

# Zuhause



im Goetheviertel

Ihre Quartierszeitung 📞 Ausgabe 3/2022

## „Tag der Nachbarn“

Bleiben Sie fit!

Unterstützung für Menschen aus der Ukraine

Goetheschule feiert Friedensfest



## Liebe Bewohnerinnen und Bewohner im Goetheviertel,

während wir uns über sinkende Zahlen der Corona Pandemie freuen, herrscht Krieg in der Ukraine. Auch diese Auswirkungen, die den Handel betreffen, sind mittlerweile im täglichen Leben spürbar. Seit ein paar Wochen sind 16 Familien aus der Ukraine auch im Goetheviertel angekommen und versuchen hier Fuß zu fassen. Erfreulich dabei ist die große Unterstützungsbereitschaft vieler Menschen in Deutschland und Kaiserslautern. So wurden viele Möbel, Kleidung, Hausrat etc. gespendet und auch Nachbarn unterstützen tatkräftig. Es wurden schon Hilfestellung beim Aufbau von Möbel geleistet, zu den Ämtern begleitet, gezeigt, wo man was bekommt, bis hin zu gemeinsamen Grillabenden, Ausflügen und sonstigem.

Auch in der „Guud Stubb“ fand ein Willkommensessen für Flüchtlinge statt und seitdem sieht man Personen aus der Ukraine dort öfters bei verschiedenen Veranstaltungen. Ich habe sie als sehr dankbar und hilfsbereit erlebt.

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

**Für gehbehinderte Personen aus dem Goetheviertel gibt es einen Fahrdienst für mittwochs zum Mittagessen in der „Guud Stubb“.** Interessierte Personen können sich bei mir melden.

Auch haben wir erstmals ein **Kinderferienprogramm**, an dem sich jeden Freitagvormittag in den Ferien Kinder zu verschiedenen Angeboten anmelden können.

Informationen dazu und vielen weiteren Veranstaltungen finden Sie auf Seite fünf. Dazu ganz herzliche Einladung.

*Ihnen einen schönen Sommer und bleiben Sie gesund und zuversichtlich!*

Ihre Quartiersmanagerin  
Monika Jochum



## Dorausstecher und Saliergebäck

Vor Weihnachten waren sie der große Renner: Dorausstecher in Form der Westfassade des Doms. In kürzester Zeit wurden vom Dombauverein 2.000 Ausstecher (aus-)verkauft. Der Verkaufserlös kam dem Domerhalt zugute. Mittlerweile stehen nicht nur genügend weitere Ausstecher zum Verkauf. Hinzugekommen ist ein zweiter Ausstecher in Form der Salierkrone. Es lohnt sich, beide Ausstecher zu sammeln.

Und nicht nur das: Jedem Ausstecher ist ein Rezeptblatt für ein Saliergebäck beigelegt. Weitere Rezeptvorschläge sind auf der Homepage des Dombauvereins eingestellt. Der Dombauverein will damit deutlich machen, dass die Ausstecher nicht nur für Weihnachtsggebäck, sondern ganzjährig nutzbar sind.

Das Saliergebäck eignet sich vorzüglich als Begleiter zu einem guten Glas (Dom-)Wein! Die Ausstecher sind für jeweils 7,50 Euro nebst Rezeptblatt in der Dom-Info oder direkt in der Vereinsgeschäftsstelle erhältlich.



Dombauverein Speyer e.V.  
HAUS AM DOM, Edith-Stein-Platz 4, 67346 Speyer  
**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 8:00–12:00 Uhr  
Tel. 06232 102-116, Fax. 06232 102-117  
www.dombauverein-speyer.de

## Prozesse des Lebens

Egal wann und wie uns ein geliebter Mensch genommen wird, es schmerzt unbegreiflich. Es tut sich ein Loch auf, dessen Tiefe mit dem Mariannen-Graben im Pazifischen Ozean zu vergleichen ist. Unerforscht, unheimlich, erschreckend, alles verschlingend. Gut gemeinte Ratschläge, der Optimismus von Freunden und Bekannten, selbst die schönen Erinnerungen helfen hier oft nicht weiter. Man fühlt sich ohnmächtig, verzweifelt und allein. Wie kann man das Loch überbrücken, es vielleicht stopfen? Vermutlich bleibt dieses Loch immer erhalten. Aber man lernt, es zu umgehen. Es in das Leben, den Alltag zu integrieren. Unterstützung hierfür findet man bei den ausgebildeten Trauerbegleitern und Hospizhelfern des Trauercafés in der „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel. Sie wissen, dass jeder Mensch auf seine eigene Art mit Verlusten und der damit einhergehenden Trauer umgeht und können entsprechend darauf eingehen.



An jedem vierten Samstag im Monat zwischen 16:00 und 17:30 Uhr sind alle Menschen, die sich in einer solchen Lebenssituation befinden, eingeladen. In vertrauensvollen Gesprächen, welche selbstverständlich der Schweigepflicht unterliegen, kann man sich selbst mitteilen, mit anderen austauschen oder einfach nur zuhören. Unter 0176 32305947 oder per E-Mail trauerbegleitung.kl@gmx.de können sich Trauernde mit den Ehrenamtlichen in Verbindung setzen und kostenfrei für das Trauercafé anmelden.

## Max Uhlig: Die erzeichnete Welt

### Eine Kabinettausstellung zum 85. Künstlergeburtstag

Im Juni 2022 feiert der Druckgrafiker, Maler und Zeichner Max Uhlig seinen 85. Geburtstag. Aus diesem Anlass und als Dank für eine Schenkung, die das Museum Pfalzgalerie Kaiserslautern jüngst vom Künstler erhielt, zeigt das mpk in seinem oberen Foyer die Kabinettausstellung MAX UHLIG. DIE ERZEICHNETE WELT. Sie stellt erstmals alle acht Uhlig-Zeichnungen aus dem Bestand der Graphischen Sammlung vor und führt eindrücklich vor Augen, mit welcher Virtuosität der vielfach ausgezeichnete Künstler die Kunst der Zeichnung beherrscht.



Der Linien-Poet Uhlig malt und zeichnet das, was vor ihm liegt – eine weite Landschaft, eine bergartige Ansammlung knorriger Weinstöcke, ein menschliches Gesicht – nicht einfach ab; die den wachsamen Künstleraugen ausgelieferten Motive durchleben vielmehr reduzierende Verwandlungsprozesse, in denen die gesehene Welt als Echo nachklingt, sich in Pinsel- oder Kreidestrichen neu übersetzt wiederfindet. Für den in Dresden lebenden Max Uhlig bedeutet diese Ausstellung nach langer Zeit eine Rückkehr in die Pfalz: Unter dem Titel „Am Mont Ventoux“ wurden Arbeiten von ihm erstmals 1994 im mpk gezeigt.

Begleitend erscheint ein kleiner Bestandskatalog, der in zwei Texten von Sören Fischer und Bernhard Maaß Leben und Werk von Max Uhlig skizziert. Der Katalog mit einem Dankeswort von Steffen Egle und einem Grußwort von Bettina Bachem wird großzügig finanziert durch die Freunde des Museums Pfalzgalerie e. V. Kurator: Dr. Sören Fischer.

Die Ausstellung ist zu sehen bis zum 24. Juli.

**mpk**  
MUSEUM PFALZGALERIE KAISERSLAUTERN

### Öffnungszeiten

Mo geschlossen. Di 11:00–20:00 Uhr  
Mi-So, Feiertagen 10:00–17:00 Uhr

Weitere Informationen unter:  
[www.mpk.de](http://www.mpk.de)



Foto: Jack E. Gordon, Docu Center Ramstein

## Docu Center Ramstein

„Ramstein, Germany“ ist durch seinen US-Flugplatz weltweit ein Begriff. Kaiserslautern kennt man in der Welt als „K-Town“. Seit über 60 Jahren hat das Militär die Pfalz, ja das gesamte Bundesland Rheinland-Pfalz geprägt und verändert. Nicht umsonst wurde diese Region „Der Flugzeugträger des Westens“ genannt.

Das „Dokumentation- und Ausstellungszentrum zur Geschichte der US-Amerikaner in Rheinland-Pfalz“, kurz „Docu Center Ramstein“ widmet sich der wissenschaftlichen Aufarbeitung und Vermittlung dieser Geschichte. 2007 wurde sie von der Verbandsgemeinde Ramstein-Miesenbach gegründet, die bis heute Trägerin der Einrichtung ist.

Hier werden einzigartige Dokumente, Objekte und Informationen zusammengeführt, gesichert und wissenschaftlich ausgewertet. Inzwischen wurde zahlreiche Sonderausstellungen zu verschiedenen Themen präsentiert. Begleitprogramme, Publikationen und Führungen ergänzen die Vermittlungs- und Bildungsarbeit.

Das „Docu Center Ramstein“ ist eine überregional wirkende Einrichtung, die sich landesweit mit einem bedeutenden Kapitel der deutsch-amerikanischen und europäischen Zeitgeschichte beschäftigt.

<https://www.dc-ramstein.de/>



Foto: Fotoarchiv, Docu Center Ramstein



## Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH (ÖGW) unterstützt geflüchtete Menschen mit Beeinträchtigungen aus der Ukraine

Das ÖGW stellt seine umfangreichen Kompetenzen im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigungen für Geflüchtete zur Verfügung und steht dazu bereits in Kontakt mit den Kommunen, der Caritas und Diakonie. Als ÖGW-weite Ansprechpartnerin zur Ukraine steht die Mitarbeiterin Frau Lydia Ruder (Neue Arbeit Westpfalz, Telefon 0631 41688-24, E-Mail: LRuder@gemeinschaftswerk.de) zur Verfügung. Frau Ruder leitet Anfragen an die entsprechenden Stellen weiter und vermittelt ggf. Kontakte. Zudem bietet das Sozialkaufhaus „Schatzkiste“ in der Pariser Straße 28 kostenlos Kleidung für Geflüchtete an. Ansprechpartner für Spenden oder Anfragen ist dort Herr Uwe Henn (E-Mail: uHenn@gemeinschaftswerk.de oder Telefon 0631 4147401). Sie können aber auch das Team vom Stadtteilbüro ansprechen, gerne bringen wir Sie in Kontakt.

Andreas Philipp Breier  
Quartiersmanager

**WIR BIETEN UNTERSTÜTZUNG**  
und brauchen dabei Ihre Hilfe bei der  
Betreuung von Kindern, Jugendlichen  
und Erwachsenen mit einer Beein-  
trächtigung aus Ihrem Land!



Logo: ökumenisches GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz

Text: **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**  
Мы ищем санитаров, воспитателей, учителей, педагогов и переводчиков с сердцем. Мы предлагаем трудовой договор и всегда готовы ответить на любые Ваши вопросы о Вашем пребывании в Германии.  
Звоните нам по телефону: Лідія Рудер, 0631 41688-24 или напишите E-Mail: LRuder@gemeinschaftswerk.de  
Wir sind für Sie da! www.gemeinschaftswerk.de

Text in orange circle: **МИ ПРЕДЛАГАЕМ ПОДДЕРЖКУ**  
и нуждаемся в Вашей помощи в случае задержки, конфликтов и прочих сложившихся обстоятельств из Вашей страны!

**HERZLICH WILLKOMMEN!** Wir suchen Pflegekräfte, Erzieher:innen, Pädagogen und Übersetzer:innen mit Herz. Wir bieten einen Arbeitsvertrag und stehen Ihnen hilfreich zur Seite bei Fragen zu Ihrem Aufenthalt in Deutschland.

**Wir sind für Sie da!**  
[www.gemeinschaftswerk.de](http://www.gemeinschaftswerk.de)

ökumenisches  
GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz



**МИ ПРОПОНУЄМО ПІДТРИМКУ**  
та потребуємо Вашої допомоги у догляді за дітьми, молоддю та дорослими з інвалідністю з Вашої країни!

## ЛАСКАВО ПРОСИМО!

Ми шукаємо санитарів, вихователів, вчителів, педагогів та перекладачів із серцем. Ми пропонуємо трудовий договір і завжди готові відповісти на будь-які Ваші питання про Ваше перебування в Німеччині.

Телефонуйте нам за телефоном: Лідія Рудер, 0631 41688-24  
або напишіть E-Mail: LRuder@gemeinschaftswerk.de

Wir sind für Sie da! [www.gemeinschaftswerk.de](http://www.gemeinschaftswerk.de)



SCAN ME

KAISERSLAUTERN

**Wochenmarkt**  
... immer frisch

Der Kaiserslauterer Wochenmarkt findet dienstags und samstags auf dem Stiftsplatz sowie donnerstags in der Königstraße statt.

**Donnerstagsmarkt in der Königstraße!**

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Ständen, einen Lageplan sowie die Geschichte des Wochenmarktes finden Sie hier:  
[www.wochenmarkt-kl.de](http://www.wochenmarkt-kl.de)

Immer von 7:00 bis 13:30 Uhr finden Sie hier alles, was das Herz begehrt. Frische Lebensmittel von Obst über Käse, Gemüse und Wurstwaren bis hin zu Fisch und Backwaren sowie Blumen und Pflanzen. Oder einfach nur einen netten Plausch über Wetter, Weltgeschehen und den FCK.

## Neue Veranstaltungen in „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel



### Deutsch-Ukrainischer Kaffeepausch

Kommen Sie zum Erzählen mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn aus Deutschland und der Ukraine. Bei einer Tasse Kaffee, Tee oder anderem, teilweise mit russisch sprechenden Personen oder Handy-Übersetzungs-App werden wir uns austauschen. Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr in der „Guud Stubb“.

### Fahrrad Reparatur

Helmut Lang und Rolf Krauße, erfahren in Reparaturarbeiten, bieten an, mit Ihnen gemeinsam ein Fahrrad zu reparieren. Am 14. Juli um 17:00 Uhr werden die zu reparierenden Fahrräder angeschaut. Dann können die nötigen Ersatzteile von Ihnen bestellt werden, um am 28. Juli um 17:00 Uhr mit Ihnen gemeinsam eingebaut zu werden. Treffpunkt ist der Innenhof von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel. Eine Haftung ist ausgeschlossen. Der Service ist kostenlos.



### Gemeindegewest Plus mit neuer Kollegin im Seniorencafé

Am 19. Juli um 15:00 Uhr besucht die Gemeindegewest Plus mit ihrer neuen Kollegin den Seniorencafé. Sie berichten über Unterstützungsmöglichkeiten für Senior:innen.

### Kartenspielabend

Helmut Lang bietet allen spielinteressierten Personen am 4. und 18. Juli von 17:00 bis ca. 19:00 Uhr an, mit ihm Karten zu spielen wie z. B. Phase 10, Doppelkopf, Skat und andere. Vielleicht findet sich so eine Gruppe, die regelmäßig spielen möchte. Spielvorschläge sind erwünscht.



# Ferienprogramm

## Ferienprogramm im Goetheviertel

Zum ersten Mal gibt es ein Ferienprogramm im Goetheviertel. Jeweils freitags wird es eine kleine Aktion für Kinder geben. Um Voranmeldung bei der Quartiersmanagerin Monika Jochum wird gebeten. Treffpunkt wird jeweils die Terrasse von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel sein. Je nach Aktion ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Das Angebot ist kostenfrei.

### 29.07., 10:00 bis ca. 13:00 Uhr: Stadtteilrallye

Die Kinder bilden kleine Gruppen und erhalten einen Plan mit spannenden Fragen, die es im Goetheviertel selbständig zu lösen gilt. Zurück mit den gelösten Fragen, erhalten die Kinder eine kleine Überraschung. Für Kinder ab zehn Jahre, Dauer ca. zwei bis drei Stunden. Ohne Personenzahlbegrenzung.

### 5.8., 10:00 bis ca. 14:00 Uhr: Der Koch Marko kocht mit Kindern

Marko Münchschwander, Koch und Lebensmitteltechniker, kocht in der „Guud Stubb“ zusammen mit maximal sechs Kindern ein kleines Gericht. Es werden auch Bewohner aus dem Haus und dem Quartier mitessen. Wir freuen uns über eine kleine Spende für die Lebensmittel. Ab acht Jahre.

### 12.08., 10:00 bis ca. 13:00 Uhr: Geocaching

Zusammen mit zwei erwachsenen Begleitpersonen und max. acht Kindern ab zehn Jahren suchen wir mit einer Navigations-App auf dem Handy kleine Schätze, die im Goetheviertel und naher Umgebung versteckt sind.

### 19.08., 10:00 bis ca. 13:00 Uhr: Malkurs für Kinder

Wir malen mit Acrylfarben ein Bild nach eigenen Vorstellungen. Bitte Malkittel und eigene Pinsel (am besten Borstenpinsel) mitbringen. Farben werden gestellt. Ab sechs Jahren, maximal sechs Kinder.

### 26.08., 10:00 bis ca. 13:00 Uhr: Basteln mit Holz

Wir malen und gestalten aus Holz ausgesägte Blumen und Tiere. Wir freuen uns über eine kleine Spende für die Materialkosten. Bitte Malkittel und eigene Pinsel mitbringen. Ab sechs Jahre, maximal acht Kinder.

### 2.09., 14:00 Uhr: Clownvorführung „Florina und Fiffi“

Die Clownin Florina erlebt einige Abenteuer mit ihrem dresierten Hund „Fiffi“. Zuschauen können Große und Kleine jeden Alters.

### Gesprächsrunde Psychische Gesundheit

Am 2. September um 18:00 Uhr berichtet Marco Heil; Selbsthilfegruppenleiter, wie man seine psychische Gesundheit stärken kann. Gerade während der Corona Pandemie hat die Isolation und Einsamkeit der Menschen stark zugenommen. Depressionen und Niedergeschlagenheit sind oft die Folgen. Hier erfahren Sie wie man damit umgehen, sein seelisches Gleichgewicht stärken und erhalten kann. Die Veranstaltung ist kostenlos.



## Besuch aus Frankreich für 26 Achtklässler\*innen des Hohenstaufen-Gymnasiums

*Könnte das meine Austauschpartnerin sein? Oder ist es doch das kleinere Mädchen daneben? Ich bin aufgeregt. Aber ich freue mich auch sehr darauf, sie endlich kennenzulernen und nicht nur über WhatsApp mit ihr zu kommunizieren.*

26 Schüler\*innen aus allen 8. Klassen des Hohenstaufen-Gymnasiums warten am Mittwoch, dem 27. April 2022, an der Bushaltestelle in der Herzog-von-Weimar-Straße auf ihre französischen Austauschpartner\*innen, die gerade in einem kleinen Reisebus aus Vitry-le-François in der Champagne in Kaiserslautern ankommen. Nach ein paar Minuten haben sich die Paare gefunden. Man begrüßt einander noch etwas schüchtern und unbeholfen, aber froh, dass der erste Schritt gemacht ist.

Eine gemeinsame Woche liegt vor den Jugendlichen. Als Erstes essen sie einmal miteinander. Das schafft immer Nähe. Und Spaghetti mit Tomatensoße mögen alle Kinder gern. Später tastet man sich über Kennlernspiele im Stuhlkreis an die anderen heran. Es wird schon viel mehr gelacht. Am nächsten Morgen greift der Ernst des Lebens: vier Stunden regulärer Unterricht.

Doch dann gibt es Pizza in der Gartenschau und eine Führung durch die Stadt. Erste Tränen gibt es auch. Sie trocknen wieder. Den nächsten Tag verbringt die Gruppe in Neustadt. Sie läuft auf das Hambacher Schloss, wie einst die wackeren Demokraten und erfährt, dass Deutschland nicht immer eine Nation war. Und dann kommt das Wochenende. Die Familien haben schöne Unternehmungen vor. Viele fahren nach Haßloch in den Holiday Park, so dass sich die deutschen und französischen Teilnehmer\*innen dort treffen und das Heimweh auch am Wochenende nicht überhandnehmen kann. Der Montag beginnt wieder mit drei Stunden Unterricht. Dann ist Kreativität angesagt. In Neustadt haben die Jugendlichen schöne Fotos gemacht, die sie nun mit Begleittexten versehen. Sie schreiben Elfchen, dichten Haiku oder knobeln an einem Akrostichon, einem Gedicht, bei dem die ersten Buchstaben der Verse den wichtigsten Begriff des Gedichts ergeben. Eine heutige Straßenlampe in Neustadt, die die Form einer Straßenlaterne aus dem vorletzten Jahrhundert hat, wird Thema eines Haiku:

### Eine Laterne

#### Aus dem letzten Jahrhundert?

#### Alt und neu zugleich

Aus den Gedichten und Bildern wird ein kleines Buch werden, Gastgeschenk für den Rückbesuch. Einen Tag vor der Abfahrt geht es nach Karlsruhe in den Zoo.

Ein deutsch-französischer Fragebogen enthält, was sich die Schüler\*innen von der Stadt merken wollen: eine junge Stadt, von Karl Wilhelm von Baden-Durlach 1715 gegründet, auf dem Reißbrett entworfen, die Straßen fächerförmig vom Schloss ausgehend, mit einem mehr als umweltbewussten Verkehrskonzept, das Tram, Tram-Train, U-Bahn, Bus und Bahn nutzt, im Geist von Carl von Drais, dem Erfinder des Laufrades, und Carl Benz, dem Schöpfer des Automobils, noch heute Stadt der Technik und Wissenschaft. Die daraus entstandene deutsch-französische Stadtführung möchten die Jugendlichen an die Tourist-Information von Karlsruhe schicken.

Die letzte gemeinsame Fahrt – im Zug von Karlsruhe nach Kaiserslautern mit allem, was es bei so einer Zugfahrt geben kann, also Verspätungen, verpassten Anschlüssen, unerwarteten Gleiswechseln und 52 jungen Menschen, die hoffentlich alle im Zug sind. Ein paar Mädchen fühlen sich so zuständig für die Gruppe, dass sie sich die Schülerliste erbitten und mit Engelsgeduld von Vierersitz zu Vierersitz gehen, bis sie auf 51 gezählt haben – denn ein Mädchen musste mit verletztem Fuß in Karlsruhe ins Krankenhaus. Die begleitenden Lehrkräfte atmen nicht nur auf, sie sind gerührt von diesem Verantwortungsgefühl füreinander.

Mit Mittwoch, dem 04. Mai 2022, ist der Abfahrtstag gekommen. Manche trennen sich schwer voneinander. Wie gut, dass es bis zum 17. Mai nicht mehr lange hin ist! Dann geht es nämlich nach Frankreich. Vielleicht finden die jungen Deutschen Freund\*innen fürs Leben im Nachbarland und umgekehrt. Der Anfang ist gemacht.



Handwerk  
mit Herz

Malerarbeiten  
vom Profi

Beratung unter  
Tel. 06301 719641

Simotec GmbH  
Hans-Geiger-Straße 8 | 67661 Kaiserslautern  
info@simotec-kl.de

www.simotec-kl.de

Gesellschafter:  
ökumenisches  
GEMEINSCHAFTSWERK

## Tag der Nachbarn



Zum „Tag der Nachbarn“ trafen sich viele Anwohner des Goetheviertels im und um den Neubau von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel herum. Ein fleißiges Team um Quartiersmanagerin Monika Jochum hatte ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet und viele waren gekommen. In der „Guud Stubb“ wurde gemeinsam gegessen und die Nachbarn kamen dabei miteinander ins Gespräch. Im Hof lockten Flohmarktstände, der Nils-Chor gab sich ein Stelldichein. „Die Menschen aus dem Viertel trafen sich, lernten neue Gesichter kennen“, berichtet Monika Jochum, „es war ein schönes, lebendiges Miteinander!“.



## Mehr Beweglichkeit für die Schultergelenke mit einem Handtuch

Mit dem Handtuch über den Rücken rubbeln kennt jeder nach dem Duschen, um den Rücken ausreichend abzutrocknen. Für die beiden Schultergelenke ist die alltägliche Übung absolut notwendig, um beweglich zu bleiben. Mit einem Handtuch lässt es sich ganz wunderbar trainieren, dabei ist es auch egal wie alt oder groß es ist. Ein guter Start in das Training ist das Schulterkreisen: 15 mal nach vorne und 15 mal die Schultern nach hinten kreisen. Danach das Handtuch in beide Hände nehmen und auf Brusthöhe versuchen langsam eine Spannung aufzubauen als wollte man das Handtuch auseinander ziehen. Diesen Zug nach außen 20 Sekunden lange aufrecht erhalten, leicht den Bauch anspannen und gleichmäßig weiter atmen. Diese Übung noch ein zweites Mal wiederholen. Die Herausforderung ist bei der nächsten Übung, das Handtuch so zu halten wie beim „Rücken trocken rubbeln“. Eine Hand greift über Kopf oben und eine Hand hinter dem Rücken das Handtuch. Auch hier ganz langsam die Spannung aufbauen und versuchen das Handtuch auseinander zu ziehen. 20 Sekunden die Spannung halten und danach die Handpositionen wechseln. Jede Seite zweimal trainieren. Dabei werden viele merken, dass es einen großen Unterschied in der Beweglichkeit in den beiden Schultergelenken gibt. Am Besten lässt man sich bei der letzten Übung von hinten fotografieren, um danach selbst den Unterschied zwischen rechts und links sehen zu können. Durch das Training mit Alltagsgegenständen und integriert in den individuellen Tagesablauf kann die Beweglichkeit der Gelenke erhalten werden. Trainieren Sie die drei Übungen: Schulterkreisen nach vorne und hinten, „Zug vor



der Brust nach außen“ und „Zug nach oben und unten, hinter dem Rücken“ jeden zweiten Tag. Mit dem Foto von der letzten Übung haben Sie sogar eine Möglichkeit Ihren Erfolg schon nach wenigen Wochen selbst zu sehen.

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



Gleichgewichtsübung



Variation:  
Der Tandemstand

## Bleiben Sie fit!

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

### Gleichgewichtsübung

Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand: Stehen Sie stabil aufrecht und versuchen Sie, das linke Bein zu heben und auf dem rechten zu stehen. Dann wechseln Sie die Seite. Zur Unterstützung können Sie sich an einem Stuhl festhalten.

### Variation

Tandemstand: Setzen Sie Ihre Füße so, dass Sie in einer Linie stehen. Auch diese Übung fördert das Gleichgewicht. Halten Sie sich an einem Stuhl fest, wenn nötig.

**Warum sind diese Übungen wichtig?** Sie dienen der Sturzprophylaxe, der Oberkörperstabilisierung und verbessern das Körpergefühl.



Herzliche Einladung an alle zu einem Spaziergang auf gut ausgeschilderten, leichten Wegen! Ein gemeinsames Projekt des Seniorenbeirates der Stadt Kaiserslautern, der Tourist Information Kaiserslautern, dem Forstamt Kaiserslautern und der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“.



„Bewegung für alle“ ist das Motto. Wer mit dem Rollstuhl, Rollator oder dem Kinderwagen unterwegs ist, findet hier barrierearme Strecken im Wald. Auf gut ausgeschilderten Wegen ist ein Einstieg ins Gehen, Walken, Nordic Walking, Rollen oder sogar Laufen leichter. Der Rundweg ist 4,8 Kilometer lang und kann abgekürzt werden. Zahlreiche Bänke am Wegesrand laden zu Pausen ein. Der Ausgangspunkt Parkplatz Entersweiler Mühle kann mit dem PKW angefahren werden.

Weitere „leichte Wege“ im Stadtgebiet sind in Planung: An der Waschmühle und am Vogelwoog.



Sie finden uns bei:

## 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](mailto:Pflegedienst@gemeinschaftswerk.de) | [www.gemeinschaftswerk.de](http://www.gemeinschaftswerk.de)

**Blaues Kreuz**  
Suchtkrankenhilfe  
befreit leben lernen

Für Betroffene und Angehörige

**Selbsthilfe macht stark und bedeutet gute Aussichten**

Mittwoch:	19:30 - 21:00 Uhr	<b>Haus der Diakonie</b> Pirmasenser Str. 82 67655 Kaiserslautern
Freitag:	19:00 - 20:30 Uhr	

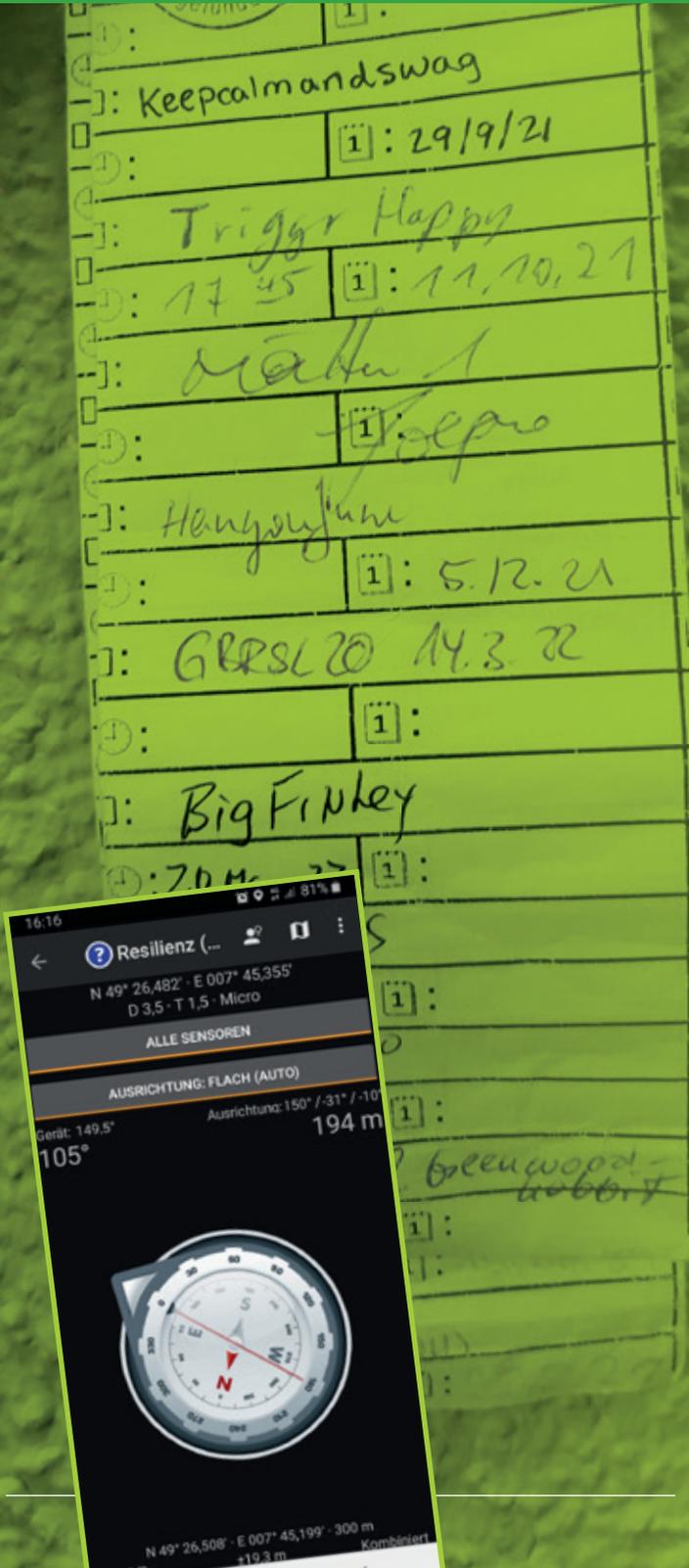
# Kinderseite: Geocaching – der Familienspaß auch für die Ferien und den Urlaub

Es sind Ferien und du und deine Familie wisst nicht so recht was ihr tun sollt? Eine spannende und kostengünstige Idee ist das Geocaching, das es weltweit gibt. Alleine in Deutschland gibt es 50.000 sogenannte Caches zu entdecken.

## Geocaching – Was ist das?

Geocaching ist ein elektronische „Schnitzeljagt“ mit GPS-Geräten oder dem Handy mit einer Navigations-App. Diese Geräte zeigen über Satelliten genau deine Position an und eine Route zu einem versteckten Cache (= „geheimes Lager“), wo sich ein Behälter mit einem Logbuch befindet.

Es funktioniert ähnlich wie ein NAWI (Nawigationsgerät) im Auto. Wenn du das Geocaching probieren möchtest, frage auf jeden Fall deine Eltern um Erlaubnis und Hilfe beim Registrieren und herunterladen einer App.



3.)

# Zuhause



## im Goetheviertel

### Und so geht es:

#### 1.) Registriere dich auf der Internetseite

Alle Caches die du entdecken kannst sind auf einer Internetseite aufgelistet, die du kostenlos nutzen kannst: [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com).

Richte dir dort einen kostenlosen Account mit einem Geocaching-Spitznamen ein. Auf der Internetseite findest du eine Liste mit allen Caches die in deiner Umgebung (z. B. in der Stadt) aber auch beim Wandern in Wald und auf Wiesen zu finden sind.

#### 2.) App auf das Handy herunter laden

Lade dir mit deinen Eltern zusammen eine App auf das Handy, das dir beim navigieren (suchen) hilft: z. B. c:geo. Die gibt es kostenlos im Appstore für alle Betriebssysteme verschiedener Handys.

#### 3.) Landkarte herunterladen

Die entsprechende Landkarte von dem Gebiet wo du suchen willst empfiehlt es sich zu Hause über wlan herunter auf das Handy zu laden. Dann kannst du sie unterwegs auch offline benutzen.

#### 4.) Geocache auf der Karte auswählen

Es gibt verschiedene Arten von Caches. Für den Einstieg wählt ihr am besten die einfachste, den sogenannten Tradi (traditional Cache), die auf der Karte grün dargestellt sind. Hier befindet sich das Ziel direkt an den ange-

gebenen Koordinaten. Für etwas fortgeschrittene Cacher gibt es noch Multis in oranger Farbe und Mystery Caches mit dem fragezeichen-Symbol.



...auf der Suche.

5.)

#### 5.) Geocache suchen, finden und ins Logbuch eintragen

Klicke den Cache an, mit dem du beginnen möchtest. Ganz oben ist ein Symbol einer Kompassnadel. Wenn du darauf klickst wird dir der Weg zu dem Cache, die Himmelsrichtung und die Entfernung angezeigt. Und los geht die Schatzsuche. Die Caches können ganz klein, mittel oder groß sein. Die Verstecke sind oft sehr phantasievoll z. B. mit einem Magnet angebracht oder in Mauerspalten. Ist der Cache-Behälter gefunden, trägt man sich mit seinem Spitznamen in das enthaltene Logbuch ein.

**Tipp:** Dafür solltet ihr in jedem Fall einen Stift dabei haben. Danach muss der Cache wieder genauso und an exakt derselben Stelle versteckt werden, wo ihr ihn gefunden habt.

#### Spar-Tipp:

Ihr habt kein Smartphone und wollt euch kein GPS-Gerät kaufen? Zum Ausprobieren kann man sich solche Geräte in Outdoor-Geschäften, bei Vereinen oder in Geocaching-Communities auch für einige Tage ausleihen.

Viel Spaß beim Suchen!

4.)

## Fit und gesund im Goetheviertel

Viele Bewegungsangebote gab es zur Veranstaltung „Fit und gesund im Goetheviertel“, die eine gelungene Premiere feierte. Den ganzen Tag über drehte sich alles ums Thema Bewegung und Gesundheit. Jennifer Höning, Physiotherapielehrerin und Bewegungsmanagerin des Landes Rheinland-Pfalz und Marian Zapalla, Bewegungstrainer der TSG, wechselten sich mit verschiedenen Angeboten wie Koordinationstraining, Yoga und Bewegung auf dem Stuhl, Gymnastik, Thai Chi und Atemübungen im Halbstunden-Takt ab. Abgerundet wurde das Angebot durch eine Vorführung und Möglichkeit zum Mitmachen der Tanz AG der IGS Goetheschule und einem Tischgespräch der Ernährungswissenschaftlerin Rosel Schmitt über Ernährung für gesunde Knochen. Auch der Pflegedienst des Gemeinschaftswerks bot kostenlos einen Gesundheitscheck mit Blutdruck- und Pulsmessungen und die Ermittlung des Body-Maß-Index an. Auch die Kleinen konnten bei einem Bastelangebot Steine mit Bewegungsmotiven bemalen. Für das leibliche gesunde Wohl sorgte die Bau AG mit tatkräftiger Unterstützung. Es gab verschiedene Gemüse- und Obstsaften, Chia-Pudding, Obstspieße und verschiedene Wraps. So konnten sich Menschen aus dem Goetheviertel und ganz Kaiserslautern einen ganzen Tag ihrer Gesundheit widmen. Nette Gespräche und Gemeinschaft gab es gratis dazu.



Familie Doreen Regier malt Bewegungssteine.



Johannes Laible und Krankenpflegeschülerin, Vanessa Schröder, vom Pflegedienst, messen Helmut Lang den Blutdruck.



Jennifer Höning (dritte von rechts, Bewegungsmanagerin des Landes Rheinland Pfalz) mit Yoga und Bewegung auf dem Stuhl.



Marian Zapalla, Bewegungstrainer der TSG mit Ganzkörper-Koordinationsübungen. Schüler der IGS Goetheschule und Besucher machen mit.

👤 Rosel Schmitt, die einen Vortrag über Ernährung für gesunde Knochen hält.



👤 Die Tanz AG der IGS Goetheschule unter der Leitung von Frau Dr. Breidt.

**HERZLICH  
WILLKOMMEN,  
LIEBE  
ZUKUNFT**

**KOCHAUSBILDUNG MIT HERZ**



Du suchst Herausforderungen und liebst das Zubereiten von Gerichten? Dann bist du bei uns genau richtig.

Egal ob Gemeinschaftsverpflegung oder Catering, in deiner **3-jährigen Ausbildung** durchläufst du alle Bereiche einer **Großküche** und hast so einen optimalen Start für eine Karriere im Küchenbereich. Du hast auch die Möglichkeit, im À-la-carte Geschäft Erfahrung zu sammeln. Die Simotec GmbH ist ein Integrationsunternehmen und beschäftigt Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

**Mehr Informationen**  
findest du unter:  
[www.simotec-kochwerk.de](http://www.simotec-kochwerk.de)

Simotec GmbH - Kochwerk  
Hans-Geiger-Str. 8  
67661 Kaiserslautern  
Tel. 06301 79940  
[bewerbung@simotec-kochwerk.de](mailto:bewerbung@simotec-kochwerk.de)

## Boule-Turnier

Die Boule-Spieler:innen von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen hatten die Boule-Spieler:innen-Gruppe von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel zu einem Boule-Turnier am 21. Mai zu sich eingeladen. Beide Mannschaften stellten jeweils sechs Spieler und Spielerinnen, die gegeneinander antraten. Die restlichen Personen feuerten ihre Mannschaft an. Für das leibliche Wohl hatte die Mannschaft im Grübentälchen bestens gesorgt. Mit Kuchen, vielen leckeren Salaten und frischen Fleischkäse konnte man sich zwischendurch stärken. Sogar einheitliche T-Shirt mit dem jeweiligen Vornamen auf der Rückseite hatte sich die Mannschaft im Grübentälchen drucken lassen. Nach ca. einer Stunde standen die siegreichen Spieler:innen fest. Die Mannschaft Grübentälchen hatte gewonnen und bekam einen Wanderpokal von Gaby Gehm von der Bau AG überreicht. Noch lange saßen alle beisammen. Nun wird es bald im Goetheviertel das Rückspiel geben.



🎉 Großer Jubel bei den Siegern des Turniers.



## Seit zwei Jahren im Goetheviertel zuhause

Renate und Rolf Krauße (76 und 75 Jahre alt) wohnten viele Jahre auf dem Bännjerück in einem Haus, in dem auch ihre Tochter aufwuchs. Sie ist gelernte Bürokauffrau und er hat als Zahntechniker und Zeitsoldat gearbeitet. Nun sind beide in Rente und die Tochter wohnt mit Enkelin weit weg. Im Keller seines Zuhauses hat sich Rolf Krauße eine kleine Werkstatt eingerichtet. Dort konnte er sein handwerkliches Geschick umsetzen und hat viele Kleinigkeiten aus Holz wie z. B. Vogelhäuschen hergestellt. Gab es im Haus etwas zu reparieren, so hat er dies immer selbst erledigt. Als das Haus vor zwei Jahren verkauft werden sollte, stellte sich die Frage, wohin sie ziehen sollten. Das Paar meldete sich bei der Bau AG und bekam eine Wohnung in der Bännjerstraße. Dort haben sie sich gut eingelebt und nette Nachbarn kennen gelernt. Nur seiner Werkstatt trauert Rolf Krauße immer noch nach. Im Kellerraum hat er sich zwar mit seinen Werkzeugen eingerichtet, aber der ist im Herbst und Winter zu kalt zum Arbeiten.

Durch die Stadtteilzeitung sind sie auf „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel und das vielfältige Programm in der „Guud Stubb“ aufmerksam geworden. Nun kommen sie gerne zur Gymnastik, Spielenachmittag oder zum Boule spielen. Auch die ersten Holzosterhasen hat Rolf Krauße zum Bemalen in die „Guud Stubb“ mitgebracht, weitere Holzteile können noch folgen. Als geübte Boulespieler nahmen die Kraußes an dem Boule Turnier teil und halfen, die „Ehre vom Goetheviertel“ gegen das Grübenthälchen zu verteidigen. Auch an kleinen ehrenamtlichen Tätigkeiten wollen sie sich beteiligen und ihre Freizeit so sinnvoll verbringen.

Nun kennt das Ehepaar Krauße noch mehr Nachbarn aus dem Stadtteil, beide sind voll integriert und rundum zufrieden.

Monika Jochum



Die Kraußes fühlen sich sehr wohl im Goetheviertel und besuchen gerne die „Guud Stubb“.

# Zuhause im Goetheviertel

**Im Goetheviertel lässt es sich gut leben!**  
Warum das so ist, davon berichten die Menschen in unserer Serie. Heute sind das Renate und Rolf Krauße.

## Friedensfest IGS Goetheschule Kaiserslautern

„All we are saying is give peace a chance“, singt John Lennon in seinem gleichnamigen Song. Ganz unter diesem Motto stand das Friedensfest, das die IGS Goetheschule Kaiserslautern am 17.05.2022 auf dem Schulhof veranstaltete. Auslöser der Idee war zwar der vorherrschende Krieg in der Ukraine, jedoch sollte an dieser besonderen Veranstaltung an alle Länder gedacht werden, die von Unterdrückung und Krieg geplagt sind.

Wir, die IGS Goetheschule Kaiserslautern, möchten ein Zeichen für den Frieden auf der ganzen Welt setzen. Das Friedensfest wurde von Schülerinnen und Schülern des Musik- und Religionsunterrichts gestaltet und vorbereitet. Während die Religionskurse des 9er und des 5er Jahrgangs Fürbitten schrieben, eröffneten zwei Schülerinnen aus dem 8. Jahrgang mit einer kleinen Rede das Friedensfest. Drei Schüler aus dem 10er Religionsunterricht gestalteten eine Predigt. Gleichzeitig wurden im Musikunterricht zwei Lieder einstudiert, die gemeinsam mit der ganzen Schulgemeinschaft gesungen wurden.

Im Rahmen des Friedensfests sollte an alle die Menschen gedacht werden, die in ihrem Land in unvorstellbarer Angst leben, die kämpfen müssen oder vor Krieg und Gewalt aus ihrem Land flüchten und jetzt in fremden Ländern Zuflucht finden müssen. Auch wir hießen in den vergangenen Wochen fünf ukrainische Jugendliche willkommen und versuchten ihnen den Start in einem fremden Land, dessen Sprache sie nicht sprechen, so angenehm wie möglich zu machen. Daher wurden auch alle Inhalte der Friedensfeier von einigen unserer russischsprachigen Schülerinnen und Schülern sowie auch einer Lehrerin ins Russische

übersetzt und teilweise direkt mündlich vorgelesen. So wollten wir auch unsere ukrainischen und russischen Mitschülerinnen und -schüler in unsere Feier einbinden.

### „Doch was können wir denn jetzt gegen Krieg tun?“

Diese Frage richteten die 10. Klässler in ihrer Predigt an die Schulgemeinschaft. Ihre Antwort darauf: „Wir können die Kriege auf der Welt nicht stoppen. Wir können aber gegen unseren eigenen Hass, unsere Überheblichkeit, unseren Stolz und unsere Selbstsüchtigkeit widerstehen. Denn, wenn wir das nicht tun, sucht uns der Krieg schon bald von selbst heim. Vielleicht nicht in der Form, wie er in der Ukraine zu sehen ist, aber in anderer Manifestation: Streit zwischen Freunden, Klassenkameraden oder auch Familienmitgliedern, Konflikte aller Art.“

Was dagegen helfe, sei: „Freundlichkeit, Ehrlichkeit, Mut, Hilfsbereitschaft, Selbstlosigkeit und Liebe.“ Hilfsbereitschaft und Courage zeigen, ist etwas, das viel Mut bedarf. Luca Scheer aus der 7c hatte genau das gezeigt, als es zu einer Auseinandersetzung zwischen mehreren Schüler/innen kam. Luca hat sofort eingegriffen und geholfen. Für diesen couragierten Einsatz, den wir uns alle zum Vorbild nehmen, bekam er eine Urkunde und ein Geschenk überreicht.

An diesem besonderen Ereignis wurde uns allen wieder bewusst, wie wertvoll ein friedliches Miteinander – auch im Kleinen – ist. Abschließend formatierte sich die gesamte Schulgemeinschaft zu einem großen Peacezeichen auf dem Schulhof, um die Hoffnung und den Traum von einer friedlichen Welt noch einmal mehr zu verdeutlichen.

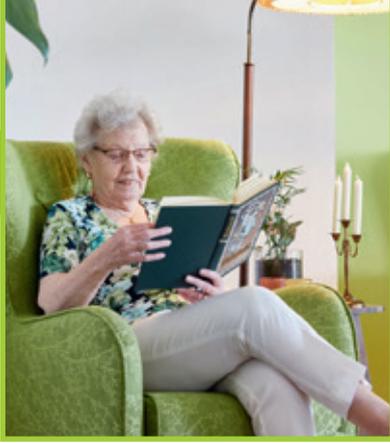
„Lernt mit unseren Augen sehen, (...) denn wir haben einen Traum, dass es Frieden gibt, für alle, ob sie groß sind oder klein, der Planet gehört uns allein, jeder darf verschieden sein“, heißt es in einem Lied, das gemeinsam gesungen wurde. Und so ist es uns als Schule eine Herzensangelegenheit, unseren jungen Heranwachsenden eine offene Herangehensweise an die Vielfalt in unserer Gesellschaft sowie Empathie mit auf ihren Weg zu geben und sie darin zu bestärken, sich weiterhin, in welcher Form auch immer, für ein friedliches Miteinander einzusetzen.

Herzlichen Dank, dass ihr, die Schüler/innen der IGS Goetheschule, mit uns gemeinsam diesen tollen Beitrag für unsere Schulgemeinschaft ermöglicht habt.

Luisa Wieczorek



Foto: Gre



## Kessler-Handorn zieht um – Seniorentagesstätte und Mobile Pflege an neuen Standorten

Die Kessler-Handorn Seniorentagesstätte befindet sich nun seit einigen Wochen an ihrem neuen Standort im Seniorenhaus Siegelbach und hat sich dort inzwischen integriert. Das Team, bestehend aus engagierten Mitarbeiter\*innen und ehrenamtlichen Helfer\*innen hat den Umzug mit Bravour gemeistert. Sowohl die Tagesgäste als auch die Mitarbeiter\*innen haben sich gut eingelebt und fühlen sich in ihrem neuen Reich wohl. „Das gemeinsame Mittagessen auf der kleinen Terrasse ist bei schönem Wetter immer ein Highlight!“, berichtet die Leiterin Tina Schober.

Die Öffnungszeiten der Tagesstätte sind von Montag bis Freitag 8:00 - 16:00 Uhr. Während dieser Zeit wird den Tagesgästen Abwechslung, Betreuung sowie aktivierende Pflege angeboten.



Nachdem die ehemaligen Räumlichkeiten der Seniorentagesstätte umgebaut wurden, hat hier der ambulante Pflegedienst „Kessler-Handorn Mobile Pflege“ sein neues zu Hause gefunden. Die mobile Pflege befindet sich jetzt mit der Hauptverwaltung unter einem Dach auf dem Bännjerrück „An der Feuerwache“, wo dem Team größere und modernere Räumlichkeiten zur Verfügung stehen sowie eine modernisierte IT-Struktur.

Auch nach dem Einzug der mobilen Pflege wird am Standort „An der Feuerwache“ fleißig weiter renoviert, um Platz für eine weitere Intensivpflegewohngemeinschaft mit fünf Plätzen zu schaffen. Eine Intensivpflege-WG bietet eine durchgehende, altersunabhängige Versorgung für schwerstpflegebedürftige Menschen in einer kleinen Gemeinschaft. Es gibt Gemeinschaftsräumlichkeiten und private Bereiche, das persönliche Zimmer mit Bad kann individuell durch eigene Einrichtung gestaltet werden. Eine 24-Stunden-Betreuung wird durch qualifizierten Mitarbeiter\*innen gewährleistet und die Zusammenarbeit von Ärzten, Kliniken und Angehörigen koordiniert.



## Ambulanter Pflegedienst



©Robert Kneschke - stock.adobe.com



**KESSLER-HANDORN**

*Pflege und Betreuung*

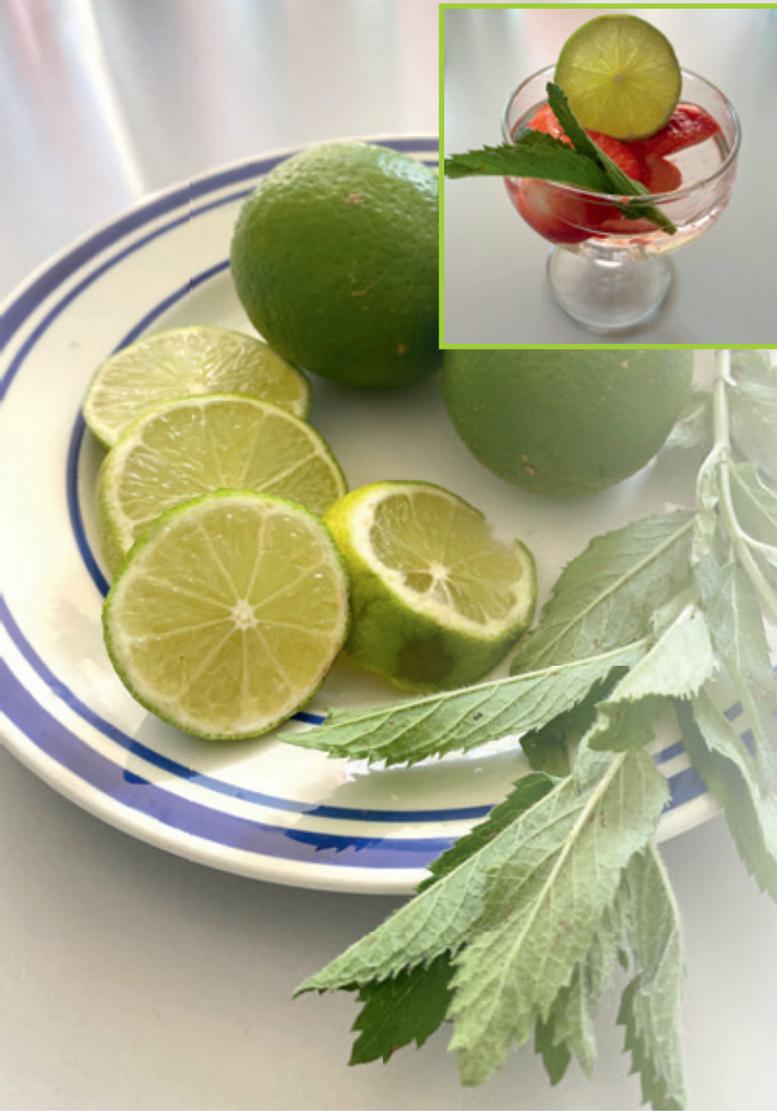


- Professionelle häusliche Pflege und Betreuung
- Behandlungspflege
- Kostenlose Pflegeberatung
- Beratungseinsätze nach § 37,3 SGB XI
- Hauswirtschaft
- Essen auf Rädern

Jetzt informieren:

**0631-3173 500**

Ihr Pflegeunternehmen Kessler-Handorn  
[www.kessler-handorn.de](http://www.kessler-handorn.de)



## Erdbeerbowle

Alkoholfreie Erdbeerbowle ist ein spritziger Begleiter für laue Sommerabende und -nachmittage und passt zu allen Gelegenheiten. Dass eine Fruchtbowle prima ohne Alkohol auskommt, das zeigt unser Rezept! Ein fruchtiger Klassiker für sechs Personen.

### Sie brauchen:

500 Gramm Erdbeeren

3 Bio-Limetten

Zucker

1 Bund Minze (Zitronenmelisse eignet sich auch sehr gut)

1,5 Liter Zitronenlimonade

0,75 Liter Mineralwasser mit Kohlensäure

Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Erdbeeren und Limettensaft mit 1-2 Teelöffel Zucker in einem Bowle-Gefäß mischen. Eine halbe Stunde kaltstellen.

Die restlichen Limetten heiß waschen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Limettenscheiben zu den Erdbeeren geben und kurz vor dem Servieren mit gut gekühlter Limonade und Mineralwasser aufgießen.

## Herzkissen als Willkommensgeschenk für Flüchtlinge aus der Ukraine

Der Handarbeitstreff von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel hatte die Idee Herzkissen als Zeichen der Solidarität für Flüchtlinge aus der Ukraine zu nähen. So trafen sie sich im April in der „Guud Stubb“ und nähten für jede Flüchtlingsfamilie ein Kissen. Charlotte Herget und Monika Jochum schnitten den Stoff zu und nähten die Teile zusammen. Cavour Alvarez und Horst Herrmann füllten die Kissen mit Füllstoff und Hella Laufer nähte die Lücken zu. Diese Kissen wurden zusammen mit einem Willkommenschreiben auf ukrainisch den Familien überreicht. Im Mai wurden einige Kleidungsstücke geändert oder repariert. Antonia Gilla hatte die Idee, eine Fühlschlange zu nähen, in der Kleinteile zum Fühlen und Hören eingenäht sind. Diese sind für Kleinkinder oder demente Menschen eine bewährte Anregung. Diese können gegen eine kleine Spende erworben werden. Bitte bei der Quartiersmanagerin melden.



### Herausgeber:

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

In Kooperation mit Bau AG

 ökumenisches  
GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz

Goetheviertel  
 Nils  
Nachbarschaftlich · inklusiv · lebenswert · selbstbestimmt

 BAUAG  
Kaiserslautern  
wohnen · gestalten · leben



© LightField Studios / Shutterstock.com

# Willkommen zu Hause!



© bbernard / Shutterstock.com



© Rawpixel.com / Shutterstock.com



© Pixel-Shot / Shutterstock.com

## BAUAG

Kaiserslautern  
wohnen . gestalten . leben

...jetzt auch auf  
Facebook!

Fischerstraße 25  
67655 Kaiserslautern  
Tel. (0631) 3640-0  
info@bau-ag-kl.de  
[www.bau-ag-kl.de](http://www.bau-ag-kl.de)

# wohnen gestalten leben

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



© Monkey Business Images / Shutterstock.com



© Nadasaki / Shutterstock.com



© fizkes / Shutterstock.com



© Zivica Kerkez / Shutterstock.com



## Nils

Nachbarschaftlich . inklusiv . lebenswert . selbstbestimmt



[www.nils-wohnenimquartier.de](http://www.nils-wohnenimquartier.de)

## 2022 Termine: Zuhause im Goetheviertel

### Juli

<b>Fr, 01.07.</b> 15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Sa, 02.07.</b> 12:00 Uhr	Bunter Salat, Putenbruststreifen + Baguette
<b>Mo, 04.07.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
17:00-19:00 Uhr	Phase 10 und andere Spiele
<b>Mi, 06.07.</b> 12:00 Uhr	Kartoffelsalat + Fischstäbchen
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 07.07.</b> 15:00 Uhr	 Kaffeeplausch
<b>Fr, 08.07.</b> 15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
17:30 Uhr	Bewohnerversammlung
<b>Mo, 11.07.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
15:00 Uhr	Nähen + Ändern
<b>Di, 12.07.</b> 14:00 Uhr	Walk & Talk
<b>Mi, 13.07.</b> 12:00 Uhr	Pizza + Salat
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 14.07.</b> 15:00 Uhr	Kaffeetreff
17:00 Uhr	Besichtigung, Fahrräder für Reparatur
<b>Fr, 15.07.</b> 15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Mo, 18.07.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
15:30 Uhr	Goethekonferenz
17:00-19:00 Uhr	Phase 10 und andere Spiele
<b>Di, 19.07.</b> 15:00 Uhr	Seniorencafé mit Gemeindegeschwester Plus mit Kollegin
<b>Mi, 20.07.</b> 12:00 Uhr	Zucchini mit Schafskäse + Kartoffeln
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 21.07.</b> 15:00 Uhr	 Kaffeeplausch
17:00 Uhr	Programmgespräch Aug.
<b>Fr, 22.07.</b> 15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Sa, 23.07.</b> 16:00 Uhr	Trauercafé Selbsthilfegruppe trauernder Menschen
<b>Mo, 25.07.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
<b>Di, 26.07.</b> 14:00 Uhr	Walk & Talk
<b>Mi, 27.07.</b> 12:00 Uhr	Tortellini in Schinkensahnesoße
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 28.07.</b> 15:00 Uhr	Kaffeetreff
17:00 Uhr	Fahrradreparatur
<b>Fr, 29.07.</b> 10:00 Uhr	Ferienprogramm <sup>2)</sup>
15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>

### August

<b>Mo, 01.08.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
<b>Di, 02.08.</b> 14:00 Uhr	Walk & Talk
<b>Mi, 03.08.</b> 12:00 Uhr	Spaghetti Carbonara + Salat
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 04.08.</b> 15:00 Uhr	 Kaffeeplausch
<b>Fr, 05.08.</b> 10:00 Uhr	Ferienprogramm <sup>2)</sup>
15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Mo, 08.08.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
15:00 Uhr	Nähen + Ändern
<b>Di, 09.08.</b> 14:00 Uhr	Walk & Talk
<b>Mi, 10.08.</b> 12:00 Uhr	Paella (Hühnchen)
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 11.08.</b> 15:00 Uhr	Kaffeetreff
<b>Fr, 12.08.</b> 10:00 Uhr	Ferienprogramm <sup>2)</sup>
15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Mo, 15.08.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
<b>Di, 16.08.</b> 15:00 Uhr	Seniorencafé <sup>3)</sup>
<b>Mi, 17.08.</b> 12:00 Uhr	Rotkraut, Kartoffeln + Frikadellen
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 18.08.</b> 15:00 Uhr	 Kaffeeplausch
17:00 Uhr	Programmgespräch Sept.
<b>Fr, 19.08.</b> 10:00 Uhr	Ferienprogramm <sup>2)</sup>
15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Sa, 20.08.</b> 12:00 Uhr	Couscoussalat mit Schafskäse + Baguette
<b>Mo, 22.08.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
<b>Di, 23.08.</b> 14:00 Uhr	Walk & Talk
<b>Mi, 24.08.</b> 12:00 Uhr	Nudelsalat mit Schnitzel
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 25.08.</b> 15:00 Uhr	Kaffeetreff
<b>Fr, 26.08.</b> 10:00 Uhr	Ferienprogramm <sup>2)</sup>
15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Sa, 27.08.</b> 16:00 Uhr	Trauercafé Selbsthilfegruppe trauernder Menschen
<b>Mo, 29.08.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
<b>Di, 30.08.</b> 14:00 Uhr	Walk & Talk
<b>Mi, 31.08.</b> 12:00 Uhr	Bandnudeln mit Lachssahnesoße
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung

### September

<b>Do, 01.09.</b> 15:00 Uhr	 Kaffeeplausch
<b>Fr, 02.09.</b> 14:00 Uhr	Ferienprogramm <sup>2)</sup>
16:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
18:00 Uhr	Gesprächsrunde Psychische Gesundheit
<b>Mo, 05.09.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
17-19:00 Uhr	Phase 10 und andere Spiele
<b>Di, 06.09.</b> 14:00 Uhr	Walk & Talk
<b>Mi, 07.09.</b> 12:00 Uhr	Bunter Wurstgemüsesalat mit Brot
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 08.09.</b> 15:00 Uhr	Kaffeetreff
17:00 Uhr	Programmgespräch Okt.
<b>Fr, 09.09.</b> 15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Sa, 10.09.</b> 12:00 Uhr	Griechischer Makkaroniauflauf
<b>Mo, 12.09.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
15:00 Uhr	Nähen + Ändern
<b>Di, 13.09.</b> 15:00 Uhr	Seniorencafé
<b>Mi, 14.09.</b> 12:00 Uhr	Spinat, Kartoffeln + Eier
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 15.09.</b> 15:00 Uhr	 Kaffeeplausch
<b>Fr, 16.09.</b> 15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Mo, 19.09.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
17-19:00 Uhr	Phase 10 und andere Spiele
<b>Mi, 21.09.</b> 12:00 Uhr	Reis mit Pilzrahmsauce
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung
<b>Do, 22.09.</b> 15:00 Uhr	Kaffeetreff
<b>Fr, 23.09.</b> 15:00 Uhr	Boule <sup>1)</sup>
<b>Sa, 24.09.</b> 16:00 Uhr	Trauercafé Selbsthilfegruppe trauernder Menschen
<b>Mo, 26.09.</b> 12:00 Uhr	Mittagstisch (Hirtle)
<b>Mi, 28.09.</b> 12:00 Uhr	Bratwurst, Kartoffeln + Blumenkohl
15:00 Uhr	Yoga + Bewegung

<sup>1)</sup> bei schlechtem Wetter Spätnachmittag

<sup>2)</sup> die unterschiedlichen Aktivitäten sind ausführlich auf der Seite 5 aufgelistet

<sup>3)</sup> Seniorencafé mit Vortrag über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

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