.

Deswegen möchte ich Sie am Freitag, 20. Mai, von 11:00 bis 17:00 Uhr zu einem Flohmarkt mit Kaffee, Kuchen und Getränken einladen. Dies alles findet im Innenhof vom Neubau von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel statt.

Wer möchte, kann kostenlos einen Stand aufstellen und Flohmarktartikel verkaufen. Bitte melden Sie sich dazu bis zum 18. Mai bei mir, Monika Jochum, unter der 0631 361985-35 oder per Mail an mjochum@gemeinschaftswerk.de

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Ihre Quartiersmanagerin Monika Jochum

Tauschbox bei „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel

Seit einigen Jahren schon freut sich die Tauschbox auf der Terrasse vor der „Guud Stubb“ über eine große Beliebtheit. Täglich kommen viele Menschen vorbei, legen Bücher, Kleidung oder Haushaltsgegenstände hinein oder nehmen etwas mit, was sie noch gebrauchen können. So ist die Box eine beliebte Möglichkeit, um den Müllbergen und dem Wegwerfen vorzubeugen.

In der Regel steht sie zwischen 10:00 und 16:00 Uhr auf der Terrasse, bei schlechten Wetter unter dem Balkon, rechts neben dem Eingang der „Guud Stubb“.

Damit alle noch viel Freude daran haben, möchten wir Sie bitten nur saubere, unbeschädigte Gegenstände hineinzulegen. Bitte auch keine größeren Teile wie Möbelstücke, Koffer, Regale, Stühle… neben die Tauschbox stellen, die können Sie in der Schatzkiste oder dem Fairnesskaufhaus abgeben.

„KL entdecken“

Seit wann gibt es Kaiserslautern, woher kommt der Name und warum ist da ein Fisch im Stadtwappen? Das alles und noch viel mehr lässt sich mit der neuen App „KL entdecken“ auf einer Reise durch Raum und Zeit erfahren. Stadtführer ist kein geringerer als Kaiser Friedrich Barbarossa, der als Klein Friedrich mit seinem Hund Ted zu einer Entdeckungsreise durch Kaiserslautern einlädt. Und zwar mit einer App.

Die beiden führen die Nutzer der App auf ihrer Suche nach einem verloren gegangenen Holzfisch auf unterhaltsame Art und Weise vorbei an verschiedenen Sehenswürdigkeiten der Innenstadt, wie beispielsweise der Fruchthalle, der Stiftskirche, dem Stadtmuseum und selbstverständlich den Überresten ihrer eigenen Wohnung, der Kaiserpfalz. Auf ihrem Weg treffen sie auf spannende Persönlichkeiten der Lautrer Geschichte. Ein Treffen mit Fritz Walter und Lina Pfaff steht ebenso an wie ein Treffen mit einer Ballerina vor dem Pfalztheater, die viel Wissenswertes über die Geschichte der Stadt und die einzelnen Sehenswürdigkeiten zu erzählen und einige entscheidende Hinweise bei der Suche nach dem Fisch parat haben.

Die App „KL entdecken“ kann kostenlos im Google Play Store sowie im iTunes Store heruntergeladen werden. Ein Flyer dazu ist in der Tourist Information erhältlich.

Woche der Inklusion

Um Kirche zu einem inklusiven, bunten und vielfältigen Ort weiterzuentwickeln, lädt das Bistum Speyer mit vielen Akteuren und Einrichtungen zur **Woche der Inklusion vom 1. bis 8. Mai 2022** ein. In dieser Zeit finden im Bistum verschiedene Aktionen rund um das Thema Inklusion statt. Auch das Gemeinschaftswerk macht mit. Am Dienstag, 3. Mai und Donnerstag 5. Mai, jeweils von 9 bis 13 Uhr findet ein offenes Atelier im „Atelier Zitronenblau“, Friedrichstraße 7, Kaiserslautern unter Leitung von Nina Mursinsky statt: Jeder Interessierte ist eingeladen.

Die Workshops beziehen sich auf die Ausstellung „Mandara – die Reparatur der Welt“, ein 16 teiliger Werkzyklus des japanischen Künstlers Toyoharo Kii in den Räumen des Kunstvereins KunstRaum Westpfalz in der Pirmasenser Str. 6 in Kaiserslautern. Da es sich um Mosaiken handelt, wird diese Arbeitsweise in den Workshops aufgegriffen. Es laden ein das Ökumenische Gemeinschaftswerk Pfalz und der Kunstverein KunstRaum Westpfalz.
Im Atelier Zitronenblau beschäftigen sich Menschen mit und ohne Behinderung mit künstlerischem Schaffen. Diese „Art Brut“ – rohe Kunst – oder auch „Outsider-Art“ sind gern benutzte Etiketten für Standortbestimmungen des Kunstmarktes. Gemeint ist Kunst von Autodidakten, von Laien, Kindern und Menschen mit Behinderung, eine Kunst jenseits der bekannten Formen und Strömungen. Das Atelier Zitronenblau eröffnet die Möglichkeit, eine eigene bildnerische Sprache zu entfalten und sich als Künstler zu verwirklichen.

Der Kunstverein KunstRaum Westpfalz wird getragen von der Idee, in Kaiserslautern und der Westpfalz neue Orte für zeitgenössische Kunst zu schaffen, durch Kunst Stadt-Raum neu zu gestalten, öffentliche Räume und Leerstände zu bespielen, die nicht für die Kunst vorgesehen sind.

Der Kunstverein richtet sich an Liebhaber der Kunst, an künstlerisch Tätige und an Neugierige. Diesen will er ein Forum bieten zum Betrachten von Unbekanntem, aber auch zum Austausch verschiedener Positionen und Vorstellungen.

www.gemeinschaftswerk.de
www.kunstraum-westpfalz.de

ASZ in Kooperation mit der Stadtverwaltung eröffnet Clearinghaus in der Pariser Straße 90

Ende vergangenen Jahres lief nach fast fünf Jahren der Vertrag mit der Stadt Kaiserslautern über die Betreuung von geflüchteten Menschen in P90 aus (wir berichteten). Anfang des Jahres startete nun das Arbeits- und sozialpädagogische Zentrum (ASZ) in Kooperation mit der Stadtverwaltung Kaiserslautern und richtete in den Räumen von P90 ein CLEARINGHAUS ein. Hier können Personen, die in Wohnungsnot geraten und von Zwangsräumung bedroht sind, vorübergehend eine neue Bleibe finden.

Sozialarbeiterin Susanne Pithan leitet die Einrichtung, in der es insgesamt 36 Wohnungen gibt. 28 Wohnungen davon sind noch von Menschen mit Fluchthintergrund belegt, die nach und nach frei werden. Es gibt einen fließenden Übergang. Zurzeit ist eine von acht freien Wohnungen von einer Familie im Clearingprozess belegt.

Bisher konnten von Wohnungsnot bedrohte Personen dafür nur in die Schlichtwohnungen der Stadt im Geranienweg, oder Asternweg untergebracht werden. Für viele ist das eine große Hürde. Auch wenn die Stadt nach und nach die Schlichtwohnungen saniert, so ist der Bedarf zur Unterbringung hoch und Alternativen zu diesen Schlichtwohnungen fehlte bisher.

Im Clearinghaus bleiben Personen zwischen sechs und zwölf Monaten wohnen und werden fachlich begleitet. Voraussetzung dafür ist, dass sie mitwirken, ihre Lage zu ändern und die fachliche Unterstützung im Haus annehmen. Dann wird die Situation im Team mit Susanne Pithan, Sozialwissenschaftlerin Frauke Neugebauer und Sozialarbeiter Phillip Schmitt analysiert, Ressourcen gesucht und eine Zielplanung eingeleitet. Frauke Neugebauer unterstützt bei der Wohnungssuche und Phillip Schmitt bietet Hilfe bei der Jobsuche, Verträgen und dem Beantragen von Hilfen an. Susanne Pithan steht eng mit der Stadt und verschiedenen Immobilienfirmen in Verbindung. Sie begleitet auch, wenn eine Wohnung geräumt werden muss und arbeitet mit Gerichtsvollzieher, Jobcenter etc. zusammen und informiert über die neue Einrichtung und ihren Möglichkeiten. Seit die Wohnungsmieten steigen und die Pandemie so manchen Arbeitsplatz gefährdet, hat sich die Lage auf dem Wohnungsmarkt deutlich verschärft und mehr Menschen sind von einer Räumung bedroht. Auch älteren Menschen ist es oft trotz langer Mietdauer passiert, dass das Haus in dem sie wohnen, verkauft wird, eine Sanierung ansteht und sie sich die teurere Miete nicht leisten können.

Wenn Sie eine freie Wohnung haben oder wissen, wo man solche finden kann, können Sie sich gerne an das Team vom ASZ wenden. Auch wenn Sie oder Bekannte in Wohnungsnot durch Räumungsklage gelangen, unterstützt Sie das Team vom Clearinghaus gerne:
Tel: 0631 31050655 oder frauke.neugebauer@asz-kl.de

Monika Jochum

Veranstaltungstipp:

Einladung zum Senioren Café am 28. Juni, 15:00 Uhr

Die Polizei hält einen Vortrag über **„Sicherheit im Alter“**. Wie schütze ich mich vor Trickbetrügern, kriminellen Haustürgeschäften oder dem „Enkeltrick“...?

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie stellt sich vor

Die Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Pfalzklinikums in der Albert-Schweitzer-Straße 64, in Kaiserslautern verfügt über 90 Behandlungsplätze und behandelt seit Januar 2020 im Rahmen des psychiatrischen Modell-vorhabens nach § 63 und § 64 SGB V alle psychisch Kranken der Stadt Kaiserslautern und des Landkreises Kaiserslautern sektorendurchlässig. Je nach Indikation werden die Patientinnen und Patienten stationär auf der psychiatrischen Intensive Care Unit, auf allgemeinpsychiatrischen Stationen mit Schwerpunkt Suchterkrankungen und Demenz oder auf der Psychotherapiestation behandelt. Integrierte tagesklinische Behandlungsplätze, eine psychiatrisch-psychotherapeutische Institutsambulanz sowie Assertive Community Treatment (ACT), eine hochfrequente ambulante Behandlung im Lebensumfeld der Patienten ergänzen die multiprofessionelle Behandlung. Die Pflichtversorgung beinhaltet die geschlossene Behandlung nach Betreuungsrecht und Psychiatrischem Krankengesetz.

Gedächtnisambulanz

Termine vergessen, die Orientierung verlieren oder Konzentrationsprobleme beim Lesen – das können Anzeichen einer beginnenden Demenz sein. Gedächtnisschwierigkeiten und andere Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit sind häufig berichtete Beschwerden im Alter, die aber vielfältige Ursachen haben. Neben der Demenz können auch Stoffwechselerkrankungen oder psychische Störungen zu den Beschwerden führen. Um dies frühzeitig abzuklären, hat die Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Kaiserslautern eine so genannte Gedächtnisambulanz eingerichtet. Das Angebot in der Klinik in der Albert-Schweitzer-Straße 64 (4 OG ZI 52) findet regelmäßig jeden Mittwoch von 8:00 bis 15:00 Uhr statt.

Klinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie Kaiserslautern
Dr. Ivana Kutlesa Dangubic
Telefon 0631 5349-0

Das Behandlungskonzept basiert auf einem bio-psycho-sozialen Ansatz mit besonderer Berücksichtigung psychosozialer Störungs- und Behandlungskonzepte. Therapeutisch werden auf der Basis tiefenpsychologischer und verhaltenstherapeutischer Konzepte auch lösungs- sowie ressourcenorientierte Behandlungsansätze angewandt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Einbeziehung aller relevanten Bezugs- und Betreuungspersonen der Patientinnen und Patienten.

Neue Angebote
Suchtambulanz: Individuelle Beratung über suchtspezifische Behandlungsmöglichkeiten
Anmeldung Offene Sprechstunde: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 08:30 Uhr bis 09:00 Uhr, mit Überweisung von Hausarzt oder Facharzt (Psychiatrie oder Neurologie)
Kontakt: 0631 5349-2227
Gedächtnisambulanz: Spezialisierte Ambulanz zur Erfassung und Differentialdiagnose von Störungen der geistigen Leistungsfähigkeiten im Alter.
Sprechstunden: Mittwoch, 08:00 Uhr bis 15:00 Uhr, mit Überweisung von Hausarzt oder Facharzt (Psychiatrie oder Neurologie).
Kontakt: 0631 5349-2237
Mehr Informationen unter:
www.pfalzklinikum.de oder 0631 5349-0

Gemeindeschwester plus im Goetheviertel

Nicole Beitelstein hat ein offenes Ohr für hochbetagte SeniorInnen, die aber nicht pflegebedürftig sind. Sie ist Ansprechpartnerin bei Sorgen und Nöten, insbesondere wenn es darum geht, dass die Bewältigung des Alltags immer schwerer fällt. Gemeinsam sollen Möglichkeiten und Wege gefunden werden Ihnen solange wie möglich ein selbstständiges Leben zu Hause zu ermöglichen. Wenn Sie Interesse an dem kostenfreien Beratungsangebot der Gemeindeschwester plus haben, dürfen Sie sich gerne bei Ihr melden.

Nicole Beitelstein
Maxstraße 19
67659 Kaiserslautern
Tel. 0631 365 4087

Sprechstunden:
- Montags 10:00 bis 12:00 Uhr
  im Stadtteilbüro in der Leipziger Straße 150
- Dienstags 09:00 bis 11:00 Uhr
  im Stadtteilbüro in der Königstraße 93
- Donnerstags 13:00 bis 14:30 Uhr
  im Stadtteilbüro in der Friedensstraße 118

GEMEINDESCHWESTER plus

Gerne können auch Termine im
„Nils – Wohnen im Quartier“ in der „Guud Stubb“
vereinbart werden.

Gewinner des Adventsfenster-Wettbewerbs 2021

1. Preis

2. Preis

3. Preis

Auch vergangenen Advent waren wieder 24 Fenster im Goetheviertel mit Weihnachtsmotiven festlich geschmückt. Davon wurden wieder die Sieger gekürt. Es stimmten insgesamt rund 130 Personen ab.

Den **ersten Platz** erlangte die **fünfte Jahrgangsstufe mit Herrn Splitt der IGS Goetheschule** mit ihren Fenstern Nr. 16 „Hope und Peace“ in der Goethestraße. Der **zweite Platz** ging an **Familie Ecker** mit einem schön gestalteten Fenster Nr. 13 „Winterlandschaft mit Haus, Elch und Bäumen“, über denen viele Sterne leuchteten, in der Herzog-von-Weimar-Straße. Den **dritten Platz** belegte die **Kita des DRK La Casita** mit dem Fenster Nr. 9, ein winterlicher Bär, in der Wilhelm-Kittelberger-Straße. Alle bekamen einen Einkaufsgutschein gesponsert vom Kaufland im Wert von 100 €, 50 € und 25 €.

Allen ein herzliches Dankeschön für die kreativen Ideen und ihr Engagement. In der Gemeinschaft wird unser Stadtteil bunter.

Lesung unter Laternenlicht

Es ist der 23. Dezember 2021, 17:20 Uhr.
Im warmgelben Licht der Straßenlaterne am Hoftor des Hohenstaufen-Gymnasiums stehen drei Jungen und eine Handvoll Erwachsene. Haben am Vortag nicht die Weihnachtsferien begonnen?

Doch, aber das hindert die drei nicht, im Rahmen des „Lebendigen Advents“ den Vorabend des Christfestes auf besondere Weise zu begehen. Sie wollen den Anwohner*innen, die sich hoffentlich bis 17:30 Uhr einfinden werden, eine wunderschöne Weihnachtsgeschichte vorlesen, in der eine Glocke eine entscheidende Rolle spielt.

Und dann wollen sie drei Hausbesuche im Quartier machen und drei alten Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß sind und deshalb nicht ans Schultor kommen können, die Geschichte auch vorlesen. Schade, dass sich nicht mehr alte Menschen getraut haben, sich zu melden! Immerhin. Drei sind mehr als niemand. Gut, dass es nicht mehr so kalt ist wie am Vortag! Sie hätten in den frierenden Händen kaum den Text halten können.

17:25 Uhr. Eine Anwohnerin im warmen Winteranorak, die Mütze tief ins Gesicht gezogen, kommt am Tor an. Sie ist dank der Quartierszeitung auf die kleine Lesung aufmerksam geworden. Die Jungen machen untereinander aus, wer ihr die Geschichte vorliest. Der Vorleser bittet die Dame unter die Laterne, wo er ihr wunderbar lebendig die Geschichte vorträgt und sie so gut zuhört, dass sie jedes Wort wiederholen könnte. Alle anderen sind ganz still, damit sie die beiden nicht stören.

Als die Geschichte zu Ende ist, reichen die beiden anderen Jungen der aufmerksamen Zuhörerin eine kleine Papierrolle, an der ein winziges Glöckchen hängt. „Hier die Geschichte für Sie zum Nachlesen! Und ein Glöckchen für die schweren Momente! Es hilft!“ Gerührt bedankt sich die Anwohnerin und bedauert, dass nicht mehr Leute gekommen sind.

Die Jungen nehmen es gelassen.

Sie teilen sich auf und gehen, begleitet von Eltern und Lehrern, zu den drei alten Menschen, die sich ihren Besuch gewünscht haben. Dort werden sie schon sehnsüchtig erwartet. Ihr Einsatz wird mit Süßigkeiten und einer Spende belohnt. Nach den Ferien werden sie die Leckereien mit ihren Klassenkamerad*innen teilen und besprechen, wofür sie das Geld spenden.

Und nächstes Jahr werden sie sich wieder etwas für den 23.12. überlegen. Versprochen!

© HSG

Das Stadtmuseum Kaiserslautern zeigt die neue Sonderausstellung: „Am wollenen Faden: die Kammgarnspinnerei Kaiserslautern“

Einst war die Kammgarnspinnerei Kaiserslautern die erste große Fabrik in der Stadt und zeitweise eine der größten ihrer Art in Europa. Von seiner Gründung 1857 bis zur Insolvenz 1981 prägte das Unternehmen das Arbeitsleben zahlreicher Bürgerinnen und Bürger aus Lautern und der Region.

Heute beherbergen die früheren Werkshallen und Verwaltungsgebäude dank der Unterstützung des Landes Rheinland-Pfalz das Kulturzentrum Kammgarn und die Hochschule Kaiserslautern. Die Sonderausstellung spürt anhand von Fotografien und Dokumenten aus verschiedenen Jahrzehnten der Geschichte der Kammgarnspinnerei Kaiserslautern nach. Schautafeln, Werkzeuge und Objekte zeigen die technische Seite der Produktion auf und liefern Wissenswertes zu Mess- und Prüfverfahren in der Qualitätskontrolle. Verknüpft mit den Erinnerungen ehemaliger Mitarbeitender, werfen persönliche Bilder und Gegenstände Schlaglichter auf den Arbeitsalltag, aber auch die Freizeitaktivitäten der Belegschaft.

In einem eigens eingerichteten Kinderbereich steht u. a. ein Kamishibai-Erzähltheater bereit, das auf Bildkarten den Weg vom Schaf zur Wolle und zum Pullover darstellt. Wer ein wolliges Souvenir mit nach Hause nehmen mag, kann eines der legendären Kammgarn-Schäfchen erwerben.

Die Ausstellung in der Scheune des Theodor-Zink-Museums läuft **bis zum 17. April**. Die Öffnungszeiten sind Mittwoch bis Freitag von 10:00 bis 17:00 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 11:00 bis 18:00 Uhr.

Finale – Director’s Cut

Einblicke in das Wachsen einer Sammlung bis 8. Mai im mpk
Finale – im Fußball wäre es ein Endspiel, für das Museum des Bezirksverbands Pfalz, das sich vornehmlich der Kunst vom 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart widmet, ist es die aktuelle Ausstellung, die zahlreiche Ankäufe und Schenkungen der zurückliegenden drei Jahrzehnte zu einem abwechslungsreichen Parcours zusammenstellt. Die Schau würdigt damit die Leistung von Britta E. Buhlmann, die als Direktorin zwischen 1994 und 2021 die Kunstsammlung des Museums ausgebaut und entscheidend geprägt hat. Die Direktorin hat noch einmal einen letzten Blick auf Ankäufe und Schenkungen geworfen und aus ihnen eine sehr persönliche Auswahl getroffen – zum Abschied eben ein Director’s Cut. „Director’s Cut“ erstreckte sich über drei Ebenen, die peu à peu anderen Ausstellungen wichen. Bis 8. Mai ist ein Teil auf Ebene 0 (Schauräume) zu sehen.

Öffnungszeiten: Dienstag 11:00 bis 20:00 Uhr, Mittwoch bis Sonntag, Feiertage 10:00 bis 17:00 Uhr. https://mpk.de/

Ausstellungsansicht „Director’s Cut“, Norbert Frensch, KL-102, 2002, Öl/Lw.; Camill Leberer, Kankan, 2007, Stahl, Farbe; Dieter Villinger, Permanentrot, 1992, Pigmente, Acryl/Lw.; Peter Rösel, Ficus Elastica Decora, 2006, deutsche Polizeiuniform, genäht; Nobuyuki Tanaka, Flowing, Water, Feeling Water No. 7, 2018, Lack auf Hanf, Foto: H. G. Diedrichs gen. Thormann, mpk © VG Bild-Kunst, Bonn 2022 und Nobuyuki Tanaka

Übung für zu Hause

1. Wie bereite ich das Training zu Hause am Besten vor?

- Bitte bequeme Kleidung tragen. Feste Schuhe oder Anti-Rutschsocken für die Übungen im Stehen anziehen, um einen festen Stand zu haben.
- Einen Stuhl mit Rückenlehne benutzen und um den Stuhl herum einen Freiraum schaffen.
- Die Übungen sind so aufgebaut, dass man direkt mit der ersten Übung starten und nacheinander die Übungen trainieren kann.
- Suchen Sie sich einen Zeitpunkt am Tag, wo Sie sich fit fühlen und versuchen Sie das Trainingsprogramm jeden zweiten Tag zu üben (es müssen nicht immer alle Übungen gemacht werden). Pausen zwischen dem Training dienen der Regeneration der Muskeln und sind ganz wichtig.

2. Wie trainiere ich zu Hause?

Jede Übung können Sie so lange durchführen wie Sie Kraft verspüren die Übung langsam und kontrolliert durchführen zu können. Sie können sich an 15 Wiederholungen pro Übung und pro Seite orientieren, gerne dürfen Sie auch mehr Wiederholungen trainieren. Machen Sie einmal die Übung pro Seite und arbeiten Sie sich langsam von Übung 1-8 vor. Das Training in der Kraftausdauer ist eine gute Vorbereitung für schwerere Übungen, die Sie bitte zusammen mit einem Physiotherapeuten oder Trainer trainieren.

Kräftigung der großen Muskelgruppen: Oberschenkelvorderseite und Gesäßmuskulatur

Übung 1

Zur Verbesserung der Kraft in der Oberschenkelvorderseite. Setzen Sie sich an die vordere Kante Ihres Stuhls. Strecken Sie ein Bein und halten Sie es so lange gestreckt bis es anfängt zu zittern. Dann strecken Sie das andere Bein und halten es in der Luft.

Übung 2

Zur Verbesserung der Kraft der Gesäßmuskulatur. Halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus. Das Bein wieder neben das andere Bein abstellen und wieder nach hinten strecken. 15 mal und danach die Seite wechseln.

Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen Jennifer Höning (Bewegungsmanagerin der Stadt Kaiserslautern)

„Fit und gesund im Goetheviertel“

Herzliche Einladung zu einem Tag, an dem die Gesundheit und Bewegung im Mittelpunkt stehen. Zwischen **11:00 und 17:00 Uhr finden am 3. Juni** verschiedene Kurse und Veranstaltungen in „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel statt wie:

- Walking
- Yoga und Bewegung
- Tanzen
- Sturz- und Arthroseprophylaxe
- Ernährungstipps
- Gesundheits-Check
- Kinderolympiade

Bewegung und Spaß für die ganze Familie, für Jung und Alt. Für das leibliche Wohl ist mit Smoothies, Wraps und anderen gesunden Leckereien bestens gesorgt.

Das genaue Programm erhalten Sie ab Mai im Servicebüro in „Nils – Wohnen im Quartier im Goetheviertel, Hohlestraße 12 in Kaiserslautern. Tel: 0631 361985-35 oder mjochum@gemeinschaftswerk.de

Kostenfreie Bewegungs-Angebote

Gangsicherheitstraining jeden Montag um 14:00 Uhr in der Versöhnungskirche auf dem Bännjerrück mit Physiotherapeutin Jennifer Höning. Ein Angebot der Bewegungsmanagerin der Stadt und der Gemeindeschwester Plus, bei der auch die Anmeldung erfolgen kann: Nicole Beitelstein, Tel.: 0631 365-4087.

Seniorenwandern rund um den Bremerhof jeden 1. Montag im Monat um 14:30 Uhr mit Ralf Herzhauser von Ihr Alltagsnavigator mit Treffpunkt am Bremerhof (Tel.: 0631 3403874 und E-Mail: ihr.alltagsnavigator@web.de). Bitte vorher anmelden.

WALKINGtreff / LAUFtreff jeden Dienstag um 15:00 Uhr von PhysioElite (Treffpunkt ist die Physiotherapiepraxis PhysioElite in der Innenstadt, Kerststraße 27-31) mit der Rehasportleiterin Elke Ehrhardt (Tel.: 0631 31168673 und E-Mail: physioelite@gmail.com). Bitte vorher anmelden.

Partner der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ in Kaiserslautern

Beschäftigte aufgepasst: Karriere-planung und Weiterbildung!

Die Agentur für Arbeit Kaiserslautern-Pirmasens bietet mit ihrer beruflichen Beratung ab sofort regelmäßige Sprechstunden für Beschäftigte vor Ort in der Stadt und im Landkreis Kaiserslautern an.

Der Wandel des Arbeitsmarktes schreitet immer schneller voran. Berufe verändern sich, neue Berufe entstehen und die Digitalisierung führt dazu, dass in fast allen Tätigkeitsbereichen neue Kompetenzen benötigt werden. Das lebenslange Lernen wird damit zu einem immer wichtigeren Bestandteil des Berufslebens. Das Angebot ist vielfältig und bietet eine Beratung mit Antworten unter anderem auf folgende Fragen:

- Noch keinen Berufsabschluss! Und nun?
- Der Berufsabschluss liegt schon lange zurück oder schon in einem anderen Bereich tätig. Wie kann es weitergehen?
- Die letzte Weiterbildung ist lange her. Wie kann man fit für den Arbeitsmarkt bleiben?
- Beruflich verändern oder aufsteigen – wie schafft man das und welche Schritte muss man gehen?

Die nächsten Termine
Stadtteilbüro Innenstadt-West, Königstr. 93, 67655 KL
Mittwoch, 08. Juni 16:00 – 19:00 Uhr
Kontakt
Telefon: 0631 3641-130
E-Mail: Kaiserslautern-Pirmasens.Beratung@arbeitsagentur.de

Sturz- und Arthroseprophylaxe

Ab dem 5. April startet in der „Guud Stubb“ von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel um 14:00 Uhr acht Dienstage hintereinander der **Kurs: „Sturz- und Arthroseprohylaxe“** mit dem Übungsleiter Marian Zapalla der in der TSG Kaiserslautern als Übungsleiter im Rehasport aktiv ist. Hier sollen ältere Menschen durch gezielte Übungen in ihrer Bewegung gekräftigt werden, damit Stürze vermieden werden. Ebenso werden Übungen für verschiedene Gelenke zur Arthroseprophylaxe durchgeführt. Bitte spätestens ein Tag vorher anmelden.

Übungsleiter Marian Zapalla

Sie finden uns bei:
Nils – Nachbarschaftlich . inklusiv . lebenswert . selbstbestimmt
ökumenisches GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz

Pflegedienst im Gemeinschaftswerk

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

Wir für Sie!

Das bieten wir Ihnen:

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

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

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

Selbsthilfe macht stark und bedeutet gute Aussichten

Mittwoch: 19:30 - 21:00 Uhr
Freitag: 19:00 - 20:30 Uhr

Haus der Diakonie
Pirmasenser Str. 82
67655 Kaiserslautern

Kinderseite: Frühlingsblumen aus einem Eierkarton

Hallo liebe Kinder!
Habt ihr schon mal den Begriff „upcycling" gehört? Da wird aus alten Sachen etwas Neues hergestellt mit einer neuen Verwendung. Das machen wir diesmal beim Frühlingsbasteln. Da werden aus einem Eierkarton schöne Frühlingsblumen!

Ihr braucht:
1 Eierkarton, Pinsel, Acrylfarben (in gelb, orange, lila, weiß...), Papier (gelb und grün), Bleistift, Schere, Stopfnadel, Bastelkleber und/oder Heißkleber, Schaschlikspieße (ca. 20cm) oder andere dünne Holzstäbe

Schablone für den Blütenrand der Osterglocke

Und so geht's:

1.) Als erstes schneidet ihr im Eierkarton die 4 Spitzen großzügig (nicht zu knapp) aus, dabei noch etwas Rand stehen lassen. Dies wird der Kelch der Osterglocken oder der Krokusse. Wenn ihr euch die Osterglocke genau anschaut, so ist der Rand des Kelches etwas gewellt oder gezackt und steht etwas nach außen. So könnt ihr den Rand der Eierkarton an der breiteren Seite nun ausschneiden. Krokusse haben runde oder etwas spitz zulaufende Blütenblätter (hier kannst du etwas mehr abschneiden). Falls es für dich zu schwer ist, lass dir von deiner Familie helfen.

2.) Dann malt ihr die Osterglockenkelche gelb an, mit etwas Orange kannst du Akzente setzen. Die Krokuskelche malst du in Orange oder, weiß/lila oder rosa an. Alles gut trocknen lassen. Nun schneidest du die Schablone für den Blütenrand aus, legst sie auf gelbes Papier, malst die Umrisse auf und schneidest diese aus. In der Mitte der ausgeschnittenen Blüte mache einen kleinen, kreuzförmigen Schnitt. An dieser Schnittstelle schiebst du nun das gelbe Papier von hinten über den Blütenkelch der Osterglocke. Jetzt sieht es schon wie eine richtige Blüte aus. Klebe die Blüte fest.

Zuhause im Goetheviertel

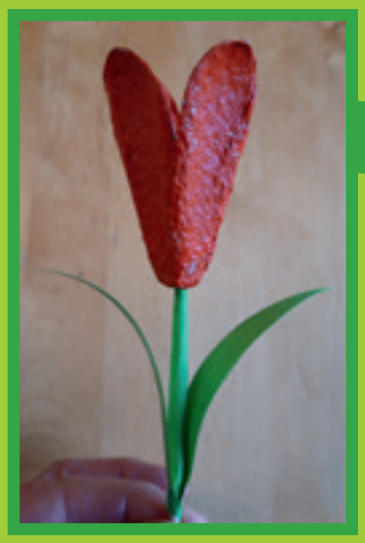
3.) Für den Stiel schneide aus grünem Papier einen ca. 2 cm breiten und ca. 25 cm langen Streifen aus. Nimm einen Holzspieß, halte das Ende des grünen Papierstreifens schräg und klebe den Anfang oben am Spieß fest. Nun wickle das Papier wie eine Spirale um den Spieß und achte darauf, dass sich der Rand des Papiers überlappt, bist du ganz unten angekommen bist. Klebe das Ende fest und schneide überstehendes Papier ab.

3.)

4.) Nun steche mit dem Holzspieß ein kleines Loch in den hinteren Teil des Blütenkelchs der Osterglocke, mache etwas Kleber auf das Ende des Holzspießes und stecke es in das Loch. Nun hat die Blüte einen Stiel. Schneide nun drei ca. 20 cm lange schmale grüne Blätter aus und klebe sie unten an den Stiel.

4.)

Wenn du eine Idee oder einen Wunsch hast, was wir für euch auf der Kinderseite als Thema nehmen sollen, dann erreichst du uns unter mjochum@gemeinschaftswerk.de.



5.)

5.) Für den Krokus musst du das Loch von unten in die Blüte stechen. Der Holzstiel für den Krokus schneide auf 6 cm ab. Umwickle ihn genauso mit grünen Papier wie den der Osterglocke und klebe ihn fest. Für die Krokusse brauchst du ca. 7 cm lange, schmale Blätter, die du ebenfalls unten am Stiel festklebst. Nun kannst du die Blüten in einen Topf mit Sand oder trockener Blumenerde stecken oder in eine kleine Vase stellen.

Viel Spaß beim Nachbasteln!

Schick uns ein Foto von deinen Frühlingsblumen und wir veröffentlichen es in der nächsten Ausgabe.

Mutter und Tochter nähen Beschäftigungsteile für Demenzkranke

Mit dem Gedanken, den Bewohnern*innen in den Seniorenheimen das Leben in dieser schweren Zeit etwas bunter zu gestalten und zu Weihnachten Lächeln in die Gesichter zu zaubern, startete das Nähprojekt von Antonia Gilla. Schnell waren die ersten Nestelkissen mit Reißverschluss, Knöpfen, Taschen und anderen Fummelteilen genäht. Entwickelt wurde dann der Muff mit integriertem Spielzeug und zu öffnen über Knöpfe, um diesen dann als Decke zu verwenden. Aus Stoffresten entstand danach der Demenzwurm als kleines Kissen mit Zipfeln zum Fummeln. Vor Weihnachten wurden bereits mehr als 250 Beschäftigungsteile Seniorenheimen u. a. auch dem DRK Seniorenzentrum an der Feuerwache übergeben.

Eine gute Resonanz hat der Muff, hier finden die Hände Ruhe und Geborgenheit und die Patienten*innen entspannen in ihrer Beschäftigung oder schlafen gar ein. Für das Pflegepersonal ist es nicht ganz so einfach, die Teile ohne Anleitung in den Seniorenheimen zu verteilen, dies wird noch einige Wochen in Anspruch nehmen.

Das Projekt wird derzeit komplett aus eigenen Mitteln finanziert, sodass Geldspenden gerne willkommen wären. Mit nur zwei Euro kann ein neuer Muff entstehen und gemeinsam können wir Lächeln zaubern.
Gerne können die Produkte auch gegen eine Geldspende für den privaten Haushalt erworben werden. Familienangehörigen können durch den Gebrauch dieser Spielzeuge ebenfalls entlastet werden. Bei Interesse bitte melden unter 0152 34574513.
Entstanden ist ebenfalls ein Kissenprojekt mit zehn identischen Beschäftigungskissen, welche für einen Stuhlkreis gefertigt wurden. Die Personen sollen gemeinsam animiert werden, mit dem Kissen zu „arbeiten“.

Auf Wunsch einer Institution entstand in dieser Zeit ebenfalls der Katheterbeutel, um Urinbeutel dezent verschwinden zu lassen. Auch hiervon konnte eine Vielzahl bereits in weiteren Heimen verteilt werden.

Durch die Nähaktion animiert, hat sich auch die Mama von Antonia Gilla, Charlotte Herget, inspirieren lassen und startete konkret mit dem Nähen von Beschäftigungsdecken für Bekannte im Seniorenheim Feuerwache. Schon schnell hat auch sie Spaß am weiteren Nähen gefunden und konnte 20 Nesteldecken für das Seniorenheim Feuerwache abgeben. Nun steht auch hier die Nähmaschine nicht mehr still und weitere Senioreneinrichtungen sollen beschenkt werden.

Antonia Gilla

Unterstützung zum Nähen und Ändern gesucht

Haben Sie Lust, ein Team von nähbegeisterten Personen bei der Herstellung von Kleinteilen wie Kissen, Muffs oder Ähnlichem zu unterstützen? Egal ob Sie nähen können oder nicht, jede Hilfe ist willkommen. Beim Zuschneiden, Heften, Kleinteile annähen oder einfach nur beim Zusammen sein, Ideen schmieden und erzählen bei einer Tasse Kaffee.

Wenn Sie mit der Nähmaschine etwas zu ändern haben, eine Bluse enger nähen, einen neuen Gummi einziehen, eine Hose kürzen wollen, dann kommen Sie doch einfach vorbei, wir helfen Ihnen gerne.

Termine zum gemeinsamen Gestalten und Ändern sind:

- Montag, 25.04.2022, 15:00 Uhr
- Montag, 23.05.2022, 15:00 Uhr

Interessierte Personen können sich bei der Quartiersmanagerin Monika Jochum unter 0631 361985-35 oder mjochum@gemeinschaftswerk.de melden.

HdN im Spätsommer; © Landesforsten.RLP.de / H. Kröher

Haus der Nachhaltigkeit

Im Haus der Nachhaltigkeit finden – soweit es die Pandemielage zulässt – in diesem Jahr wieder zahlreiche Veranstaltungen statt. Es gelten die aktuellen Corona-Hygieneregeln, die auf der Internetseite des Infozentrums und im Haus selbst veröffentlicht sind. Vorbereitet werden das Natursport-Opening (24. April), die Pflanzenbörse (1. Mai), der Marmeladenmarkt (9. Oktober), der Wandermarathon (30. Oktober) und die Waldweihnacht (3. Advent). Daneben gibt es drei Ausstellungen: Im Sommer geht es um das Thema Waldbaden, der Herbst ist für einen Künstler aus dem befreundeten Biosphärenreservat Bliesgau reserviert und zum Auftakt im Frühjahr steht das für die Pfalz sehr starke Symbol des Tisches im Mittelpunkt einer Präsentation.

Gerald Klamer wird persönlich von seiner 6000 Kilometer langen Wandertour durch Deutschlands Wälder berichten, Wildwurstseminare, das Live-Schleudern des Johanniskreuzer Honigs, der Fang nachtaktiver Insekten durch Lichtfallen, ein Sensen-Workshop im Zusammenhang mit der Pflege von Streuobstwiesen, Angebote zum rituellen Räuchern, Pilzexkursionen, ein Girls-Day und Wanderungen zu den Sternen sind geplant. Während der ersten drei Wochen der Sommerferien findet das jeweils fünftägige Junior Ranger-Ferienprogramm statt und die Waldjugendspiele stehen für den Juni im Kalender.

Daneben sind zahlreiche weitere Veranstaltungen vorgesehen. Wer keinen Termin verpassen möchte, kann sich für den Newsletter anmelden: www.hdn.wald.rlp.de.

Boule spielen und Boule-Turnier

Sie spielen gerne Boule oder möchten es gerne lernen? Dann kommen Sie doch zu „Nils – Wohnen im Quartier“. Da gibt es im Goetheviertel in der Hohlestraße 12 und im Grübentälchen Friedenstraße 63 jeweils eine Boulebahn. Dort können Sie mit Gleichgesinnten spielen. Im Grübentälchen gibt es schon eine feststehende Gruppe, die sich jeden Mittwoch zum Spielen trifft. Im Goetheviertle möchten wir gerne eine Gruppe zum Spielen gründen, denn am **27. April um 17:00 Uhr gibt es ein Boule-Turnier im Grübentälchen: Grübentälchen gegen Goetheviertel** und am **18. Mai um 17:00 Uhr gibt es das Rückspiel Goetheviertel gegen Grübentälen im Goetheviertel**.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Die gewinnende Gruppe bekommt einen Pokal überreicht.

Interessierte Personen melden sich bitte bei der Quartiersmanagerin Monika Jochum 0631 361985-35 oder mjochum@gemeinschaftswerk.de

Beten hilft

In einer Karikatur zeichnet Tiki Küstenmacher einen „Pray-o-mat“, einen Gebetsautomaten. Man spricht oben das Gebetsanliegen in ein Mikrofon. Dort, wo in anderen Automaten der Geldschlitz ist, steckt man Berichte von seinen guten Werken hinein und aus einer weiteren Öffnung holt man sich die Erfüllung seiner Gebete.

Eine unaufmerksame Konfirmandin fragte neulich, ob es diesen Automaten „in echt“ gibt. Es gibt ihn nicht als Maschine – aber es gibt ihn ganz oft in der Vorstellung von Menschen, die beten, vor allem in Notzeiten. Warum nicht beten, wenn man sonst nichts Anderes tun kann?

Beten ist aber mehr. Beim Beten setzen wir uns in die Nähe Gottes. Beim Beten ziehen wir Kraft aus einer unendlichen Kraftquelle. Beten begleitet uns durch die Verzweiflung hindurch. Im christlichen Glauben gibt es die Vorstellung vom Heiligen Geist. Dieser Geist gibt unserem Geist Hoffnung auf das Ende des Tunnels und das Vertrauen, dass wir nicht allein sind.

Wir können den Heiligen Geist auch zu anderen schicken. Zu den Menschen in der Ukraine, zu den Geflüchteten, zu allen Menschen, deren Not uns berührt. Beten kann tatsächlich helfen, das Grauen durchzustehen.

In unserem Gesangbuch steht dieses Morgengebet, das mir besonders gefällt:
Herr, ich danke dir für diesen neuen Tag.
Hilf mir, deinen Willen zu erkennen und zu tun.
Gib mir Kraft für die Aufgaben, die mir gestellt sind.
Gib mir Mut für die Schritte, die ich gehen muss.
Gib mir Liebe zu den Menschen, die mir begegnen.
Lass mich deine Nähe spüren Und begleite mich in allem, was heute geschieht.

Amen.

Pfarrerin Susanne Wildberger,
Apostelkirche Kaiserslautern

Gebäck für das Osterfrühstück: Guten Appetit!!!

Zutaten für den Teig:
250 g Quark (gut abgetropft)
75 g Zucker
1 Packung Vanillezucker oder abgeriebene Zitronenschale
1 großes oder 2 kleine Eier und 1 Eigelb zum Bestreichen
6 EL Öl (evtl. 4 EL Milch, wenn der Teig zu trocken ist)
300 g Mehl + ¾ Tüte Backpulver

Osterhasen mal anders – ohne Schokolade
Für ein Osterfrühstück eignet sich dieser Öl-Quark Teig, um ganz einfach Osterhasen und andere Osterfiguren herzustellen.

Zubereitung:
Quark mit Eiern, Zucker, Vanillezucker oder Zitronenschale, Öl, Milch zu einer glatten Creme verrühren. Mehl und Backpulver unter die Creme rühren, bis ein hefeteigähnlicher Teig entsteht, der sich vom Rand löst. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann ausrollen und mit nicht zu kleinen Osterformen (10 cm und größer) ausstechen. Oder eine Teigkugel in 1/3 und 2/3 teilen. Mit dem größeren Teil eine ca. 20 cm lange Rolle formen, diese wie eine Schnecke aufwickeln, dabei ein Ende herabhängen lassen. Die ist eine Vorderpfote, das aufgerollte Teigstück der Bauch. Alles etwas flach drücken. Vom Rest wieder eine Rolle formen, in der Mitte falten. Die Enden sind die Ohren. Das gefaltete Stück vorne eine Schnauze formen und den Kopf etwas flach drücken und an den Bauch setzen. Eine Rosine als Auge einfügen und alle Teile mit Eigelb bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft ca. 180 Grad) 10-15 Minuten backen, bis sich der Teig bräunt. Wer möchte, kann die Häschen und Küken sofort mit geschmolzener Butter bestreichen und anschließend in Plätzchendeko oder Zucker wälzen.

Tipp: 1 EL Kakao oder 2 EL Nutella in den Teig gemischt, lassen die Hasen brauner werden.

Glasur:
1 Eigelb zum Bepinseln
ca. 2 EL geschmolzene Butter
etwas Zucker, nach Wunsch Plätzchendeko

Rund ums Osterfest

Das Färben von Ostereiern ist einer der am weitesten verbreiteten Osterbräuche. Der Ursprung des Ostereis im christlichen Glauben ist nicht ganz geklärt. Das Ei gilt aber als Symbol für die Auferstehung und in vielen Religionen steht es für die Wiedergeburt, da aus dem Ei neues Leben schlüpft. Schon im alten Rom und bei den Griechen wurden im Frühjahr Eier verziert und Freunden geschenkt und in den Tempeln hingen die bunten Eier als Dekoration. Dieser Brauch hat sich über Jahrtausende hinweg gehalten. Da die Eier während der Fastenzeit nach christlicher Tradition nicht gegessen werden durften, wurden die Eier gekocht, die in den 40 Tagen von Beginn bis zum Ende der Fastenzeit gelegt wurden. So waren sie länger haltbar. Bunt gefärbt oder bemalt wurden sie dann, um sie von den rohen Eiern unterscheiden zu können.

Der Osterhase hingeben ist im Vergleich zu anderen Osterbräuchen noch neu und modern. Einen ersten Nachweis darauf gibt es aus dem 17. Jahrhundert. Nachdem die Spielzeug- und Süßigkeitenindustrie den Osterhasen für sich entdeckt haben, setzte sich der Osterhase im Volksglauben durch. Der Hase stand schon immer für Fruchtbarkeit und einen Neuanfang.

Herausgeber:
Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH
Luitpoldstraße 4 · 66849 Landstuhl · Tel. 06371 6188-0
www.gemeinschaftswerk.de
In Kooperation mit Bau AG

© LightField Studios / Shutterstock.com

© bbernard / Shutterstock.com

© Rawpixel.com / Shutterstock.com

© Pixel-Shot / Shutterstock.com

BAU AG.
Kaiserslautern
wohnen . gestalten . leben

...jetzt auch auf Facebook!

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

© Monkey Business Images / Shutterstock.com

© Nadasaki / Shutterstock.com

© fizkes / Shutterstock.com

© Zivica Kerkez / Shutterstock.com

Nils
Nachbarschaftlich . inklusiv . lebenswert . selbstbestimmt

www.nils-wohnenimquartier.de

2022 Termine: Zuhause im Goetheviertel

April

Fr, 01.04.
12:00 Uhr **Käsespätzle + Salat**
15:00 Uhr **Spielenachmittag**
Sa, 02.04.
12:00 Uhr **Maccaroniauflauf + Salat**

Mo, 04.04.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**
Di, 05.04.
14:00 Uhr **Sturz- + Arthrose Prophylaxe** (Übungen)
Mi, 06.04.
12:30 Uhr **Bratwurst, Kartoffelpüree, Erbsen+ Karotten**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Fr, 08.04.
12:00 Uhr **Linsensuppe + Würstchen**
15:00 Uhr **Spielenachmittag**

Mo, 11.04.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**
18:00 Uhr **Singen**
Di, 12.04.
14:00 Uhr **Sturz- + Arthrose Prophylaxe** (Übungen)
Mi, 13.04.
12:30 Uhr **Spinat, Kartoffeln, Eier**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**

Di, 19.04.
14:00 Uhr **Sturz- + Arthrose Prophylaxe** (Übungen)
15:30 Uhr **Oster-Senioren Café**
Mi, 20.04.
12:30 Uhr **Spaghetti Bolognese + Salat**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Do, 21.04.
17:00 Uhr **Programmbesprechung**
Fr, 22.04.
12:00 Uhr **Serbisches Reisfleisch**
15:00 Uhr **Spielenachmittag**

Mo, 25.04.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
15:00 Uhr **Nähen und Ändern**
18:00 Uhr **Singen**
Di, 26.04.
14:00 Uhr **Sturz- + Arthrose Prophylaxe** (Übungen)
Mi, 27.04.
12:30 Uhr **Gulasch, Bandnudeln + Salat**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
17:00 Uhr **Boule-Turnier**
bei Nils im Grübentälchen
Fr, 29.04.
12:00 Uhr **Pizzawaffeln mit Dip**
15:00 Uhr **Spielenachmittag**
18:00 Uhr **DVD Abend**

Mai

Mo, 02.05.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**
Di, 03.05.
14:00 Uhr **Sturz- + Arthrose Prophylaxe** (Übungen)
Mi, 04.05.
12:30 Uhr **Pizza + Salat**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Do, 05.05.
15:00 Uhr **Kaffeetreff**
Fr, 06.05.
12:00 Uhr **Couscous Salat mit Schafskäse**
15:00 Uhr **Spielenachmittag**

Mo, 09.05.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**
18:00 Uhr **Singen**
Di, 10.05.
14:00 Uhr **Sturz- + Arthrose Prophylaxe** (Übungen)
Mi, 11.05.
12:30 Uhr **Rahmgeschnetzeltes, Spätzle + Salat**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Fr, 13.05.
12:00 Uhr **Spaghetti Bolognese + Salat**
15:00 Uhr **Spielenachmittag**

Mo, 16.05.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**
Di, 17.05.
14:00 Uhr **Sturz- + Arthrose Prophylaxe** (Übungen)
15:30 Uhr **Senioren Café**
Mi, 18.05.
12:30 Uhr **Lachsfilet, Reis + Gurkensalat**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
17:00 Uhr **Boule-Turnier**
bei Nils im Goetheviertel
Do, 19.05.
15:00 Uhr **Kaffeetreff**
17:00 Uhr **Programmbesprechung**
Fr, 20.05.
11:00-17:00 Uhr **Tag der Nachbarn** (Flohmarkt + Kaffee + Kuchen)

Mo, 23.05.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
15:00 Uhr **Nähen und Ändern**
18:00 Uhr **Singen**
Di, 24.05.
14:00 Uhr **Sturz- + Arthrose Prophylaxe** (Übungen)
Mi, 25.05.
12:30 Uhr **Spargel, Kartoffeln + gek. Schinken**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Fr, 27.05.
15:00 Uhr **Spielenachmittag**

Mo, 30.05.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**

Juni

Mi, 01.06.
12:30 Uhr **Bunter Salat, Putenbrust + Baguette**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Fr, 03.06.
11:00-17:00 Uhr **„fit + gesund im Goetheviertel“**

Mi, 08.06.
12:30 Uhr **Spaghetti Bolognese + Salat**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Do, 09.06.
15:00 Uhr **Kaffeetreff**
Fr, 10.06.
15:00 Uhr **Spielenachmittag**

Mo, 13.06.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**
18:00 Uhr **Singen**
Mi, 15.06.
12:30 Uhr **Schnitzel, Kartoffeln, Gemüse**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Fr, 17.06.
15:00 Uhr **Spielenachmittag**

Mo, 20.06.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**
Mi, 22.06.
12:30 Uhr **Spargel-Schinken-Auflauf**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**
Do, 23.06.
17:00 Uhr **Programmbesprechung**
Fr, 24.06.
12:00 Uhr **Spaghetti Carbonara**
15:00 Uhr **Spielenachmittag**
18:00 Uhr **DVD Abend**

Mo, 27.06.
12:00 Uhr **Mittagstisch** (Hirtle)
16:00 Uhr **Erzählzeit**
18:00 Uhr **Singen**
Di, 28.06.
15:00 Uhr **Senioren Café mit Polizei-Vortrag „Sicherheit im Alter“**
Mi, 29.06.
12:30 Uhr **Garnelencurry + Reis**
15:00 Uhr **Yoga und Bewegung**

In der Regel ist der Veranstaltungsort die „Guud Stubb“ von Nils. Findet eine Veranstaltung an einem anderen Ort im Goetheviertel statt, so ist dies gesondert aufgeführt.
Bitte für alle Essensangebote spätestens 2 Tage vorher anmelden bei: Monika Jochum 0631 36198535 oder mjochum@gemeinschaftswerk.de