STADTTEILZEITUNG

GRÜBENTÄLCHEN









INHALTSVERZEICHNIS

- 4 Editorial
- 5 Nachlese Stadtteilfest
- 10 Das Team der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen
- 12 Unsere Angebote
- 20 Bericht Mobilitätstraining
- 21 Land in Bewegung
- 22 GKV Bündnis für Gesundheit
- 23 Kostenloses Sportequipment im Volkspark
- 24 Angebote DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt
- 26 Bundesagentur für Arbeit Karriereplanung und Weiterbildung
- 27 Angebote Gemeindeschwester Plus
- 28 Angebote NILS-Wohnen im Quartier
- 32 Pfalzklinikum Kaiserslautern Ehrenamtliche gesucht
- 33 Sternsingen im Grübentälchen 2023
- 34 Gemeinschaftsunterkunft Mennonitenstraße
- 36 Fahrradtour durchs Grübentälchen
- 38 Kunst am Bau im Grübentälchen
- 39 Herbst Impressionen aus dem Grübentälchen
- 42 Netzwerk Demenz
- 44 Sicherheit im Grübentälchen
- 46 Tag der Nachbarn 2023
- 48 Thema Energiesparen
- 50 Günstig auf Zeitreise gehen
- 52 Palmyra Die Braut der syrischen Wüste
- 55 Rezepte Holgers Burrito
- 58 Baumaßnahmen in Grübentälchen
- 59 Weitere Angebote
- 60 Weihnachtliche Tradition beim Helferkreis Kalkofen
- 61 Christuskirche Die Geschichte der Weihnachtsgurke
- 62 Aktion Adventsfenster







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 mittwochs von 11:00 – 12:30 Uhr

kostenloses Beratungsangebot der Betreuungsvereine Kaiserslautern

donnerstags

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

freitags

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

jeden 1. Dienstag im Monat von 10:00 – 12:00 Sprechstunde des Seniorenbeirats

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

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns über Ihren Besuch!

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

EDITORIAL







Ole Mollier

Liebe LeserInnen,

kaum zu glauben - nun erscheint schon unsere 2. Stadtteilzeitung, dieses Mal unter weitaus günstigeren Vorzeichen als die erste. Den Druck der ersten Ausgabe haben wir unserem Träger, dem DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt, zu verdanken und bei der zweiten läuft alles wieder seinen gewohnten Gang, dank der Fördermittel des Bund-Länder-Programms Soziale Stadt, die aufgrund des inzwischen genehmigten Haushalts der Stadt Kaiserslautern, wieder freigegeben wurden.

In dieser Ausgabe bietet sich endlich die Gelegenheit, unsere **ehrenamtlichen Mitarbeitenden**, mit denen sicherlich schon viele von Ihnen in Kontakt gekommen zu sind, noch ein bisschen näher kennenzulernen. Ohne das ehrenamtliche Engagement von Andreas, Birgit, Blanka, Holger, Moni und Suleiman könnten wir unsere Arbeit nicht in dem Maße und in der Qualität ausführen, in der es uns derzeit möglich ist. Das hat sich gerade auch bei unserem Stadtteilfest gezeigt, an dem alle mit großem Einsatz unseren Stand und besonders den "Ansturm" der Kinder, die die Preise für ihren erfolgreichen Stadtteilparcours abholten, bedienten.

Ja, unser **Stadtteilfest** konnte endlich nach 4-jähriger Pause wieder stattfinden und wer hätte gedacht, dass es trotz des nicht gerade optimalen Wetters so ein großer Erfolg wird? Unser Dank gilt Ihnen, liebe BesucherInnen mit Ihren Familien, sowie allen Mitwirkenden vor Ort und den Menschen, die an der Vorbereitung und Organisation mitgeholfen haben.

Wir möchten mit dieser Ausgabe einige unserer zahlreichen Angebote in den Fokus rücken sowie wieder von Menschen aus dem Quartier berichten und Sie anregen, Handlungsbedarfe zu benennen, um Leben und Arbeiten im Quartier noch attraktiver und angenehmer zu gestalten.

Und zum Schluß möchten wir Ihnen, liebe LeserInnen, eine besinnliche Adventszeit wünschen - lassen Sie sich von den Adventsfenstern im Quartier inspirieren - darüber hinaus friedvolle Weihnachtstage und die besten Wünsche für das neue Jahr! Auf ein gesundes Wiedersehen in 2023...

Viel Spaß beim Lesen...
Ihre Nicole Jörg und Ute Rottler

Stadtteilfest

Nachlese Stadtteilfest

Am 25. September hatten das Stadtteilbüro und über 25 Mitwirkende nach 4 Jahren Pause wieder zum Stadtteilfest, dieses Mal auf das Gelände der Geschwister-Scholl-Schule, eingeladen.

Und obwohl das Wetter nicht zum Besten stand, hatten sich sehr sehr viele Besucher eingefunden, um sich zu informieren, Spaß zu haben und zu feiern.

Vereine, Einrichtungen und Institutionen vor Ort stellten sich mit ihren Angeboten vor und animierten mit kreativen Angeboten Kinder zum Mitmachen. Darüber hinaus wurde an jedem Stand Naschobst verteilt.

Das Stadtteilbüro hatte einen Stadtteilparcours vorbereitet und nach Wahrnehmung von 12 Mitmachangeboten durften sich die teilnehmenden Kinder ein Geschenk abholen.

Die Siedler und Eigenheimer hatten uns mit herzhaften Grillgerichten und Getränken versorgt, während die Damen des Perlentreffs arabische Köstlichkeiten servierten und die Elternschaft der Kita-Mobile und der Geschwister-Scholl-Schule ein reichhaltiges Kuchen-Buffet präsentierten.

Das Bühnenprogramm bot eine bunte Mischung, nicht nur was die Darbietungen betraf. Sie waren auch Spiegelbild des sozialen Miteinanders im Quartier und der unterschiedlichen Kulturen, die hier eine Heimat gefunden haben.

Das Duo Well Done gestaltete das Rahmenprogramm mit Oldies und Countrymusik. Den Anfang machten die Klassen der Geschwister - Scholl - Schule mit unterschiedlichen (Gesangs)darbietungen. Eine junge Ukrainerin faszinierte das Publikum mit indischem Tanz, stilgerecht geschminkt und gekleidet. Aus der Gemeinschaftsunterkunft Mennonitenstraße für Flüchtlinge aus der Ukraine animierten einige Mitglieder der Zumbagruppe zum Mitmachen vor Ort.

Der dortige Kinderchor sang Lieder "für den Frieden." Linedance wurde vom Tanzsportclub Sickingenstadt Landstuhl dargeboten. Und schließlich präsentierte der Perlentreff seinen Kinderchor mit Liedern in verschiedenen Sprachen sowie zwei junge Männer mit Musik und Gesang aus ihrer Heimat.

Ute Rottler



















































Mein erstes Stadtteilfest

Beim Stadtteilfest musste unsere Quartiersmanagerin praktisch überall zugleich sein und alles fotografieren. Trotzdem nahm sie sich auch die Zeit, ausführlich unseren eigenen Stand zu knipsen. Nur ich bin auf keinem Foto. Wie kommts? Ich mag einfach nicht abgelichtet werden und habe inzwischen Übung darin, rechtzeitig abzutauchen, wenn Kameras oder Handys gefährlich nahe kommen. Zur Strafe soll ich jetzt über unseren Stand berichten. Aber Scherz beiseite, bei uns im Büro sind wir gute Freunde und natürlich muss keiner etwas machen, was er nicht will.

Als ich um 10 Uhr morgens ankam, nieselte es. Aber der Platz war schon erstaunlich voll und bald hörte es auch komplett auf, zu regnen. Das Wetter hätte besser sein können, aber auch deutlich schlechter. Erst gegen Ende regnete es wieder. Apropos Ende: als es ans Abräumen ging, habe ich mich schnell verzogen.

An unserem Stand hatten wir natürlich neben der Stadtteilzeitung auch jede Menge Informationen ausliegen, die viel Anklang fanden. Wir bemühten uns nach Kräften, alle Fragen zu beantworten, aber allwissend sind wir nicht. Im Zweifelsfall haben wir auch auf die Spezialisten verwiesen, die uns regelmäßig im Büro unterstützen oder auch auf ganz andere Stellen.

Den größten Anklang fanden unsere Stempelkarten für Kinder. Sie sollten sie an den anderen Ständen abstempeln lassen und für eine volle Karte bekamen sie von uns wahlweise ein Spielzeugauto oder ein T-Shirt. Die Autos waren keine PKW sondern Nutzfahrzeuge: LKW, Busse und Traktoren. Ich glaube, Loks waren auch dabei. Sie hatten Werbeaufdrucke, teilweise historische wie Darmol. Den Älteren unter uns dürfte das Männchen mit dem Nachthemd und der Zipfelmütze noch bekannt sein, die Kerze in der einen Hand, den Schlüssel in der anderen und Toilettenpapier unter den Arm geklemmt.

Es war dann ein großes Tohuwabohu, wenn die Kinder sich ihr Auto oder ein T-Shirt ausgesucht haben, vor allem, wenn viele gleichzeitig kamen. Wie das immer so ist, waren entweder gar keine Leute am Stand oder plötzlich so viele, dass wir nicht wussten, wo uns der Kopf steht. Murphy's Gesetz ist eben universell gültig. Ein kleiner Wermutstropfen war, daß einige größere Kinder sich gleich eine ganze Handvoll Stempelkarten schnappten und damit wegrannten. Deshalb wurden die Karten zum Ende knapp. Diese Kinder kamen dann auch blitzschnell mit fertig gestempelten Karten zurück und versuchten soviel Autos wie möglich zu ergattern. Teilweise wollten sie auch die vollen Stempelkarten wieder mitnehmen. Da mußten wir streng werden, womit ich ein Problem habe.

Abschließend würde ich das Fest als rundum gelungen bezeichnen. Nächstes Jahr bin ich wieder dabei, natürlich vorausgesetzt, es passiert nichts Unvorhergesehenes und die anderen wollen mich dabeihaben.

Blanka Watzel



Beteiligte am Stadtteilfest

Curamed

Dipro

Gemeindeschwester+

Kita Mobile/ SOS Kinderdorf

Diakonie

Asternweg e.V.

DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.

Gemeinschaftsunterkunft Mennonitenstraße

Geschwister-Scholl-Schule

Malteser Hilfsdienst e.V.

Lincedancer Tanzsportclub Sickingenstadt Landstuhl

Ökologieprojekt Stadt KL

Jugendfeuerwehr

Agentur für Arbeit

Stadtbildpflege

Arbeits- und sozialpädagogisches Zentrum (ASZ)

Siedler und Eigenheimer "Im Grübentälchen" e.V.

Stadtteilbüro

Musikduo "Welldone"

Helferkreis Kalkofen e.V.

Jennifer Hönig (Land in Bewegung RLP)

Bau AG

Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Pfalz e.V. (AWO)

Hobbykünstler aus dem Quartier

Perlentreff e.V.

Kita Donnersberg-/ Dornenstraße/ Christuskirche





UNSER TEAM

EHRENAMTLICH ENGAGIERT

Name:

Birgit Maciewski

Spitzname:

Held meiner Kindheit:

Lassie und Flipper

Diese Superkraft hätte ich geme:

Gedanken lesen können

Ich lebe geme im Quartier, weil:

alle Supermärkte sind vor Ort, Nähe zu Wald, Wildpark, Volkspark, gute Busverbindung

Was ich geme mache:

Lesen, Wandern, Musik hören

Lebensphilosophie:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es (Erich Kästner)



UNSER TEAM

EHRENAMTLICH ENGAGIERT

Name:

Andreas Winter

Spitzname:

The Lion oder Andy

Held meiner Kindheit:

König der Löwen

Diese Superkraft hätte ich geme:

Magie, Menschen gesund machen

Ich lebe geme im Quartier, weil:

sehr ruhig, sehr schöne Lage, alles vor der Tür, Arbeit

Was ich geme mache:

Schwimmen, Spazieren, Ausflüge machen, Sauna,

Lebensphilosophie:

Lebe jeden Tag so, als wäre es dein letzter.



UNSER TEAM

EHRENAMTLICH ENGAGIERT

Name:

Blanka Watzel

Spitzname:

Blanschi

Held meiner Kindheit:

16 Jahre älterer Bruder

Diese Superkraft hätte ich geme:

Teleportation

Ich lebe geme im Quartier, weil:

man findet schnell Kontakte, ruhig, alles, was man braucht ist in der Nähe, Autobahn-Nähe

Was ich geme mache:

Schwimmen, lesen, knobeln,

Karten spielen

Lebensphilosophie:

habe ich nicht



UNSER TEAM

EHRENAMTLICH ENGAGIERT

Name:

Holger Liebrich

Spitzname:

Held meiner Kindheit: Robert Urban und Alexander von Humboldt

Diese Superkraft hätte ich geme:

Dummheit und Ignoranz verbannen

Ich lebe geme im Quartier, weil:
ich hier geboren und noch nicht
rausgeworfen wurde

Was ich geme mache: Laufen, lesen, Hörbücher, kochen, essen

Lebensphilosophie:

Carpe vitam tuam



UNSER TEAM

EHRENAMTLICH ENGAGIERT

Name:

Monika Dahms

Spitzname:

ist streng geheim

Held meiner Kindheit:

Pippi Langstrumpf

Diese Superkraft hätte ich geme:

Heilen

Ich lebe geme im Quartier, weil: die ganze Stadt so viel interessanter ist als erwartet

Was ich geme mache:

in Büchern wühlen

Lebensphilosophie:

Leben und leben lassen.



UNSER TEAM

EHRENAMTLICH ENGAGIERT

Name:

Suleiman Abu Ghazale

Spitzname:

Held meiner Kindheit:

Superman

Diese Superkraft hätte ich geme:

mehrere Sprachen können

Ich lebe geme im Quartier, weil:

es ruhig und sauber ist, schöne

Häuser und dieses Stadtteilbürg hat

Was ich geme mache:

Lesen, spazieren gehen

Lebensphilosophie:

Man sollte alle Menschen lieben und achten unabhängig von Abstammung, Hautfarbe und sozialem Stand.





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 geme wird getauscht: Geschirr, Küchenutensilien, Dekoartikel und Spielsachen.

Größere Mengen können wir leider nicht annehmen.



Büchertauschecke



Litfaßsäule

Für Bücher gibt es eine **Büchertauschecke** im Stadtteilbüro, die ebenfalls kostenlos genutzt werden



Sie können bei uns auch die Rheinpfalz lesen.

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.**



Stadtteilplan Grübentälchen

Im Stadtteilplan finden Sie wichtige Einrichtungen, Geschäfte zur Nahversorgung, Gastronomie und Spielplät-

Außerdem soll er Sie bei der Orientierung im Grübentälchen 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/stadtteilplan-gruebentaelchen



Refill-Station

Das Stadtteilbüro Grübentälchen 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 und aller Altersgruppen können sich mit ihren Unterlagen an das Team des Stadtteilbüros wenden und gemeinsam die Bewerbungsunterlagen bearbeiten.

Terminvereinbarung unter Tel. 0631—680 316 90 oder stadtteilbuero@kv-kls.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 oder Margit Eymann, Tel 0631 44626

Beim Handarbeitstreff ist die Bude immer stets voll..."

Spenden Sie Ihr ALT-HANDY



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

Helfen Sie mit!

Werden Sie aktiv mit O2, indem Sie 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 geme 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 Möglichkeiten, das Stadtteilbüro während der Öffnungszeiten zu betreuen, an der Stadtteilzeitung mitzuarbeiten oder in verschiedenen anderen Projekten tätig zu sein.

Briefmarken sammeln für 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. Bodelschwinghschen 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





Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei! und nutzen Sie unser Angebot!

Hilfe und/oder Anleitung bei kleineren Näharbeiten



Bild: Freepik.com

Wir bieten Unterstützung an

- beim Reißverschlüsse einsetzen,
- Hosen/Röcke kürzen,
- Nähte aufarbeiten
- oder anderen kleineren Änderungen
- sowie Vermittlung von Grundkenntnissen/ Einstieg in Patchwork...

Melden Sie sich bei uns im Stadtteilbüro!

Betreuungsvereine Kaiserslautern beraten im Stadtteilbüro

Vorsorgevollmacht

Betreuungsverfügung

Patientenverfügung



Engagiert für Sie.

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

SPRECHSTUNDEN jeden Mittwoch von 11:00 - 12:30 Uhr im Stadtteilbüro Grübentälchen Friedenstraße 118

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 حى غريبنتياشن

يقدم مكتب حي غريبنتياشن 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.

وتبعا للحاجة يمكن إجراء مواعيد شخصية.

للاتصال: مكتب حي غريبنتياشن، فريدنشتراسه 118، 90 ماتف: 0631-0631 وماتف

Gesponsert durch die Gemeindeschwester+



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 Zeitgesehen
- Kultur- und Freizeitangeboten
- dem Wetter
- Öffnungszeiten, Adresse, Telefonnummern
- Rezepte





Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei! und nutzen Sie unser Angebot!

KEINE STADTTEILZEITUNG ERHALTEN?

Bei dem letzten Stadteilgespräch haben wir erfahren, dass einige BewohnerInnen keine Stadteilzeitung bekommen haben. Das tut uns natürlich sehr Leid.

Vielleicht haben Sie keine bekommen, da Ihr Briefkasten mit "bitte keine Werbung" markiert ist, hier werfen wir keine ein.

Daher unsere Bitte, wenn Sie doch eine Zeitung bekommen möchten, dann machen Sie doch einfach einen Vermerk "außer Stadtteilzeitung" an Ihren Briefkasten.

Wem dies zu umständlich ist, der ist herzlichst dazu eingeladen, zu uns ins Stadteilbüro zu kommen und sich seine Zeitung, auch bei einem persönlichen "Plausch", abzuholen."





GRÜBENTÄLCHEN

VERABREDEN SIE SICH ...

- .. zum Plaudern
- ... zum Spazierengehen / 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/

Gefördert von:







MONTAGS TREFF

MONTAG VON 14-16 UHR

Jeden letzten Freitag im Monat findet in der Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer das PLAUDER KAFFEE des Stadtteilbüros statt.

Das letzte Mal am 28.10. 22. war es erfreulicherweise über 20 Grad warm, so dass wir draußen sitzen konnten. Andernfalls hätten wir uns im Innenraum der Begegnungsstätte getroffen.

Wie ich schon im Artikel über das Stadtteilfest schrieb (Seite 8), flüchte ich vor Kameras. Das war diesmal kein Problem, da ich ja selbst hinter der Kamera stand. Silke und Jan - die beiden auf der Bank - sind unsere Gastgeber vom Siedlerverein, die dafür sorgen, dass es im Plauderkaffee auch wirklich Kaffee gibt. Aber sie plaudern natürlich ebenfalls mit. Trotzdem sind wir inzwischen recht wenige. Als ich im Januar zum ersten Mal dabei war, waren wir fast doppelt soviel - trotz Corona. Leider sind inzwischen Leute weggezogen.

Wenn Sie Zeit haben, kommen Sie doch einfach mal vorbei und plaudern mit oder hören nur zu und trinken einen Kaffee oder etwas anderes. Wir reden, wie uns der Schnabel gewachsen ist, über alles, was sich gerade ergibt. Neue Menschen, neue Themen, das wäre toll.

Die nächsten Male finden am Freitag, den 27. Januar, 24. Februar und 31. März, immer um 16:00 Uhr, statt.

Blanka Watzel



27.01.223, 24.02.23, 24.03.23

Begegnungsstätte "Siedler– und Eigenheimer-Im Grübentälchen– e.V. Schreberstraße 1



Unsere Angebote

Zeit für Bewegung weil es mir gut tut!

Mobilitätstraining



Jeden Dienstag von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr trifft sich im Gemeindesaal der Christuskirche, Am Heiligenhäuschen 11, eine bunte Mischung von Menschen, die sich bewegen wollen.

Jennifer Höning bietet Übungen an, die gut für die Gesundheit sind und Spaß und Freude bereiten sollen. Ihr Ziel ist es, "in die Aufrichtung zu gehen", also die Wirbelsäule zu strecken und Gelenke "durchzubewegen," auch als Vorsorge vor Arthrose. Einige Teilnehmenden sind schon seit Beginn dabei, andere erst dazugekommen, als die "Bewegung im Volkspark" zu Ende gegangen ist. Alle sind sich einig, dass es sich um leichte und effektive Übungen handelt und die Bewegung ihrer Gesundheit gut tut. Sie empfinden die Übungen als angenehm und entspannend, in einigen Fällen haben sie sogar zur Schmerzlinderung beigetragen.

Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln, alle mitzunehmen und mit hoher Fachkompetenz den Nutzen und die Auswirkung jeder einzelnen Übung zu erklären,

ist neben ihrer positiven und stets zugewandten Ausstrahlung das "Plus" von Jennifer Hönings Angebot.

Jennifer Höning, die in ihrer Jugend Leistungssport betrieben, der sie zur Jugendmeisterschaft im Tischtennis geführt hat, hat nach Abitur bewusst den Weg in die Physiotherapie eingeschlagen. Sie wollte etwas "mit den Händen machen." Nach Bachelor und Master in Sporttherapie unterrichtet sie jetzt am Westpfalzklinikum Physiotherapie und ist als Bewegungsmanagerin der Stadt Kaiserslautern mit vielen Projekten unterwegs.

Machen Sie bei unserem Angebot mit und tun Sie sich was Gutes! 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 Und Sie lernen nette Menschen kennen...

Das Projekt wird finanziell gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen.



"Land in Bewegung" vor Ort







Die Landesinitiative "Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung"

Bewegung macht Spaß, fördert die Gesundheit und stärkt die Gemeinschaft!

Ziel der Landesinitiative "Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung" ist es, die Menschen in Rheinland-Pfalz zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren. Die Initiative soll vorhandene und neue Bewegungs- und Sportangebote vor Ort in den rheinland-pfälzischen Städten und Gemeinden bekannt und für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglich machen. Insbesondere sollen Menschen erreicht werden, die aus verschiedensten Gründen bisher kaum an Bewegungs- und Sportangeboten teilgenommen haben.

Die Landesinitiative sucht starke Partner (Schulen, Kindertageseinrichtungen, Sportvereine, Sportkreise, Einrichtungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Familieninstitutionen, Einrichtungen für ältere Menschen, ehrenamtliche und kommerzielle Anbieter sowie die Sozialversicherungsträger, die mit ihren Bewegungsangeboten Menschen zu mehr Bewegung und einem aktiven Alltag begeistern.

Große Projekte in Kaiserslautern sind die neu geschaffenen "Leichten Wege" am Stiftswalder Forsthaus, rund um den Blechhammer und an der Waschmühle im Eselsbachtal. Aber auch das Gangsicherheitstraining, welches in der Versöhnungskirche auf dem Bännjerrück, im Seniorenheim St. Hedwig und in den beiden NILS angeboten wird, ist ein toller Erfolg der Arbeit der Bewegungsmanagerin in Kaiserslautern, **Jennifer Höning**.

Wer mehr über die Landesinitiative erfahren möchte: www.land-in-bewegung.rlp.de



GKV - Bündnis für Gesundheit

"Zeit für Gesundheit" für erwerbslose Menschen



Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt - ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der LZG Rheinland-Pfalz

Einfach mal wieder etwas für die Gesundheit tun, das klingt ganz einfach. Oftmals stehen die Kosten oder die Belastungen im Alltag im Weg. Die Angebote der Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) richten sich an erwerbslose Menschen und bieten ganz konkrete Kurse zu den Themen Bewegung, Ernährung oder Stress und Wohlbefinden. Die Teilnahme ist kostenfrei. In Kaiserslautern findet regelmäßig ein Bewegungs-

angebot statt. Dieses und weitere Angebote ab Januar 2023 finden Sie über die Homepage des Jobcenters der Stadt Kaiserlautern.

Das Projekt wird finanziert vom GKV-Bündnis für Gesundheit. Das ist ein Zusammenschluss aller gesetzlichen Krankenkassen.

Wie können Sie an den Angeboten teilnehmen? Wenn Sie mehr zu den Angeboten erfahren möchten, sprechen Sie gerne die Quartiersmanagerinnen Frau Rottler und Frau Jörg oder Ihre Ansprechpartner im Jobcenter an.

Sie haben Fragen oder Ideen zu den Angeboten? Dann wenden Sie sich gerne an Selina Ernst, sernst@lzg-rlp.de oder 06131 – 2069 763.

Informationen zum Projekt "Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt" in RLP unter **www.lzg-rlp.de**.

V.i.S.d.P. Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG





Sport Box - "app and move"

Zeit für Bewegung weil es mir gut tut!



Kostenloses Sportequipment im Volkspark

Seit kurzem kann man im **Volkspark** Yoga, Hanteltraining, Dehnübungen und vieles mehr mit passenden Utensilien machen zu, ohne sie von zu Hause mitbringen zu müssen.

Möglich ist dies mit der **SportBox** des Unternehmens "app and move".

Das Konzept entwickelt hat ein **Start-up-Unternehmen** in Karlsruhe. Das Smart City-Projekt "Stadt.Raum.Wir." der "Herzlich digital"-Initiative hat eine Bürgerumfrage von 2019/20, wonach sich die Lautrer mehr Räume für Sport und Spaß wünschen, zum Anlass genommen, eine Sport-Box anzuschaffen.

Voraussetzung für die kostenlose Nutzung der SportBox ist ein Smartphone, um zunächst die SportBox-App zu installieren. Für die Registrierung fallen einmalig 50 Cent an. Danach ist die komplette Nutzung kostenlos. Unter verschiedenen Hilfsmitteln und Geräten wie Fitnessbänder, Sportmatten, Faszienrollen, Springseilen, Kettlebells und

Medizinbällen kann man wählen und variieren, um Ausdauer, Kraft und Koordination zu trainieren.

In einem digitalen Terminkalender können freie Zeiten gebucht werden. Es gibt auch Video-Anleitungen zur richtigen Anwendung der Trainingsgeräte und die Möglichkeit, persönliche Trainingspläne zu erstellen sowie eine Musikanlage, über die man seine eigene Musik abspielen kann. Nutzungsdauer und Umfang bleiben jedem selbst überlassen. Eine Kamera, die nach jeder Ausleihe Foto und Abgleich vom Bestand macht, schützt die Box vor Diebstahl und Vandalismus.

Sollte die Box gut angenommen werden, könnten mehr Grünflächen der Stadt damit ausgestattet werden.

Ute Rottler

Quelle: Katharina Kovalkov, Die Rheinpfalz - Nr. 245, Freitag, 21. Oktober 2022



DRK-Kreiwerband Kaiserslautern Stadt

Alle Leistungen aus einer Hand!



Wu Taichi



Bild: AdobeStock.com/May_Chanikran

Kurs zur Entspannung und Stressbewältigung-Tue etwas für deine Gesundheit! Mit Taichi zur Entspannung und Kräftigung des Körpers, für jeden praktizierbar, von 9 - 99 Jahre

Die Wu Taichikurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention (§20 SGB V) je nach Kasse bis zu 80% der Kursgebühren bezuschusst!

Tel: 0631 - 800 93 0 Barbarossastraße 27, 67655 Kaiserslautern



Für Seminartermine, Informationen und Onlineanmeldung scannen Sie einfach den QR Code:

Englisch oder Spanisch Lernen Sie eine neue Sprache



Bild: AdobeStock.com/Pictworks

NEUE KURSE STARTEN IM JANUAR!

Leme Spanisch, um im Urlaub grundlegende Sätze in der Landessprache zu beherrschen.

Lerne Englisch (ein Kursangebot für alle ab 50 Jahren). Englisch gehört zu den meistgesprochenen Sprachen weltweit, viele Menschen sprechen Englisch als Mutter- oder Zweitsprache. Auch im deutsch - sprachigen Raum – ob in der Jugendsprache oder im Alltag – finden sich immer mehr englische Wörter. Englisch lemen ist durchaus sinnvoll und macht in kleinen Gruppen wirklich Spaß.

Tel: 0631 - 800 93 0 Barbarossastraße 27, 67655 Kaiserslautern



Für Seminartermine, Informationen und Onlineanmeldung scannen Sie einfach den QR Code:



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



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





Azentur für Arbeit

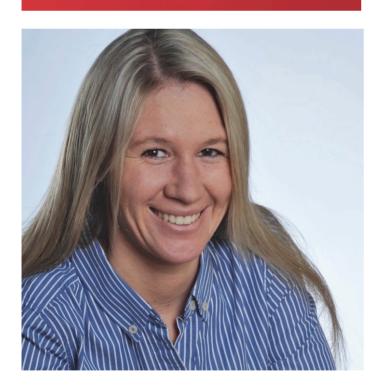
Karriereplanung und Weiterbildung



Kaiserslautern - Pirmasens

Beschäftigt? Erziehend? Betreuend? Aufgepasst!

Sprechstunden zu Karriere und Weiterbildung im Stadtteilbüro Grübentälchen



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 Grübentälchen** in der Friedenstr. 118, jeweils in der Zeit von **16:00 bis 19:00 Uhr,** ohne Anmeldung zur Verfügung:

Mittwoch, den 25.01.2023 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:

10.01.2023 17:00-19:00 Uhr "Handwerkerhotline" - wie baue ich mir meine Zukunft?

14.02.2023 17:00-19:00 Uhr In Arbeit - und keinen Berufsabschluss!

14.03.2023 17:00-19:00 Uhr Weiterbildung! - wie im Job?

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





Gemeindeschwester flus

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



Nils-Wohnen im Quartier

Wohnen im Grübentälchen



Entspannen im Grübentälchen



Bild: Selbsthilfegruppenleiter Marco Heil

Am 5. Dezember wird in der "Guud Stubb" bei "Nils – Wohnen im Quartier" ab 19.00 Uhr wieder entspannt. Ein stressiger Alltag kann einen manchmal ganz schön aus der Ruhe bringen. Selbsthilfegruppenleiter Marco Heil zeigt Ihnen mit verschiedenen Entspannungstechniken, wie Sie Ihre innere Ruhe wieder finden und so entspannter durch den Tag kommen können. Schauen Sie vorbei und kommen Sie zur Ruhe!

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

Wann: Montag, 05.12.2022, um 19.00 Uhr und dann alle 14 Tage

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

Einladung zum Wohnzimmerkonzert



Bild: BAU AG, Kaiserslautern

Musik "von Hand gemacht"

Herr Oemcke packt die Gitarre ein und kommt zu uns in die "Guud Stubb", um Musik zu machen. Zum Zuhören, vielleicht auch zum Mitsingen.

Ein paar Balladen, etwas Rockiges, ein bisschen Blues, den Jazz leicht anklingen lassen, dem Country Sound etwas Raum geben, auch einmal einen Song von Udo Jürgens anstimmen. Es wird für jeden Musikgeschmack etwas dabei sein.

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

Wann: 15. Dezember 2022 um 14.30 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 von 14 Tagen 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: 13. Dezember 2022, ab 15.30 Uhr

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

Einladung zum Kaffeetreff



Bild: AdobeStock.com/magann

Am 5. Januar 2023 findet wie jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat wieder ein Kaffeetreff in der "Guud Stubb" bei "Nils – Wohnen im Quartier" im Grübentälchen statt. Ab 15.00 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: 5. Januar 2023, 15.00 Uhr

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

Kreativer Plaudertreff" im Grübentälchen



Bild: AdobeStock.com/ Ingo Bartussek

Jeder hat ein Hobby! Wieso dieses Hobby nicht teilen oder wenigstens in Gesellschaft ausüben.

Genau das ist es, was den kreativen **Plaudertreff** ausmacht. Seiner Kreativität nachgehen und das nicht alleine, sondern gemeinsam, die Hobbies der anderen Leute kennenlernen und vielleicht dem ein oder anderen das eigene Hobby nahebringen. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Wann: 05. Dezember 2022, 16.00 bis 17.30 Uhr und anschließend alle 14 Tage montags

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



Nils-Wohnen im Quartier

Programm Dezember 2022

Kochen mit Gitte



Bild: AdobeStock.com/Artem

Am 12. Dezember wird in der "Guud Stubb" bei "Nils – Wohnen im Quartier" im Grübentälchen 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: Montag, 12. Dezember 2022, um 12.00 Uhr und jeden 2. Und 4. Montag im Monat

Wo: "Nils – Wohnen im Quartier" im Grübentälchen-Guud Stubb", Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautem





Vegetarisch Kochen bei Nils



Bild: AdobeStock.com/exclusive-design

Sie kochen geme? 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.

Einmal im Monat heißt es, "ran an die Kochmütze". Wir starten am 26. Januar 2023 um 16.00 Uhr. Schnuppern Sie einfach mal rein die 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: 26. Januar 2023 von 16.00 bis 18.00 Uhr und danach jeden 4. Donnerstag im Monat

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





| Datum | Wochentag | Uhrzeit | Veranstaltung | T |
|------------|------------|-----------------|--|---|
| | | | | |
| 01.12.2022 | Donnerstag | 10.00-11.30 Uhr | Curamed-Sprechstunde (kostenlose Beratung) | |
| 01.12.2022 | Donnerstag | 14.30 Uhr | Kaffeetreff | х |
| 02.12.2022 | Freitag | 14.00 Uhr | Gangsicherheitstraining | х |
| | | | | |
| 05.12.2022 | Montag | 10.00 Uhr | Fr. Früauf "vor Ort" | |
| 05.12.2022 | Montag | 16.00-17.30 Uhr | Kreativer Plaudertreff | |
| 05.12.2022 | Montag | 19.00 Uhr | Entspannung | х |
| 06.12.2022 | Dienstag | 18.00 Uhr | TREE – Selbsthilfegruppe psychische Gesundheit | |
| 07.12.2022 | Mittwoch | 9.00-11.00 Uhr | "Krabbelstube" | |
| 07.12.2022 | Mittwoch | 15.00 Uhr | Boule | |
| 09.12.2022 | Freitag | 14.00-15.00 Uhr | Gangsicherheitstraining | х |
| 10.12.2022 | Samstag | 15.30 Uhr | Adventsfeier + Beleuchtung Adventsfenster | |
| | | | | |
| 12.12.2022 | Montag | 10.00 Uhr | Fr. Früauf "vor Ort" | |
| 12.12.2022 | Montag | 12.00 Uhr | "Kochen mit Gitte" | х |
| 13.12.2022 | Dienstag | 18.00 Uhr | Darts | |
| 14.12.2022 | Mittwoch | 9.00-11.00 Uhr | "Krabbelstube" | |
| 14.12.2022 | Mittwoch | 15.00 Uhr | Boule | |
| 15.12.2022 | Donnerstag | 10.00-12.00 Uhr | Plauderstunde | |
| 15.12.2022 | Donnerstag | 14.30 Uhr | "Wohnzimmerkonzert" | x |
| | | | Gitarrenmusik live zum Zuhören und Mitsingen | ^ |
| 16.12.2022 | Freitag | 14.00 Uhr | Gangsicherheitstraining | х |
| | | | | |
| 19.12.2022 | Montag | 10.00-12.00 Uhr | Fr. Früauf "vor Ort" | |
| 19.12.2022 | Montag | 16.00-17.30 Uhr | Kreativer Plaudertreff | |
| 19.12.2022 | Montag | 19.00 Uhr | Entspannung | Х |
| 20.12.2022 | Dienstag | 18.00 Uhr | TREE – Selbsthilfegruppe psychische Gesundheit | |
| 21.12.2022 | Mittwoch | 9.00-11.00 Uhr | "Krabbelstube" | |
| 21.12.2022 | Mittwoch | 15.00 Uhr | Boule | |
| 21.12.2022 | Mittwoch | 15.00 Uhr | Programmbesprechung Januar 2023 | х |
| | | | | |
| 28.12.2022 | Mittwoch | 15.00 Uhr | Boule | |

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.



Pfalzklinikum Kaiserslautern

Zeit ist das schönste Geschenk



Aufgeschlossene Ehrenamtliche gesucht

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

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



Ihr Engagement

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

Voraussetzungen

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

Sprechen Sie uns an

Melden Sie sich gerne bei unserer Koordinierungsstelle Gemeinwesen und Kommunikation

Tel. 0631 - 5349 2286

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Kaiserslautern Albert-Schweitzer-Straße 64 67655 Kaiserslautern



Sterningeralition 2023

Gemeinde St. Norbert ist wieder am Start!





Nachdem das Sternsingen im Grübentälchen in den vergangenen Jahren wegen der Pandemie mehr oder weniger ausfallen musste, gehen wir derzeit davon aus, dass im kommenden Januar wieder Besuche an der Haustür möglich sind.

"Kinder stärken – Kinder schützen", unter diesem Motto ziehen die Kinder und Jugendlichen wieder durch die Straßen, bringen den Segen für das neue Jahr an die Häuser und sammeln Geldspenden für Kinder in Not. Alle Spenden werden über das katholische Kindermissionswerk an geprüfte Projekte weitergeleitet.



Die Sternsinger sind unterwegs

Samstag, 7. Januar zwischen 13 Uhr und 16 Uhr auf der Eselsfürt und im PRE-Park

Samstag, 14. Januar zwischen 13 Uhr und 16 Uhr im Grübentälchen.

Im Gottesdienst am Samstag, dem 14. Januar um 18.30 Uhr in der Christuskirche sind die Stemsinger auch mit dabei.

Leider können nicht alle Haushalte besucht werden, sondern nur nach Anmeldung. Wenn Sie möchten, dass die Sternsinger auch zu Ihnen kommen, melden Sie sich bitte im Pfarrbüro der Pfarrei Maria Schutz an unter 0631-341210 oder sternsinger2023@gmx.de



Geneinschaftsunterkunft Mennonitenstraße

Migration, Integration, Flüchtlingshilfe





Bild: Gemeinschaftsunterkunft Mennonitenstraße

Mitten im Quartier, im ehemaligen Gebäude des Zoar Bürgerhospitals in der Mennonitenstraße, befindet sich die Gemeinschaftsunterkunft des DRK-Kreisverbandes Kaiserslautern-Stadt e.V. für geflüchtete Menschen aus der Ukraine

Seit März dieses Jahres, mit Beginn der ersten Flüchtlingswelle, wurde das leerstehende Gebäude "relativ spontan und unkompliziert", so Birgit Steinmann, die Leiterin der Unterkunft, bezogen. 150 Menschen leben derzeit hier, darunter 46 Kinder und Jugendliche, und 18 Männer – Tendenz steigend.

57 Zimmer stehen zur Verfügung, Einzelzimmer, Doppelzimmer sowie Zimmer mit Mehrfachbelegung, eingerichtet mit Möbelspenden und dem Nötigsten, also Bett, Schrank, Tisch, Stuhl und Kühlschrank. Darüber hinaus gibt es zwei Gemeinschaftsküchen, verschiedene Aufenthaltsräume und ein Spielzimmer für Kinder. Bewohnerinnen bieten einen Zumba und Yoga-Kurs an und unter der Leitung von Vladimir Gerasimov ist ein Kinderchor entstanden.

Die Bewohner werden unterstützt und begleitet von 5 voll-/teilzeitarbeitenden DRK Mitarbeitern, die sich um Verwaltung und Sozialbegleitung kümmern sowie einem nächtlichen Security-Dienst.

Frau Steinmann bedauert, dass es nicht ausreichend Integrationskurse gibt. Darüber hinaus wird die Teilnahme durch fehlende Betreuunasmöalichkeiten infolge des Kita-Plätzen Mangels an schwert. Das DRK ist daher selbst tätig geworden, um den BewohnerInnen die deutsche Sprache näher zu bringen und die Integration zu erleichtern: viermal in der Woche von 10 - 14 Uhr werden einfache, begleitende Sprachkurse sowie eine Kinderbetreuung mit Bewegungsangeboten durch das Psychosoziale Zentrum (PSZ) an-Sprachpatenschaften, die Erweiterung von Kontaktmöglichkeiten nach "draußen", gerade auch ins Quartier, wären ein weiteres Mittel, um die Integration der Menschen, die bei uns Zuflucht vor einem schrecklichen Krieg gesucht haben, zu unterstützen. Bislang sind es hauptsächlich ehemalige Spätaussiedler, sich ehrenamtlich engagieren.

Das DRK und die BewohnerInnen würden sich freuen, wenn sich noch mehr Menschen in die begleitende Arbeit einbringen würden, z. B. durch Kontaktaufnahme zum (Ein)Üben der deutschen Sprache, Spaziergänge durch das



Viertel, Mutter/Kind-Gruppen. Außerdem werden Wohnungen mit 2 – 3 Zimmern gesucht. Die Miete ist durch das Jobcenter abgesichert.

Kontakt über das DRK Büro in der Mennonitenstraße, Tel 0631 – 800 932 00 oder über das Stadtteilbüro.

Karine Saakian, eine Bewohnerin, hat sich zu einem Gespräch bereiterklärt, um uns an ihrer persönlichen Situation teilhaben zu lassen. Tatjana Meißner, russisch sprechende Sozialhelferin der Gemeinschaftsunterkunft, war dankenswerterweise als Dolmetscherin tätig. Frau Meißner unterstützt die BewohnerInnen u. a bei Anträgen fürs Jobcenter, Arztterminen und sonstigen Belangen des täglichen Lebens.

Frau Saakian, 32 Jahre alt, ist Informatikerin und hat vor ihrer Flucht in einer Bank gearbeitet. Ihre Eltern und Schwester waren schon vor ihr in Deutschland eingetroffen und sie ist zusammen mit ihrem vierjährigen Sohn Mitte Mai nachgekommen. Mutter und Sohn bewohnen ein Zimmer zusammen und nutzen wie die meisten Bewohner ein Gemeinschaftsbad.

Frau Saakian berichtet sichtlich betroffen, wie sie von heute auf morgen ihre Heimat verlassen hat, um sich und ihren Sohn in Sicherheit zu bringen, während ihr Ehemann in Dniepr verblieben ist. Sie ist froh, nun zusammen mit ihrer Familie in Sicherheit zu sein, aber die Angst um den Ehemann belastet sie sehr. Auch ihren kleinen Sohn hat die Realität inzwischen eingeholt. Dank Internet und Facetime ist es ihnen aber möglich, täglich mit dem Vater Kontakt aufzunehmen und sich ein Bild von der aktuellen Gefahren- und Kriegslage machen zu können.

Um mit dieser Situation irgendwie zurechtzukommen "lebe" sie "von Tag zu Tag", unternehme viel mit ihrem Sohn und besuche mit ihm Spielplätze in der näheren Umgebung, auf denen sie aber oftmals die einzigen Besucher seien. Da sie für ihren Sohn noch keinen Kita-Platz hat, macht sie sich Sorgen um seine geistige und körperliche Entwicklung - sie wünscht sich deutsche Spielkameraden für ihn.

Ansonsten fühlt sie sich gut aufgehoben und sicher in der Unterkunft, alles sei gut organisiert. Sie habe dort ihre Familie und

inzwischen auch FreundInnen gefunden, hätte aber gerne auch Kontakte außerhalb und beklagt ihre mangelnden Sprachkenntnisse. Sie bereut, nicht früher auf ihren Vater gehört zu haben, der sie immer ermahnt habe, mehr Sprachen zu lernen.

Auf die Zukunft angesprochen fällt es ihr schwer, gültige Aussagen zu treffen. Für sie sei es wichtig, ihr Kind in Sicherheit zu wissen und endlich die deutsche Sprache zu lernen. Sie möchte zurück in ihre Heimat, falls das aber auf absehbare Zeit nicht möglich sei, will sie ihren Beruf hier anerkennen und sich auf ein Leben hier einlassen.

Zum Abschluß des Gesprächs war es ihr ein Anliegen – auch im Namen der anderen Bewohnerlnnen - Danke zu sagen, dem Team des DRK, sowohl den "Profis" als auch allen Helfern, für die tägliche Unterstützung sowie Deutschland und den Deutschen für die herzliche Aufnahme, auch den Menschen im Quartier, die sie immer so freundlich grüßen.



Fahrradtour durchs Grübentälchen

Fahrradtourmotto: "Kunst am Bau und mehr"





Als um 15.00 Uhr die Tour startete, hatten sich trotz eines heftigen Wolkenbruchs circa eine Stunde zuvor dennoch vier Personen eingefunden.

Kurz mit Reiseverpflegung vom Stadtteilbüro ausgestattet begann die Tour gleich an der Kreuzung Friedensstraße, Ecke Gärtnereistraße. Denn dort befand sich an der Hauswand von Friedensstraße 120 bereits das erste Mosaik, welches wie die meisten folgenden Kunstwerke in der Regel gerne übersehen wird. So konnte die Tour für diese Art von Kunst ein wenig die Augen öffnen.

So waren etliche Mosaiken, Reliefs und Graffiti, die Hausfassaden optisch aufwerten, im Grübentälchen wie auch in angrenzenden Straßenzügen ebenso Ziel der Tour, wie auch unterschiedliche Skulpturen und gestaltete Brunnen. Und um das ganze abzurunden konnte Herr Köppe, der die Tour geleitet hat, auch noch spannen-

de Informationen zur Stadtentwicklung erzählen. So staunten die anderen Teilnehmer nicht schlecht, als er die roten Hausnummernschilder mit Straßenname und teilweise noch mit Richtungspfeil erklärte. Als Zugezogener wusste ich jedenfalls nichts von der alten Aufteilung der Stadt in farbige Fünftel. Auch die in manchen Straßenzügen typischen Häuser mit ihren spitzen Dächern erklärte er, die nach dem zweiten Weltkrieg entstanden



Fahrradtour "Kunst am Bau und mehr"

Um ein Haar hätte der heftig niederprasselnde Regen die geplante Fahrradtour am 4. November vereitelt. Aber pünktlich um 15:00 Uhr hörte es schließlich auf zu regnen und die ersten Sonnenstrahlen blitztend durch die noch dunklen Wolken. Obwohl das Interesse an der Radtour usprünglich recht groß war, fanden sich letztendlich doch nur vier Teilnehmer ein.

Über zwei Stunden hinweg führte uns der erfahrene Fahrradtouren Guide Bernd Köppe kreuz und quer durch das Grübentälchen und die angrenzenden Stadtteile, hin zu vielfältigen Kunstobjekten am Bau, die aus den 50er und 60er Jahren stammen. Wir radelten zu den verschiedenen Fassadenmosaiken, Wandmalereien und Skulpturen sowie zu modernen Graffitis. Während ich meine Fotos machte, erklärte uns Bernd Köppe historische Hintergründe und gab interessante Informationen zu den Künstlern.



Besonders fasziniert hatten mich die in leuchtenden Farben besprühten Trafostationen des Graffiti-Künstlers Daniel Ferino.

Von der SWK-Stadtwerke Kaiserslautern wurde der Künstler beauftragt, verschiedene Trafo-stationen kreativ und farbenfroh zu gestalten, um das Stadtbild moderner erscheinen zu lassen. K-Town ist nun wirklich keine Weltstadt, wer aber etwas genauer hinsieht, der wird so manche überraschende Entdeckung in der ehrwürdigen Barbarossa Stadt machen können.

Wir kennen das doch nur zu genau, man ist im Auto unterwegs zur Arbeit oder zum Shoppen, und so manche beachtenswerte städtische Sehenswürdigkeit zieht unbemerkt an einem vorbei.

Ist man hingegen entschleunigt mit dem Fahrrad auf Entdeckungstour, erhält man einen gänzlich anderen Blick auf die Stadt und ihre vielfältigen Kunstwerke. Folglich lautet mein Resümee über diese interessante Fahrradtour: Wer radelt, wird mehr erleben

Elmer L. Geissler

und Vertriebenen aus den ehemaligen Ostgebieten eine neue Heimat wurden.

Wer diese Tour verpasst hat wird voraussichtlich nächsten Sommer noch einmal die Gelegenheit haben, an einer Wiederholung teilzunehmen.

Erhard Ploch, Ehrenamtskoordinator DRK-Kreisverband Kaiserslautem Stadt e. V.







Kunst am Bau im Grübentälchen



Was ist Kunst und seit wann gibt es sie?

Kunst gibt es schon, seit die Menschen denken können. Zuerst waren es **Schmuckgegenstände**, dann gab es langsam auch Gegenstände, die ein Gebäude hervorhoben. Mit der Weiterentwicklung wurden diese immer kunst - und auch anspruchsvoller.

Bei den Griechen und Römern wurde sie dann auch noch ausdrucksvoller. Es kamen Bodenmosaiken und Wandgestaltung zum Tragen. Auch in den Alpenländern kamen dann die **Lüftlmalereien** und viele anderen Elemente zum Vorschein. Es gab diese in den unterschiedlichen Techniken und die Darstellungen änderten sich mit dem Zeitgeist.

Mit Beginn der Neuzeit begann man dann, überwiegend an den Gebäuden, Außendarstellungen aufzutragen. Es begann mit Skulpturen, Wandmosaiken, Sgraffitos, Wandmalereien, Metallreliefs und einer Mischung von mehreren Materialien. Die Darstellungen hatten entweder mit den Berufen zu tun oder unserer Erde und den Elementen Wasser, Himmel, Wolken usw.; auch Fauna und Flora spielten eine Rolle. So hat jede Wandgestaltung ihre eigene Mitteilung und Aussage an den Betrachter.

Was hat das alles nun mit dem Grübentälchen zu tun?

Mit der Erweiterung der Stadt und der Entstehung des Stadtteils Grübentälchen ab dem Jahre 1936 gab es Gebäude, die sich hervorhoben. Hier wollen wir in loser Reihe die einzelnen Gestaltungsarten vorstellen. Beginnen wir mit den **Sgraffitos:** Sie sind eine Gestaltungsart, die im Stadtgebiet sehr oft und auch im Grübentälchen vorkommt. Sgraffito ist eine Kalkkratztechnik, die in den noch frischen Außenputz an Gebäuden in mehreren Tiefen herausgekratzt und dann farblich dargestellt wird (siehe Foto).

Die Künstler, die sich am meisten um dieses Kunsthandwerk verdient gemacht haben, sind Albert Matzdorf und Addi Schaurer. Gehen Sie mal mit offenen Augen durch das Grübentälchen, Sie werden überrascht sein, was es da alles so von kleiner bis großer Wandgestaltung zu sehen gibt.



Sgraffito: Fischbacher Weg Nr. 53 Erstellung: im Jahre 1959

Darstellung: Maurerhandwerk und Landwirtschaft – Pflug und Pickel, Ernte, Bäuerin mit Getreidegarbe



Sgraffito: Gut-Heim-Straße 98A **Erstellung:** im Jahre 1958

Darstellung: Hirsch mit Reh im Tannenwald. Sie äst und er wacht, dass keine Feinde in der Nähe sind

Während des Stadtradelns 2023 gibt es auch wieder eine Radtour zu diesem Thema.

Mit radlerfreundlichen Grüßen

Bernd Köppe

ADFC-Tourenleiter Kreisverband Kaiserslautem.



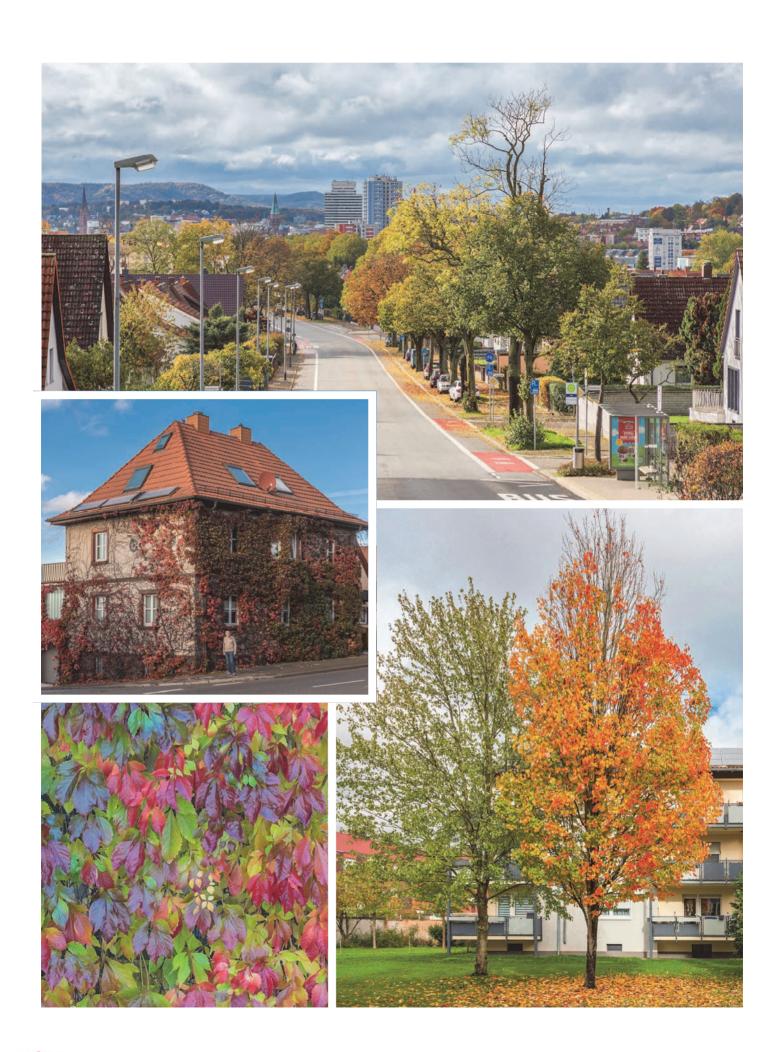
Herbst-Impressionen aus dem Grübentälchen





Diese eindrucksvollen Fotos zu Herbst-Impressionen hat unser "ehrenamtlicher Stadtteilfotograf" Elmer Geissler für uns gemacht.

Vielleicht haben Sie Herrn Geissler schon mal mit Fotoausrüstung bepackt und fotografierend unterwegs im Quartier angetroffen?





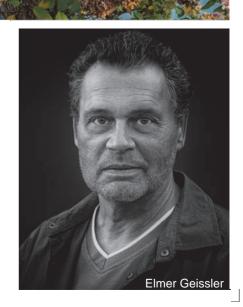
Elmer Geissler

Als ambitionierter Hobbyfotograf steht Herr Geissler seit Jahrzehnten hinter der Fotokamera und hält schöne Momente und interessante Motive fest. Sein Fokus liegt dabei auf Portraits von Menschen und Vierbeinern. Darüber hinaus stellt er auch sehr gerne Gegenstände jeglicher Art ins richtige Licht.

Nach berufsbedingten häufigen Wohnortwechseln kam er 2013 in die Barbarossastadt und wählte sie, inzwischen in Rente, zu seinem endgültigen Ruhesitz. Davor war er drei Jahrzehnte für verschiedene Wirtschaftsunternehmen als Marketing-Manager in leitender Position tätig.

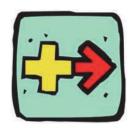
Heute verfügt er über die erforderliche Zeit, um sich seinem geschätzten Hobby ausgiebig widmen zu können. Der engagierte Fotograf betreibt sein Steckenpferd sehr anspruchsvoll und verfügt über eine professionelle Fotoausrüstung.

Falls Sie sich selbst oder Ihre Lieblinge ablichten lassen möchten, können Sie gerne mit ihm unter Tel. 0151 64 60 65 37, E-Mail: elmer.geissler@web.de Kontakt aufnehmen.



Netzwerk Demenz

"Wir sind bunt im Kopf"



Das Netzwerk Demenz hatte in den Monaten August bis Oktober unter dem Motto "Blickwechsel: Wir sind bunt im Kopf" verschiedene Veranstaltungen durchgeführt, um seine Arbeit vorzustellen und für das Thema Demenz zu sensibilisieren.

So fand am Dienstag, den 18.10.22, im Theodor-Zink-Museum eine Lesung mit David Wagner statt.

David Wagner las aus seiner Erzählung "Der vergessliche Riese", für die er mit dem Bayrischen Buchpreis ausgezeichnet wurde.

David Wagner hat sich einem großen Thema unserer Zeit angenommen, das immer mehr Menschen betrifft und eine unvergessliche Erzählung geschaffen. In diesem Buch, das im Rowohlt Verlag (rororo) erschienen

ist, setzt er sich mit der Demenz-Erkrankung seines Vaters auseinan-

David Wagner "zeigt einen Menschen, der - obwohl er nur noch in der Gegenwart lebt und allmählich verschwindet - unverwechselbar bleibt mit all seinen liebenswerten Eigenheiten und den Erinnerungen, die er noch hat."

Und das tut David Wagner auf sehr verständnis-, liebe- und humorvolle Art und Weise. Er besucht mit seinem Vater Orte der Vergangenheit, um dessen Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. "Die Zärtlichkeit, die der Erzähler ihm bei seinen Besuchen und auf zahlreichen Autofahrten zu Orten der Vergangenheit entgegenbringt, berührt tief" und er begegnet Situationen, die eigentlich enervierend und belastend sind, wie etwa wenn der Vater die immer gleichen Fragen stellt, mit Kreativität und Humor. Als sie z. B. auf einem Bonner Flußschiff. das ein chinesisches Restaurant enthält, zusammen speisen und der Vater immer wieder nachfragt, wie denn der Fluß heiße, nennt er schließlich einen Fluß in Shanghai...

Im anschließenden Gespräch räumt David Wagner ein, daß ihm dieser entspannte Umgang auch deshalb leicht fällt, weil er eben nicht tagtäglich mit den Folgen der Erkrankung seines Vaters konfrontiert ist, sondern punktuell und bewusst Zeit mit seinem Vater verbringt.

Ute Rottler

Quelle:





Die Beratungs- und Koordinierungsstelle mit Schwerpunkt Demenz

Im Jahr 2013 wurde aus der Beratungs- und Koordinierungsstelle für ehrenamtliches Engagement die Beratungs- und Koordinierungsstelle mit Schwerpunkt Demenz. Die Stelle hat zwei Aufgabenschwerpunkte, zum einen die Beratung für Betroffene Angehörige zum Thema und Demenz und zum anderen die Koordinierung des Netzwerks Demenz Kaiserslautern. Die BeKo Demenz gehört zur Abteilung Soziale Dienste des DRK-Kreisverbandes Kaiserslautem Stadt.

Die Beratungsstelle für Demenz informiert über:

- Hilfemöglichkeiten
- Entlastungsangebote
- Umgang mit Demenzerkrankung
- Regionale Hilfestrukturen etc.

Die BeKo Demenz konnte in den letzten Jahren ein großes Netzwerk aufbauen und ihre Position als zentrale Fachstelle im Bereich Demenzberatung etablieren. Erkennbar ist dies dadurch, dass die Mitarbeiterin für Fachvorträge und Informationsveranstaltungen - rund um das Thema Demenz - von anderen Einrichtungen und Organisationen als Referentin eingeladen wird. Eingeladen wird die Mitarbeiterin auch jährlich von der Pflegekonferenz Kaiserslautern, um in einem Vortrag Aufschluss über die Situation von Demenzerkrankten in Kaiserslautern zu geben.

Die Koordinierung und Ausweitung des Netzwerks Demenz Kaiserslautern Stadt und Landkreis ist die zweite Hauptaufgabe der BeKo Demenz. Die BeKo Demenz übernimmt die Steuerungsfunktion durch Initiierung und Strukturierung der Arbeiten im Netzwerk. Hierzu gehört die Organisation



der regelmäßigen Treffen der Steuerungsgruppe sowie die Planung und Durchführung der halbjährlichen Netzwerksitzungen. Zu diesem Bereich gehört auch die Organisation der Teilnahme an Veranstaltungen, wie Seniorenmesse, Leistungsschau oder Stadtteilfeste.

Seit Januar 2019 bietet das Netzwerk Demenz (vertreten durch die Stelleninhaberin der BeKo Demenz) in Kooperation mit der Alzheimergesellschaft RLP einmal im Monat für Betroffene und Angehörige von Demenzerkrankten einen gemütlichen und entspannten Demenz-Stammtisch an. Der **Demenz-Stammtisch** ermöglicht gegenseitige Unterstützung, Erfahrungsaustausch und die Suche nach gemeinsamen Lösungen.

Weitere Meilensteine in den Jahren 2019/2020 waren zum einen die Einrichtung einer Website

www.demenz-kl.de - des Netzwerks

Demenz und zum anderen die Neuauflage des "Ratgeber Demenz" für Kaiserslautern Stadt und Landkreis.

Mit dem Ratgeber und der Website ist es der BeKo Demenz und dem Netzwerk gelungen, allen Interessierten, Betroffenen und Hilfesuchenden Wissenswertes – in kompakter Form – rund um das Thema Demenz zu vermitteln. Darüber hinaus stellt es Informationen über spezielle Beratungsund Unterstützungsangebote der Region zur Verfügung. Verantwortlich für die Texte, Informationen und Veröffentlichung des Ratgebers und der Website zeichnet sich die Mitarbeiterin der BeKo Demenz.

STADTGEBIET KAISERSLAUTERN Nicole Jörg

Barbarossastraße 27 67655 Kaiserslautem Telefon: 0631 / 800 93 116 E-Mail: beko@kv-kls.drk.de web: drk-kl.de

Sicherheit im Grübentälchen



Fühlen Sie sich sicher?

Fühlen Sie sich sicher in unserem Quartier, liebe LeserInnen?



Im November und Dezember 2021 hat der Studiengang Integrative Sozialwissenschaft der TU Kaiserslautern in Zusammenarbeit mit der SiKa (Initiative Sicheres Kaiserslautern), der Stadt Kaiserslautern und der Polizei Westpfalz die Studie "Sicherheit in Kaiserslautern" durchgeführt. Ziel der Studie war zu ermitteln, "wie sicher sich die Bürger in ihrer Stadt fühlen, wo sie sich unsicher fühlen und warum".

3100 Kaiserslauterer Bürger wurden mittels Zufallsstichprobe aus dem Einwohnermelderegister gezogen und erhielten einen standardisierten Papierfragebogen, mit einem späteren Erinnerungsschreiben auch die Möglichkeit, den Fragebogen online auszufüllen. Die Rücklaufquote lag über 37 %.

Die Studienteilnehmer wurden etwa gefragt, "wie sicher sie sich fühlen, wenn sie nach Einbruch der Dunkelheit in ihrer Wohngegend unterwegs sind." 4 Antworten standen ihnen zur Verfügung: sehr sicher, sicher, unsicher, sehr unsicher.

63 % der Befragten gaben an, sich sicher oder sehr sicher zu fühlen. "Das subjektive Sicherheitsgefühl variiert aber stark nach Wohngebiet." In Kaiserslautern West oder auf dem Betzenberg fühlten sich 57 % in ihrer Wohngegend nach Einbruch der Dunkelheit unsicher oder sehr unsicher. Im Grübentälchen, Volkspark, Innenstadt Ost, Innenstadt Südwest und Innenstadt West/Kotten waren es 50 %. Die Bewohner der Stadtteile – nur 17 %

antworteten mit sehr unsicher oder unsicher – und des Bereichs Lämmchesberg/Uni (23 %) fühlten sich am sichersten.

"Die Kernstadt ist von zentraler Bedeutung für die Lebensqualität in Kaiserslautem", so die Studie. Rund ums Rathaus fühlten sich 59 % der Befragten sehr unsicher oder unsicher, 55 % am Hauptbahnhof, 53 % um Mall und Pfalztheater und 44 % im Stadtpark. Altstadt (37 %) und innerstädtische Fußgängerzone (28 %) schnitten besser ab. Gefragt wurde auch nach dem Sicherheitsgefühl in der Innenstadt am Abend: 65% gaben an, sich dort unsicher oder sehr unsicher zu fühlen.

Warum fühlen sich Menschen in der Innenstadt unsicher? Die Befragung im Rahmen der Studie ergab, daß oft Gruppen von Menschen, insbesondere wenn sie betrunken sind oder pöbeln, ausländische Personen, Drogen oder bei Frauen Furcht vor sexueller Belästigung als Unsicherheitsfaktoren angegeben werden.

Es tauchen auch Unterschiede zwischen den Befragten auf: Ältere Menschen fühlen sich in der Innenstadt abends weniger sicher als jüngere. Bürger mit Hochschulabschluss und im Ausland Geborene fühlen sich sicherer als in Kaiserslautern Geborene. Besonders junge Frauen fühlen sich in der Innenstadt deutlich unsicherer als Männer, vor allem am Abend. Sie haben eine hohe Furcht, Opfer sexueller Belästigung zu werden, meiden Plätze



Aktueller Hinweis:

Angsträume in Kaiserslautern können benannt werden.

Mädchen und Frauen sind aufgerufen, Plätze und Orte in Kaiserslautern, die sie als "Angstraum" wahrnehmen, also bestimmte öffentliche Wege, Ecken, und Straßen, in denen man sich aus den unterschiedlichsten Gründen vielleicht gerade bei Dunkelheit nicht wohlfühlt, auf einer interaktiven Karte unter www.klmitwirkung.de einzutragen

Quelle: Pressemitteilung Stadt Kaiserslautern. 27.10.22

und Parks, nehmen Umwege in Kauf, weichen bedrohlich aussehenden Menschen aus und vermeiden es, im Dunkeln alleine unterwegs zu sein.

Auch incivilities wurden angesprochen. Das sind "Verletzungen von gemeinschaftlichen Standards, die eine Erosion anerkannter Werte und sozialer Normen signalisieren." Es wird unterschieden zwischen physischen und sozialen incivilities. Physische incivilities wie "herumliegender Abfall, Hundekot, beschädigte Briefkästen, Haltestellen und Spielgeräte sowie unerlaubt abgestellter Sperrmüll" wurden von den meisten Befragten als schlimm oder sehr

schlimm erachtet. Als Zeichen sozialer Unordnung wurden Pöbeleien, Streitereien, Schlägereien in der Öffentlichkeit sowie zu schnell fahrende Autos benannt. Solche incivilities wirken sich negativ auf das subjektive Sicherheitsgefühl aus und können dazu führen, dass bestimmte Bereiche gemieden werden, was zu einer Negativspirale führen kann. "Soziale incivilities seien Folgen sozialer Probleme in der Innenstadt oder auf dem Kalkofen. Sie beeinflussen das subjektive Sicherheitsempfinden...stärker als physische incivilities.

Wie kann das Sicherheitsgefühl der Menschen verbessert werden?

Uns interessiert, wie Sie, liebe Bewohnerlnnen, sich im Quartier fühlen?

Fühlen Sie sich insgesamt sicher oder gibt es Orte/Plätze und Zeiten, wo Sie sich unsicher fühlen? Bitte lassen Sie uns Ihre Einschätzung wissen und nehmen Kontakt zu uns auf:

Tel: 0631 680 316 90 E-Mail: stadtteilbuero @kv-kls.drk.de oder kommen im Stadtteilbüro vorbei. BürgerInnen sollen bei Veränderungen in der Stadt mitgenommen und bei der Entwicklung von Maßnahmen besonders betroffene Gruppen berücksichtigt werden. "Auf Grundlage der gewonnen Erkenntnisse gilt es nun, zielorientierte Maßnahmen zur Steigerung des Sicherheitsgefühls der Mitbürgerinnen und Mitbürger zu entwickeln", so Bürgermeisterin Beate Kimmel, die ein gemeinsames Handeln von Polizei und Ordnungsbehörde, Politik und Verwaltung sowie Bevölkerung und Institutionen für notwendig hält, für sozialpädagogische Ansätze wirbt und weitere gemeinsame Begehungen und Bürgerworkshops ankündigt.

Bei allem Handlungsbedarf sollte auch eine durchaus positive Aussage nicht verschwiegen werden, die diese Studie ergeben hat. Die StudienteilnehmerInnen wurden auch befragt, wie zufrieden sie mit der Lebensqualität in der Stadt sind. 53 % gaben an, sehr zufrieden oder zufrieden zu sein, nur knapp 11 % sind dagegen unzufrieden oder sehr unzufrieden.

Ute Rottler

Quelle: Die Rheinpfalz, Samstag, 22. Oktober 2022



Tag der Nachbarn

Ein Tag für mehr Gemeinschaft



Liebe BewohnerInnen und Gewerbetreibende unseres Quartiers,

da wir die beiden letzten Jahre wenig Zeit zum Zusammenkommen, gemeinsamen Aktionen und Feiern hatten und unser Stadtteilfest, 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 im nächsten Jahr ein weiteres Fest wiederaufgreifen: den (europaweiten)

Tag der Nachbarn

Freitag 26. Mai 2023

den wir schon einmal im Jahr 2019 mit 20 Anmeldungen durchgeführt haben.

Die Geschichte zum Tag der Nachbam:

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 Förderung 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.





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 feiem 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 für den Tag der Nachbarn bis zum 31.03.23 anmelden! Wir unterstützen Sie bei Planung, Umsetzung und Bewerbung!

Der Tag der Nachbam wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der Deutschen Fernsehlotterie, dem Deutschen Städtetag, der Diakonie Deutschland und EDEKA.



Thema Energiesparen

Wenn nicht jetzt, wann dann?



Jonas Wolf Bauphysiker & Energieberater

Energiesparen ist schon seit Jahren ein Thema. Angesichts der aktuell sehr hohen Heizenergiekosten hat es noch an Brisanz gewonnen. Daher folgen hier ein paar einfache Spartipps, die keinen Handwerker und keine oder sehr wenig Investitionskosten erfordem:



Thermostate

an den Heizkörpern nie voll aufdrehen, sondern immer die passende Stufe einstellen (Stufe2: 16-18°C Raumtemperatur, Stufe3: 20°C Raumtemperatur).



Innentüren

zwischen unterschiedlich geheizten Räumen geschlossen halten, also z.B. das Schlafzimmer

nicht "überschlagen" lassen. Es verbraucht weniger Energie, wenn der Heizkörper im Schlafzimmer auf die passende Temperatur eingestellt wird, als wenn die übrigen Heizkörper der Wohnung das Schlafzimmer über die geöffnete Tür mitheizen müssen.



Heizkörper

Alle Heizkörper nutzen, an jedem die für den Raum passende Stufe einstellen. Das ver-

braucht weniger Energie, als wenn ein Raum nur über einen Heizkörper geheizt wird und ein zweiter Heizkörper in diesem Raum kalt bleibt. Halten Sie die Heizkörper frei und verdecken Sie sie nicht mit Möbeln oder Gardinen.



Im Winter konsequent nur Stoßlüftung durchführen. niemals Kipplüftung. Dabei möglichst viele Fenster

gleichzeitig öffnen und nach wenigen Minuten wieder schließen. In diesem Zeitraum (am besten schon 15 Minuten vorher), die Heizkörper in diesen Räumen abdrehen. Wenn Sie unsicher sind, wie häufig gelüftet werden sollte, können Sie über ein Hygrometer die Luftfeuchte kontrollieren, diese sollte im Winter stets unter 60% liegen, bei Frost unter 50%.



Laufzeit der Zirkulationspumpe kontrollieren, diese wird oftmals über die Heizungsanlage gesteuert.

Sie benötigen vielleicht immer nur zu den gleichen Zeiten warmes Trinkwasser, z.B. morgens zum Duschen. Dann können Sie die Laufzeit der Pumpe stark reduzieren, z. B. nur 30 Minuten pro Tag von 6:00 Uhr bis 6:30 Uhr. Den restlichen Tag geht Ihnen so dann keine Energie verloren. Schauen Sie in die Bedienungsanleitung Ihres Heizkessels oder fragen Sie einen technisch versierten Bekannten. Falls die Zirkulationspumpe in einer Steckdose steckt, kann sie auch über eine norma-

Energielots:innen führen durch die Energiekrise!



Die Energieagentur Rheinland-Pfalz und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz bilden zur **ehrenamtlichen Energielots:in** aus.

Die aktuelle Gasmangel-Lage zeigt konkrete Auswirkungen: Steigende Preise für Gas und Strom, enge Gasmärkte, eine gedrosselte Gaslieferung und der Lieferstopp seitens Russland zwingen zum Energie sparen. Das betrifft sowohl Privathaushalte als auch Unternehmen und Kommunen.

Energie und Wärme einzusparen kann dabei helfen die Kosten zu reduzieren. Hier kann jeder tätig werden. Vom richtigen Lüften über die Abschaltung von technischen Geräten bis zum Heizen, gibt es Stellschrauben zum Sparen. Als Daumenregel gilt, dass allein hierdurch jeder Haushalt rund zehn bis fünfzehn Prozent sparen kann. Jedoch sind sich viele Bürger:innen dieser einfach umzusetzenden Maßnahmen nicht bewusst und können somit auch die möglichen Potentiale nicht heben.

Blanka Watzel, die ehrenamtlich im Stadtteilbüro in vielen Bereichen tätig ist, lässt sich zu einer Energielots:in ausbilden. Sie wird dann im Stadtteilbüro Grübentälchen die Möglichkeit bieten,

Ratsuchende dabei zu unterstützen, den eigenen Energieverbrauch zu reduzieren und dadurch die Kosten zu senken.

Die Energieagentur Rheinland-Pfalz unterstützt als kompetenter Dienstleister Kommunen und ihre Bürger sowie Unternehmen in Rheinland-Pfalz bei der Umsetzung von Aktivitäten zur Energiewende und zum Klimaschutz. Sie wurde 2012 als Einrichtung des Landes gegründet und informiert unabhängig,

le Zeitschaltuhr für wenige Euro zu den gewünschten Zeiten eingeschaltet werden.

Temperatur des Kessels

kontrollieren. Am Heizkessel ist die sogenannte Vorlauftemperatur für die Heizung oft höher eingestellt als nötig. Gerade wenn Sie in diesem Winter aufgrund der Krisensituation niedrigere Raumtemperaturen akzeptieren, kann die Vorlauftemperatur abgesenkt werden. Auch hier schauen Sie in die Bedienungsanleitung Ihres Kessels oder fragen einen technisch versierten Bekannten. Bei manchen Kesseln wählen Sie diese Temperatur direkt aus, probieren Sie also aus, bei welcher Temperatur die Wohnung noch warm wird. Bei anderen Kesseln wählen Sie am Gerät

eine gewünschte Raumtemperatur.

Sind dort bisher z.B. 21°C eingestellt.

ändern Sie den Wert versuchsweise

auf 19°C oder weniger und prüfen

Sie, ob die Räume noch warm genug werden. Wenn nicht, stellen Sie wieder den ursprünglichen Wert ein, dann gab es hier bei Ihnen kein Einsparpotenzial. Weitere Tipps von unabhängiger Seite finden Sie z. B. bei: www.co2online.de -Quelle der Grafik www.verbraucherzentrale-rlp.de





Lebendige Geschichte erleben

Was bietet sich in der kalten Jahreszeit an? Zum Beispiel: lebendige Geschichte erleben.

Viele Museen im Landkreis gewähren kostenlos einen Einblick auf ihre Exponate und bieten vor allem für Familien mit Kindern kostengünstige Erlebniswelten, die gerade für Jugendliche Geschichte lebendig machen und Interesse für

Queidersbacher Museseum

historische und regionale Gegeben- und Besonderheiten wecken können. Zahlreiche Museen bieten diese Einblicke kostenlos an, sind aber für Spenden dankbar. Oft wird um Anmeldung gebeten.

Hier eine Auswahl:

- Museum Stadthaus Otterberg, Hauptstr. 54
- Motorradmuseum Otterbach, Otterstr. 4
- Stellwerk-Museum Otterbach
- Museum im Westrich, Ramstein-Miesenbach, Miesenbacher Str. 1
- Museum Sickinger Höhe, Queidersbach, Schulstr. 2
- Westpfälzer Musikantenmuseum, Mackenbach, Schulstr. 10
- Bajassmuseum Enkenbach-Alsenborn, Rosenhofstr. 87
- Parfümmuseum Mehlingen, Kehrstr. 18
- Eisenhüttenmuseum Trippstadt, Hauptstr. 26
- Heimatmuseum "Wie's frieher wor", Lambsborn, Talstr. 9
- Munzinger Ingrid Puppenstube, Kottweiler-Schwanden, Steinwendener Str. 30
- Reinhard-Blauth-Museum Weilerbach, Schulstr. 6
- 50 ccm Museum Nachtigall, Wartenberg-Rohrbach, Teichberg 18
- Staubsauger-Museum Bruchmühlbach-Miesau, Pfühlstr. 15

Ute Rottler

Quelle: Joachim Baadte, Die Rheinpfalz – Nr. 249, Mittwoch, 26. Okober 2022





Das Stadtteilbüro Grübentälchen kann Ihnen dank unseres

Quartiersbewohners Rolf Conrad eine weitere kostenlose Erlebnisreise anbieten und zwar in die Fußballwelt des FCK.

Herr Conrad, ehrenamtlicher Mitarbeiter des FCK Museums und Mitglied des 1. FCK Fanclubs Fairplay, führt Sie bei einem ca. 1 ½-stündigen Rundgang durch den Kaiserslauterer Hauptfriedhof zu 20 Gräbern ehemaliger FCK-Aktiven, also Spielern, Funktionären, Schiedsrichtern und Fans. Neben aufschlußreichen Erläuterungen und Informationen erzählt Herr Conrad Anekdoten, lässt spannende Fußball-Momente wieder lebendig werden und Sie in Nostalgie schwelgen.



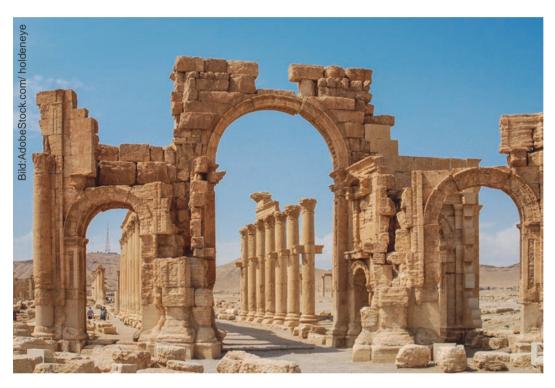
Bei Interesse an einer Führung bitte im Stadtteilbüro melden. Wir stellen dann eine Führung mit Herrn Conrad zusammen.

Herr Conrad führt im Übrigen auch durch das FCK Museum, diese Führungen sind allerdings kostenpflichtig (4 €/Person, bei Gruppenführungen Preisreduzierung).



Palmyra

Die Braut der syrischen Wüste



Das Triumphtor am Eingang der Säulenstraße

In der Mitte der syrischen Wüste liegt die antike Oasenstadt Palmyra (das heißt die Stadt der Palmen, gegenwärtig auch Tadmor genannt), ein Weltkulturerbe der UNESCO. Sie liegt auf dem Areal der modernen Stadt Palmyra, die vor dem derzeitigen Krieg 51.000 Einwohner hatte. Palmyra war eine der reichsten und schönsten Metropolen ihrer Zeit und ein Schmelztiegel der Kulturen und Religionen. In diesem kleinen Artikel ist es nicht möglich, ausführlich über die Bedeutung und Schönheit dieser Oasenstadt zu berichten. Sie war eine wichtige Station für die Handelskarawanen an der Seidenstraße. Sie wurde von zwei Wasserquellen bewässert. Eine davon spendet Wasser bis heute.

Ihre Blütezeit liegt in der Phase der römischen Herrschaft in Syrien. Als der Stadthalter Odainat im Jahre 270 n. Chr. starb, übernahm seine Gattin Zenobia als Vormund ihres jungen Sohnes die Macht. Sie war eine außerordentliche

Frau, gebildet, mutig, klug und hübsch. Sie gehörte zu den herausragenden Frauengestalten der Geschichte. Sie war von einem großen Traum erfüllt und zwar von einem unabhängigen großen arabischen Reich unter ihrer Herrschaft. In Rom gab es zur damaligen Zeit eine unstabile Phase und zwar die Phase der sog. Soldatenkaiser. Zenobia erklärte die Unabhängigkeit Palmyras und konnte das ganze damalige syrische Gebiet, Ägypten und Teile von Anatolien unter ihre Herrschaft bringen. Sie gab sich sogar den Titel Augusta und ihrem Sohn den Titel Augustus. Dies war die größte Herausforderung Roms gegenüber. Im Jahre 272 n. Chr. schickte der machthungrige römische Soldatenkaiser Aurelian seine Truppen Richtung Palmyra. Er konnte die palmyrenischen Truppen zuerst in Antiochia besiegen und später Palmyra belagern und einnehmen. Er zerstörte die Stadt und zeigte Zenobia in seinem Triumphzug in Rom. Alle materiellen Spuren von Zenobia wurden gelöscht.

Die Sehenswürdigkeiten von Palmyra:

Die Säulenstraße:

Sie beginnt mit dem Triumphtor (Hadriantor). An den beiden Seiten der 11 Meter breiten Straße gab es überdachte Fußgängerzonen, an die Läden angeschlossen waren. In der halben Höhe jeder Säule gab es eine Konsole, auf der eine Büste eines Würdenträgers der Stadt stand. Ungefähr in der Mitte der Straße steht das schöne Tetrapylon. Es diente sowohl als Kreuzung von zwei Hauptstraßen als auch als Verzierung der Stadt. Der weitere Verlauf der Straße führt zu Theater, Senat, Diokletianslager und Marktplatz (Agora).



Das Tetrapylon von Palmyra stand an der Kreuzung der beiden Hauptstraßen und war gleichzeitig als Verzierung der Stadt.

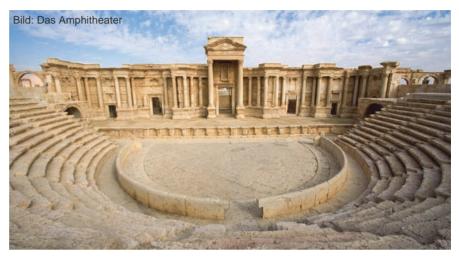


Das Amphitheater:

Das Amphitheater wurde im 2. Jh. n. Chr. gebaut. Es ist 82 Meter breit und 104 Meter lang und beinhaltet 1500 Sitzplätze. Die Bühne von 45,5 mal

10,5 Metern ist über zwei seitliche Treppen erreichbar. In den fünfziger Jahren wurde es freigelegt und restauriert. Die Bühnenwand ist mit Säulen und Nischen, in denen Statuen standen, reichlich verziert. Es wurde damals sowohl für künstlerische Veranstaltungen als auch für Gladiatorenkämpfe genutzt.

(gleichgesetzt mit Zeus u. Jupiter). Er besaß eine kosmische Natur und bildete mit dem Sonnengott (Jarhibol) und Mondgott (Aglibol) eine Art Dreiheit. Die Bezeichnung BAAL ist bis zum heutigen Tag im arabischen Sprachgebrauch erhalten geblieben und zwar für einen Regenfeldbau sowie als Bezeichnung des Eheman-



Tal der Gräber:

In Palmyra gab es drei Formen von Gräbern und zwar die Turm-, die untererdigen- und die Haus- bzw. Tempelgräber. Sie waren meistens Familiengräber. Die Turmgräber gelten als lokale Form und bestehen aus bis zu 5 Stockwerken. Die Grabkammern sind wie Schubladen in Wandnischen übereinander eingelassen. Sie wurden dann mit Porträtreliefs der beerdigten Verstorbenen verschlossen. An der Wand zwischen den beiden Seiten wurden Porträts weiterer wichtiger Familienangehöriger angebracht. Die unterirdischen Gräber (Hypogien) erreicht man über eine lange steile Treppe. Die Decken sind mit schönen gut erhaltenen farbigen Fresken und Szenen aus der griechischen Mythologie oder mit Personenreliefs verziert. Die Leichen wurden ebenfalls in Schächten in die Wand übereinander geschoben.



Die Götterwelt in Palmyra beinhaltet verschiedene Gottheiten. Der Hauptgott und der Vater der Götter ist der Fruchtbarkeitsgott BAAL bzw. Bel



nes. Es gab ebenfalls andere Gottheiten griechischer, römischer, arabischer und mesopotamischer Herkunft, für die verschiedene Tempel gebaut worden sind. Haupttempel ist aber der Baaltempel. Er wurde im Jahre 32 n. Chr. gebaut. Innen kann man griechische, römische und orientalische Bauelemente feststellen. Der Tempel ist 205 x 210 Meter. In der Mitte steht die Cella (das Allerheiligste). Der Zutritt in die Zelle war nur für Priester gestattet.

Die Zitadelle (Qalat Ibn Maan):

Sie wurde im 13. Jh. etwa zwei Kilometer von der Ruinenstadt auf einem Bergrücken gebaut, um das Gebiet gegen die Kreuzfahrer abzusichern.



Das archäologische Museum:

Das Museum ist reichhaltig und enthält die meisten Funde aus der Ruinenstadt und ziemlich gut erhaltene Mumien sowie hauptsächlich Porträtreliefs aus den Gräbern. Durch diese Reliefs erfährt man viel über die damalige Kleidung, den Frauenschmuck und die palmyrenische Kunst.



Der Marktplatz (Agora)

Der Marktplatz ist ein quadratischer Hof 84 x 71 Meter, der von Säulengängen umgeben ist. Er besaß 11 Zugänge. In der nordwestlichen Ecke gab es einen Bankettsaal. Auf dem Marktplatz fand der Güteraustausch und Verkauf statt. Man hat eine große Steinplatte gefunden, auf der das Steuergesetz auf palmyrenisch und griechisch für die verschiedenen Güter stand.

Die englische Aristokratin Jane Elizabeth Digby:

Jane Digby, Tochter des Admirals Sir Henry Digby, geb. 1807 in Dorset/England, gestorben 1881 in Damaskurs/ Svrien, war eine britische Aristokratin und Abenteurerin. Sie war als Mätresse und Ehefrau mehrerer bekannter Persönlichkeiten bekannt. Im Jahre 1854 reiste sie im Alter von 46 Jahren nach Syrien, um die Ruinenstadt Palmyra zu besichtigen. Der Beduinen-Scheich Medjuelel-Mezrab war ihr Reisebegleiter durch die syrische Wüste. Unterwegs wurden sie von einer kriminellen Bande angegriffen. Ihr Begleiter verteidigte sie heldenhaft und rettete sie. Daraufhin verliebte sie sich in ihn und heiratete ihn. Sie lernte Arabisch und lebte in einer Hälfte des Jahres in dessen Nomadenzelt und in der anderen in einem von ihr gekauften Palast in Damaskus. Im Volksmund nannte man sie die Mutter des Joghurts, da sie sehr hellhäutig war. Am 11. August 1881 starb sie und wurde auf dem protestantischen Friedhof von Damaskus bestattet.

Laut New York Times schrieb Dr. William Wright, ein Missionarsfreund nach seinem Besuch des Grabes " Und hier liegt die schöne und kultivierte Lady Ellenborough, in Damaskus als "The Honourable Mrs. Digby elMezrab" bekannt, die sich im brodelnden Sumpf der modernen Gesellschaft verirrte und nach einer wilden, leidenschaftlichen und rücksichtlosen Karriere ihre Tage beendenden Frieden, als Frau eines Bedawi-Scheichs, und im christlichen Glauben gestorben..."

Die Zerstörung Palmyras durch den sog. Islamischen Staat (IS)

Der sog. Islamische Staat (IS) ist eine terroristische, kriminelle und primitive Organisation, die die die Religion missbraucht, um bestimmte politische Ziele zu erreichen. Dafür versucht sie arme, naive, unwissende, gläubige und abenteuersuchende Menschen durch persönliche Kontakte, mit Geldangebot, durch Einsatz von sozialen Medien aus vielen Ländern der Welt zu rekrutieren.

Im Mai 2015 griffen die IS-Terroristen die Ruinen- und Neustadt Palmyras an und besetzten sie. Viele gefangene Soldaten wurden vom IS öffentlich hingerichtet. Die wichtigsten archäologischen Denkmäler, wie mehrere Tempel, das Hadriantor, Skulpturen und Gräber wurden in die Luft gesprengt. Dies gilt als großer unersetzbarer Verlust der Kulturgeschichte.



Der weltbekannte hochgeachtete Archäologe und Direktor des Antikendienstes in Palmyra, Herr Khaled Alasaad, 81 Jahre alt, wurde festgenommen und öffentlich enthauptet. Sein Körper wurde mehrere Tage an einem Mast gehängt. Ihm wurde vorgeworfen, dem syrischen Staat loyal zu sein und Götzenbilder anzubeten.

Suleimann ABU GHAZALE





Rezepte

...Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger...

Holgers Burrito

Es geht weiter mit meiner kulinarischen Weltreise. Nachdem wir in der letzten Ausgabe der Stadtteilzeitung in Thailand gestartet sind, machen wir jetzt einen großen Sprung über den Pazifik und besuchen Mexiko. Ich habe euch ein Burrito-Rezept mitgebracht. Es ist eines meiner Lieblingsrezepte und wenn ich es zubereite, dann meist in größeren Mengen, da ich in meinem Familien- und Freundeskreis viele Abnehmer habe, die sich darauf freuen.

Ich werde das Rezept und die Zutaten in 2 Abschnitte aufteilen, um es etwas übersichtlicher zu gestalten. Ich weiß, das Rezept liest sich im ersten Moment kompliziert, aber wenn man es einmal gekocht hat, merkt man, dass es eigentlich ganz einfach ist.

Am Tag davor

Die Gewürzmischung: Ihr könnt euch gerne in einem Geschäft eurer Wahl eine fertige mexikanische Würzmischung kaufen, ich mische mir meine selbst zusammen und nutze sie bei allen mexikanischen Gerichten. Aufpassen, sie ist scharf, also würzt mit Bedacht. Die Zutaten einfach mischen und zur Seite stellen. (Bild 1)

- 3 EL Chilipulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Cumin
- 1 TL mex. Oregano, wenn nicht vorhanden dann normalen
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Die Salsa: Die kalte Tomatensoße ist essenziell in der mexikanischen Küche. Macht sie bitte einen Tag vorher, damit sie gut durchziehen kann. Sie schmeckt dann einfach viel besser. Wenn es Sommer ist und ihr richtig gute Gartentomaten habt, könnt ihr natürlich diese nehmen, aber da die meisten Tomaten aus dem Geschäft einfach nicht schmecken, nehme ich Marken Dosentomaten. (Bild 2)









- 1 Dose Tomaten stückig, gerne die scharfe Version oder die mit Kräutern
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten und
- 1 Frühlingszwiebel (Schlotte) in feine Ringe geschnitten
- Einige Blätter frischer Koriander (da ist die Menge echt reine Geschmackssache)
- 1 oder 2 TL der mexikanischen Würzmischung (je nach Geschmack)

Einfach mischen und in den Kühlschrank. Wenn nötig, noch etwas Salz zugeben. (Bild 3)

Am Tag des Kochens.

Die Guacamole: Die Avocadocreme gehört ebenfalls einfach dazu. Klar könnt ihr sie als Dip essen, aber ich mache auch immer etwas davon in den Burrito. Die Avocado pürieren und mit den Tomatenwürfeln und den Gewürzen und dem Zitronensaft vermischen.

(Bild 4)

- 1 große reife Avocado (sie sollte beim Drücken ganz leicht nachgeben)
- 2 kleine reife würzige Tomaten gewürfelt (seid nicht geizig und kauft gute)
- 1 TL mexikanische Würzmischung
- 1 Spritzer Zitronensaft (sorgt dafür, dass die Farbe schön bleibt)

Der Gemüsereis: Einfach den Reis mit den Bohnen und dem Mais kochen, bis der Reis gar ist, abschütten, ausdampfen lassen und die Würzmischung dazugeben. (Bild 5)

150 gr. Parboiled Reis

- 1 kleine Dose Kidney Bohnen (125 gr. Abtropfgewicht)
- 1 kleine Dose Mais (125 gr. Abtropfgewicht)
- 1 2 TL mexikanische Gewürzmischung

Die Paprika / Fleisch Mischung: Ich schreibe hier zwar Fleisch, jedoch ziehe ich mittlerweile sogar vegetarische Fleischersatzprodukte vor, aber das bleibt jedem selbst überlassen. Das Fleisch mit den Zwiebeln und den Paprika gut anbraten, bis die Paprika nicht mehr hart sind. (Bild 6)

- 3 Paprika, Farbe egal, aber ich ziehe verschiedene Farben vor, in Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfel geschnitten
- 400 gr. Fleisch geschnetzelt oder Hackfleisch oder
- 175 gr. eines Ersatzproduktes
- 2 TL mexikanische Gewürzmischung

Was ihr sonst noch braucht:

- 1 Packung Tortilla Fladen (sind 6 Stück drin)
- 1 Packung Schmand oder ein veganes Ersatzprodukt
- 1 Packung Cheddar oder ein veganes Ersatzprodukt







Bild 5



Jetzt kann es losgehen:

Fladen auslegen, etwas Schmand und etwas Guacamole auf eine Hälfte auftragen, darauf dann 3 EL Gemüsereis und 2-3 EL Paprika / Fleischmischung, darüber eine Handvoll Käse und 1-2 EL Salsa. Die Seiten etwas einschlagen und den Fladen rollen. Die 6 Fladen nebeneinander auf ein Backblech, etwas Salsa und den Rest Käse darüber und bei 180° im Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit etwas Schmand und Salsa garnieren und servieren.











Guten Appetit!

Baumaßnahmen im Grübentälchen

Vonseiten der Städtebauförderung ist **2023** als nächstes der **1. Abschnitt der Gut-Heim-Straße** geplant. Hier die Presseerklärung des Referates Tiefbau zu dem geplanten Ausbau:

- Ausbau Gut-Heim-Straße in Kaiserslautern Ost von der Dornenstraße Straße bis zur Einmündung Mennonitenstraße
- Verkehrswegebauarbeiten im Rahmen der Wiederkehrenden Beiträge im Wesentlichen bestehend aus:
 - Grundhafte Erneuerung der Straße in Asphalt- und der Gehwege in Pflasterbauweise
 - Erneuerung der Gas- und Wasserleitung
 - Erneuerung der Straßenbeleuchtung mit der Umrüstung auf LED-Leuchten
 - Ausstattung der Straße mit einem Glasfaserrohrsystem
- Baukosten ca. 800.000 €
- Baubeginn voraussichtlich 01.03.2023 (insofern es die Witterung zulässt), Bauzeit ca. 8 Monate
- Die Abwicklung erfolgt in zwei Bauabschnitten, begonnen wird an der Einmündung Domenstraße
- Für die Dauer der Baumaßnahme wird der Straßenabschnitt voll gesperrt
- Ersatzhaltestellen werden von den Stadtwerken Kaiserslautern eingerichtet
- Betreut wird die Baumaßnahme vom Referat Tiefbau.

Kurzfristige Straßensperrungen sind einsehbar unter www.geoportal.kaiserslautern.de/baustellen/





Weitere Angebote

Medizinische Unterstützung im Asternweg/ Geranienweg



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

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

Wo: Sozialberatungsbüro ASZ, Asternweg 37 67657 Kaiserslautem

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









Der Seniorenbeirat im Gespräch

Gesprächs-Cafe-Treff

Jeden dritten Mittwoch im Monat zwischen 14.30 Uhr und 16.30 Uhr im Cafe Krummel (ehemals Fegert) Mühlstraße.

Senioren-Mittag-Treff

Jeden vierten Donnerstag im Monat ab 13.00 Uhr im Restaurant St. Martin in der Altstadt.

Senioren-Abend-Treff

Jeden zweiten Dienstag im Monat ab 18.30 Uhr in der Weinstube "Spinnrädl", Schillerstr. 1, in der Bierstube.









In der Christuskirchengemeinde werden wieder "umgekehrte Adventskalender" gefüllt, und diese schöne Tradition jährt sich bereits zum 5. Mal. So funktioniert es: Packe jeden Tag im Advent eine Kleinigkeit in eine Kiste (anstatt eine aus einem Kalender herauszunehmen), und verschenke zu Weihnachten eine volle Kiste mit leckeren und liebevollen kleinen Gaben an einen bedürftigen Mitbürger, der sich keine Weihnachtsgeschenke leisten kann.

Aber was packt man am besten in diese zunächst mal leere Kiste? Was wird gebraucht? Was wird gewünscht? Beim Helferkreis Kalkofen sind wieder viele Wunschkarten entstanden. Auf der Vorderseite zeigen sie ein Foto der Hände einer bestimmten Person, die vom Helferkreis betreut wird. Auf der Rückseite sind einige Informationen über diesen Menschen aufgeschrieben, die es den Spendern leicht machen, die Zutaten für die Weihnachtskiste auszuwählen. Kurz vor dem Fest sollen dann alle

Pakete beim Helferkreis im Geranienweg 7 abgegeben werden, und damit sie bei der Weihnachtsfeier richtig zugeordnet werden können, ist es ganz wichtig, dass die Händekarte an dem jeweiligen Paket dranhängt.

Die Händekarten-Aktion hat bereits eine große Fangruppe im Grübentälchen, aber da es immer mehr bedürftige Menschen im Viertel gibt, darf auch die Fangruppe gerne immer weiter wachsen. Wer möchte mitmachen und eine bedürftige Person zu Weihnachten beschenken? Händekarten gibt es am Weihnachtsbaum in der Christuskirche und weitere Infos dazu bei der Pfarrerin Katherina Westrich.

Der Helferkreis Kalkofen e.V. sagt schon jetzt herzlichen Dank für die Unterstützung!

Brigitte Seidler, Helferkreis Kalkofen e.V., info@helferkreis-kalkofen.de





Adventsfenster im Grübentälchen





Gefördert von:









Die nächste Stadtteilzeitung erscheint im März 2023

