

**STADTTEILZEITUNG**

# GRÜBENTÄLCHEN

März 2023

**STADTTEILGARTEN**  
„Grünes Tälchen“

**TAG DER NACHBARN**  
Ein Tag für mehr  
Gemeinschaft

**NEUES AUS DEM  
QUARTIER**

**KOSTENLOS**

Stadtteilzeitung Grübentälchen/ 23. Ausgabe



## IMPRESSUM

### **Herausgeber:**

Stadtteilbüro Grübentälchen,  
Friedenstraße 118  
67657 Kaiserslautern  
0631 - 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

### **Auflage:** 3.000 Exemplare

Die Stadtteilzeitung wird im  
Stadtteil Grübentälchen  
kostenlos an alle Haushalte  
verteilt und erscheint viermal  
im Jahr.

### **Layout:** DRK KV KL Stadt e.V.

**Druck:** Kerker Druck GmbH

**Fotos:** Titelseite: AdobeStock-  
gudrun; S2: AdobeStock-Anastasiia  
Malinich; S4-S5: AdobeStock-  
cladori; Rückseite: AdobeStock-  
Анна Склярова; eigene Bilder

Die Stadtteilzeitung wird aus  
dem Städtebauförderprogramm  
„Soziale Stadt“ durch Bund, Land  
und die Stadt Kaiserslautern  
finanziert.



## INHALTSVERZEICHNIS

- 4 Editorial
- 5 Vorstellung Ehrhard Ploch
- 6 Unsere Angebote
- 14 Plauder Kaffee mit Jakkolo
- 15 Weitere Angebote
- 16 Angebote DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt
- 18 DRK Bereitschaft
- 20 Betreuungsvereine
- 22 Bundesagentur für Arbeit - Karriereplanung und Weiterbildung
- 23 Grüne Damen und Herren
- 24 Angebote Gemeindegewerkschaft Plus
- 25 Seniorenbeirat
- 26 Angebote Nils-Wohnen im Quartier
- 30 Aktion Adventsfenster
- 35 Neujahrsempfang der Siedler & Eigenheimer
- 36 Vernissage Thomas Brenner
- 38 Europa im Quartier
- 40 AWO - Seniorenhaus
- 41 Gemeinschaftsunterkunft Mennonitenstraße
- 42 Wiedereröffnung von Otto's Imbiss
- 44 Gedanken einer Bewohnerin
- 45 Neue Kitaeröffnung
- 46 Tag der Nachbarn
- 48 Fahrradtour durchs Grübentälchen
- 49 Kunst am Bau im Grübentälchen
- 50 Stadtradeln 2023
- 51 Lautrer Kehrwoche
- 52 Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“
- 54 Liebe und Sexualität
- 57 Städtebauförderung im Quartier
- 58 Rezepte - Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger

## STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN

### Aktuelle Öffnungszeiten

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

### Zusätzlich jeden

**1. Mittwoch im Monat**  
von 11:00 – 12:30 Uhr  
kostenloses Beratungsangebot  
der Betreuungsvereine  
Kaiserslautern

### donnerstags

von 13:00 – 14:30 Uhr  
Sprechstunde der Gemeindegewerkschaft Plus und  
**jeden 2. Donnerstag im Monat**  
Sprechstunde der  
Seniorenberaterin

### freitags

von 13:30 – 15:30  
Migrationsberatung  
durch die Diakonie

### 1x im Quartal dienstags

von 10:00 – 12:00  
Sprechstunde des  
Seniorenbeirats

Friedenstraße 118  
67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de  
www.gruebentaelchen.de

*Kommen Sie vorbei!  
Wir freuen uns über Ihren*



Ute Rottler



Ehrhard Ploch

## Liebe LeserInnen,

zunächst möchten wir Ihnen zu unserem Bedauern mitteilen, dass unsere Kollegin Nicole Jörg aus dem Stadtteilprojekt ausgeschieden ist. Nach längerer Krankheit möchte sie beruflich etwas kürzer treten, führt aber die Beratungs- und Koordinierungsstelle mit Schwerpunkt Demenz im Stadtgebiet Kaiserslautern weiter. Wir danken Nicole für ihr Engagement und werden sie als liebe Kollegin und Ideengeberin vermissen.

Ihren Part der Stadtteilarbeit hat **Ehrhard Ploch** übernommen, ehemals Ehrenamtskoordinator des DRK, den einige von Ihnen schon kennen dürften, da er zeitweise bereits „seine Zelte“ im Stadtteilbüro aufgeschlagen hatte. Ehrhard Plochs Einsatz verdanken wir unser Projekt **„Jakkolo im Grübentälchen“**, mit dem wir unser monatliches PlauderKaffee in der Begegnungsstätte der Siedler- und Eigenheimer zum Spieletreff „aufpeppen“ möchten. Jakkolo bietet er auch 1x Monat in der Guud Stubb von „Nils – Wohnen im Quartier“ an. Außerdem zeichnet er sich verantwortlich für die Wiederbelebung unseres **Stadtteilgartens**.

**Aufmerksam machen möchten wir Sie auf wichtige Termine in diesem Quartal.** Da ist einmal die Bürgerwerkstatt am Donnerstag, den 11. Mai.

Unser Förderprogramm läuft noch einige Jahre, gleich-

wohl ist geplant, das ursprüngliche Handlungskonzept von 2014 zu überarbeiten und anzupassen. So wird geprüft, welche angedachten Maßnahmen noch umgesetzt werden oder ob neue Maßnahmen und Projekte unter Umständen sinnvoller sind. Aus diesem Grund haben wir Ihnen in dieser Ausgabe eine Zusammenstellung über bereits umgesetzte Projekte im Quartier zur Kenntnis gegeben. Im Rahmen einer Bürgerwerkstatt soll nun gemeinsam mit Ihnen, den AnwohnerInnen, erarbeitet werden, welche Projekte in der Restlaufzeit noch angegangen werden könnten. Dazu benötigen wir Ihre Hilfe. Bitte kommen Sie vorbei und machen mit! Ort und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben.

Des Weiteren hoffen wir auf rege Teilnahme an der **Lautrer Kehrwoche, dem Stadtradeln im Team Grübentälchen, der Fahrradtour durch das Grübentälchen am 12.05., dem Tag der Nachbarn, am 26. Mai, und unserem Tag der offenen Tür am Donnerstag, den 15. Juni.** Nähere Informationen dazu in dieser Ausgabe.

Jetzt bleibt uns nur noch Ihnen ein schönes Osterfest zu wünschen, verbunden mit der Hoffnung auf einen Austausch mit Ihnen im Stadtteilbüro oder bei unseren Angeboten und Veranstaltungen.

*Ihre Ute Rottler und Ehrhard Ploch*





## Vorstellung Ehrhard Ploch

Als ich im Juli letzten Jahres einen Teil meiner Bürozeit ins Stadtteilbüro Grübentälchen verlegt habe, sollte ich die beiden neuen Stadtteilmanagerinnen „nur“ als Kooperationspartner unterstützen. Ich war zu der Zeit noch in der Gemeinschaftsunterkunft Post als Ehrenamtskoordinator und Sozialarbeiter tätig. Doch, wie so oft im Leben, dann kam alles anders als gedacht!

In Nordhessen geboren habe ich in Kassel Sozialwesen studiert. An der Uni Koblenz absolviere ich zurzeit das Aufbaustudium Inklusion und Schule, nachdem ich achtzehn Jahre in diesem Bereich gearbeitet habe.

Seit Anfang Dezember bin ich der Nachfolger von Nicole Jörg, die beruflich etwas kürzer treten will. An dieser Stelle möchte ich ihr herzlich für ihr Engagement danken, mit dem sie sich hier eingebracht hat und bin froh, sie weiterhin als Kollegin im DRK zu wissen.

Nun freue ich mich auf meine neuen Aufgaben, aktiv das Gemeinwesen im Grübentälchen mitgestalten und meine Fähigkeiten und Interessen einbringen zu können.

*Ihr Ehrhard Ploch*

## Tag der offenen Tür im Stadtteilbüro



Bild: AdobeStock.com/Jérôme Rommé

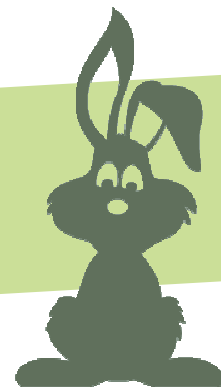
Nachdem wir den ersten Tag der offenen Tür im November wegen Krankheit absagen mussten, freuen wir uns, einen neuen Termin präsentieren zu können, und zwar am

**Donnerstag, den 15. Juni,  
von 13.00 – 18.00 Uhr**

Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich bei kleinen Leckereien und Getränken über uns und unsere Angebote!

Auch Ihre Ideen, Anregungen, Fragen sowie Kritik und Engagement sind willkommen.

# Unsere Angebote



Während der Öffnungszeiten  
des Stadtteilbüros ...



Tauschbox

... können Sie unsere Tauschbox nutzen. Es kann alles getauscht werden, was in die **Tauschbox** passt und jemand anderes noch gebrauchen könnte. Besonders gerne wird getauscht: Geschirr, Küchenutensilien, Dekoartikel und Spielsachen.

*Größere Mengen können wir leider nicht annehmen.*



Büchertauschcke

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



Sie können bei uns auch die Rheinpfalz lesen.



Litfaßsäule

Auch unsere Litfaßsäule kann genutzt werden.

Wer ein Angebot/Gesuch veröffentlichen möchte, kann sich an das Team des Stadtteilbüros wenden. Die Herstellung der Kontakte läuft dann über uns.



Darüber hinaus informieren wir über Veranstaltungen und Angebote im Quartier: z. B. des AWO Seniorenhauses, Nils-Wohnen im Quartier, Pfarrei St. Norbert, Christuskirche, DRK, Alzheimer Gesellschaft u. a. sowie des Stadtteilbüros.



Gelbe Säcke

Im Stadtteilbüro sind die Wertstoffsäcke (gelbe Säcke) während der Öffnungszeiten gegen Abholkarten erhältlich. Wenn Sie keine Abholkarten erhalten haben, melden Sie sich unter **0631 365 17 00** (Stadtbildpflege).



Stadtteilplan  
Grüebentälchen

Im Stadtteilplan finden Sie wichtige Einrichtungen, Geschäfte zur Nahversorgung, Gastronomie und Spielplätze.

Außerdem soll er Sie bei der Orientierung im Grüebentälchen unterstützen - und vielleicht entdecken Sie ganz neue Ecken und Geschäfte, die Sie bisher nicht kannten.

Der Stadtteilplan steht auf unserer Homepage auch zum Download zur Verfügung:

[www.gruebentaelchen.de/stadteilplan-gruebentaelchen](http://www.gruebentaelchen.de/stadteilplan-gruebentaelchen)



Refill-Station

Das Stadtteilbüro Grüebentälchen ist eine **Refill-Station**. Hier kann kostenlos Leitungswasser in mitgebrachte Flaschen abgefüllt werden.

Das Stadtteilbüro beteiligt sich damit an der Initiative Refill, die deutschlandweit Einrichtungen zum Mitmachen aufruft, um den Plastikverbrauch zu mindern. Leitungswasser hat in Deutschland eine hervorragende Qualität und wird von den Wasserbetrieben ständig überprüft.

# Unsere Angebote



Kommen Sie vorbei! und nutzen Sie unser Angebot!

## Kostenlose Unterstützung bei Bewerbungen



Bild: AdobeStock.com/Alexander Limbach

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

Terminvereinbarung unter  
Tel. 0631—680 316 90 oder  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

## Handarbeitstreff Kommen Sie vorbei!



Bild: AdobeStock.com/Katvic

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat treffen sich die Handarbeitsfrauen von 14:00 – 16:00 Uhr

Wo: Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer, Schreberstr. 1

**Kontakt:**  
**Stadtteilbüro Grübentälchen**

**Beim Handarbeitstreff ist die Bude  
stets voll...“**



## Spenden Sie Ihr ALT-HANDY



**Handys für Hummel, Biene & Co.  
Die Sammelaktion zum Mitmachen.**

### Helpen Sie mit!

Werden Sie aktiv für den Umweltschutz und unterstützen Sie das Projekt „Handys für die Hummel“ des NABU - Naturschutzbund Deutschland e.V. in Kooperation mit O2, indem Sie gebrauchte Handys mit uns sammeln.

**Sie können Ihr Handy gerne bei uns im Stadtteilbüro im Rahmen der Öffnungszeiten abgeben.**

**Wer Lust hat, ehrenamtlich im Stadtteilbüro mitzuarbeiten, kann sich gerne im Stadtteilbüro melden.**

Die Aufgaben sind sehr vielseitig. Es gibt die Möglichkeit, das Stadtteilbüro während der Öffnungszeiten zu betreuen, an der Stadtteilzeitung mitzuarbeiten oder in verschiedenen anderen Projekten tätig zu sein.

## Briefmarken sammeln für Bethel

Bethel 



### Gemeinsam Briefmarken sammeln

Gesund oder krank, behindert oder nicht – in Bethel sind wir davon überzeugt, dass alle Menschen in ihrer Verschiedenheit selbstverständlich zusammenleben, lernen und arbeiten können. Seit 150 Jahren setzen sich die v. Bodenschwingschen Stiftungen Bethel für alle ein, die auf Hilfe, Unterstützung oder Assistenz angewiesen sind.

Im Rahmen dieser Arbeit kann Bethel alle Briefmarken gut gebrauchen: deutsche und ausländische, gestempelte und ungestempelte Marken, ganz gleich, ob auf Postkarten und Briefumschlägen oder ausgeschnitten.

Die an Bethel gespendeten Briefmarken ermöglichen es, sinnvolle Arbeits- und Beschäftigungsplätze für behinderte Menschen zu schaffen und zu erhalten. Der Weiterverkauf an Sammler ist dabei eine besondere Bestätigung für die Arbeit, die von Menschen mit Behinderungen geleistet wird.

Beim Ausschneiden sollte ein Rand von einem Zentimeter gelassen werden, um die Marke nicht zu beschädigen.

**Briefmarken für Bethel können im Stadtteilbüro Grübentälchen (Friedenstraße 118) abgegeben werden oder direkt an die Briefmarkenstelle Bethel, Quellenhofweg 25 in 33617 Bielefeld gesendet werden.**

Weitere Informationen gibt es unter:  
[www.briefmarken-bethel.de](http://www.briefmarken-bethel.de)

# Unsere Angebote



Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!

## Hilfe und/oder Anleitung bei kleineren Näharbeiten



Im Stadtteilbüro wird neuerdings „abgesteckt, anprobiert, gebügelt und genäht...“, aber auch gelacht und gefachsimpelt...“

Hosen wurden gekürzt, Röcke enger gemacht und Vorhänge genäht.

Haben Sie auch **kleinere Änderungen** an Kleidungsstücken wie Hosen/Röcke kürzen, Reißverschlüsse einsetzen oder andere kleinere Näharbeiten, die Sie gerne unter kundiger Anleitung selbst oder von einer unserer ehrenamtlich Mitarbeitenden vornehmen lassen wollen?

Dann kommen Sie vorbei oder melden Sie sich bei uns im Stadtteilbüro!

Unser **kostenloses Angebot** gibt es **jeden 2. Mittwoch / Monat von 10:00 - 12:00 Uhr** im Stadtteilbüro.

## Mobilitätstraining



### Zeit für Bewegung – weil's mir guttut! Mobilitätstraining im Grüebentälchen

Machen Sie mit bei Übungen, die gut für die Gesundheit sind und Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln. Wichtige Muskelgruppen, die die Wirbelsäule aufrichten, werden gekräftigt und die in der Tiefe liegenden Muskeln trainiert. Musik, die gute Laune macht, begleitet das Programm.

**Bis Ende April jeden Dienstag von 11:00 - 12:00 Uhr,  
von Mai bis September montags von 11:00 - 12:00 Uhr**

Am Heiligenhäuschen 11  
(Gemeindesaal der Christuskirche)

Unser Angebot ist kostenlos und ganz in Ihrer Nähe. Sie können in bequemer Alltagskleidung kommen. Alle Termine können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden.

Das Mobilitätstraining wird durchgeführt von Jennifer Höning, Physiotherapeutin und Bewegungsmanagerin der Stadt Kaiserslautern der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“



## Kostenloses Übersetzungsangebot „Arabisch - Deutsch“ im Stadtteilbüro Grübentälchen



Bild: AobeStock/Cybrain

Das Stadtteilbüro Grübentälchen bietet kostenlose Übersetzungshilfe für Arabisch - Deutsch an.

Jeden **Mittwoch** ist von **14:00 – 16:00 Uhr** ein Dolmetscher für Arabisch vor Ort, der kostenlos bei der Übersetzung von Unterlagen hilft. Eine Beglaubigung der Unterlagen ist nicht möglich. Individuelle Termine können auch nach Bedarf ausgemacht werden.

**Kontakt: Stadtteilbüro Grübentälchen,  
Friedenstraße 118,  
Tel. 0631 – 680 316 90**

### تقديم خدمة إجراء ترجمة مجانية للغتين العربية والألمانية ضمن مكتب حي غرينتيلشن

يقدم مكتب حي غرينتيلشن خدمة إجراء ترجمة مجانية للغتين العربية والألمانية ضمن المكتب. يتواجد في مكتب الحي كل يوم أربعاء من الساعة 14 ولغاية الساعة 16 مترجم للغتين العربية والألمانية يساعدكم في الترجمة غير المحلفة لوثائقكم.

وتبعاً للحاجة يمكن إجراء مواعيد شخصية.

**للاتصال: مكتب حي غرينتيلشن، فريدنشراسه 118،  
هاتف: 90 316 680-0631**

Gesponsert durch die  
Gemeindegewerkschaft+



## KOSTENLOSE TABLET-NUTZUNG IM STADT-TEILBÜRO

Während der  
Öffnungszeiten des  
Stadtteilbüros steht  
Ihnen ab sofort ein  
Tablet zur  
Verfügung.

Für welche  
Zwecke können Sie das  
Tablet nutzen?

Zum Recherchieren von z. B.:

- aktuellem Zeitgeschehen
- Kultur- und Freizeitangeboten
- dem Wetter
- Öffnungszeiten, Adressen, Telefonnummern
- Rezepten



# Unsere Angebote



Kommen Sie vorbei! und nutzen Sie unser Angebot!

## Energielots\*innen führen durch die Energiekrise



Bild: AdobeStock.com/ lovelyday12

Jetzt auch im Stadtteilbüro Grüebentälchen

Unsere ehrenamtlich Mitarbeitende **Blanka Watzel** wurde von Energieagentur und Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz zur ehrenamtlichen Energielotsin ausgebildet.

Sie bietet im **Stadtteilbüro Grüebentälchen** individuell vereinbar Ratsuchenden die Möglichkeit, sie dabei zu unterstützen, Wege zu finden, den eigenen Energieverbrauch zu reduzieren und dadurch Kosten zu senken.

## Betreuungsvereine Kaiserslautern beraten im Stadtteilbüro

Vorsorgevollmacht  
Betreuungsverfügung  
Patientenverfügung



Die Betreuungsvereine Kaiserslautern informieren kostenlos zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

**SPRECHSTUNDEN**  
jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 11:00 - 12:30 Uhr  
im Stadtteilbüro Grüebentälchen  
Friedenstraße 118





# MONTAGS TREFF

## GRÜBENTÄLCHEN

MONTAGS TREFF

JEDEN  
MONTAG  
VON  
14-16 UHR

### VERABREDEN SIE SICH ...

- ... zum Plaudern
- ... zum Spaziergehen / gemeinsam mit netten Menschen Zeit verbringen
- ... um Unterstützung bei Anwendung der neuen Medien zu finden

STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN | Friedenstr. 118 | 67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 - 680 316 90 | [www.gruebentaelchen.de/kontakt/](http://www.gruebentaelchen.de/kontakt/)

Gefördert vom:



# DIGITALE HILFE

Ein kostenloses Angebot für Seniorinnen und Senioren

# DIGITALE HILFE

Ein kostenloses Angebot für Seniorinnen und Senioren

Sie haben Fragen im Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop und Co?

Ein Team von Freiwilligen hilft Ihnen bei Ihren Fragen.  
Das Angebot ist kostenlos.  
Spenden werden gerne entgegengenommen.

**Jeden 1. Dienstag im Monat  
von 15:00 - 17:00 Uhr (ohne Anmeldung)**

Im Stadtteilbüro Grübentälchen in der Friedenstraße 118, in gemütlicher Runde bei Kaffee, Tee und Gebäck.

Sie können auch gerne eine Einzelsprechstunde vereinbaren.  
**Wir freuen uns auf Sie!**

Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstr. 118 · 67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 - 680 316 90  
[stadtteilbuero@kv-cls.drk.de](mailto:stadtteilbuero@kv-cls.drk.de)

# Plauder-Kaffee mit Jakkolo

## Ein integratives Spiel



In der Septemerausgabe 2022 haben wir, die Hauptamtlichen Mitarbeiter des Stadtteilbüros Grübentälchen, in unserer Stadtteilzeitung das Spiel „Jakkolo“ vorgestellt. Dabei haben wir angekündigt, dass es bereits zum Ende des Jahres im Stadtteil die Möglichkeit geben wird, dieses Spiel auch aktiv zu spielen.

Offen war damals allerdings noch die Frage der Räumlichkeiten, denn das Jakkolo-Board gehört mit seinen immerhin zwei Metern Länge eher zu den raumgreifenden Gesellschaftsspielen. Dazu kommt, dass immer nur eine Person zur selben Zeit an einem Board spielen kann. Damit ein Spielenachmittag so richtig Spaß macht und eine gewisse Dynamik entsteht, werden mehrere Boards nebeneinander bespielt. Gesucht wurde also eine Räumlichkeit, die ausreichend Platz für den Spielspaß bietet. Während unseres Stadtteilgesprächs zeigten zu unserer Freude sowohl die „Siedler und Eigenheimer“ als auch das Projekt „Nils - Wohnen im Quartier“ sofort Interesse. Und so kam es, dass nun an gleich zwei Standorten im Grübentälchen Jakkolo gespielt werden kann.

Der Anfang wurde im Vereinsheim der „Siedler und Eigenheimer“ gemacht. Dort gibt es seit einiger Zeit am letzten Freitag im Monat von 16 bis 18 Uhr ein Plauderkaffee. Die-

ses wird nun um das Angebot, neben dem Plaudern auch zu spielen, erweitert. Und für alle die, die ihr Herz nicht an Jakkolo verlieren oder die Abwechslung lieben, gibt es zusätzlich noch eine schöne Auswahl an anderen Brett-, Karten- und Tischspielen. So hat beim ersten Treffen, am 27. Januar, neben Jakkolo der bekannte Klassiker Rummy die Besucher begeistert.

Und damit SpielerInnen nicht zu lange warten müssen, bis sie wieder die Gelegenheit zum Spielen und Plaudern haben, wird in der Friedenstraße 63 in den Räumlichkeiten von „Nils - Wohnen im Quartier“ jeden ersten Montag im Monat vom 17.30 Uhr ebenfalls ein Spieletreff angeboten, bei dem sich Interessierte im Jakkolo messen und auch bei anderen Spielen Spaß haben können. Beim ersten Treffen fand neben Jakkolo das Kartenspiel „6 Nimmt“ positive Resonanz und wird auch wieder im Angebot mit dabei sein. Und wer lieber eine ruhige Kugel schieben möchte, wird auf der hauseigenen Boulebahn sogar dazu die Möglichkeit haben.

Beide Angebote stehen auch Interessierten offen, die nicht Vereinsmitglied oder BewohnerIn des jeweiligen Kooperationspartners sind, in dessen Räumlichkeiten dieses stattfindet.

Ich freue mich, dass diese zwei Angebote, sich gemütlich und/oder mit entsprechendem Ehrgeiz zu treffen und Spaß zu haben, möglich sind und möchte mich an dieser Stelle für die gute und unkomplizierte Zusammenarbeit bei den Siedlern und Eigenheimern „Im Grübentälchen“ e. V. und dem Projekt „Nils - Wohnen im Quartier“ bedanken.

**Ehrhard Ploch**



# Weitere Angebote

## Seniorenkantorei ü65

Wer mitsingen möchte, ist immer herzlich willkommen. Einzige Voraussetzung: ü65!



Seniorenkantorei ü65 blickt  
hoffnungsfroh in die Zukunft  
auch in Krisenzeiten

KONTAKT & INFO  
Bezirkskantorin  
Beate Stinski-Bergmann  
0631-3408603

Protestantischer Kirchenbezirk Kaiserslautern | Stiftsstraße 2 | 67655 Kaiserslautern

## Medizinische Unterstützung im A sternweg/ Geranienweg



In Zusammenarbeit mit der Sozialberatung ASZ bietet die Pflasterstube der katholischen Pfarrei Hl. Martin, eine medizinische Sprechstunde für Personen ohne Krankenversicherung an.

Wann: jeden 1. Samstag im Monat  
14:00 -16:00 Uhr

Wo: Sozialberatungsbüro ASZ, A sternweg 37  
67657 Kaiserslautern

Bitte Maske tragen und Abstand halten!  
Kostenlose Masken werden bereitgestellt!



## Wir brauchen genau SIE!



Für unser AWO-Seniorenhaus „Alex Müller“  
in Kaiserslautern suchen wir

» Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen

Sie haben Spaß in unseren Wohnbereichen mitzuwirken und mit den Bewohner\*innen zum Beispiel zu lesen, ein Instrument zu spielen, zu singen oder Gesellschaftsspiele zu machen oder einfach Zeit zu schenken? Dann freuen wir uns auf Sie.

Sprechen Sie uns unverbindlich an!

Gerne direkt im Seniorenhaus oder melden Sie sich telefonisch bei Frau Emmenecker unter 0631 4153131.

Gemeinsam können wir viel erreichen.  
Ihr AWO Pfalz Team



[www.awo-pfalz.de/ehrenamt](http://www.awo-pfalz.de/ehrenamt)

# DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt


## BLUTSPENDE




**Leben retten** – das ist doch Sache der Angehörigen, der Feuerwehr, der Rettungsdienste, der Polizei, des Katastrophenschutz oder des Technischen Hilfswerks, denken viele.


Doch jeder Mensch hat etwas in sich, was ihn zum Lebensretter macht: sein Blut! Der größte Teil der Bürger in Deutschland ist mindestens einmal im Leben auf das Blut eines anderen angewiesen, bei besonders schweren Unfällen müssen meist sogar um die zehn Blutkonserven auf einmal zu Verfügung stehen.

Pro Tag werden knapp 15.000 Blutspenden deutschlandweit benötigt. Diese können immer noch nicht künstlich hergestellt werden, und dies wird sich auch in Zukunft nicht so schnell ändern. Doch eine Blutkonserven kann viel mehr, als man ihr zutraut! In einer Zentrifuge in ihre Bestandteile zerlegt, gewinnt man aus ihr verschiedene Konzentrate, die in Krankenhäusern und der medizinischen Industrie Verwendung finden:

 Den größten Bestandteil bildet dabei das Blutplasma, dieses wird tiefgefroren und bei der Herstellung von Medikamenten, zum Beispiel für Bluterkrankungen, verwendet. Gefroren ist es mehrere Jahre haltbar.

 Das Konzentrat der roten Blutkörper, das Erythrozytenkonzentrat, ist nur ungefähr sechs Wochen haltbar. Dieses wird vor allem bei hohem Blutverlust, wie nach einem schweren Unfall, benö-

tigt, aber auch bei einer angeborenen Blutarmut. Sechs Wochen Haltbarkeit sind ein relativ langer Zeitraum, doch leider sind nicht alle Präparate so lange haltbar.

 Das letzte, für die Medizin sehr wichtige Konzentrat, bestehend aus den Blutplättchen, hält sich gerade einmal vier Tage und muss in dieser Zeit einen Abnehmer finden! Das sogenannte Thrombozytenkonzentrat muss dauerhaft bei Zimmertemperatur bewegt werden, damit es nicht verklumpt und unbrauchbar wird. Verwendung findet es bei Operationen, Blutbildungsstörungen wie Leukämie und der Chemotherapie.

Insgesamt können also mit nur einer Spende bis zu drei Menschenleben gerettet werden. Doch mit jedem Tag, der vergeht, sinkt diese Zahl aufgrund der begrenzten Haltbarkeit. Da die freiwilligen Spender jedoch nur alle 56 Tage spenden dürfen und über die Feiertage und Urlaubszeit sich viele eine Auszeit nehmen, kommt es besonders um die Weihnachtszeit zu Engpässen, die nicht nur dem DRK-Blutspendedienst, welcher 70 Prozent der Blutversorgung in Deutschland sicherstellt, sondern vor allem den Krankenhäusern Sorgen bereiten.

**Blutspender sind ganz besondere Menschen, denn sie übernehmen mit ihrer Blutspende gesellschaftliches Engagement und damit Verantwortung. Ihnen gilt unser ganz besonderer Dank – Tag für Tag.**

## Retten Sie Leben

### VILLEICHT AUCH IHR EIGENES

Wir würden uns freuen, Sie bei unseren Blutspendeterminen in Kaiserslautern begrüßen zu dürfen:

**Ort: Kammgarn Kaiserslautern  
Schönstraße 10  
67659 Kaiserslautern**

Ausreichend kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung. Aber auch mit dem Öffentlichen Nahverkehr sind wir hervorragend zu erreichen. Aus- und Einstieg ist an der Bushaltestelle „Kammgarn“, die von den Linien 105, 107, 108 und 112 angefahren wird.

Die Blutspende findet jeweils von **15.00 bis 19.00 Uhr** statt. Wir freuen uns, wenn Sie sich folgende Termine vormerken:

Dienstag	21.03.2023
Dienstag	06.06.2023
Dienstag	22.08.2023
Dienstag	14.11.2023

### Weitere Informationen:

Venant Pirrotte  
Tel.: 0631 800 93 143







## DRK Hausnotrufservice



### AUF KNOPFDRUCK MEHR SICHERHEIT FÜR ZUHAUSE

Für diese Personengruppen ist der DRK-Hausnotruf wichtig:

- Allein lebende Menschen
- Patienten jeder Altersgruppe mit Risikokrankheiten
- Menschen mit Behinderungen
- Angehörige, die sofort verständigt werden wollen

Rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne, ausführlich, kostenlos und unverbindlich.

**Tel: 0631 - 800 93 106**  
 Barbarossastraße 27,  
 67655 Kaiserslautern  
[www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de)



## DRK Krankenfahrtenservice



### KOMPETENT - SICHER - ZUVERLÄSSIG

Wir bringen Sie mit geschultem Personal sicher und zuverlässig an Ihr Ziel.

- Tragestuhlfahrten
- Liegendtransporte
- Rollstuhlfahrten

### MOBIL IN JEDER LEBENSLAGE

Mit unserem Fahrdienst möchten wir Menschen mit einer vorübergehenden oder dauerhaften Behinderung die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erleichtern und den Alltag so angenehm wie möglich machen. Wir beraten Sie gerne, ausführlich, kostenlos und unverbindlich.

**Tel: 0631 - 19 2 19**  
 Barbarossastraße 27,  
 67655 Kaiserslautern  
[www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de)



# DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt

Die Bereitschaft/  
Faszination Helfen



Die Bereitschaft des Kreisverbandes Kaiserslautern Stadt sichert regelmäßig Großevents medizinisch ab.

**Faszination Helfen:** Sie vereint in der Bereitschaft Menschen aus den unterschiedlichsten Lebenssituationen.

Mehr als 60 gut ausgebildete Ehrenamtliche, fast 400 Sanitätswachdienste im Jahr – eine Annäherung in Zahlen



WIR sind mehr als 60 Ehrenamtliche



WIR werden intern und extern ausgebildet, um für unsere Einsätze vorbereitet zu sein, unter anderem zum Sanitäter, Betreuungs- oder Verpflegungshelfer,

Rettungssanitäter oder zur Führungskraft.



Bei fast 400 Sanitätswachdiensten im Jahr, von großen Veranstaltungen wie den Fußballspielen auf dem Betzenberg, dem Altstadtfest bis hin zu Konzerten in der Fruchthalle oder Vorführungen im Pfalztheater, sorgen WIR dafür, dass im Notfall schnell geholfen wird.



Auch außerhalb von Kaiserslautern helfen wir bei der Sicherstellung der medizinischen Versorgung, zum Beispiel bei der Nature One auf der Raketenbasis Pzdna, dem Rock am Ring auf dem Nürburgring, dem Rheinland-Pfalz-Tag in Annweiler am Trifels oder dem Backfischfest in Worms.



WIR pflegen, warten und nutzen 13 Fahrzeuge (davon vier große Gerätewagen), eine Feldküche und einen Anhänger



WIR stellen drei Katastrophenschutzeinheiten für die Stadt Kaiserslautern, mit







denen wir bei Katastrophen wie Bränden, Verkehrsunfällen oder Überschwemmungen dafür sorgen, dass unsere Mitmenschen medizinisch versorgt, sozial und psychisch betreut und gepflegt werden.



WIR kümmern uns um die Durchführung der Blutspendetermine des DRK in der Stadt Kaiserslautern und stellen somit sicher, dass es genug Blutkonserven gibt, um Menschenleben zu retten.

Uns fehlt es also nicht an Arbeit, Material, Ausbildung oder Faszination. Was wir aber dringend brauchen ist Unterstützung, damit wir auch in Zukunft unsere Aufgaben erfüllen können.



Für weitere Informationen scannen Sie einfach den QR Code :

## So beeindruckend die Zahlen sind:

Noch wichtiger ist es, sich die Menschen dahinter anzusehen. Denn die Ehrenamtlichen, die ihre Zeit und ihr Engagement in den Dienst der Gesellschaft stellen, sie sind es, die die Bereitschaft des DRK Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt ausmachen.

Wir haben einen Altersdurchschnitt von knapp 30 Jahren, haben eine männlich/weiblich Verteilung von 50 Prozent und kommen aus allen möglichen Berufen und Lebenslagen: Schüler, Studenten, Beamte, Arbeiter, Dienstleister, Ingenieure, Ärzte, Rentner – alle vereint die Faszination „Helfen“.

**Wir haben Spaß an unserem Hobby und genießen auch unsere freie Zeit** – sei dies bei unserem Helferwochenende am Clausensee, unseren Besuchen auf der Kerwe und dem Weihnachtsmarkt oder einfach bei gemütlichen Filmabenden in unseren Räumlichkeiten.

## Sei dabei! Werde DRK Lebensretter

**Finde bei uns Deine Berufung!**  
**Deine Qualitäten sind gefragt!**

### Werde Teil einer weltweiten Gemeinschaft!

Das Ehrenamt bietet jede Menge Chancen und Möglichkeiten für Dich und das Gemeinwohl.

**Haben Wir Dein Interesse geweckt?** Melde dich bitte bei uns oder komm vorbei:

Jeden Mittwoch um 19.30 Uhr  
Blauer Saal,  
Barbarossastr. 27  
67655 Kaiserslautern

**Weitere Informationen:**  
Venant Pirrotte  
Tel.: 0631 800 93 143

# DRK Betreuungsverein

Mein Wille geschehe



Wer sicher sein möchte,  
dass im Falle einer  
Hilfsbedürftigkeit alles  
nach Wunsch verläuft,  
sollte rechtzeitig vorsorgen.



Bild: AdobeStock.com/Lothar Drechsel

**Sichern Sie sich ab und bestimmen Sie, wer Sie im Falle einer Hilfsbedürftigkeit vertreten darf: mit einer Vorsorgevollmacht.**

In Deutschland werden über 1,3 Millionen erwachsene Menschen rechtlich betreut, weil sie wegen einer Krankheit, Folgen eines Unfalls oder Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr eigenständig erledigen können. Auch immer mehr ältere Menschen sind auf Hilfestellung und Unterstützung angewiesen. Nachlassende geistige Kräfte, Überforderung im Alltag oder geistige Verwirrtheit führen in vielen Fällen dazu, dass das Betreuungsgericht eine gesetzliche Betreuung für die betroffenen Menschen anordnen muss. Ehepartner können sich seit dem 01.01.2023 automatisch im Krankheitsfall vertreten. Jedoch kann diese Vertretung nur innerhalb enger Grenzen und zeitlich befristet stattfinden.

#### **Deshalb gilt:**

Wenn Sie eine gerichtlich angeordnete gesetzliche Betreuung vermeiden wollen, ist es sinnvoll, sich möglichst früh darüber Gedanken zu machen, wen Sie als Vertrauensperson bevollmächtigen können, damit diese Ihnen bei einer vorübergehenden oder dauerhaften Hilfsbedürftigkeit helfen kann.

Mittels einer **Vorsorgevollmacht** legen Sie dann fest, dass die bevollmächtigte Person Sie in allen rechtlichen und persönlichen Angelegenheiten vertreten darf. Insbesondere im Bereich der Gesundheitsvorsorge kann diese Vertrau-

ensperson dann gemeinsam mit den Ärzten Ihre weitere Behandlung festlegen.

Sie haben keine Person Ihres Vertrauens dann können Sie in einer **Betreuungsverfügung** Ihren zukünftigen Betreuer oder Ihr Betreuungsverein vorschlagen.

Haben Sie eine bestimmte Vorstellung und Wünsche darüber, wie Sie medizinisch behandelt werden wollen, können Sie dieses darüber hinaus noch in einer **Patientenverfügung** regeln. Die von Ihnen bevollmächtigte Person kann dann diesen schriftlichen Behandlungswunsch den Ärzten vorlegen, damit sie sich in der weiteren Behandlung daran orientieren können.

#### **Die Beratung ist kostenfrei.**

DRK-KV KL Stadt e.V.  
Barbarossastraße 27  
67655 Kaiserslautern

**Weitere Informationen,**  
Formulare, Broschüren,  
sowie einen Beratungstermin  
erhalten Sie bei:

**Martina Bürger**  
Leiterin des Betreuungs-  
vereines seit 2003  
Tel.: 0631 800 93 141

**Marina Senger**  
Beratung auch in russischer  
Sprache möglich  
Tel.: 0631 800 93 185



## Informationsabend im Stadtteilbüro

Am Dienstag, den 24.01.23, luden das Stadtteilbüro und die Betreuungsvereine der Stadt Kaiserslautern die Bewohner\*innen des Grübentälchens zu den Themen

**Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung** ein.

Trotz der winterlichen Temperaturen machten sich viele Interessierte auf den Weg und wurden von Frau Senger und Frau Bürger, beide vom DRK Betreuungsverein, auf anschauliche und kurzweilige Weise über die o.g. Themen informiert, so dass alle Besucher, ausgestattet mit Informationen und Formularen, zufrieden nach Hause gingen.

Wer an diesem Abend nicht teilnehmen konnte, sich aber ebenfalls informieren möchte, kann dies bei den Betreuungsvereinen der Stadt Kaiserslautern oder bei den monatlichen Sprechstunden der Betreuungsvereine im Stadtteilbüro, nachholen.

**Die Sprechstunden finden jeden ersten Mittwoch im Monat von 11.00-12.30 Uhr im Stadtteilbüro statt.**

Die Betreuungsvereine in Kaiserslautern sind erreichbar unter folgenden Telefonnummern:

AWO	0631 8923 119
DRK	0631 80093 - 141 / -117
Lebenshilfe	0631 4147 0789



**Informationsabend**  
der Betreuungsvereine der Stadt Kaiserslautern  
& des Stadtteilbüros Grübentälchen



BETREUUNGS  
VEREINE  
KAISERSLAUTERN  
Engagiert für Sie.

**Wie Sorge ich richtig vor?**  
Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

**Dienstag,  
24. Januar 2023,  
um 18 Uhr**  
im Stadtteilbüro  
Grübentälchen

Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstr. 118 | 67657 Kaiserslautern | Telefon 0631 - 680 316 19





# Agentur für Arbeit

Karriereplanung  
und Weiterbildung



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit  
Kaiserslautern – Pirmasens

**Beschäftigt? Erziehend? Betreuend?  
Aufgepasst!**

**Sprechstunden zu Karriere und  
Weiterbildung im Stadtteilbüro  
Grüentälchen**



Für Fragen und Terminvereinbarungen erreichen Sie **Frau Sapountsis** wie folgt:

0631 36 41 130 (Anrufbeantworter)  
Kaiserslautern-Pirmasens.Beratung @arbeitsagentur.de

Nutzen Sie die Sprechstunde und kommen Sie mit Frau Sapountsis ins Gespräch. Im Anschluss können Sie, wenn gewünscht, einen Beratungstermin vereinbaren.

**Das Angebot richtet sich an Menschen, die bereits arbeiten bzw. ihre Arbeit aufgrund einer Familienphase derzeit unterbrochen haben.**

Frau Sapountsis unterstützt Sie bei Fragen bezüglich Ihrer beruflichen Zukunft und begleitet Sie auf Ihrem Weg. Im Vordergrund stehen Ihre beruflichen Wünsche und Ziele.

Frau Sapountsis steht Ihnen an vier Tagen im Jahr 2023 im **Stadtteilbüro Grüentälchen** in der Friedenstr. 118, jeweils in der Zeit von **16:00 bis 19:00 Uhr** ohne Anmeldung zur Verfügung:

**Mittwoch, den 26.04.2023**

**Mittwoch, den 12.07.2023**

**Mittwoch, den 04.10.2023**

Das Team der beruflichen Beratung Kaiserslautern-Pirmasens bietet zudem ab Januar 2023 telefonische Sprechstundentermine zu ausgewählten Themen an:

**11.04.2023 17:00-19:00 Uhr**

**"Handwerkerhotline" - wie baue ich mir meine Zukunft?**

Für weitere Termine und Informationen zu den Sprechstunden scannen Sie einfach den QR Code :



# Grüne Damen und Herren

MACHEN SIE MIT



„  
Wir sind gerne für die  
da, die uns brauchen.  
Wir haben Zeit!“

Grünen Damen und Herren  
**KOMM IN UNSER TEAM**

Die Grünen Damen und Herren am Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern suchen Verstärkung.

## MACHEN SIE MIT!

Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft und erleben Sie, wie erfüllend diese ehrenamtliche Tätigkeit sein kann.

Wir würden uns freuen, Sie als neue Mitarbeiterin oder neuen Mitarbeiter begrüßen zu dürfen! Wenn Sie auch dazu gehören wollen, wenden Sie sich an die

**Einsatzleitung: Petra Schorz**

Tel.: 0631 203 1875

(Krankenhaus Anrufbeantworter)

E-Mail: [gruene-damen-und-herren-kl@westpfalz-klinikum.de](mailto:gruene-damen-und-herren-kl@westpfalz-klinikum.de)

## Sie bringen mit:

- 3 – 4 Stunden Zeit an einem Tag in der Woche
- Einfühlungsvermögen und emotionale Stabilität
- Zuverlässigkeit und Kontaktfreude
- Verschwiegenheit und positive Ausstrahlung

## Wir bieten Ihnen:

- Fachkundige Einweisung
- Regelmäßigen Austausch mit den anderen Grünen Damen und Herren aus der Gruppe, bei den Sitzungen
- Fortbildungen und Basisschulungen von der eKH.

# Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

Angebot für ältere Menschen in  
der Stadt Kaiserslautern



**Seniorenberatung**  
Frau Roscher, 0631-365 4611



**Gemeindeschwester plus**  
Nicole Beitelstein, 0631-365 4087

**Die Gemeindeschwester plus unterstützt und hört zu. Sie möchten solange es geht zu Hause wohnen, aber der Alltag ist manchmal beschwerlich?**

**Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die Gemeindeschwester plus. Sie hat ein offenes Ohr für Sie und kommt auf Wunsch zu Ihnen nach Hause.**

**Kontakt:  
Tel.: 0631 / 365 40 87  
E-Mail: nicole.beitelstein@kaiserslautern.de**

**Sprechstunde im Stadtteilbüro  
jeden Donnerstag von 13:00-14:30 Uhr**

Liebe Seniorinnen und Senioren,

ab sofort findet wieder regelmäßig meine Sprechstunde statt. Sie treffen mich jeden Donnerstag von 13.00-14.30 Uhr im Stadtteilbüro an.

Einmal im Monat wird die Sprechstunde von meiner Kollegin Frau Roscher von der Seniorenberatung der Stadtverwaltung übernommen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unser kostenfreies Beratungsangebot wahrnehmen.

Bei Fragen dürfen Sie uns gerne telefonisch kontaktieren.

Herzlichst  
Ihre Frau Roscher und Frau Beitelstein



## Gemeindeschwestern und Seniorenbeirat planen engere Zusammenarbeit in den Stadtteilen

Für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger gibt es zahlreiche Angebote in Kaiserslautern zur aktiven Freizeitgestaltung, aber auch als Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen. Vor allem die Vereinsamung sei ein immer noch gravierendes Problem, berichtet Nicole Beitelstein, Gemeindeschwester plus der Stadt Kaiserslautern. Hier setzt man ab sofort auf eine engere Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt Kaiserslautern, dessen Vorsitzende Helga Bäcker zum gemeinsamen Austausch bei der Gemeindeschwester zu Gast war.

„Der Seniorenbeirat setzt sich schon seit 1996 erfolgreich für die Belange unserer älteren Bürgerinnen und Bürger ein“, informiert Bäcker stolz. Man habe vieles erreicht, organisiere mittlerweile drei regelmäßige Treffpunkte, wie das Gesprächs-Cafe, den Senioren-Mittags-Treff und den Senioren-Abend. Darüber hinaus ist der Beirat in sechs Arbeitskreisen aktiv, berät und unterstützt den Stadtrat und die Ausschüsse im Hinblick auf die Anforderungen der Bürgerinnen und Bürger ab 60. „Es ist unsere Aufgabe, dass die Seniorinnen und Senioren weiterhin am gesellschaftlichen Teilhaben können, denn oftmals ist es das ‚Miteinander was ihnen fehlt‘, so Bäcker. Das kann Beitelstein bestätigen, die als Gemeindeschwester ältere Menschen betreut und bei einem selbstständigen Leben im eigenen zu Hause unterstützt. „Viele dieser Menschen sind noch sehr aktiv, es fehlt aber an der Gemeinschaft, einem Freundeskreis, Menschen mit denen man etwas unternehmen kann“, so Beitelstein.

Dem wollen die beiden mit einer neuen intensiveren Zusammenarbeit entgegenwirken. „Es geht zum einen darum, bestehende Angebote bekannter zu machen, zum anderen wollen wir neue Angebote ins Leben rufen“, so Beitelstein und Bäcker. Für 2023 ist beispielsweise ein gemeinsamer Theaterbesuch geplant. „Wir möchten, dass die älteren Menschen sich kennenlernen und idealerweise diese Freundschaft dann auch im Privaten weiterführen“, so Bäcker.

Infos zu den bereits bestehenden Angeboten des Seniorenbeirates gibt es übrigens in der neuen Broschüre ‚Älter werden in Kaiserslautern‘ die kostenfrei ist, an vielen zentralen Stellen ausliegt und online hier abgerufen werden kann:



**Die kostenlose Broschüre „Älter werden in Kaiserslautern“ ist auch bei uns im Stadtteilbüro erhältlich .**

# Seniorenbeirat

## Sprechstunden des Seniorenbeirates der Stadt Kaiserslautern

### Im Rathaus

Erdgeschoss, Zimmer 20  
donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr  
Tel.: (0631) 365 4408 oder  
nach Vereinbarung

### Im Stadtteilbüro Innenstadt West

Königstraße 93  
jeden 1. Dienstag eines Monats  
von 12.00 - 14.00 Uhr.  
Tel.: (0631) 3109 0738

### Im Stadtteilbüro Grüentälchen

Friedensstraße 118  
vierteljährlich, nächster Termin  
Dienstag 02.05.2023  
von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
Tel.: (0631) 680 316 90

Mitglieder des Seniorenbeirates sind für Fragen, Anliegen, Anregungen oder Kritik zu Themen, ältere Menschen betreffend, vor Ort. Wir beraten, vermitteln, unabhängig davon, ob es sich um private, alltägliche oder gesellschaftspolitische Angelegenheiten handelt.



Wer Kontakt zur Gemeindeschwester möchte, kann sich an Nicole Beitelstein (Tel: 0631 365-4087) oder an Isolde Weisenstein (Tel: 0631 365-2386) wenden, den Seniorenbeirat erreicht man unter Tel: 0631 365-44 08.

*Pressemitteilung der Stadtverwaltung Kaiserslautern  
Rathaus Willy-Brandt-Platz 1, 67657 Kaiserslautern  
Telefon 0631/365-2206*

# Nils - Wohnen im Quartier

## Wohnen im Grübentälchen



### Ihre kostenlose Sprechstunde vor Ort



Geschäftsführung: Lisa Mosinski und Philipp Kopy

**Was?** Beratung für Pflege, Hauswirtschaft, Alltagsbegleitung, Pflegebudgets, Hilfe im Alltag und individuelle Fragen.

Jetzt voranmelden, wir freuen uns auf Sie!  
Telefon: 0631 340 3333  
E-Mail: [info@curamed-pflegedienst.de](mailto:info@curamed-pflegedienst.de)

**Wann:** Jeden 1. Donnerstag im Monat  
Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

**Wo:** In der „Guud Stubb“ bei Nils-Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen, Friedenstraße 63, 67657 Kaiserslautern.



### Jakkolo - ein integratives Spiel im Grübentälchen

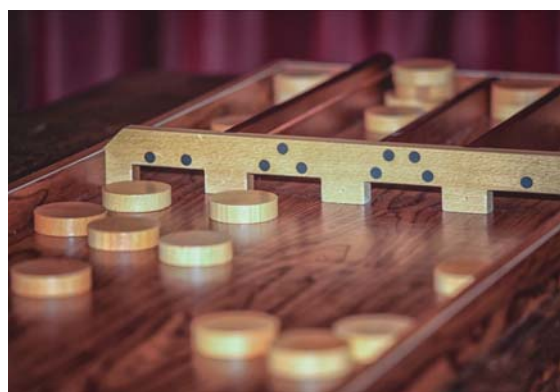


Bild: AdobeStock.com/Patricia

Am 6. März wird es sportlich in der „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“. Jakkolo ist ein über 400 Jahre altes Spiel aus den Niederlanden, das im Sitzen und im Stehen von jedermann, egal ob Frau oder Mann, Kind oder Erwachsener, Jung oder Alt, Menschen mit oder ohne Handicap gespielt werden kann.

Wir freuen uns auf zahlreiche Mitspieler, wenn es heißt „Ran an die Scheiben“!

Bitte melden Sie sich vorher bei Quartiersmanagerin Karin Früauf telefonisch unter **0631 - 3640 119** an.

**Wann:** jeden 1. Montag im Monat um 17.0 Uhr

**Wo:** Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen, „Guud Stubb“ Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern

## Darts in der „Guud Stubb“



Bild: AdobeStock.com/magann

Im regelmäßigen Turnus wird in der „Guud Stubb“ Darts gespielt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und die Darts werden gestellt.

Wir freuen uns auf viele Mitspieler und spannende Partien.

**Wann:** 21. März 2023, ab 18.00 Uhr  
und danach alle 4 Wochen

**Wo:** „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern

## Einladung zum Kaffeetreff



Bild: AdobeStock.com/magann

An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat findet ein Kaffeetreff in der „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen statt. Ab 14.30 Uhr wird zum Plaudernachmittag mit Kaffee und Kuchen eingeladen.

Für den Fall, dass Sie Zeit und Lust haben selbst einen Kuchen zu backen, Kuchenspenden sind gerne willkommen. Bitte melden Sie sich vorher telefonisch bei Quartiersmanagerin Frau Früauf unter der Telefonnummer **0631- 3640 119** an.

**Wann:** jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
um 14.30 Uhr

**Wo:** „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen  
„Guud Stubb“, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern

## Bastelwerkstatt



Bild: AdobeStock.com/ Ingo Bartussek

Wer sagt, dass Basteln nur etwas für Kinder ist? Gemeinsam in der Freizeit etwas Kreatives und Sinnvolles zu gestalten macht auch Erwachsenen Spaß.

Ob im „Nähstübchen“ Herzkissen, Leseknochen oder Stoffeulen hergestellt werden oder selbst gebastelte Blumendeko im Glas das eigene Zuhause verschönern - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse und Fertigkeiten erforderlich.

Bitte melden Sie sich bei Frau Früauf unter der Telefonnummer **0631-3640119** an

**Wann:** jeden 3. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr

**Wo:** „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen,  
„Guud Stubb“ Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern



# Nils - Wohnen im Quartier

## Wohnen im Grüentälchen

### Kochen mit Gitte



Bild: AdobeStock.com/Artem

Am 13. März wird in der „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grüentälchen wieder gekocht. Brigitte Stengele und Quartiersmanagerin Karin Früauf freuen sich darauf, Ihnen ein leckeres selbst gekochtes Essen servieren zu dürfen.

Bitte melden Sie sich vorher telefonisch bei Quartiersmanagerin Frau Früauf unter **0631 - 3640 119** an.

**Wann:** jeden 2. und 4. Montag im Monat um 12.00 Uhr

**Wo:** „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grüentälchen-Guud Stubb“, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern



### Vegetarisch kochen bei Nils



Bild: AdobeStock.com/exclusive-design

Sie kochen gerne? Sie interessieren sich für gesunde vegetarische Küche und haben Lust, in geselliger Runde gemeinsam neue Rezepte auszuprobieren? Dann ist der „vegetarische Kochkurs“ mit Frau Buchert genau das Richtige für Sie. Aus frischen, vollwertigen Zutaten werden leckere Gerichte zubereitet und die Köstlichkeiten werden auch gemeinsam gegessen.

An jedem 4. Donnerstag des Monats, heißt es, „ran an die Kochmütze“. Schnuppern Sie einfach mal rein in die vegetarische Frischeküche und gönnen Sie Ihren Geschmacksnerven etwas Gutes.

Bitte melden Sie sich vorher telefonisch bei Quartiersmanagerin Frau Früauf unter **0631 - 3640 119** an.

**Wann:** 23. März 2023 von 16.00 bis 18.00 Uhr und danach jeden 4. Donnerstag im Monat

**Wo:** „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grüentälchen, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern

Datum	Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung	
01.03.2023	Mittwoch	9.00-11.00 Uhr	„Krabbelstube“	
01.03.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule	
02.03.2023	Donnerstag	10.00-11.30 Uhr	Curamed-Sprechstunde (kostenlose Beratung durch Hr. Kopy)	x
02.03.2023	Donnerstag	14.30 Uhr	Kaffeetreff	x
03.03.2023	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining	x
06.03.2023	Montag	10.00 Uhr	Fr. Früauf „vor Ort“	
06.03.2023	Montag	17.30 Uhr	Jakkolo	x
08.03.2023	Mittwoch	9.00-11.00 Uhr	„Krabbelstube“	
08.03.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule	
09.03.2023	Donnerstag	10.00-12.00 Uhr	Plauderstunde	
09.03.2023	Donnerstag	14.30 Uhr	Kaffeetreff	x
10.03.2023	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining	x
13.03.2023	Montag	10.00-12.00 Uhr	Fr. Früauf „vor Ort“	
13.03.2023	Montag	12.00 Uhr	„Gitze kocht“ (Kasseler mit sauren Bohnen u. Püree)	x
13.03.2023	Montag	16.00-17.30 Uhr	Kreativer Plaudertreff	
14.03.2023	Dienstag	18.00 Uhr	TREE – Selbsthilfegruppe psychische Gesundheit	
15.03.2023	Mittwoch	9.00-11.00 Uhr	„Krabbelstube“	
15.03.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule	
15.03.2023	Mittwoch	16.00 Uhr	Bastelwerkstatt	x
16.03.2023	Donnerstag	10.00-12.00 Uhr	Plauderstunde	
16.03.2023	Donnerstag	14.30 Uhr	Kaffeetreff	x
17.03.2023	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining	x
20.03.2023	Montag	10.00-12.00 Uhr	Fr. Früauf „vor Ort“	
21.03.2023	Dienstag	18.00 Uhr	Darts	
22.03.2023	Mittwoch	9.00-11.00 Uhr	Krabbelstube	
22.03.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule	
22.03.2023	Mittwoch	16.00 Uhr	Programmbesprechung April	
23.03.2023	Donnerstag	16.00-18.00 Uhr	„Vegetarisch kochen bei Nils“	x
24.03.2023	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining	x
27.03.2023	Montag	10.00-12.00 Uhr	Fr. Früauf „vor Ort“	
27.03.2023	Montag	12.00 Uhr	„Gitze kocht“ (Bratwurst mit Kartoffelsalat)	x
27.03.2023	Montag	16.00-17.30 Uhr	Kreativer Plaudertreff	
28.03.2023	Dienstag	18.00 Uhr	TREE – Selbsthilfegruppe psychische Gesundheit	
29.03.2023	Mittwoch	9.00 Uhr	Krabbelstube	
29.03.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule	
30.03.2023	Donnerstag	10.00-12.00 Uhr	Plauderstunde	
31.03.2023	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining	x

Bitte tragen Sie sich bei den markierten Veranstaltungen spätestens 3 Tage vorher in die Liste ein oder melden Sie sich telefonisch bei Fr. Früauf 0631 - 3640 119 an.

# Adventsfenster-Aktion



## Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...

So oder so ähnlich hätte das Motto der Adventsfenster-Aktion 2022 lauten können, das auch im vergangenen Jahr die BewohnerInnen des Stadtteils Grübentälchen zum vorweihnachtlichen Rendezvous einlud.

Bei abendlichen Spaziergängen in der Adventszeit vermittelten individuell gestaltete Fenster fröhliche Besinnlichkeit und heitere Vorfreude auf das bevorstehende Weihnachtsfest. Nahezu jeden Abend konnte man sich an einem bunt geschmückten Fenster erfreuen, bei so manchen FensterschmückerInnen einkehren, sich bei einem heißen Glühwein (wahlweise rot oder weiß) aufwärmen und mit netten Nachbarn gesellig über dies und jenes chatten.

Für mich war diese Stadtteil-Aktion eine willkommene Gelegenheit, neue Nachbarn aus meinem „Kiez“ zu treffen und sich in kurzweiligen Gesprächen etwas näher kennen zu lernen. An manchen Abenden war es mir dann allerdings doch etwas zu nass, um schöne Fotos schießen zu können. Insofern möge Mann/Frau es mir nachsehen, dass ich nicht bei allen Adventstreffen vorbeischaute. Mein persönlicher Adventsfenster-Favorit war das besonders liebevoll hergerichtete Kneipenfenster von „Zum Ilse“ gewesen.







Da man liebgelebte Traditionen auf jeden Fall pflegen sollte, gehe ich davon aus, dass auch dieses Jahr wieder eine Adventsfenster-Aktion stattfinden wird.

Mal sehen, ob ich diesen Event ein weiteres Mal fotografisch begleiten werde. Zumindest werde ich aber sicherlich bei dem einen und auch bei dem anderen Nachbarn auf ein wärmendes Tässchen Glühwein vorbeischauchen – versprochen!

*Elmer L. Geissler*



Kneipfenster von „Zum Ilse“

# Adventsfenster-Aktion

## bei Monika Dahms am 13. Dezember

Als eingefleischte Weihnachtstrubel-Hasserin sagte ich letztes Jahr im Spaß : "Gut, ich mach' es, aber nur wenn ich den 13. bekomme." Spontane Antwort unseres damaligen Chefs: "Ok, du hast den Job."

Tja, so kam das. Obwohl ich schon Pickel kriege, wenn irgendwo Weihnachtsmusik gespielt wird und keinerlei entsprechende Deko besitze, dafür aber zwei sehr neugierige Katzen, ließ ich mich überrumpeln. Wer selbst Katzen hat, kennt das: I can't have nice things, I have cats.

Die Deko habe ich fast genauso beibehalten wie letztes Jahr, nämlich in Blau. Und die 13 kommt daher, dass ich ein wenig abergläubisch bin: wenn fast jeder die 13 für ein Unglück hält, bleibt all das Glück für Menschen wie mich übrig. Außerdem hab ich seinerzeit in der Schule mal an einem 13. die einzige Eins in Mathe geschrieben, die mir je zuteil wurde...

Dieses Jahr, also im Dezember 2022, ließ ich mich auch zu Glühwein und Plätzchen beschwatzen, was sich letzten Endes als sehr fröhliche Sache erwies. Sogar der eine Nachbar, der sich sonst nie auf der Straße blicken lässt, kam auf dem Heimweg zu unserem kleinen, aber feinen Umtrunk vorbei. Und damit hätten wir ja schon eines der wichtigen Ziele unserer neuen alten Quartiers-Managerin Ute Rottler erreicht!

Also dann bis zum nächsten Dezember, Prost!

**Monika Dahms**









# Adventsfenster-Aktion

## SingFried - Singen für den Frieden

Ukrainische Kinder aus der Gemeinschaftsunterkunft in der Mennonitenstraße singen gemeinsam für den Frieden.

Es ist gegen 18:00 Uhr, kurz vor Weihnachten am Abend des 20.12.2022.

Die Stimmung stimmt. Es ist dunkel, das festlich geschmückte Fenster des Stadtteilbüros ist hell erleuchtet und wirft ein warmes Licht auf den Vorplatz. An Stehtischen wird Gebäck und alkoholfreier Punsch gereicht. Einige Bürgerinnen und Mitarbeitende des Stadtteilbüros Grübentälchen sind versammelt und erwarten froh die Darbietungen des Kinderchores.

Dann ist es soweit: Neun Kinder in weihnachtlicher Bekleidung beginnen zusammen mit dem Chorleiter Vladimir Gerasimov mit ihrer Darbietung. Zuerst Beethovens Vertonung des Gedichtes „Ode an die Freude“ von Friedrich Schiller aus dem Jahre 1785 aus dem 4. Satz seiner 9. Sinfonie. Jene idealistische Vision Schillers, dass alle Menschen Brüder werden. Oder etwas zeit- und gendgerechter „Schwestern und Brüder“. Eine Vision, die nicht aktueller sein könnte. Herrscht doch seit dem 24.02.2022 Krieg mitten in Europa. Und authentischer geht auch nicht. Singen da doch Kinder, die die aus ihrer Heimat vertrieben und geflüchtet sind. Sie haben zusammen mit ihren Familienangehörigen in Kaiserslautern, mitten im Stadtteil Grübentälchen in der Gemeinschaftsunterkunft in der Mennonitenstraße ein neues Zuhause gefunden. Betreut und geleitet wird die Einrichtung vom DRK, welches auch die Gemeinschaftsunterkunft Post betreibt.

Im Sommer trafen sich der Musiker, Sänger, Chorleiter und Musikpädagoge Vladimir Gerasimov und Andreas Philipp Breier, der bei der Diakonie Kaiserslautern für die Flüchtlingsberatung und die Gemeinwesenarbeit zuständig ist, um gemeinsam zu überlegen, wie sie geflüchteten Menschen aus der Ukraine unterstützen könnten. Gerasimov, gebürtig in Russland und schon lange in Kaiserslautern lebend, bot seine Dolmetscherdienste an. Auf die Frage „was kannst du sonst noch so“ antwortete Gerasimov: Singen! Und so wurde die Idee geboren: Wir gründen einen Chor. Gesagt, getan. Zusammen mit der Hausleiterin der Gemeinschaftsunterkunft Mennonitenstraße, Frau Steinmann, wurde die Idee umgesetzt und ein



Bild: AdobeStock.com/famveldman

Chor gegründet. Zunächst zögerlich, dann aber interessierten sich immer Kinder für das Projekt. Mittlerweile gehören 10 Kinder zwischen 6 und 13 Jahren zur Stammbesetzung. Diverse Auftritte haben sie schon absolviert, so auch anlässlich der Interkulturellen Woche, am Stadtteilfest im Grübentälchen und anlässlich des ersten Jahrestages des Kriegsausbruches am 24.02.2023 in der Friedenskirche. Weitere Auftritte sind geplant und das Repertoire erweitert sich stetig.

Aber zurück zum Auftritt beim Stadtteilbüro: Weitere deutsche, englische und ukrainische Weihnachtslieder folgen. Lebhafter Applaus und emphatische Wertschätzung sind der Lohn der vielen Proben. Die Zuhörer:innen sind gerührt. Die Kinder bekommen Geschenke, gestiftet von einer Mitbewohnerin aus dem Stadtteil.

Einige unbeschwerte Minuten gehen vorbei, was bleibt ist die Ungewissheit, wie es in der Heimat weiter geht. Und die Erkenntnis, dass Kriege -egal wo auch immer auf dieser Welt- keine Lösungen sind. Sie schaden immer. Vor allem den betroffenen Menschen. Das ist die Intention und Motivation der Kinder und des Chorleiters: Diesem Wahnsinn etwas entgegensetzen. Singen für den Frieden! SingFried.

*Andreas Philipp Breier,  
Flüchtlingsberatung und Gemeinwesendiakonie,  
Haus der Diakonie Kaiserslautern*

# Neujahrsempfang

der Siedler & Eigenheimer  
„Im Grübentälchen“ e. V.



Am 14. Januar luden die Siedler & Eigenheimer zum Neujahrsempfang in ihre Begegnungsstätte ein, und es kamen alle: Vereinsmitglieder, Freunde, Förderer, Vertreter\*innen aus Politik und Institutionen vor Ort.

## Termine der Siedler & Eigenheimer 2023

- 01.04.23 Jahreshauptversammlung
- 07.04.23 Osterwanderung
- 21.05.23 Ü-60-Kaffee
- 10.06.23 Fahrt zur BUGA
- 15.07.23 Grillfest
- 08.10.23 Oktoberfest
- 10.11.23 Laternenumzug
- 03.12.23 Kinderweihnachtsfeier
- 08.12.23 Adventsfenster
- 09.12.23 Weihnachtsfahrt
- 16.12.23 Weihnachtstreff

## Weitere Informationen

Silke Hanf-Poppitz  
Tel 0176 326 21 015

Michael Illig  
Tel 0162 865 65 14



# Vernissage Thomas Brenner

auf dem Hauptfriedhof



## Ein rundum gelungener Nachmittag



Bild: Elmer Geissler

Ein regnerischer Donnerstag auf dem Friedhof. Ich will meiner Mutter nur eine Kerze anstecken. Doch wo ist das Feuerzeug?

Auf einer angrenzenden Wiese stehen viele Gießkannen und ein Korb mit Grablichtern. Davor ein Auto. Ein Mann will gerade einsteigen. Schneller Spurt, um nach Feuer zu fragen. Das Auto ist gut gefüllt mit Allerlei. Nur kein Feuer! Aber eine Einladung zur **Vernissage am Samstag, den 26. November 2022.**

Kurz vor 15 Uhr machte ich mich auf den Weg. Bei tollem Wetter standen ca. 150-200 Menschen erwartungsvoll da. Ein buntes Völkchen aus Künstlern und "Normalos", viele Altersstufen.

Frau **Dorothee Wüst** begrüßte die Anwesenden vor der Aussegnungshalle. Die Grundlage Ihrer Ansprache waren Gedanken über Leben und Tod. Danach bewegte sich die Gruppe entlang des Hauptweges zu einem Bett. Dort erwartete uns die Mimin **Hannelore Bähr**. Sie stellte sich uns als Tod / Erlösung vor. Man brauche keine Angst vor ihr zu haben. Ihr Vortrag war sehr launig. Nach und nach legte sie ihre

Kleidung ab. Am Schluss trug sie noch ein altes weißes Nachthemd und legte sich ins Bett.

Wir zogen langsam weiter.

Auf einer Wiese begrüßte uns **Herr Engelhard** mit einem Trompetensolo. Er stand zwischen vielen **Gießkannen** (280, wie ich später erfuhr) und einem **Drahtkubus**, der mit **roten Grablichtern** (6000) gefüllt war. Die Lichter werden bei Eintritt der Dunkelheit eingeschaltet und beleuchten die Umgebung. Dieser Effekt kam in dem Moment, ca. 16:00 Uhr, noch nicht voll zur Geltung.

Damit war der Rundgang beendet.

Dagmar Bernhardt bezieht sich auf das Kunstprojekt des Fotografen Thomas Brenner auf dem Hauptfriedhof mit dem Thema „Letzte Inszenierung“, das auf das Totengedenken hinweisen soll.

Für Brenner ist der Friedhof „mehr als nur ein Platz für Beisetzungen Verstorbener und das Gedenken.“ „Der Park sei Treffpunkt, Kommunikationsort, werde für Mittagspausen ebenso genutzt wie für Spaziergänge und Kontakt zu Frem-



Bild: Elmer Geissler



Wie bei einer Trauerfeier, die Betonung liegt auf Feier, gab es etwas zu trinken und zu essen. Geboten wurden heißer Tee, Cremant und gefüllter Kranz. Beim Verzehr konnte man mit anderen Besuchern ins Gespräch kommen.

Rundum ein gelungener Nachmittag.  
**Dagmar Bernhardt**

den in gleicher Situation. Deshalb sollte man diesem Raum mehr Bedeutung geben, ihn in das Leben integrieren und über Kunst und Kultur neue Ebenen erschließen.“

Geplant sind weitere Inventionen mit mehreren Modulen, die auf andere Friedhöfe übertragbar sind.

*Quelle: Die Rheinpfalz, Ausgabe 04.11.23*

Bild: Elmer Geissler





# Europa im Quartier



## Angebote für viele Zielgruppen

Am Vormittag des 7. und 8. Dezember 2022 haben Herr Rech, Leiter des Europa Direkt Informationszentrums Kaiserslautern und ich drei von fünf Kindergärten im Quartier besucht: die städtischen **Kitas Mobile und Villa Kunterbunt** sowie die **katholische Kita St. Norbert**, um den Vorschulkindern das **Thema Europa** näherzubringen.

Es war eine Freude zu sehen, mit welcher Begeisterung die Kinder überall unseren Besuch aufgenommen haben, wieviel die Kinder zu erzählen wußten und wie stolz sie auf erfolgreich gelöste Aufgaben waren.

Los ging es immer mit dem Austeilen der Europafähnchen, dann wurde gezählt – die Sterne der Europaflagge – , gepuzzelt – der Begriff Europa mit „Opa“ und „Euro“ – und auf der Europakarte im Wimmelbild-Format gesucht – z. B. Pizza, Nils Holgersson, Asterix und Obelix – und schließlich Fotos gemacht.

In der Kita Mobile haben wir mit den Kindern getanzt und wurden mit dem Lied „Wir sind Kinder einer Welt“ erfreut.

Am 7. Dezember nachmittags fand dann die Informationsveranstaltung vor dem Stadtteilbüro bei klirrender Kälte, chilliger Live-Musik mit Uwe Forsch und heißem Punsch und Lebkuchen statt.

Das Stadtteilbüro möchte Dank sagen Herrn Rech für die zahlreichen Buchgeschenke, die nach Wünschen der Kitas gekauft und verteilt werden konnten. Umso bedauerlicher war es, dass bei den evangelischen Kitas aufgrund besonderer Sicherheitsanforderungen kein Besuch möglich war!

**Ute Rottler**







# AWO - Seniorenhaus

„Spinnrädchen lauf....“



In eine andere Zeit versetzt fühlten sich die Bewohnerinnen und Bewohner des AWO Seniorenhauses „Alex Müller“ in Kaiserslautern, als einige Damen des „Spinnzirkels Eberbach“ mit ihren Spinnrädern – darunter auch ein Rei-

se-Spinnrad – zu Besuch kamen. Auch wenn die jetzigen Bewohnerinnen und Bewohner das Wolle-Spinnen nicht mehr aus eigener Erfahrung kennen, so wurden bei einigen Erinnerungen an die Kindheit wach.



Kaum hatten sich die drei Frauen der Hobbygruppe mit ihren Spinnrädern zu den Bewohnern gesellt, kamen auch schon die Gespräche in Gang. „Ja, ich erinnere mich, als Kind war ich oft bei meiner Oma, die hatte auch ein Spinnrad...“, so eine Dame. „Das hat so eine schöne beruhigende Wirkung...“, meinte ein Herr, als die Spinnräder sich gleichmäßig drehten.

Viele Fragen der Seniorinnen und Senioren wurden bei gemeinsamem Kaffee und Kuchen beantwortet, Schaf-, Alpaka- und Merinowolle ging durch viele Hände. So manches konnte im Erzählen über die Wollverarbeitung gelernt werden: das Waschen der Wolle nach der Schur, das Kämmen, das Spinnen, das Zwirnen, um danach die Wolle zu verstricken. Faszinierend war für die Zuschauerinnen und Zuschauer, wie geschickt die Frauen die Spinnräder bedienten, wie gleichmäßig die Füße die Pedale bewegten, während die Hände in „Feinarbeit“ die Wolle zurecht zupften und in die richtige Richtung brachten.

Dem „Spinnzirkel Eberbach“ – gegründet 1981 – liegt es am Herzen, alte Traditionen und Handarbeitsmethoden zu erhalten, anderen nahezubringen und Menschen dafür zu begeistern. Auf Märkten, in Kursen und Schulen – oder im Seniorenhaus – wird Wissen und Können vorgestellt.

Abgerundet wurde das gemütliche Beisammensein mit gemeinsamen Liedern, begleitet von einer Bewohnerin auf ihrer Gitarre.



# Neues aus dem Quartier

## Was gibt es Neues aus der Gemeinschaftsunterkunft ...

### ... für ukrainische Flüchtlinge in der Mennonitenstraße?

Ute Rottler führte ein Gespräch mit Birgit Steinmann, der Leiterin der Gemeinschaftsunterkunft und MitarbeiterInnen der Sozialbegleitung und Verwaltung.

Die Gemeinschaftsunterkunft ist ständig nahe an der Kapazitätsgrenze mit 132 BewohnerInnen, darunter ca. 50 Kinder und in letzter Zeit vereinzelt auch nachkommenden Ehemännern. Die meisten BewohnerInnen haben sich inzwischen damit abgefunden, so schnell noch nicht in ihre Heimat zurückkehren zu können und besuchen externe Sprachkurse. Sie planen eine Verschönerung der Außenanlagen und eine Beteiligung an der Lautrer Kehrwoche. Und es sind bereits Jungen und Mädchen in Sportvereinen aktiv. Zum überwiegenden Teil leben die Menschen dort sehr selbständig, sind auf der Suche nach Arbeit oder einer eigenen Wohnung. Einige haben bereits die Gemeinschaftsunterkunft verlassen und einige haben eine (geringfügige) Beschäftigung gefunden, meist im Hel-

ferbereich, als Reinigungskraft, in der Gastronomie, auf dem Bau oder im Handwerk. Eine Vollzeitbeschäftigung kommt eher selten zustande aufgrund der mangelnden Sprachkenntnisse - trotz hoher Qualifikation - oder fehlender Kinderbetreuungsmöglichkeiten im Kita-Bereich.

Inzwischen ist es auch vereinzelt zu „Annäherungen“ mit der Nachbarschaft gekommen, die sich aber alle auf „draußen“, also ein kurzes Gespräch auf der Straße, vor dem Haus, beschränken. Obwohl einige der BewohnerInnen Anschluß gefunden haben über bereits hier lebende Familie oder ehrenamtlich Betreuende, betont Birgit Steinmann noch einmal, daß die BewohnerInnen **geme mehr Kontakte** hätten, gerade jetzt, wo sie die deutsche Sprache lernen, also **Menschen, mit denen sie sich austauschen und Konversation üben können**. Außerdem besteht nach wie vor ein hoher **Bedarf an Wohnraum**; für die Vermieter eine sichere Einnahmequelle, da die Miete vom Jobcenter übernommen wird.





# Neues aus dem Quartier

## Baldige Wiedereröffnung von Otto's Imbiss



Die Warterei hat ein Ende! Die Gastronomie-Institution im Grübentälchen bleibt uns erhalten.

### Es geht weiter mit Otto's Imbiss. Allerdings unter neuer Leitung

Wie uns Otto Willrich anlässlich seines Besuchs im Stadtteilbüro mitgeteilt hat, hat er neue Pächter gefunden: eine indische Familie, die in unmittelbarer Nachbarschaft in der Friedenstraße wohnt, alle bereits mit Gastronomieerfahrung. Sowohl der Name als auch das **gastronomische Angebot** werden **übernommen**, allerdings werden weitere Gerichte wie **Pizza, Nudel- und Hähnchengerichte**, erweiterte **Öffnungszeiten von 10:00 – 23:00 Uhr** sowie **samstags und sonntags** hinzukommen wie auch ein **Heimservice**.

Otto hat ein gutes Gefühl bei seinen Nachfolgern: sie seien voller Ideen, professionell und auch die Hygiene stimme. Derzeit werde schon renoviert, ein Pizzaofen sei gekauft und teilweise auf Gas umgestellt worden. Er unterstütze mit einer neuen Ausrichtung der Außenanlage: mehr Rasen und Platz für Tische und Stühle.

Zum **15. April** beginnt das Pachtverhältnis und Otto hofft auf baldige Eröffnung. Obwohl Otto froh ist, so vielversprechende Pächter gefunden zu haben, ist auch ein Stück Wehmut dabei: 17 Jahre hat er den Imbiß geführt, weitere 4 Jahre seine Tochter Melanie. Aber er werde dieses Jahr 70 Jahre alt und die Gesundheit spiele nicht mehr so mit. Seine Tochter habe wegen gestiegener Lebensmittelkosten aufgehört, da sie die ge-

wohnte Qualität habe bieten wollen, ohne Preiserhöhungen ihr Angebot aber nicht mehr finanziell stemmen können. Sie ist in ihren alten Beruf zurückgekehrt.

### Otto erinnert sich: begonnen hat der Einstieg in die Gastronomie mit seinen Eltern...

Sein Vater Fritz Willrich, von Beruf Polier bei der Firma Stilgenbauer, Tief- und Straßenbau, damals in der Friedenstraße. Otto ist ein „Steinbarckenkind“. Die Eltern haben nach dem Krieg mit einer Flaschenbierhandlung angefangen. Mit einem Leiterwagen wurde regelmäßig zur BBK-Brauerei gefahren, um die Ware abzuholen. Nach dem Umzug in einen der neu errichteten Wohnblöcke habe der Vater angefangen, sein Geschäft zu erweitern. Ein Grundstück im naheliegenden Geranienweg wurde gepachtet und ein Imbiß-Verkaufswagen der Familie Bernhardt in einen Kiosk umgebaut. Dahinter Schweine und Hühner gehalten, Sitzgelegenheiten geschaffen und alle



# Singet dem Herrn ein neues Lied...

Die Christuskirche und die Seniorekantorei ü65 laden ein zum

## FRÜHLINGSSINGEN

im Gottesdienst am **7. Mai 2023 (Sonntag Kantate) um 10 Uhr.**

Ihr Lieblings-Kirchenlied kommt einfach nie im Gottesdienst dran?

Das wollen wir ändern!

Auf Zuruf singen wir in diesem Gottesdienst Wunschlieder aus dem Evangelischen Gesangbuch. Unterstützt von der Seniorekantorei und Bezirkskantorin Beate Stinksi-Bergmann wollen wir miteinander singen, feiern und Gott loben.



zwei Wochen Schlachtfest gefeiert. Der ganze Kalkofen (Enkenbacher Weg) sei dort zusammengekommen.

Aber der Vater wollte mehr: das Gelände wurde erworben und ein Wohnhaus mit Gastwirtschaft mithilfe der Kalkofler Nachbarn errichtet und während der Bauzeit der Flaschenhandel in die Wohnung verlegt. Die Wirtschaft lief prächtig: zum regelmäßigen Schlachtfest standen die Gäste mit Henkelmann für „Worschtsupp“ Schlange und man habe den höchsten Bierumsatz in Kaiserslautern verzeichnen können. Fritz Willrich starb bereits mit 41 Jahren und seine Frau Charlotte hat mit ihrem Sohn Otto und den Töchtern, später Ottos Frau Gabi, einer Metzgereiverkäuferin, die Wirtschaft weiter geführt.

Ottos Frau Gabi hatte dann auch die Idee zu Otto's Imbiss, ihn zusammen mit ihm aufgebaut und alleine geführt, bis auch sie wieder in ihren alten Beruf zurückkehrte.

Otto übernahm, baute ihn immer weiter aus, bis hin zu einem Gastronomiebetrieb mit Toiletten, gemütlicher Stube, Außenanlagen, bis er zu dem geworden ist, was ihn bis dato auszeichnet: eine Gelegenheit, schnell und mit guter Qualität - in der Mittagspause – einen Happen zu essen mit der Möglichkeit, das Essen im Sitzen drinnen oder draußen zu verzehren. Auch uns StadtteilmanagerInnen konnte man des Öfteren bei schönem Wetter unter der großen Kastanie sitzend dort antreffen. Von überall kamen die Kunden, auch von außerhalb, teilweise hatte Otto sogar Firmen wie Wipotec, Tyre 24 und weitere Kun-

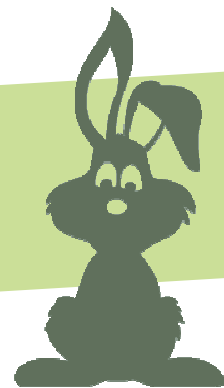
den etwa im Prepark beliefert, bis es ihm zu viel geworden ist. Als er nach 21 Jahren im Dachdeckerberuf in Rente ging, habe seine Tochter Melanie den Betrieb übernommen, bis auch sie sich schließlich zurückzog.

**Wir hoffen sehr, daß uns Otto's Imbiss als Institution im Quartier erhalten bleibt mit der gleichen Professionalität, Qualität und Freundlichkeit und wünschen den neuen Pächtern einen guten Start und gutes weiteres Gelingen!**

*Ute Rottler*



# Neues aus dem Quartier



## Beobachtungen

### Gedanken einer Bewohnerin

#### Abendspaziergang

Mitternacht – es hat geschneit.

Ein Pärchen läuft laut unterhaltend durch die Straßen. Er: groß, lange, schwarze Haare, diverse lange Ketten auf der Vorderseite. Beim Nachsehen sehe ich, dass sie die Verlängerung der Kette in der Hand hat.

#### Gassi gehen

Sonntag Vormittag – Ein Blick aus dem Fenster:

Kleiner süßer Hund an der Leine, Frauchen in pink Bademantel knielang, barfuß in Latschen...

#### Rennstrecke

Passant läuft im Stechschritt durchs Viertel. An der Ecke verweilen mit Blick auf die Autobahn. Dann weiter - kommt ihm jemand in die Quere – Gemurmeltböser Blick und rasch weiter.

#### Schulbeginn

Viele Kinder werden mit dem Auto bis vor das Schulhaus gefahren. An der Kreuzung stauen sich die Autos. Sackgasse - kaum Wendemöglichkeit. Aber trotzdem jeden Morgen das gleiche Spiel.

#### Nachbarn

Nachbarn, die nicht grüßen, höchstens mal die Blumen gießen. Jeder soll, wie er will, leben, ich geh lieber einen heben...



Herzliche Einladung  
zur nächsten ökumenischen



K I R C H E  
K U N T E R B U N T



Sonntag, 19. März 2023, 15.00 Uhr  
Christuskirche KL (Am Heiligenhäuschen 11)

- Basteln - Beten - Buffet (gerne Fingerfood mitbringen)
- für Kinder von 3-8 Jahren mit Begleitperson(en)
- Kontakt & Infos: [www.mariaschutz.de](http://www.mariaschutz.de), Tel. 0631/341210



# Neue Kita öffnet nach Ostern

Aktuelles aus der Gemeinde  
St. Norbert



Wo jetzt noch Erdarbeiten vorbereitet werden, entsteht bald das Außengelände der neuen Kita St. Norbert.

Dort, wo bis im Sommer 2021 die Kirche St. Norbert stand, ist in sieben Monaten Bauzeit ein großer Neubau entstanden: Eine neue **Kindertagesstätte** öffnet nach Ostern ihre Türen für viele Kinder.

Das neue Haus bietet auf zwei Etagen Platz für 80 Kinder in vier Gruppen. Eine eigene Küche, ein moderner Turnraum, weitere Funktionsräume und ein großer Speiseraum ermöglichen neue Angebote für die Kinder, die in den bisherigen Räumlichkeiten der alten Kita eingeschränkt sind.

Zeitgleich wechseln auch Kinder und Erzieherinnen und Erzieher aus der Kita St. Anton, die sich wie St. Norbert in Trägerschaft der Pfarrei Maria Schutz befindet, in die neue Kita – wir freuen uns über fachliche Unterstützung und neue Familien! Das Architekturbüro Hort und Hensel hat bei den Planungen auch Erinnerungstücken aus der ehemaligen Kirche St. Norbert Raum gegeben: So findet sich die „Franzosenlocke“, mit der früher der Beginn der Gottesdienste eingeläutet wurde nun im Speiseraum und ruft die Kinder zum Essen,

der Taufstein hat seinen Platz im Foyer und kann dort auch benutzt werden, Teile des früheren Altars bilden eine Stellfläche im Foyer für Wunschbaum und Erinnerungsbilder.

Die Gemeinde St. Norbert findet in der neuen Kita Möglichkeiten, sich zu Gottesdiensten und anderen Treffen zu versammeln. Der Gemeindeausschuss hat schon viel Ideen, wie im neuen Miteinander Jung und Alt voneinander profitieren können.

Pfarrer Steffen Kühn und die Mitglieder des Pastoralteams freuen sich auf die neuen Projekte und unterstützen sowohl das Kita-Team bei der Umstellung als auch die Gemeindemitglieder bei den Planungen. Mit unterschiedlichen Angeboten möchten sie auch ganz bewusst Menschen ansprechen, die bislang wenig Berührungspunkte mit der Pfarrei hatten und ein Zentrum für alle im Grübentälchen werden. So kann Gemeinde heute neu gedacht und gelebt werden.

**Am Ostermontag, dem 10. April wird das neue Gebäude mit einem festlichen Gottesdienst eingeweiht werden.**

Um 15 Uhr beginnt die Hl. Messe mit dem Pastoralteam, der Gemeinde St. Norbert, Erzieher\*innen, Eltern und Kindern sowie geladenen Gästen. Ein Tag der offenen Tür mit Kita-Fest ist für den Sommer geplant.

# Tag der Nachbarn

Ein Tag für mehr  
Gemeinschaft



Bild: Monkey Business/ AdobeStock.com

## Liebe Bewohner\*innen und Gewerbetreibende unseres Quartiers,

da wir die beiden letzten Jahre wenig Zeit zum Zusammenkommen für gemeinsamen Aktionen und zum Feiern hatten und unser Stadtfest, das so viele BesucherInnen anzog, gezeigt hat, dass wir alle Nachholbedarf an sozialem Miteinander haben und auf der Suche nach Nähe, Austausch und Frohsein sind, möchten wir in diesem Jahr ein weiteres Fest wiederaufgreifen: den (europaweiten) Tag der Nachbarn den wir schon einmal im Jahr 2019 mit 20 Anmeldungen durchgeführt haben.

### Die Geschichte zum Tag der Nachbarn:

Der Tag der Nachbarn ist ein Aktionstag, der das Ziel verfolgt, **den nachbarschaftlichen Zusammenhalt** in unserer Gesellschaft zu stärken. Gute Nachbarschaft steigert auch die Wohn- und Lebensqualität. Der European Neighbours' Day findet immer am letzten Freitag im Mai statt. Er wurde initiiert von der European Federation of Local Solidarity. Ziel dieser in Brüssel ansässigen Organisation ist die För-

derung aller Formen der Solidarität unter Nachbarinnen und Nachbarn auf europäischer Ebene. Der erste European Neighbours' Day fand 1999 in Paris statt. Bereits im Jahr darauf verbreitete sich die Idee in ganz Frankreich, ab 2003 in weiteren europäischen Ländern. In Deutschland ist der Tag der Nachbarn eine jährliche Initiative der nebenan.de Stiftung.

Tag der Nachbarn  
Solidarität, Miteinander, Nachbarschaft  
Freitag  
26. Mai 2023





## Wie kann so ein Tag der Nachbarn aussehen?

Die Idee zum Tag der Nachbarn ist bestechend einfach: **Menschen treffen sich in ihrer Nachbarschaft**, unabhängig von Herkunft, Einkommen, Alter, sozialer Schicht oder religiöser Zugehörigkeit, **zu einem Nachbarschaftsfest**.

Es geht um Austausch und Dialog und darum der voranschreitenden Spaltung unserer Gesellschaft dort etwas entgegen zu setzen, wo wir es am besten tun können - im Kleinen, in unserer Nachbarschaft.

So wird ein gemeinsames Zeichen für eine gute, lebendige und tolerante Nachbarschaft gesetzt und das Zusammengehörigkeitsgefühl im Viertel gestärkt.

## Wo feiern Sie?

**Überall, wo Sie sich wohl fühlen.** Vor dem Haus, im Hof, auf dem Vorplatz, im Garten, auf dem Balkon, in der Wohnung, auf der Dachterrasse, im Treppenhaus, im Betrieb, auf dem Spielplatz oder wo immer sich gerade ein Plätzchen anbietet. Bei schlechtem Wetter eignen sich z.B. Gemeinschaftsräume oder Trocknungsräume in Mehrfamilienhäusern.

## Wie feiern Sie?

mit unterschiedlichen gemeinsamen Aktionen ohne großen Aufwand und hohe Kosten, z. B.

- mit einem Fest mit Essen und Trinken – jeder steuert was dazu bei
- mit Angeboten wie Musik, Vorlesen, Spendenbasar, einem Flohmarkt...
- mit Mitmachaktionen, z. B. zusammen basteln, spielen, singen, tanzen, spazieren gehen, kochen...

Ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich inspirieren!

Auch Gewerbetreibende sind herzlich eingeladen, sich mit Aktionen einzubringen, neben den schon erwähnten Aktionen, z. B. mit einem Tag der offenen Tür, einer Gewerbe-Schnitzeljagd, indem eine Gewerbe-Tour organisiert wird, bei der die Besucher Rätsel lösen können und am Ende einen Preis erhalten.

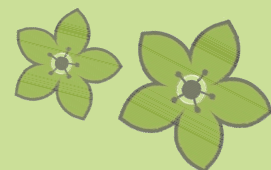
## Wie kann man mitmachen?

Wer mitmachen möchte, kann sich bei uns melden! Wir unterstützen Sie!

## Bislang machen mit:

Stadtteilbüro Grübentälchen  
 „Nils - Wohnen im Quartier“  
 DRK Kreisverband KL-Stadt  
 AWO Sozialstation  
 Lisa's HaarAtelier  
 Poly Georg  
 Karin Fuchs/ Seniorenbeirat  
 Seniorenbeauftragte  
 Margit Walg-Joyce  
 DRK Gemeinschaftsunterkunft  
 Mennonitenstraße  
 Kita St. Norbert  
 AOK  
 DiPro  
 Betreuungsvereine  
 Tiertafel  
 Autohaus Scheidt  
 Stöger Copyshop  
 KITA Sonnenland

**Detaillierte Informationen über das Wann und Wo erfahren Sie im Stadtteilbüro.**



**Der Tag der Nachbarn wird gefördert vom:**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der Deutschen Fernsehlotterie, dem Deutschen Städtetag, der Diakonie Deutschland und EDEKA.

# Fahrradtour durchs Grübentälchen

Fahrradtourmotto:  
„Kunst am Bau und mehr“

## FAHRRADTOUR DURCHS GRÜBENTÄLCHEN



WIR RADELN AUCH BEI REGEN!

Freitag  
12.05.2023  
17.00 Uhr

**TREFFPUNKT:**  
STADTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN  
Friedenstraße 118 | Kaiserslautern

## Fahrradtour „Kunst am Bau und mehr“ Freitag, 12.05.23, ca. 15 km

**Start / Treffpunkt:** 17:00 Uhr Stadteilbüro Grübentälchen, Friedenstr. 118  
**Tourleitung:** Bernd Köppe (ADFC-TourGuide)  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht – Flachetappe (60 hm)  
**Teilnahmekosten:** keine  
**Beschreibung:** Vom Stadteilbüro Grübentälchen aus geht es kreuz und quer durch den Stadtteil und angrenzende Bereiche zu Kunst am Bau. Diese ist zu sehen als Graffiti, Wandmalereien und Wandmosaike (aus den 50 - 60er Jahren) sowie moderne Graffiti und einiges mehr. Lassen Sie sich überraschen!



STADTEILBÜRO  
GRÜBENTÄLCHEN

adfc  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club  
Kreisverband Kaiserslautern

STADTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN | Friedenstr. 118 | Kaiserslautern  
Tel.: 0631 - 680 316 90

Gefördert von:



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



STÄDTEBAU-  
FÖRDERUNG

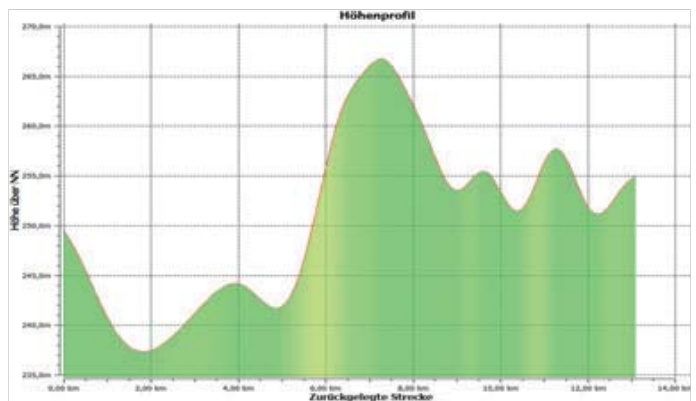


STADT  
KAISERSLAUTERN

Geplant: Bernd Köppe (ADFC TourGuide)

Aufgestellt: Bernd Köppe,  
stellv. Kreisvorsitzenden  
ADFC Kreisverband KL e. V.

Email: bernd-koeppe@t-online.de  
Mobil: 0160 1 46 92 97  
Internet: www.adfc-kl.de





# Kunst am Bau im Grübentälchen

Wandmalereien gibt es, seit die Menschen denken können.

An fing es mit den Höhlenmalereien mit Händeabdrucke und Tierdarstellungen, die gejagt wurden. So entwickelte sich die Wandmalerei über die Frühzeit, Klassische Antike, Mittelalter bis in unsere heutige Neuzeit. Wie das Wort schon sagt, fing es mit den Wänden an, aber es gibt auch die Deckenmalereien. Sie gingen über alle Kontinente, ob es der Vordere Orient war, Afrika, Asien und unser heutiges Europa.

Diese Malereien fanden ihre Darstellung aber nur in **geschützten Bereichen** wie den Höhlen oder in Gebäuden. Waren also von Umwelteinflüssen, außer Feuchtigkeit, weitgehend geschützt. Zur römischen Zeit hatte fast jeder gut situierte Römer Wandmalereien in seinem Haus.

In der Zeit der Gotik gab es Wandmalereien, sogenannte **Freskos**, die aber oft übermalt wurden, bevor man sie bei Renovierungen wiederentdeckte.

Aber nach dem Jugendstil verlor die Wandmalerei in der Innenarchitektur ihre Bedeutung und es kam zur **Außengestaltung an Gebäuden**. Diese nannte man dann Straßenkunst und ging über großflächige Flächen außen an Gebäuden, Fassaden, meist Giebelseiten.

Einige sind auch bei uns im **Grübentälchen** zu sehen und man sieht ihnen aber an, dass die Witterung schon ihre Spuren hinterlässt, so dass sie nicht mehr so kräftig zur Geltung kommen. Es gibt sie von kleiner Gestaltung bis großflächiger Darstellung. Diese sind in den beiliegenden Fotos zu sehen und werden auch bei der geplanten Fahrradtour angefahren.

Wer sich aber mehr für dieses umfangreiche Thema der Wandmalereien interessiert, braucht im Internet nur bei Wikipedia unter Wandmalereien nachschauen und bekommt sehr umfangreiche Informationen.

*Mit radlerfreundlichen Grüßen Bernd Köppe ADFC-Tourenleiter Kreisverband Kaiserslautern.*



Regenbogen über zwei Gebäude, Friedenstraße



Sparkassenfiliale Tirolfstraße Am Heiligenhäuschen



Moderne Fassadengestaltung Am Heiligenhäuschen

# Stadtradeln 2023



Für das Klima und das eigene Wohlbefinden radeln

Die Aktion Stadtradeln findet 2023 schon zum 15. Mal in Kaiserslautern statt. Für den Beigeordneten Peter Kiefer ist es das letzte Stadtradeln während seiner Amtszeit und natürlich hofft das Stadtradel-Team, 2023 den Trend der letzten Jahre mit einer weiteren Steigerung der Teilnehmenden und der Gesamtkilometer auch dieses Jahr fortsetzen zu können.

Von Mittwoch, den **03.05.**, bis **Dienstag, den 23.05. 2023**, wird daher wieder für den Klimaschutz und auch für die eigene Gesundheit fleißig in die Pedale getreten. Und weil Radfahren in der Gruppe noch viel mehr Spaß macht und man neue Strecken entdecken kann, werden während des Stadtradeln-Zeitraums wie in den letzten Jahren auch viele unterschiedliche geführte Radtouren angeboten.

Darunter ist auch wieder eine Tour durch das Grübentälchen, die das Stadtteilbüro gemeinsam mit Bernd Köppe vom ADFC Kaiserslautern durchführt und zwar am 12. Mai um 17:00 Uhr unter dem Motto „Kunst am Bau im Grübentälchen.“

Alle Aktionen rund ums Stadtradeln werden ab April in einem Flyer und auf der Internetseite der Stadt Kaiserslautern zu finden sein – dort kann man sich auch gleich anmelden!



Bild: Kara/ AdobeStock.com

Das Stadtteilbüro wird wieder ein eigenes Team anmelden und freut sich über viele Mitradelnde. Mit der Nutzung der Stadtradeln-App geht das Erfassen der geradelten Kilometer übrigens besonders einfach!

Übrigens: Weitere Kurz-Informationen zu allen Touren sowie viele weitere Informationen zum Thema Radfahren sind in der Broschüre „Rad fahren in Stadt & Kreis Kaiserslautern 2023“ zusammengefasst, die in den Radgeschäften und an vielen Stellen ausliegt.

Informationen und Anmeldung zur Aktion Stadtradeln unter [www.stadtradeln.de/kaiserslautern](http://www.stadtradeln.de/kaiserslautern) und auf der Homepage der Stadt:





# Lautrer Kehrwoche

kehrt zurück!

**5. Lautrer Kehrwoche**  
17. bis 21. April 2023

**Gemeinsam Müll sammeln!**



**Bis 24. März anmelden unter:**  
[lautrer.kehrwoche@stadtbildpflege-kl.de](mailto:lautrer.kehrwoche@stadtbildpflege-kl.de)

**Stadtbildpflege  
Kaiserslautern**  
Abteil. Straßen . Grün



Vom 17. bis 21. April findet wieder die stadtweite Müllsammelaktion statt.

Das Stadtteilbüro wird sich auch mit einer Aktion daran beteiligen und wir hoffen noch auf weitere freiwillige Helfer, die uns dabei unterstützen werden, unser Grübentälchen noch attraktiver zu machen. Wir sind dabei am **Mittwoch, den 19. April, von 16:00 – 18:00 Uhr.**

Reinigungsmaterialien wie Handschuhe, Holzzenen und Müllsäcke stellt uns die Stadtbildpflege zur Verfügung und holt auch die gefüllten Säcke ab. Für die Teilnehmenden gibt es Urkunden und Präsente. Und unter den teilnehmenden Schulen und Kitas, Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen werden sogar Geldpreise verlost.

**Bitte melden Sie sich bei uns im Stadtteilbüro, wenn Sie in unserem Team mitmachen wollen!**

...und übrigens:

Im Stadtteilbüro gibt es jetzt auch kostenlose Hundekotbeutel...!



# Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“



Die Vögel zwitschern, die Sonne hat schon ordentlich Kraft. Für engagierte Gärtner hat die Winterpause spätestens jetzt ein Ende gefunden. Die laue Frühlingsluft hat die Saison eingeläutet, und wer nach den Eisheiligen seine Pflänzchen ins Freie bringen möchte, muss sich jetzt schon ordentlich sputen und gründlich vorarbeiten. Das gilt natürlich auch für unseren Stadtteilgarten.

**Am 26. Mai läuten wir mit einer Pflanzentauschbörse anlässlich des Tages der Nachbarn die diesjährige Pflanzzeit im „Grünen Tälchen“ ein. Nähere Information erteilt das Stadtteilbüro.**

Und wer das „Grüne Tälchen“ Am Heiligenhäuschen 11 noch nicht kennt, kann es an diesem Tag einmal ganz unverbindlich kennenlernen.

Das habe ich vor kurzem getan: Denn obwohl der Stadtteilgarten in meinen Zuständigkeitsbereich fällt, hatte ich in den vergangenen Wochen noch keine Gelegenheit, mich hier einmal umzuschauen. An Faschingsdienstag konnte ich mir ein bisschen Zeit nehmen und bin mit Frau und Kind ins grüne Wohnzimmer des Grübentälchens gefahren. Man sieht auf den ersten Blick, wie viel Liebe in der Anlage steckt und mit wie viel Herzblut sich ambitionierte GärtnerInnen sich hier bereits eingebracht haben.

Aber noch etwas fällt mir bei meinem Rundgang auf: Unrat. Neben dem Kompost liegt Plastikmüll. Holzstücke sind im Gras verteilt. Auf dem Kompost raschelt es verdächtig unter einer Pappschachtel. Dahinter liegt dort, wo im

Sommer leckere Zucchini und Kürbisse wachsen, ein Hundehaufen. Das Kleinfeld neben der Christuskirche hat offenbar auch seine Schattenseiten.

Während ich vorsichtig einen Blick hinter die Pappe werfe, um herauszufinden, welches Nagetier da gerade seinen Appetit stillt, betritt eine Dame den Garten. Schnell stellt sich heraus, dass sie zu den guten Geistern gehört, die den Garten zum Grünen und Blühen bringen. Gerda Gherca war gerade auf dem Heimweg, ist noch festlich mit einer karnevalistischen Luftschlange geschmückt, als sie ihr fremde Gesichter im Garten bemerkt hat. Da hat die sympathische Künstlerin mal eben nach dem Rechten gesehen. Denn auch sie kennt die Problematik mit Müll und Hundekot. Sie weiß, dass es einige Dreck-





Sie wollen, dass die Kirche im Dorf Viertel bleibt?

**WIR AUCH!**

Der Kirchenbauverein Christuskirche e.V. leistet durch Spendenaktionen und Veranstaltungen einen wichtigen Beitrag, um die Christuskirche in unserem Viertel zu erhalten.

Das können wir nur mit Ihrer Hilfe.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 5 € im Monat. Nähere Informationen erhalten Sie in einem der Pfarrämter.

Spendenkonto: IBAN: DE17 5405 0220 0000 5295 37

spatzen gibt, die die Oase nicht angemessen zu würdigen wissen. Aber dann berichtet sie von den vielen anderen, die den Garten so umsichtig nutzen, wie es geplant war. Sie selbst hat hier in den vergangenen Jahren vor allem Zwiebeln und Bohnen gepflanzt. Und Liebstockel. „Der wurde aber leider von irgendjemandem abgeschnitten und ist seither nicht wiedergekommen“, sagt sie ein wenig traurig. Aber sie hat Hoffnung, ihn im Frühjahr vielleicht doch noch einmal wiederzusehen. Sie berichtet von Radieschen und anderem Wurzelgemüse, das andere Gärtner hier gepflanzt haben. Sie zeigt uns die Beerensträucher und Obstbäume und hält Ausschau nach der Regentonne, aus der man im Sommer das Wasser für die Pflanzen holen kann. „Wenn es regnet, hat man Wasser, wenn es lange Trocken ist, hat man Pech“, sagt sie. Im vergangenen Sommer habe es hier trotz der Trockenheit herrliche Blumen gegeben, sie erinnert sich besonders gerne an Geranien und Sonnenblumen. Sie habe sich an warmen Sommerabenden mit Freundinnen auf der Bank

zum Rummyspielen getroffen. Der Garten ist ein Ort, der ihr sichtlich am Herzen liegt.

Ich, der neue Stadteilmanager freue mich, dass die Nachbarn diesen schönen Ort, in den schon so viel Engagement geflossen ist, am Leben halten und mit Leben füllen. Ich freue mich darauf, jetzt auch meinen Teil dazu beitragen zu können, dass das Projekt weitergeht. Und ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit all den Gartenfreunden, die sich in der Vergangenheit bereits hier eingebracht haben – aber auch auf alle die, die wie ich jetzt neu dazukommen wollen. Ich freue mich auf gute Ideen, wie wir das Gärtchen noch schöner und noch lebenswerter machen können.

Vielleicht finden wir gemeinsam einen Weg, die Bewässerung zu optimieren. Vielleicht schaffen wir es, den Menschen klarzumachen, dass Müll und Hundekot hier nichts zu suchen haben. In jedem Falle werden wir zusammen pflanzen, gärtnern und ernten und im Kräutertrocknungskasten Kräuter trocken-

nen. Wir werden uns auch in diesem Sommer im „Grünen Tälchen“ begegnen und den Sommer feiern.

**Natürlich hoffen wir darauf, dass Sie, liebe Bewohner\*innen des Grübentälchens sich rege mit Ideen und Vorschlägen zu unseren Vorhaben beteiligen.**

Sie erreichen mich jederzeit im Stadteilbüro Friedensstraße 118

Tel.: 0631- 680 316 90  
e.ploch@kv-kl.s.drk.de

**Wir sehen uns im „Grünen Tälchen“!**

# Liebe und Sexualität

## Ein Segen oder ein Fluch?



**Dieser Artikel ist keine wissenschaftliche Studie sondern nur der Ausdruck persönlicher Ideen und neutraler geistiger Überlegungen.**

Der Titel klingt etwas merkwürdig, aber Liebe kann je nach Umständen entweder Segen oder Unheil sein.

### **Die Liebe ist ein weiter Begriff.**

Er umfasst die Liebe zu anderen Menschen, zur Natur, zur Kunst, zur Literatur, zu Gott, zur Heimat und anderem. Die Nächstenliebe ist das Wesen des Christentums.

Die **Sexualität** ist so alt wie die Entstehung der Menschheit. Wegen der Sexualität mussten Adam und Eva das Paradies verlassen und auf die Erde kommen. Es ist nicht genau bekannt, wer tatsächlich daran die Schuld trägt, er oder sie oder die Schlange.

Ohne die Sexualität hätten sich die Menschen und die Tiere seit tausenden von Jahren nicht vermehren und die Erde füllen können.

Schon in den mesopotamischen, griechischen und römischen Mythologien berichtete man von Liebesbeziehungen zwischen Göttern und deren Verbindung mit Natur und Fruchtbarkeit. In vielen alten Mythen berichtete man, wie Fruchtbarkeitsgöttinnen, z. B. Ishtar und andere, mehrere Liebesbeziehungen eingegangen sind. Am Ende des Winters retteten sie ihre geliebten Fruchtbarkeitsgötter wie Baal und andere aus der Unterwelt, damit Frühling und Fruchtbarkeit anbrechen.

Die männlichen Fruchtbarkeitsgötter wurden meistens mit einer Hörmütze dargestellt und zwar als Symbol der Stierpotenz. Bei den Fruchtbarkeitsgöttinnen wurden die Schamteile und die Brüste groß dargestellt.



Die Religionen schenken diesem Thema eine große Bedeutung.

Im Alten Testament steht die Geschichte vom König David und seiner Nachbarin Batscheba und wie er sie vom Dach seines Hauses beim Baden beobachtete. Er nutzte seine Macht aus und nahm sie zu sich. Als sie schwanger wurde und um den Ehebruch zu verdecken, schickte er ihren Mann in den Krieg, damit er dort sterbe.

Im Alten Testament gibt es auch die Geschichte von Lot und seinen drei Töchtern, die ihn betrunken machten und mit ihm schliefen, damit sie schwanger wurden. Aus dieser Nacht entstanden Völker. In den zehn Geboten wird der Ehebruch streng untersagt.

Im Christentum wurde Jesus aus einer unbefleckten Schwangerschaft als Gottessohn geboren. Am Ende seines Lebens und aus Liebe zu den Menschen opferte er sich am Kreuz, um ihre Sünden auf sich zu nehmen und sie zu retten.

Im frühen Christentum gab es viele Märtyrer, die wegen ihrer Liebe zu Gott gequält und hingerichtet wurden.

Nonnen und Mönche verzichten auf die körperliche Liebe und führen ein asketisches Leben in ihren Klöstern, mit dem Ziel zu beten und den Menschen zu helfen.

Im Islam ist die Sexualität außerhalb der Ehe streng verboten. Die Liebe und Achtung der Eltern genießt eine große Bedeutung. Der Prophet Mohamad heiratete neun Frauen. Nur eine von ihnen war jungfräulich. Die Ehe mit anderen Frauen erfolgte entweder aus humanitären oder politischen Gründen. Eine seiner Ehefrauen war die ägyptische Christin Maria. Sie durfte ihre Religion behalten, um zu zeigen, dass dies erlaubt ist.

Im Allgemeinen haben die Religionen den sexuellen Trieb als Gabe Gottes angesehen, damit die Menschen sich vermehren können - aber im Rahmen der Ehe.

Über die Jahre und in den verschiedenen Gesellschaften gab es unterschiedliche Formen der Beziehungen und der Wertstellung des Sexuallebens. Viele Fragen sind aber bis zum heutigen Tag offen, wie zum Beispiel:

Muss jede Liebe mit der Sexualität verbunden sein und umgekehrt? Gilt

die käufliche Liebe als Liebe oder ist sie ein Missbrauch des Frauenkörpers und Erniedrigung der Frauenehre oder gilt sie als normaler Beruf wie die anderen Berufe? Manche sagen, sie sei der älteste Beruf der Welt.



Bei der Homosexualität geht es um besondere genetische Veranlagung bei manchen Menschen. Das sollte die Gesellschaft respektieren, sie in Ruhe und Frieden leben lassen und ihnen ihre Rechte geben. Dies bedeutet aber nicht, dass sie aufgebauscht und hochbejubelt wird, so dass junge Menschen dies als schick ansehen und möglicherweise nachahmen.

Wegen der Liebe gab es Kriege, wie z.B. den trojanischen Krieg. Es gab Könige, die auf ihren Thron verzichteten. Es gibt Liebespaare, die weltweit berühmt sind, wie Romeo und Julia und andere.

Sexualität wird auch eingesetzt, um Menschen zu verführen oder sie mit Sexvideos zu erpressen, damit sie ihre Heimat verraten und als Spione tätig werden. Es gibt Männer bzw. Frauen, die ihre Ehepartner mit anderen betrügen und dann zusammen mit ihren Liebhabern ihre Familien verlassen. Und aus unerfüllter Liebe begehen manche Menschen Selbstmord.

Die schönste Literatur und die schönsten Dichtungen wurden durch



Bild: Renáta Sedmáková / AdobeStock

die Liebe inspiriert. Besonders diejenigen, die die Schmerzen der Sehnsucht und der Trennung beschreiben. In der arabischen Sprache gibt es z.B. circa zehn Vokabeln, die die verschiedenen Stufen der Liebe und der Sehnsucht beschreiben.



Bild: FPWing / AdobeStock

Viele Faktoren bildeten die Grundlage der sogenannten **sexuellen Revolution**. Diese fing an mit der Hippie-Bewegung im Amerika der sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts.

Durch die industrielle Revolution im 18. Jhd. wurden viele Fabriken errichtet und man brauchte mehr Arbeitskräfte. Die Frauen konnten arbeiten und Geld verdienen und dadurch kam es zu mehr Kontakt mit Männern. Ihre finanzielle Abhängigkeit von den Ehemännern ging zurück und dadurch konnten sie mehr Freiheit genießen. Die Trennung von Staat und Kirche hat dazu geführt, dass der Einfluss der Kirche und ihre Werte in der Gesellschaft schwanden, sodass viele Menschen aus der Kirche austraten.

Mit der weiteren wissenschaftlichen und industriellen Entwicklung wurden Kondome und Anti-Baby-Pillen in großen Mengen und zu günstigen Preisen angeboten. Abtreibungen wurden risikoloser durchgeführt. Die Furcht vor

Schwangerschaft und deren finanziellen Folgen oder Übertragung von sexuellen Krankheiten bestand nicht mehr. Kino- u. Fernsehfilme zeigen die schönsten Frauen in freizügigen heißen Liebesszenen. Bordelle und Sexshops trifft man häufig an, FKK-Strände und gemischte Saunas kann man einfach besuchen. Pomowebseiten im Internet sind verbreitet. Das Zusammenleben ohne Heirat ist normal geworden. Die Eltern verloren den Einfluss über ihre Kinder ab 18 Jahren und da besteht die Gefahr, dass diese mit falschen Freunden bzw. mit Drogen verkehren und ihre Zukunft verderben.

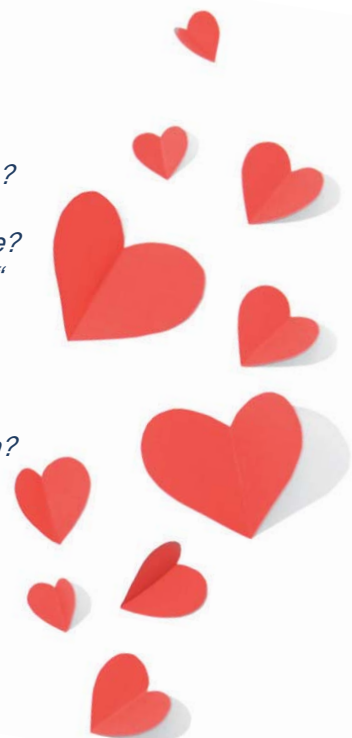
Auf jeden Fall stellen der Menschenhandel und die Vergewaltigung besonders in den Kriegen und in unstablen Gesellschaften die schlimmste Form der Sexualität dar.

Manche Pädagogen stellen die Frage, ob diese Entwicklung für Gesellschaft und Familie gesund sei.

#### Suleimann ABU GHAZALE

#### *Liebesgedicht von Friedrich Halm, 1806 bis 1871*

*Mein Herz, ich will dich fragen,  
Was ist denn Liebe? Sag!  
„Zwei Seelen und ein Gedanke,  
Zwei Herzen und ein Schlag!“  
Und sprich, woher kommt Liebe?  
„Sie kommt und sie ist da!“  
Und sprich, wie schwindet Liebe?  
„Die war's nicht, der's geschah!“  
Und was ist reine Liebe?  
„Die ihrer selbst vergisst!“  
Und wann ist Lieb' am tiefsten?  
„Wenn sie am stillsten ist!“  
Und wann ist Lieb' am reichsten?  
„Das ist sie, wenn sie gibt!“  
Und sprich: Wie redet Liebe?  
„Sie redet nicht, sie liebt!“*





# Städtebauförderung im Quartier

## Bisherige Städtebauförderungsmaßnahmen im Grübentälchen



### **Sozialer Zusammenhalt KL-Ost**

Im Rahmen der Städtebauförderung gibt es verschiedene Förderprogramme, die auf unterschiedliche Herausforderungen in den Städten zugeschnitten sind und diese dementsprechend fördern. Kaiserslautern-Ost wurden bereits 2014 in das Förderprogramm „Soziale Stadt“ aufgenommen. Mit der Neustrukturierung der Programme heißt das Programm seit 2020 nun „Sozialer Zusammenhalt“. Ziel des Programmes ist es, die Wohn- und Lebensqualität im Quartier zu erhöhen sowie die Integration verschiedener Bevölkerungsgruppen und den Zusammenhalt in der Nachbarschaft zu stärken. Dabei werden verschiedenste Projekte und Maßnahmen mithilfe von Fördermitteln von Bund und Land sowie städtischen Eigenanteil gefördert:

**Das Quartiersmanagement** wird seit Juli 2016 im Auftrag der Stadt durch verschiedene Träger (momentan durch das Deutsche Rote Kreuz) ausgeführt. Gefördert werden die Personalkosten, die Kosten für das Quartiersbüro sowie die verschiedenen Aktionen, die vom Quartiersmanagement durchgeführt werden.

**Modernisierung des städtischen Gebäudebestandes** im Geranienweg und Astenweg: Das Gebäude Geranienweg 15-17a wurde als erstes innen sowie außen saniert. Nach der Fertig-

stellung der Modernisierungsmaßnahmen wurden auch die Außenanlagen neu gestaltet. Die Sanierung des Astenwegs 7-9 wurde zeitlich vorgezogen, da es einen Brand gab. Auch hier wurde das Gebäude auf den Ausbaustand des Geranienwegs 15-17a gebracht. Momentan wird der Geranienweg 19-21 saniert. Für dieses Jahr sind hier umfangreiche Arbeiten (u.a. Fenster- und Dacherneuerungen sowie Arbeiten an der Fassade) geplant.

**Siedlertreff.** Der von der Siedlergemeinschaft „Im Grübentälchen“ e.V. initiierte Siedlertreff erfüllt eine wichtige Funktion im Bereich der Begegnung / Zusammenkunft im Quartier. Da das Vereinsheim auch den Bewohner\*innen des Ortsteils als Treff und Anlaufstelle für gemeinschaftliche Tätigkeiten zur Verfügung steht, leistet es als Gemeinbedarfseinrichtung einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung der Gemeinschaft. Da eine Finanzierung lediglich aus den Spenden nicht erreicht werden konnte und mit dem Treff für den gesamten Stadtteil eine Gemeinschaftseinrichtung geschaffen werden sollte, wurde der Bau mithilfe von Städtebaufördermitteln anteilig gefördert.

**Stadtgärtnern:** Aus der Zukunftswerkstatt heraus hatte sich eine Akteursgemeinschaft entwickelt, die sich mit dem „Stadtgärtnern“ beschäftigte. Der Bürgergarten „Grünes Tälchen“ wurde

über verschiedene Pflanzaktionen von Bürger\*innen und Vereinen genutzt.

**Straßenausbaumaßnahmen:** Der erste Bauabschnitt der Straßenbaumaßnahme „Am Heiligenhäuschen“ ist abgeschlossen, wenn die vorhandenen Baumstandorte bepflanzt sind. Geplant ist für dieses Jahr der Ausbau der Gut-Heim-Straße, der im Frühjahr/Sommer beginnen soll.

Das Förderprogramm läuft noch einige Jahre; für 2023 ist nun auch geplant, das ursprüngliche Handlungskonzept von 2014 zu überarbeiten und anzupassen. So wird geprüft, welche angedachte Maßnahmen noch umgesetzt werden oder ob neue Maßnahmen und Projekte unter Umständen sinnvoller sind.

Dazu wird die Hilfe von den Anwohner\*innen im Quartier benötigt



im Rahmen einer **Bürgerwerkstatt** soll am **11.05.2023** gemeinsam erarbeitet werden, welche Projekte in der Restlaufzeit noch angegangen werden könnten.

# Rezepte



## Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger

### Indische Gemüspfannkuchen

In Indien sind Pakoras oder auch Bhajias sehr beliebt. Dabei wird Gemüse oder auch Fleisch in einem Kichererbsenteig ausgebacken oder frittiert. Da ich keine Fritteuse habe, sind es bei mir eher Gemüsepfannkuchen, was dem Geschmack aber keinen Abbruch tut. Dazu empfehle ich ein Mango Chutney und eine Minzsoße. Es ist zwar alles in allem eine ziemliche Schnibbelei, aber sie zahlt sich aus. Fangen wir mit den Soßen an.

#### Die Minzsoße:

- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 1 Chili
- 2 Zehen Knoblauch
- Limettensaft (2 Limetten)
- 200 – 300 ml Joghurt



#### Die Zubereitung ist eigentlich ganz simpel.

Schneidet die Kräuter, den Knoblauch und die Chili klein, gebt den Limettensaft dazu und püriert sie mit dem Stabmixer, auch ein Mörser kann dabei gute Dienste tun. Danach vermischt es mit dem Joghurt. Die Menge ist davon abhängig, wie intensiv ihr die Soße mögt. Je nach Belieben noch etwas salzen und pfeffern und in den Kühlschrank damit.



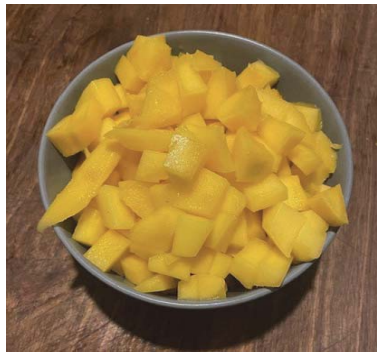
#### Das Mango Chutney:

- 1 – 2 Mangos (sollte ca. 500 g Fruchtfleisch ergeben)
- je ca. 1 Teelöffel von Garam Masala, Currypulver, getrockneter Koriander und Zimt
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Chili
- 1 Stück Gelbwurz
- 70 – 80 g Rohrzucker
- 2 rote Zwiebeln
- ca. 700 ml Weißweinessig





Die Zwiebel würfeln, Chili, Gelbwurz, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Zwiebel mit etwas Öl anbraten, bis sie glasig werden, dann die gehackten Zutaten dazu. Das Ganze noch etwas anbraten, den Zucker und die Kräuter dazugeben und solange rühren, bis der Zucker schmilzt. Mit dem Weißweinessig ablöschen und min. 30 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Fertig.



Die Bhajias:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 große Zwiebel
- 2 Chilis
- je 1 Teelöffel Kreuzkümmel, getrockneter Koriander und Garam Masala
- ca. 200 . Kichererbsenmehl
- Salz und Pfeffer
- 1 Tüte Backpulver



Die Zucchini, Aubergine und die Zwiebel in nicht zu große Würfel und die Karotte und Chilis in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Salz in die Schüssel geben und leicht einmassieren. Das ganze mind. 40 Minuten Wasser ziehen lassen und dann in ein sauberes Geschirrtuch und die Flüssigkeit ausdrücken. Damit verhindert ihr, dass euch der Teig danach verwässert. Das Kichererbsenmehl mit den Gewürzen und dem Backpulver vermischen und dann mit lauwarmem Wasser gut verrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht . Das Gemüse unterheben und nochmal etwas stehen lassen. Mit der Restflüssigkeit, die im Gemüse war, müsste der Teig jetzt die richtige Konsistenz besitzen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und bei mittlere Hitze ausbacken.

Das Gemüse kann man gerne auch nach eigenem Geschmack abändern. Blumenkohl und Spinat passen z.B. auch gut dazu. Aber genug geredet. Lasst es euch schmecken! **GUTEN APPETIT!**



Gefördert von:



Die nächste Stadteilzeitung erscheint im Juni 2023