

Zuhause im Goetheviertel

Ihre Quartierszeitung 📍 Ausgabe 1/2023



Lese-Club für Kinder in der „Guud Stubb“

Neue Gemeindeschwester Plus stellt sich vor

Salon Edinger zieht um

Liebe Bewohner:innen im Goetheviertel,

Ein neues Jahr beginnt, mit ihm die Hoffnung auf sinkende Preise und Frieden in der Welt. Gerade wenn in den Medien die Katastrophen nicht abzureißen scheinen, ist meines Erachtens der Blick auf das Gute in der Nachbarschaft, die vielen freundlichen und hilfreichen Menschen, gemeinsame Veranstaltungen, nette Gesten, für mich Hoffnungspunkt und nährt meine Zuversicht.

In diesem Heft berichten wir von den vielen Dingen und Personen in unserer Nachbarschaft. Von Veranstaltungen, Informationen, Institutionen und den Möglichkeiten, sich zu begegnen.

Ausstellung: Exotische Früchte

Mehr als zehn Jahre ist es jetzt her, dass am Pfalzmuseum für Naturkunde – POLLICHIA-Museum die Sonderausstellung „Exotische Früchte“ gezeigt wurde. In der Zwischenzeit konnte man die Wanderausstellung in zahlreichen Städten quer durch Deutschland bewundern. Jetzt ist sie wieder zurück in Bad Dürkheim und wird am Pfalzmuseum erneut gezeigt.

Das Thema ist nach wie vor spannend und aktuell – zahlreiche exotische Früchte in Supermärkten oder auf Wochenmärkten sind vielen Menschen immer noch unbekannt. Die meisten Früchte haben einen langen Weg aus den Tropen oder den Subtropen zu uns hinter sich. Aber auch Früchte aus den gemäßigten und kühleren Klimazonen finden sich darunter. Und manches, was früher nur in den Mittelmeergebieten zu finden war, gedeiht heute aufgrund der Klimaveränderung in heimischen Gärten. Die mehr als 110 in der Ausstellung präsentierten Arten stammen vorwiegend aus Regionen, die für ihre hohe Biodiversität bekannt sind. Darunter Früchte, deren Sortenreichtum mit dem unserer Äpfel vergleichbar ist. Andere sind von bezaubernder Schönheit, manche von beeindruckender Monstrosität.



Die Sonderausstellung lädt ein zu einer Entdeckungsreise – zu den Weltmeistern an Größe, den wahren Schönheiten, den Himmlischen an Geschmack und den Hölischen, was ihren Geruch angeht.

www.pfalzmuseum.de

Adventsfenster abgesagt

Leider haben sich auf den Aufruf in der Stadtteilzeitung nur fünf Personen gemeldet, die ein Fenster für unseren lebendigen Adventskalender gestalten möchten. Aus diesen Grund wurde die Aktion für das Jahr 2022 abgesagt. Vielleicht finden sich im kommenden Jahr genug Personen, damit wir wieder einen lebendigen Adventskalender anbieten können. Bitte machen Sie nochmal Werbung für diese schöne Aktion in Ihrer Nachbarschaft, damit wir im nächsten Winter nochmal starten können.



Was sind für Sie Hoffnungspunkte? Haben Sie Wünsche oder Anregungen? Was wünschen Sie sich, was es in unserem Stadtteil noch geben sollte? Sie können mich gerne anrufen oder mir schreiben.

Ich wünsche Ihnen für das neue Jahr viel Gemeinschaft, nette Begegnungen, ein freundliches Wort zur richtigen Zeit. Bleiben Sie zuversichtlich!

Ihre Monika Jochum

Kontakt:

Tel. 0631 361985-35

Mobil 0151 10045458

mjochum@gemeinschaftswerk.de

Pflanzenbörse to go

Im Herbst gilt es vorzusorgen für die neue Vegetationsperiode. Wenn Sie dabei etwas für die Artenvielfalt in Ihrem Garten tun möchten, dann haben wir am Haus der Nachhaltigkeit etwas für Sie: Wir geben bereits getopfte Sträucher und Bäume an einem Selbstbedienungsstand ab. Je Strauch bitten wir um eine Spende von 3 €, um unsere Kosten zu decken. Die darüber hinaus erzielten Einnahmen unterstützen unsere Aktion Klima-Bäume für das Biosphärenreservat. Nehmen Sie sich Wildpflaume, Kornelkirsche, Schneeball, Pfaffenhütchen und viele mehr mit nach Hause, wo sie zur Verbesserung der Biodiversität heimischer Gärten gepflanzt und bewundert werden können. Vorliegende Steckbriefe erläutern dabei die Besonderheiten und Standortansprüche.

Gerade in Zeiten von Steingarten, Schotterhalde und Co. ist es wichtig, möglichst vielen Arten im heimischen Garten Unterschlupf und Nahrung zu gewähren. Gezüchtete und veredelte Kultursorten, wie es sie oftmals in Gartencentern zu kaufen gibt, haben für Flora und Fauna meist einen nur relativ geringen Wert. Hier möchte das Haus der Nachhaltigkeit entgegenwirken und bietet heimische Sträucher zum Mitnehmen an. Diese sind oftmals robuster, anspruchsloser und winterfester, manchmal auch dornig, jedoch nicht minder schön. Ihre Blätter, Früchte und prächtigen Blüten schmecken vielen verschiedenen Vogelarten, fruchtfressenden Säugetieren und Insekten. Gute Voraussetzungen für ein reges Treiben auf dem Balkon oder im Garten!



Kommen Sie bei Ihrem Besuch auch in unserem Pfälzer Waldladen vorbei oder in unserer Ausstellung „Zeichen zeigen – Wahrnehmungen und Einwirkungen der Natur“. Bei Fragen oder Interesse können Sie sich über 06306 9210130 oder www.hdn.wald.rlp.de an das Haus der Nachhaltigkeit wenden.

Vortrag zum Thema: „Energiekosten im Griff?“

Am 8. November hielt Bettina Kusserow von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in Kaiserslautern einen Vortrag in der „Guud Stubb“ zum Thema „Energiekosten im Griff“. Elf Personen waren gekommen und hörten sich die hilfreichen Tipps interessiert an.

In der momentanen Energiekrise hat sich die Versorgungslandschaft geändert, erzählt Bettina Kusserow. Während es noch letztes Jahr möglich war, durch einen Anbieterwechsel günstigeren Strom zu beziehen, sind momentan die kommunalen Anbieter (Grundversorger) am günstigsten. Beim Sparen hilft der Grundsatz: „Alles, was warm oder kalt macht, benötigt besonders viel Strom.“ Dazu gehören Durchlauferhitzer, Kühl- und Gefrierschränke, Klimaanlage, Trockner, elektr. Heizlüfter...

Bei der Warmwassererzeugung hilft die Absenkung der Temperatur, um Kosten zu sparen, ohne dass es zu einem Komfortverlust kommen muss. So reicht meist eine Temperatur um die 40 Grad zum Duschen und Waschen. Für zehn Minuten Duschen muss man bei den momentanen Preisen mindestens ein Euro rechnen. Bei Warmwasserspeichern ist darauf zu achten, dass das Wasser ca. alle zehn Tage auf 60 Grad erhitzt wird, damit sich keine Legionellen ausbreiten, die, mit dem Wasserdampf eingeatmet, zu Erkrankungen führen können. Bei längerer Abwesenheit ist es sinnvoll, Wasserboiler auszuschalten, wobei dann das Wasser beim Wiedereinschalten zunächst auf 60 Grad erwärmt werden sollte.

Beim Waschen von Wäsche muss vielleicht nicht jede Ladung bei 60 Grad gewaschen werden. Hilfreich ist es, alle Geräte nur richtig gefüllt zu starten. Wäsche trocknet auch an der Luft oder auf dem Wäscheständer, was auch mit Bügeln insgesamt günstiger ist, als einen Wäschetrockner zu benutzen.

Bei einem halbvollen Kühlschrank, bei z.B. Einpersonenhaushalten, ist es sinnvoll das Einströmen von warmer Zimmerluft in den Kühlschrank zu reduzieren, indem man den Kühlschrank z.B. mit Wasserflaschen auffüllt. Je weniger warme Luft in den Kühlschrank gelangt, desto weniger muss auch runtergekühlt werden.

Ein elektrischer Heizlüfter verbraucht ca. drei KW pro Stunde, was ungefähr einem Euro entspricht. Da Gas immer noch deutlich günstiger als Strom ist, rechnet sich das Heizen mit einem Heizlüfter nur in wenigen Ausnahmefällen. Nur wenn ein kleiner Raum für die kurze Zeit der Anwesenheit geheizt werden soll, kann es günstiger sein, kurz mit Strom zu heizen. Beispiele sind hier der Infrarotstrahler über der Wickelkommode oder der Radiator in der Gästetoilette. Grundsätzlich ist aber das Heizen mit Strom, vor allen mit den in Mode gekommenen Infrarotheizungen, sehr teuer und nicht empfehlenswert.

Alle Lampen auf LED umzurüsten hilft sparen und beim Verlassen der Zimmer die Lampen auszumachen. Eine Stecker-Leiste hilft z.B. bei eingesteckten TV- und PC-Geräten beim Ausschalten die Standby-Funktion.

Bei einer stark gestiegenen Stromrechnung empfiehlt die Verbraucherzentrale, sich bei ihnen oder beim Stromversorger beraten zu lassen. Hier kann es sein, dass der abgerechnete Verbrauch auf einer Schätzung beruht (grade zu Coronazeiten wurde der Abrechnungszählerstand oft geschätzt und nicht abgelesen), was sich erheblich auf die Rechnungshöhe und in Folge auf die Abschlagszahlung auswirken kann.

Bettina Kusserow wies darauf hin, dass es grundsätzlich eine Verpflichtung für Vermieter gibt, die oberste Geschossdecke ausreichend zu dämmen. Wenn sie im Oberschoss wohnen, einfach mal nachfragen, ob dem so ist.

Fenster richtig abdichten und Rollläden nachts schließen, beides hilft Heizkosten zu sparen. Ein Grad absenken der Raumtemperatur spart ca. sechs Prozent der Heizkosten.

Die Lufttemperatur und die Luftfeuchtigkeit sind Gegenspieler, je wärmer die Luft, desto mehr Luftfeuchtigkeit kann sie aufnehmen und irgendwann muss die warme feuchte Luft ausgetauscht werden. Dazu ist regelmäßiges Stoßlüften unumgänglich, nur so lässt sich ein kompletter Luftaustausch erreichen. Es ist wichtig, dass die Türen zwischen unterschiedlich geheizten (bzw. besonders zu nicht geheizten Räumen) geschlossen gehalten werden, damit die warme feuchte Luft nicht in die relativ kalten, weniger geheizten Räume gelangt. Die kalte Luft dort kann nämlich weniger Luftfeuchtigkeit aufnehmen und so kann es zu Schimmel kommen. Wichtig ist also: Immer nur nach draußen lüften! Zur Überprüfung der Luftfeuchtigkeit empfiehlt sich ein Hygrometer, den es schon für zehn Euro im Handel gibt.

Weitere Tipps und persönliche Beratung:
www.verbraucherzentrale-rlp.de



Beratungen für Menschen mit Handicap aus der Ukraine

Das ökumenische Gemeinschaftswerk möchte aus der Ukraine geflüchteten Menschen mit Beeinträchtigungen eine erste Anlaufstelle, Beratung und Begleitung bieten. Mit Unterstützung der Aktion Mensch setzen nun Lydia Ruder und Maryna Perminova die neue Maßnahme um. Ziel ist es, den betroffenen Menschen dabei zu helfen, in Deutschland in einem Alltag mit Tagesstruktur und sozialer Anbindung anzukommen.

Lydia Ruder, bislang tätig in der Neuen Arbeit Westpfalz als Anleiterin und Maryna Perminova, die wegen des Krieges in der Ukraine nach Deutschland flüchtete, bieten ihre Beratung in erster Linie aufsuchend an, stehen aber auch gerne für Gespräche in Räumen des Gemeinschaftswerks zur Verfügung. Das Büro der beiden Beraterinnen befindet sich in der Friedrichstraße 7. Hier findet sich auch das Atelier Zitronenblau des Gemeinschaftswerks.

Zunächst wird im Rahmen der Beratung zusammen mit der geflüchteten Person bzw. deren Begleitperson der Bedarf an Unterstützung erfasst und das passende Angebot gesucht. Die Beraterinnen helfen beim Zugang zum deutschen Hilfesystem und der Überleitung in die regulären Angebote der Behindertenhilfe. Der Spracherwerb ist wichtigstes Element, daher werden Lerngelegenheiten für die Nutzung der deutschen, auch leichten, Sprache im Alltag bereit gestellt. Das Gemeinschaftswerk ist Mitglied im „Netzwerk Migration und Integration“, ein Zusammenschluss der verschiedenen Akteure und Behörden in Stadt und Kreis Kaiserslautern. Erfahrungen in der Flüchtlingsarbeit hat das Gemeinschaftswerk durch den Betrieb von Flüchtlingsunterkünften gesammelt. Lydia Ruder eignete sich mit ihrer Tätigkeit bei der neuen Arbeit Westpfalz viel Erfahrung mit Aussiedlern aus Osteuropa an. „Ziel unserer Beratung ist es, die Menschen in die verschiedenen Angebote der Behindertenhilfe, Werkstätten, Tagesförderstätten, ambulante Betreuung, Kindertagesstätten oder Förderschulen zu bringen“, erläutert sie.



Elementar sei, zusammen mit der geflüchteten Person und deren Begleitperson den individuell besten Weg zum Ankommen in Deutschland zu finden. Dazu zähle, den Zugang zum deutschen Hilfesystem möglichst einfach zu gestalten und die ersten behördlichen Hürden gemeinsam zu bearbeiten.

Wichtiges Element der Maßnahme ist der Spracherwerb. Aus diesem Grund beinhaltet das Projekt Lerngelegenheiten. Diese umfassen Gesprächssituationen im Rollenspiel, Gesprächskreise und Training in Alltagssituationen, vor allem in leichter Sprache. Um das Angebot bekannt zu machen, werden Handzettel in deutscher und ukrainischer Sprache verteilt. „Wichtig ist, dass wir zu den Menschen gehen, in die Gemeinschaftsunterkünfte und in die Wohnungen, in denen die Ukrainer:innen zurzeit leben“, betonen Lydia Ruder und Maryna Perminova, die in der Ukraine als Lehrerin arbeitete. Hilfreich ist, dass Lydia Ruder als erfahrener Beraterin, Maryna Perminova als Muttersprachlerin zur Seite steht.

Im Mittelpunkt steht immer der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen. Anhand derer wird zusammen erarbeitet, welches Angebot in Frage kommt. „Auch die Organisation und Begleitung zu Arzt- oder Behördenterminen spielt eine große Rolle“, berichten die beiden.

Zu erreichen sind Lydia Ruder und Maryna Perminova unter: Telefon 0171 9400766
lruder@gemeinschaftswerk.de
mperminova@gemeinschaftswerk.de



Bis 29. Januar: Sonderschau „Sternenblick“

Bis zum 29. Januar zeigt das Pfalzmuseum für Naturkunde – POLLI-CHIA-Museum in Bad Dürkheim auf der Empore des Mühlenkellers seine neue Sonderschau „Sternenblick“. Galaxien, Nebel, Sterne, Planeten – sie alle sind die Hauptdarsteller, die den Blick ins Weltall begleiten. Zehn großformatige Astrofotografien von

Michael Geissel entführen die Besucherinnen und Besucher in die Tiefen des Weltalls. Mit von der Partie sind natürlich verschiedene Himmelskörper aus unserer „direkten“ Umgebung, unserem Sonnensystem. Mond und Sonne werden ebenso gezeigt, wie verschiedene Planeten. Doch der Blick geht weit

darüber hinaus. Zahlreiche Nebel und Sternhaufen aus unserer Galaxie, der Milchstraße, beeindrucken durch ihre vielfältigen Formen und Farben. Doch auch unser „Nachbar“ ist mit dabei: die Andromedagalaxie.

Ergänzt werden die Astrofotos durch eine digitale Diashow, die mehr als 50 weitere Blicke ins Universum zeigt, darunter den Transit des Merkur vor der Sonne und auch menschgemachte Objekte: die internationale Raumstation ISS.



Pfalzmuseum für Naturkunde
POLLI-CHIA-Museum Bad Dürkheim

Die Ausstellung für alle Natur- und Sternenbegeisterten ist während der regulären Öffnungszeiten des Museums zu besichtigen.
www.pfalzmuseum.de

Lesungen im Goetheviertel

Am 18. November war der Bundesweite Vorlesetag. In ganz Deutschland gab es viele Leseaktionen. Auch im Goetheviertel gab es vier verschiedene Möglichkeiten, sich etwas vorlesen zu lassen.

Um 10:00 Uhr haben Schüler:innen des Ethikkurses von Frau Piontek der IGS Goetheschule in der „Guud Stubb“ älteren Menschen etwas vorgelesen. Um 14:00 Uhr las Renate Krau-



ße im Kiosk zum Gallier aus den Erfahrungen einer Harfenspiellehrerin, was für eine heitere Stimmung im Schankraum sorgte. Den ganzen Tag über konnten sich Personen am Schultor des HSG an einer Leseinsel mittels QR Code Gedichte vorlesen lassen, die von Lehrer:innen und Schüler:innen des Hohenstaufen Gymnasiums im Vorfeld aufgenommen wurden.

Zum Abschluss wurde um 15:00 Uhr Vorschulkindern ein Bilderbuch von Roswitha Bartholomäi vorgelesen. Mit vielen Plüschtieren und Gegenständen zum Anfassen konnten die Kinder der Geschichte eines Eichhörnchens folgen.

Die Leseaktionen wurden unterschiedlich stark besucht und sind eine Anregung, sich wieder mehr dem Lesen zu widmen.



Veranstaltung Vorankündigung

Kinder für Lese-Club gesucht

Ab Januar startet bei genug Interesse ein Lese-Club für Kinder in der „Guud Stubb“. Dienstags um 14:00 Uhr können die Kinder kommen und mit ehrenamtlichen Personen lesen üben oder vorgelesen bekommen. Im Anschluss können sie dazu etwas malen oder basteln. So soll das Interesse am Lesen der Kinder gestärkt werden. Interessierte Eltern bitte bei der Quartiersmanagerin Monika Jochum melden. Diese Veranstaltung ist kostenlos.

Kartenspielaabend Skat und Schafskopf

Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr begleitet Helmut Lang den Kartenabend in der „Guud Stubb“. Er sucht Gleichgesinnte, die mit ihm Skat oder Schafskopf spielen möchten. Auch kann er sich ab und zu eine abendliche Radtour bei wärmeren Temperaturen gut vorstellen. Interessierte Personen sind herzlich willkommen.

Kreativwerkstatt näht Herzkissen

Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr treffen sich Personen, die gerne Nähen, Handarbeiten oder gerne sich kreativ betätigen. Sie wollen unter anderem Herzkissen nähen, die an Frauen nach einer Brustkrebs Operation gegeben werden. Jede Person ist willkommen, auch wenn sie keine Vorkenntnisse hat oder einfach nur gerne dabei sein möchte.

Seniorencafé mit Programm

Einmal im Monat findet der Seniorencafé um 15:30 Uhr in der „Guud Stubb“ statt. Am 24.01.23 ist es ein Neujahrscafé; am 21.02.23 mit Faschingsfeier, Musik zum Schunkeln und Vorträgen. Sie dürfen gerne verkleidet kommen. Am 21.03.23 besucht die Gemeindegeschwister Plus den Seniorencafé und berichtet von ihrer Arbeit.

Weltenbummler Abend

Gerhard Scheler hält jeden 4. Freitag im Monat einen Weltenbummler Abend um 19:00 Uhr. Er berichtet mit Beamer auf Großleinwand von vielfältigen Urlaubsreisen und Kreuzfahrten durch Europa.

Trauercafé der Selbsthilfegruppe trauernder Menschen

Das Trauercafé der Selbsthilfegruppe trauernder Menschen findet jeden 4. Samstag um 16:00 Uhr in der „Guud Stubb“ statt.





Neue Gemeindeschwester Plus stellt sich vor

Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Isolde Weisenstein und ich bin seit dem 1. September zusammen mit Nicole Beitelstein Gemeindeschwester Plus in Kaiserslautern. Ich bin gelernte Krankenschwester und Erziehungswissenschaftlerin (M. A.). Neben vielen Jahren in der stationären und ambulanten Pflege habe ich die letzten zehn Jahre mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, gearbeitet.

Als Gemeindeschwester Plus besuche und berate ich hochbetagte Menschen in ihrem häuslichen Umfeld, die zwar noch keine Pflege brauchen, denen es aber beispielweise an sozialen Kontakten und Fürsorge mangelt oder die Informationen über Unterstützungsangebote benötigen. Pflegerische und hauswirtschaftliche Tätigkeiten führe ich nicht aus, sondern ich vermittele diese Hilfen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt meiner Arbeit ist die Gesundheitsförderung älterer Menschen. Dies soll eine Pflegebedürftigkeit verhindern oder zumindestens hinauszögern, um ein langes selbständiges Leben in den „eigenen vier Wänden“ zu ermöglichen. Hierzu zählen Informationen, Beratungen und Initiierung gesundheitsfördernder Maßnahmen, entweder als Individual- oder als Gruppenangebote. Mir ist dieser präventive Ansatz meiner Arbeit sehr wichtig und ich finde, jeder ältere Mensch sollte dazu so einfach wie möglich kostenfrei Zugang haben. Beispielsweise können das Spaziergangsgruppen, einfache Bewegungsangebote, Gedächtnistrainingsangebote und Informationsveranstaltungen zum Thema Gesundheit, Ernährung und Bewegung im Alter sein.

Mein Tipp:

1. Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten aktiv am Tag zum Muskelerhalt, das verringert das Sturzrisiko. Das kann der Spaziergang im Park, im Wald oder im eigenen Viertel sein oder bei schlechtem Wetter in der eigenen Wohnung. Da reicht es, sich einfach hinter einen Stuhl zu stellen, um im Bedarfsfall Halt zu haben und auf der Stelle zu laufen. Ruhig in unterschiedlichen Tempo und auch mal mit längerem Einbeinstand. Für Fittere kann auch ein Bein vor und zurück geschwungen werden, dazu etwas seitlich vom Stuhl stehen. Eine weitere sehr gute Übung ist es, freihändig vom freistehenden Stuhl aufzustehen und sich wieder zu setzen, hierbei in immer kürzeren Abständen die Sitzfläche benutzen.

2. Essen Sie jeden Tag ein Gramm Eiweiß pro Körpergewicht. Im Alter benötigt man mehr Eiweiß für den Muskelerhalt, was die Sturzgefahr verringern kann. Das muss nicht immer Fleisch sein, ein einfaches Linsengericht oder Pellkartoffeln mit Kräuterquark sind ebenfalls eiweißreich. Wer noch gute Zähne hat, kann auch eine Handvoll Nüsse knabbern.

So, genug der guten Ratschläge, ich wünsche Ihnen allen eine gute Zeit und alles Gute für das neue Jahr 2023!

Ihre Isolde Weisenstein

Bei Beratungsbedarf dürfen Sie uns gerne anrufen. Wir freuen uns mit Ihnen in Kontakt zu treten.

Isolde Weisenstein
Tel.: 0631/365-2386

Nicole Beitelstein
Tel.: 0631/365-4087

Pflegeschülerinnen und Pflegeschüler zu Besuch im Goetheviertel

Am 10. November besuchten 14 Pflegeschülerinnen und Pflegeschüler des Pfalzklunikums aus dem dritten Ausbildungsjahr das Wohnprojekt „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel. Sie informierten sich über die Hintergründe und das Konzept des Wohnprojekts der Bau AG. Da hier auch Menschen mit einer Krankheit oder Behinderung wohnen, wollten sie solch eine Wohnform kennen lernen. Nach dem theoretischen Input machten sie im Selbstversuch im Rollstuhl Erfahrungen einkaufen zu gehen und das Umfeld auf vier Rädern zu erkunden. Dann bereiteten sie mit nur einer Hand eine Pizza zu, so wie es Menschen mit einem Schlaganfall täglich erleben. Schnell wurde klar, dass solche Personen mit einer Halbseitenlähmung täglich auf viele Hindernisse und Probleme stoßen, bei denen sie oft auf Hilfe angewiesen sind. Im Anschluss konnten sie mit betroffenen Bewohnern reden und aus der Praxis erfahren wie es sich mit solch einer Einschränkung lebt. Alle waren sich einig, dass so eine Wohnform mit einer lebendigen Nachbarschaft einer Heimunterbringung vorzuziehen ist und noch viel mehr davon gebaut werden sollten.



Lecker und kreativ: Ferienprogramm begeistert



Im „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel gab es im Oktober wieder ein Ferienprogramm für Kinder.

Am Freitag, 21. Oktober, haben die Kinder Danilo, Hanin, Yousef und Deandro mit dem Hausbewohner Marko Münchschwander, ein gelernter Koch, Burger und selbst gemachte Kartoffelwedges zubereitet. Sie haben interessiert mitgemacht, wie z. B. Tomaten und Kartoffeln geschnitten. Dazu waren sie noch im Garten und haben Schnittlauch für den Dip gepflückt. Die Kinder haben dem Koch gespannt zugehört, welche Tipps er für sie hatte. Nach dem Kochen und Zubereiten haben sie dann den Tisch gedeckt und ihre eigenen Burger nach Wahl belegt. Sie hatten viel Freude und es schmeckte auch noch gut.



Am Freitag, 28. Oktober, stand das Bastel-Programm an. Fünf Kinder haben Kürbisse geschnitten, Fensterbilder wie z. B. Geister oder Fledermäuse aus Transparentpapier gebastelt und Windlichter mit Transparentpapier gestaltet. Anschließend wurden Kerzen in die Kürbisse gestellt und angezündet und das Licht ausgemacht. Schon konnte man die Kürbisse leuchten sehen. Die Kinder freuten sich über die schönen Bastelsachen, die sie mit nach Hause nehmen konnten.

Melia Raifovski, Praktikantin

Ausstellung Vally Wieselthier: Golden Girls – No. 2



In der Ausstellungsreihe „Golden Girls“ zeigt das Museum Pfalzgalerie Kaiserslautern vom 5. November 2022 bis zum 26. Februar 2023 rund 50 Werke der Wiener Künstlerin und Designerin Vally Wieselthier (1895-1945).

Die Künstlerin gehört zu den wichtigsten Vertreterinnen der Wiener Werkstätte. Trotzdem ist ihr Werk weniger bekannt als das Ihrer männlichen Kollegen. Dabei zeugen Ihre Keramiken, Stoff-, Spielzeug- und Tapetenentwürfe sowie ihre Buch- und Plakatkunst von einer unbändigen Experimentierfreude. Wieselthiers Werdegang ist in seinem kompromisslosen Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein beispiellos. Wertvolle Leihgaben aus dem Museum für Angewandte Kunst Wien sowie ausgewählte Gebrauchskeramiken aus Wiener Galerien und Privatbesitz spiegeln auf eindruckliche und humorvolle Weise ihren unbeirraren Gestaltungswillen in einer patriarchalischen Gesellschaft wider.

Zur Reihe

Im mpk widmet sich die Ausstellungsserie „Golden Girls“ dem Schaffen von Kunsthandwerkerinnen, die Außergewöhnliches geleistet haben und beleuchtet zugleich die Schwierigkeiten, mit denen Künstlerinnen allein aufgrund ihres Geschlechts zu kämpfen hatten und mitunter noch heute haben.

Mit dem Reihentitel „Golden Girls“ zitiert Kuratorin Svenja Kriebel den Grundgedanken einer amerikanischen Sitcom der 1980er Jahre: Ältere Damen diskutieren über Themen der Gesellschaft, insbesondere auch über die Emanzipation. „Golden Girls“ wurde zu einer Marke für den ungebeugten weiblichen Geist.

mpk
MUSEUM PFALZGALERIE KAISERSLAUTERN

Das Museum Pfalzgalerie Kaiserslautern, Museumsplatz 1, ist mittwochs bis sonntags von 10:00 bis 17:00 Uhr und dienstags von 11:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen unter: www.mpk.de

Umgang und Hilfen für demente Menschen mit Weglauftendenzen

Sabine Römer von der Präventionsabteilung der Polizei besuchte am 22. November wieder den Seniorencafé in der „Guud Stubb“. Diesmal mit dem Thema: „Umgang mit dementen Menschen mit Weglauftendenzen“. Die meisten Menschen mit Demenz werden zuhause versorgt. Ähnlich wie bei kleinen Kindern kann es schon mal passieren, dass z.B. bei einem Einkauf die Angehörigen die Person gerade noch im Blick hatten und im nächsten Moment ist der Mensch mit Demenz nicht mehr auffindbar. Manche machen sich auch einfach so auf den Weg und wollen zu Orten der Kindheit oder zu alten Wohnadressen. Da bricht schnell Panik aus und die Sorge um die Person lähmt den Verstand. Hier ist es hilfreich, eine vertraute Person um Hilfe zu bitten. Im Vorfeld hilft es, sich schon mal mit dem Weglaufen zu beschäftigen, damit im Notfall die richtigen Informationen schnell vorhanden sind.

Ist die Person trotz Suche nicht auffindbar, sollte man in diesem Fall die Polizei informieren und unbedingt erwähnen, dass es sich um eine demente Person handelt. Denn dann wird die Polizei sofort tätig, da es sich um eine schutzbedürftige Person handelt. Bei nicht dementen erwachsenen Personen wartet ansonsten die Polizei erst einmal zwei Tage ab, was in diesem Fall ein enormer Zeitverlust bedeuten würde, in der die Person sich gefährden kann, auskühlen könnte oder fehlende Medikamente zu einer medizinischen Notlage führen könnten.

Auch das Umfeld und die Nachbarn von der Demenz der Person zu informieren hilft oft, ein Weglaufen zu verhindern. Ebenfalls hilfreich bei dementen Menschen, die gerne unterwegs sind, ist ein kleines eingeschaltetes Handy mit aktivierter Tastensperre oder ein Schlüsselbund mit Tracer, der täglich in die Kleidung der Person gegeben wird. Damit kann die Person im Notfall geortet werden. Auch gekennzeichnete Kleidung mit Name und Adresse oder eine kleine Visitenkarte sind hilfreich. Weiter empfiehlt Sabine Römer einen Art „Steckbrief“ der Person im Vorfeld anzufertigen, mit Name, Alter, Adresse, einem Foto, Beschreibung eines Tages- und Wochenablaufs, Beeinträchtigungen, Vorerkrankungen, frühere Wohnorte, Gewohnheiten, Hobbys, Freunde, Wohnorte der Kinder, alte Arbeitsstelle..., denn dies sind oft die Orte, wo demente Menschen wieder aufgefunden werden. Und an all das zu denken, gelingt am Besten im Vorfeld ohne Druck. Auch für einen Krankenhausaufenthalt oder eine vorübergehende Heimunterbringung zur Entlastung der Angehörigen kann so ein Steckbrief von großen Nutzen sein und die Pflegekräfte können sich individueller auf die Person einstellen. Auch ein Biografie-Buch, in dem alle Stationen der Person in Stichpunkten mit Fotos und kleinen Anekdoten festgehalten werden, sind im Umgang hilfreich und später mal für alle eine schöne Erinnerung an die Person.

Monika Jochum

Zeit ist das schönste Geschenk: Ehrenamtliche gesucht!

Das Pfalzkllinikum Kaiserslautern bietet psychisch kranken Erwachsenen aus der Stadt und dem Landkreis Kaiserslautern die Möglichkeit, individuell und gemeinde-nah behandelt zu werden. Die Behandlung kann entweder stationär, tagesklinisch oder ambulant erfolgen. Im Rahmen eines Modellvorhabens (nach § 64b SGB V) streben wir eine Behandlung über diese sogenannten Sektorengrenzen hinweg an und bieten auch die Möglichkeit der Zu-hause-Behandlung.

Es ist uns ein zentrales Anliegen, dass sich Betroffene und Patient:innen neben der therapeutischen und pflegerischen Begleitung im Pfalzkllinikum einfach gut aufgehoben fühlen. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten unsere Ehrenamtlichen. Sie sind es, die – flexibel je nach persönlichem Interesse und verfügbarer Zeit – zuhören, Empathie vermitteln und Aufmerksamkeit schenken.

Ihr Engagement

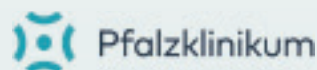
Unsere Ehrenamtliche gestalten in Eigenregie regelmäßig ein Patientencafé. Immer Montagnachmittag bieten sie bei Kaffee und Kuchen Raum zum Austausch, für Gesellschaftsspiele und kreative Angebote. Das Café findet mal auf einer der Stationen, mal in der Cafeteria statt. Dadurch schaffen die Ehrenamtlichen wertvolle Sozialkontakte für Patient:innen und Abwechslung im Klinikalltag.

Voraussetzungen

Für Ihre Mitarbeit sind keinerlei medizinische oder pflegerische Fachkenntnisse erforderlich, vielmehr kommt es darauf an, gut zuzuhören und sich in die Situation anderer einfühlen zu können. Die ehrenamtlichen Helfer:innen sind über das Pfalzkllinikum unfall- und haftpflichtversichert. Vierteljährlich treffen sich die Ehrenamtlichen in Kaiserslautern mit der zuständigen Ansprechpartnerin. Zudem lädt das Pfalzkllinikum jährlich zu einem Jahresabschlussessen mit den Führungskräften ein.

Sprechen Sie uns an

Melden Sie sich gerne bei unserer Koordinierungsstelle Gemeinwesen und Kommunikation.



Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Kaiserslautern

Albert-Schweitzer-Straße 64, 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631 5349 2286



Friseursalon Edinger in neuen Räumlichkeiten

Sandra & Gabriele Edinger haben 32 Jahre lang einen Friseursalon in der Herzog-von-Weimar-Straße 154 geführt. Dort haben sie sich nicht nur um die Haare, sondern auch um das Wohl der Kunden gekümmert. Ob eine Kleiderspende für Bedürftige organisieren oder Beratungsstunden der Gemeindegewerkschaft Plus Nicole Beitelstein und Quartiersmanagerin Monika Jochum im Friseursalon: sie haben immer auch das Wohl der Kunden im

Blick. So sind sie sehr beliebt im Viertel. Nun sind sie dem anstehenden Hausverkauf zuvor gekommen und haben freiwillig nach neuen Räumlichkeiten gesucht. Nicht weit entfernt von dem alten Salon sind sie fündig geworden und am 1. September dort auch eingezogen. In den Räumlichkeiten der Genossenschaft Bahnheim, in der Bahnheimstraße 23, ein schön renovierter Altbau in ruhigem Gebiet, gegenüber von einem kleinen Park, sehr ansprechend. Sie sind sehr dankbar dafür, dass alle Kunden „mitgezogen“ sind und neue Kunden im Umfeld vom Bahnheim sich auch gefunden haben. Darauf wünschen wir ihnen weiterhin viel Erfolg – wie in dem alten Salon.

Melia Raifovski, Praktikantin



Boule Turnier im Goetheviertel

Am 17. September trafen sich die beiden Boule Gruppen von „Nils – Wohnen im Quartier“. Die Spieler:innen vom Grübentälchen waren im Goetheviertel eingeladen. Über drei Runden, mit jeweils sechs Spieler:innen pro Mannschaft, wurde immer paarweise angetreten. In der ersten und dritten Runde gewann, wenn manchmal auch knapp, das Grübentälchen. Das Goetheviertel konnte die zweite Runde für sich gewinnen. Somit bleibt der Wanderpokal (wenn auch vielleicht nur vorerst) im Grübentälchen. Denn nächstes Jahr wollen alle Boule-begeisterten Personen wieder gemeinsam spielen. Wer weiß, wie es dann ausgehen wird?

Anschließend saßen alle bei leckeren Salaten und Hackbraten in der „Gudd Stubb“. Hier wurde gelacht, geredet und gefeiert. Schließlich war das Miteinander der größte Gewinn von allen.



Ausflug zum Erlebnispfad Fuchsfährte

Am 8. Oktober trafen sich interessierte Personen mit der Bewegungsmanagerin Kaiserslautern, Jennifer Höning, am Parkplatz Vogelwoog. Dann ging es mit zehn Personen, darunter zwei Kinder, zum Erlebnispfad „Fuchsfährte“, der von Landesforsten Rheinland-Pfalz vor einigen Jahren angelegt wurde. Auf rund drei Kilometern schönem Waldweg konnte man an vielen Stationen Wissenswertes über den Wald und seine Bewohner erfahren und hautnah erleben. Ob ein Puzzle mit Baumstammteilen, eine „Hutzel (Zapfen)-Sortier-Maschine“, ein Barfußpfad, geschnitzte Waldtiere, eine Spirale aus Bäumen, Gewichtheben mit Baumstämmen, ein Baumtelefon, musizieren auf Klanghölzern und eine Sprunggrube, wo man seine Leistung mit verschiedenen Waldtieren vergleichen konnte: Es gab sehr viel zu erleben. Nebenbei konnten die Teilnehmenden auf Holzliegen entspannen, die schöne Aussicht auf den Vogelwoog genießen und wie Renate Krauß, Pilze für das Abendessen finden. Eine Einkehr im Café am Vogelwoog machte den Ausflug perfekt. Ein wunderbares Erlebnis im herbstlichen Wald. Das nächste Mal wollen alle auf jeden Fall wieder dabei sein.



„Hickelkästchen“ – der Hüppparcour für Jung und Alt...

„Hickelkästchen“ hat auch in Rheinland-Pfalz unheimlich viele Namen. Aber wir alle kennen dieses Spiel aus unserer Kindheit und wissen, was damit gemeint ist, wenn mit Kreide aneinander gereiht Kästchen auf die Straße gemalt werden. So wird mit beiden Beinen oder nur mit einem Bein von Kästchen zu Kästchen gehüpft. Das ist die Basis des Spiels und dazu gibt es genauso viele Varianten wie Namen. Fast immer wird eine Verdickung der Kästchen in die Breite gemalt, damit im Springrhythmus variiert werden kann. Oft wird ein Stein vorher in ein Kästchen geworfen, welches dann nicht betreten werden darf. Oft muss der Stein von dort wieder geholt werden. Farben, Zahlen und Symbole in den Kästchen können für zusätzliche Aufgaben stehen. Schon mit kleinen Kindern kann der Hüppparcour aufgemalt und gesprungen werden. Je älter wir werden, desto wichtiger wäre es sogar, einbeinige Sprünge zu üben. Auch Senioren können von Kästchen zu Kästchen gehen und damit ihre Schrittlänge variieren bzw. verlängern. Auch die Beine etwas öffnen und wieder schließen, seitlich gehen oder kurz auf einem Bein stehen, können Aufgaben für Jung und Alt sein, die mit Unterstützung gelöst werden können. Aufgaben in den Kästchen für die flotten Kinder wie z.B. auf einem Bein stehen oder ein Kästchen überspringen

oder Hampelmann in der Verdickung der Kästchen springen, können vorher festgelegt werden. Dabei kann gesungen, gelacht oder Zahlenreihen vorwärts oder rückwärts aufgesagt werden.

Die Koordination und die Sprungkraft lassen sich dabei trainieren. An diesem Beispiel lässt sich ganz wunderbar aufzeigen, dass diese motorischen Grundeigenschaften im Alter immer schlechter werden und dies sogar noch immens beschleunigt wird, wenn wir diese erst gar nicht mehr probieren und trainieren. Aus diesem Grund sollten Großeltern, Eltern und Kinder gemeinsam üben und sich gegenseitig Aufgaben ausdenken, aber sich auch bei der Durchführung unterstützen.

Auf der eigenen Terrasse, vor der Haustür oder im Park – bei trockenem Wetter findet sich für jede und jeden ein Plätzchen, um nur mit Kreide einen ganz wunderbaren bewegten Spielesnachmittag zu verbringen.



Zuhause



im Goetheviertel

Kinderseite: Schneesterne – einfacher Bastelspaß

Hast du Lust, wenn es im Winter draußen grau und kalt ist, deine Fenster etwas zu dekorieren? Dann kannst du aus weißem Papier ganz einfach Schneesterne basteln.



Die fertigen Schneeflocken.



Und so geht's:

1.) Zeichne einen Kreis, zum Beispiel mit einer Schüssel, die den Durchmesser von 14 cm haben soll.

2.) Dann musst du den Kreis ausschneiden und in der Mitte knicken, vierteln und zum Schluss achtern.

3.) Wenn du das gemacht hast, zeichne dir mit einem Bleistift Muster drauf, wie du sie haben möchtest. Wichtig ist, zwischen den Mustern ein Stückchen frei zu lassen, sonst fällt das ganze Papier auseinander. (Siehe Bild)

4.) Schneide die Muster aus und klappe das ausgeschnittene Papier wieder auf und schon hast du eine perfekte Schneeflocke fürs Fenster.

Du kannst buntes Papier nutzen, es werden tolle Muster entstehen.

Viel Spaß beim Basteln wünscht
Melia Raifovski, Praktikantin

1.)



2.)



3 + 4)



Zum Basteln brauchst du:

- Weißes oder buntes Papier
- Schere
- Bleistift
- Zirkel oder ein Gegenstand mit dem Durchmesser ca. 14 cm

Sie finden uns bei:



ökumenisches
GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz

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
für Sie!

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

Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe
befreit leben lernen

Für Betroffene und Angehörige

Selbsthilfe macht stark und bedeutet gute Aussichten

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

Gerne im Ehrenamt tätig



Helmut Lang ist 68 Jahre alt und in Rente. Als gelernter Maschinenbaumeister hat er bei verschiedenen Firmen und viel im Schichtdienst gearbeitet. Später betreute er in einer Jugendhilfwerkstatt des IB als Werkerzieher arbeitslose Jugendliche, die vom Jugendamt zu ihnen geschickt wurden. Das hat ihm viel Freude bereitet und er konnte einiges an seinen handwerklichen Fertigkeiten und Schlosserarbeiten an die jungen Menschen weitergeben. Leider wurde die Maßnahme nicht weiter finanziert und damit eingestellt. Danach arbeitete er 22 Jahre bei der BASF in Ludwigshafen als Chemie-Facharbeiter, bis er dann in Rente ging. In dieser Zeit baute er mit seiner Frau ein Haus und hat mit ihr vier Kinder, zwei Jungs und zwei Mädchen, großgezogen.

Heute wohnt Helmut Lang alleine in Erlenbach. Er liebt es Sport zu treiben und war jahrelang Judo-Jugendtrainer in einem Sportverein. Er geht gerne Fahrrad fahren, liebt Nordic Walking, schwimmt im Sommer im Freibad und besucht regelmäßig ein Fitnesscenter. Mit der Rente kam der Wunsch, sich in der Freizeit sinnvoll zu beschäftigen. Über einen Flyer ist er auf ehrenamtliche Tätigkeiten aufmerksam geworden und meldete sich bei der Quartiersmanagerin, wo sich in „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel die passenden Tätigkeiten fanden. Nun hat er zusammen mit Rolf Krauß über den Sommer ein „Fahrrad-Repair-Café“ angeboten. So konnten beide Rentner ihre vielfältigen handwerklichen Kenntnisse bei der Reparatur einsetzen. Nach dem Winter wollen sie damit weitermachen.

Ebenso bietet Helmut Lang einen Kartenspiel-Abend alle 14 Tage in der „Guud Stubb“ an. Ob Phase 10, Skat, Schafskopf, oder alles, was sich mit einem Kartenblatt spielen lässt, wird mit den jeweiligen Besuchern gespielt. Auch beim Boule spielen ist er gerne dabei. Darüber hinaus hilft er bei Festen, dem Boule-Turnier und unterstützt Menschen mit einer Behinderung in ihrer Freizeitgestaltung. Mittlerweile ist sein ehrenamtliches Engagement nicht mehr wegzudenken und für alle eine große Bereicherung geworden. Eine echte Bereicherung für alle.

Monika Jochum



Rätselmeister im Goetheviertel

Johannes Schmadel, 36 Jahre, wohnt in der Bännjerstraße und arbeitet in einer integrativen Arbeitsgruppe bei der Firma Freudenberg auf dem Einsiedlerhof, die Autofilter herstellt. Dort wurde er kürzlich zum Gruppensprecher gewählt, worauf er sehr stolz ist. Seinen Alltag kann er mit wenig Unterstützung meist alleine gestalten. Er fährt selbständig Bus und Bahn, macht größere Wanderungen, liebt Fußball und Schach. Auch hat er eine Vorliebe für Krimis und hat viele Miss Marple-Filme angeschaut. In der Volkshochschule und beim Mehrgenerationenhaus in der Kennelstraße besucht er aktuell Englischkurse. Aber seine größte Leidenschaft sind Rätsel, die er gerne löst. Das hat dazu geführt, dass er mittlerweile selbst Rätsel erstellt und sie Freunden und Verwandten schickt.

Für die Stadtteilzeitung möchte er nun in jeder Ausgabe mit einem Rätsel beitragen (kleine Hilfen finden sich auf S. 14).

Und hier kommt seine Beschreibung:

Es kommen gleich 15 Fragen, die alle nur sechs Buchstaben in der Antwort haben dürfen. Es kann sein, dass bei dem ein oder anderen mehrere mögliche Antworten in Frage kommen, aber nur eine Antwort passt in Teil 2 zum Lösungssatz. Umlaute werden ausgeschrieben. Vorgegeben sind der erste und fünfte Buchstabe. Um auf den Lösungssatz zu kommen, liest man die ersten und fünften Buchstaben von unten nach oben.



Johannes Schmadel freut sich wenn er Rätsel lösen kann.

15 Rätselfragen:

- 1.) Wie lautet eine weibliche Form des französischen Vornamens Denis? 2.) Wie nennt man den hinteren Wortteil? E...n.
- 3.) Was ist die größte deutsche Ostseeinsel? R...e. 4.) Wie lautet der Beiname der Artemis? P...b. 5.) Wie wird umgangssprachlich das Schuhband genannt? S...e. 6.) Wie heißt ein altrömisches Hirtenlied? E...g. 7.) Wie bezeichnet man allgemein die Fortbewegung eines Wasserfahrzeuges durch menschliche Kraft mittels Riemen oder Skulls? R...r. 8.) Wenn du Essbedürfnis hast, hast du auch was? H...e. 9.) Als was bezeichnet man den achten Ton vom Grundton an auch? O...v. 10.) Wie heißt der Ort, wo die olympischen Winterspiele 1998 statt gefunden haben? N...n. 11.) Wie werden luxuriöse Zubehöerteile auch genannt? E...a. 12.) Was ist ein lokales Amt, das sich mit Bauangelegenheiten beschäftigt? B...m. 13.) Wie werden alle Verkäufe eines Betriebes auch genannt? U...t. 14.) Eine Aristokratin ist auch eine? A...g. 15.) Anderer Name für ein Superschlager? T...i.

Der Lösungssatz lautet:



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



Mutabbal / Auberginencreme

Dies ist das Lieblingsrezept einer in Kaiserslautern lebenden Marokkanerin. Es kommt aus ihrer Heimat. Es schmeckt am besten zu frischem Fladenbrot, zu Gemüse, Salaten oder auch als Brotaufstrich. Mit Sojajoghurt statt normalem Joghurt ist es auch vegan.

Zubereitung:

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen: Auberginen waschen und mehrmals rundherum einstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und 20 Minuten backen, wenden und nochmal 20 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel legen, zudecken und etwas abkühlen lassen.

Die Petersilie waschen und fein hacken.

Nun die Schale abziehen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auskratzen.

Die Auberginenmasse mit 2/3 der Petersilie, Zitronensaft, Knoblauchzehen, Olivenöl, Tahin, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Joghurt unterrühren und mit den Zutaten abschmecken.

In ein Schälchen füllen, mit Olivenöl beträufeln und mit der restlichen Petersilie und nach Wunsch mit Chiliflocken bestreuen.

Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 2 Essl. Zitronensaft
- 4 Essl. Tahin (Sesampaste)
- 1 Essl. Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Essl. Joghurt
- 1 kleiner Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Kinderhospiz „Rückenwind“ bastelt mit Kindern



Am 27. Oktober trafen sich Sabrina Jacob, Silvia Neuer und Elke Barth des ambulanten Kinderhospizes „Rückenwind“ mit vier Kindern in der „Guud Stubb“ von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel. Dort machten sie den Kindern mit dem Schnitzen von Kür-

bissen eine große Freude. Schnell waren lustige und gruselige Gesichter in fünf Kürbisse geschnitzt. Anschließend durften alle beim Kürbissuppe kochen helfen. Dann wurden Kartoffeln und Kürbisse geschnitten, gekocht und gerührt, bis sie das leckere Ergebnis danach probieren konnten.

Für die Kinder war es ein schöner Ferientag und die Mitarbeiterinnen des ambulanten Kinderhospizes waren froh, die Räumlichkeiten von der Bau AG zur Verfügung gestellt zu bekommen zu haben. Einige Bewohner:innen aus dem Haus freuten sich über einen unverhofften Teller Suppe. So war dies für alle ein gelungener Tag.

Auflösung zum Rätsel

- 1: Eine weibliche Form des französischen Vornamens Denis lautet **Denise**
- 2: Den hinteren Wortteil nennt man **Endung**
- 3: Die größte deutsche Ostseeinsel ist **Ruegen**
- 4: Der Beiname der Artemis lautet **Phoebe**
- 5: Das Schuhband wird umgangssprachlich **Senkel** genannt
- 6: Ein altrömisches Hirtenlied heißt **Ekloge**
- 7: Man bezeichnet allgemein die Fortbewegung eines Wasserfahrzeuges durch menschliche Kraft mittels Riemen oder Skulls als **Rudern**
- 8: Bei Essbedürfnis hast du auch **Hunger**
- 9: Man bezeichnet den achten Ton vom Grundton an auch als **Oktave**
- 10: Der Ort, wo die olympischen Winterspiele 1998 stattgefunden haben, heißt **Nagano**
- 11: Luxuriöse Zubehörteile werden auch **Extras** genannt
- 12: Ein lokales, subnationales oder nationales Amt, das sich mit Bauangelegenheiten beschäftigt ist das **Bauamt**
- 13: Alle Verkäufe eines Betriebes werden auch **Umsatz** genannt
- 14: Eine Aristokratin ist auch eine **Adlige**
- 15: Anderer Name für ein Superschlager ist ein **Tophit**

Herausgeber:

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

In Kooperation mit Bau AG

 ökumenisches
GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz

Goetheviertel
 Nils
Nachbarschaftlich · inklusiv · lebenswert · selbstbestimmt

 BAUAG
Kaiserslautern
wohnen · gestalten · leben



© LightField Studios / Shutterstock.com



© bbernard / Shutterstock.com

Willkommen zu Hause!



© Rawpixel.com / Shutterstock.com



© Pixel-Shot / Shutterstock.com

BAUAG

Kaiserslautern
wohnen . gestalten . leben

...jetzt auch auf
Facebook!

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

wohnen gestalten leben

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



© Monkey Business Images / Shutterstock.com



© Nadasaki / Shutterstock.com



© fizkes / Shutterstock.com



© Zivica Kerkez / Shutterstock.com

Nils
Nachbarschaftlich . inklusiv . lebenswert . selbstbestimmt



www.nils-wohnenimquartier.de

2023 Termine: Zuhause im Goetheviertel

Januar

Mo, 02.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit
Mi, 04.01. 12:30 Uhr	Mittagessen
Do, 05.01. 18:00 Uhr	Kartenspielabend
Fr, 06.01. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 09.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 17:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit Singen
Mi, 11.01. 12:30 Uhr	Mittagessen
Do, 12.01. 14:00 Uhr	Kreativwerkstatt
Fr, 13.01. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 16.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit
Di, 17.01. 14:00 Uhr	Lese-Club für Kinder
Mi, 18.01. 12:30 Uhr	Mittagessen
Do, 19.01. 18:00 Uhr	Kartenspielabend
Fr, 20.01. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 23.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 17:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit Singen
Di, 24.01. 14:00 Uhr 15:30 Uhr	Lese-Club für Kinder Neujahrs-Seniorencafé
Mi, 25.01. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Fr, 27.01. 14:00 Uhr 19:00 Uhr	Boule ¹⁾ Weltenbummler Abend (Gerhard Scheler)
Sa, 28.01. 16:00 Uhr	Trauercafé Selbsthilfegruppe trauernder Menschen
Mo, 30.01. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit
Di, 31.01. 14:00 Uhr	Lese-Club für Kinder

Februar

Mi, 01.02. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Do, 02.02. 18:00 Uhr	Kartenspielabend
Fr, 03.02. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 06.02. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit
Di, 07.02. 14:00 Uhr	Lese-Club für Kinder
Mi, 08.02. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Do, 09.02. 14:00 Uhr	Kreativwerkstatt
Fr, 10.02. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 13.02. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 17:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit Singen
Di, 14.02. 14:00 Uhr	Lese-Club für Kinder
Mi, 15.02. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Do, 16.02. 18:00 Uhr	Kartenspielabend
Fr, 17.02. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 20.02. 12:00 Uhr 15:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit
Di, 21.02. 14:00 Uhr 15:30 Uhr	Lese-Club für Kinder Faschings-Seniorencafé
Mi, 22.02. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Fr, 24.01. 14:00 Uhr 19:00 Uhr	Boule ¹⁾ Weltenbummler Abend (Gerhard Scheler)
Sa, 25.02. 16:00 Uhr	Trauercafé Selbsthilfegruppe trauernder Menschen
Mo, 27.02. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 17:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit Singen
Di, 28.02. 14:00 Uhr	Lese-Club für Kinder

März

Mi, 01.03. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Do, 02.03. 18:00 Uhr	Kartenspielabend
Fr, 03.03. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 06.03. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit
Di, 07.03. 14:00 Uhr	Lese-Club für Kinder
Mi, 08.03. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Do, 09.03. 14:00 Uhr	Kreativwerkstatt
Fr, 10.03. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 13.03. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 17:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit Singen
Di, 14.03. 14:00 Uhr	Lese-Club für Kinder
Mi, 15.03. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Do, 16.03. 18:00 Uhr	Kartenspielabend
Fr, 17.03. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾
Mo, 20.03. 12:00 Uhr 16:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit
Di, 21.03. 14:00 Uhr 15:30 Uhr	Lese-Club für Kinder Seniorencafé mit der Gemeindeschwester Plus
Mi, 22.03. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Fr, 24.03. 14:00 Uhr 19:00 Uhr	Boule ¹⁾ Weltenbummler Abend (Gerhard Scheler)
Sa, 25.03. 16:00 Uhr	Trauercafé Selbsthilfegruppe trauernder Menschen
Mo, 27.03. 12:00 Uhr 16:00 Uhr 17:00 Uhr	Mittagstisch Erzählzeit Singen
Di, 28.03. 14:00 Uhr	Lese-Club für Kinder
Mi, 29.03. 12:30 Uhr 15:00 Uhr	Mittagessen Yoga + Bewegung
Fr, 31.03. 14:00 Uhr	Boule ¹⁾

Änderungen des Programms vorbehalten.

Der jeweils aktuelle Monatsplan kann im Servicebüro abgeholt werden.

¹⁾bei schlechtem Wetter Spielenachmittag

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