STADTTEILZEITUNG

GRÜBENTÄLCHEN

September 2023

LABDOO
Laptops für mehr Ausbildung

UMFRAGE
zur Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität im Grübentälchen

ERLEBNISREISE
in die Fußballwelt des FCK

KOSTENLOS

Stadtteilzeitung Grübentälchen / 25. Ausgabe

IMPRESSUM

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

Auflage: 3.000 Exemplare
Die Stadtteilzeitung wird im Stadtteil Grübentälchen kostenlos an alle Haushalte verteilt und erscheint viermal im Jahr.

Layout: DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt e. V., Barbarossastraße 27, 67655 KL, Neumaier

Druck: Kerker Druck GmbH

Fotos: Titelseite: AdobeStock-JenkoAtaman; S2: AdobeStock-Clown Studio; S4-S5: AdobeStock-pvl0707; S9: AdobeStock-Patricia; S17: AdobeStock-Angelov+drubig-photo; S19: AdobeStock-wellphoto +Lothar Drechsel+ Hammondovi/ Stocksy; S48: AdobeStock-елена калиничева; S49: AdobeStock-melita; S61:AdobeStock-muji; Rückseite: AdobeStock-Анна Склярова; eigene Bilder, Bilder Kooperationspartner

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

STADTTEILBÜRO
GRÜBENTÄLCHEN

INHALTSVERZEICHNIS

4 Editorial
5 Praktikant*innen gesucht
6 Unsere Angebote
18 Themenabende beim DRK-KV Kaiserslautern Stadt
20 Weitere Informationen und Angebote
21 Veranstaltungen Christuskirche Grübentälchen
22 Angebote Nils - Wohnen im Quartier
25 Grüne Damen und Herren
26 AWO-Seniorenhaus
28 Tag der offenen Tür im Stadtteilbüro
30 Kita Mobile im Asternweg feiert 50. Geburtstag
32 Bewegungstage 2023
33 Laut(r)er Kunst
34 Erlebnisreise in die Fußballwelt des FCK
36 Grillfest bei den Siedlern und Eigenheimern
37 Auf dern Spuren neuer „Gelber Füße“
38 Prot. Kindertagesstätte Sonnenland
40 Theater-Musik-Fest in Lautern
42 Das Kunstprojekt Friedhof 2.0/3.0
46 Themenabende SPD Ortsverein Grübentälchen
47 Bipolare Störung
48 Menschen im Quartier - Marco Heil
50 Online Umfrage zur Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität im Grübentälchen
52 Netzwerk Demenz Kaiserslautern Stadt
54 Kirche Kunterbunt - Ökumenisches Projekt für Kinder
55 Bundesweiter Vorlesetag
56 Labdoo und Hanny Hovenier
58 Tipps gegen Betrüger am Telefon
60 Sunniten und Schiiten
62 Rezepte - Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.

STÄDTEBAU-FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und Gemeinden

STADT KAISERSLAUTERN

STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN

Aktuelle Öffnungszeiten

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

Zusätzlich jeden
1. Dienstag im Monat
von 15.00 - 17.00 Uhr
Digitale Hilfe für Senioren

jeden 1. Mittwoch im Monat
von 11.00 -12.30 Uhr
kostenloses Beratungsangebot der Betreuungsvereine Kaiserslautern

jeden 2. Mittwoch im Monat
von10.00 - 12.00 Uhr
Nähhilfe

jeden letzten Mittwoch im Monat
11.00 - 13.00 Uhr
Sprechstunde
der Landsmannschaft
der Deutschen aus Russland

jeden 2. Donnerstag im Monat
Sprechstunde der Seniorenberaterin

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

1x im Quartal dienstags
von 10:00 – 12:00
Sprechstunde des Seniorenbeirats

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

Kommen Sie vorbei!
Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Ute Rottler

Ehrhard Ploch

Liebe LeserInnen,

wir hoffen, Sie hatten bislang einen schönen **Sommerurlaub,** konnten die Zeit genießen und wieder Kraft für weitere Aufgaben tanken!

Bei uns im Stadtteilbüro konnten alle Öffnungszeiten dank unserer ehrenamtlich Mitarbeitenden bedient und auch **alle Veranstaltungen und Angebote ohne Pause** durchgeführt werden. An dieser Stelle ein großer Dank an alle, die hierzu beigetragen haben!

Überwältigt hat uns im August die Nachfrage nach unserer **Erlebnisreise in die Fußballwelt des FCK** mit Rolf Conrad über den Lautrer Hauptfriedhof. Deshalb wird Rolf Conrad zwei weitere Führungen, dieses Mal im **FCK-Museum**, anbieten.

Ans Herz legen möchten wir Ihnen unsere Umfrage, **wie die Wohn- und Lebensqualität im Grübentälchen weiter verbessert** werden kann. Nutzen Sie die Chance zur Mitwirkung, Ihr unmittelbares Umfeld mitzugestalten und machen Sie mit bei unserer Fragebogenaktion auf der Bürgerbeteiligungsplattform von KL.digital!

Unsere Website **www.gruebentaelchen.de** ist endlich fertig gestellt und um einen Kalender und eine Bildergalerie erweitert worden. Schauen Sie doch mal rein!

Ansonsten haben wir neben unseren regelmäßigen Angeboten **weitere Veranstaltungen im Quartier**, zu denen wir Sie ganz herzlich einladen:

Nachdem im Grübentälchen seit Jahresbeginn in zwei Spieletreffs das Tischspiel Jakkolo angeboten wird, findet als Jahreshöhepunkt das **5. Lautrer DRK-Jakkolo-Turnier** um Pokale und Preise hier im Quartier statt.

Beim **bundesweiten Vorlesetag** im November laden das AWO-Seniorenhaus Alex Müller, die Kita St. Norbert, die Siedler und Eigenheimer und das Stadtteilbüro zu Aktionen ein. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich vom Vorlesen verzaubern!

Karin Fuchs vom Seniorenbeirat der Stadt Kaiserslautern möchte einen **Singkreis** mit Schlagern und Volksliedern im Quartier ins Leben rufen und lädt zum gemeinsamen Singen ein. Außerdem haben wir ein Anliegen der Be-

wohnerInnen aufgegriffen und werden ab Oktober ein **abendliches Sportangebot** (Kondition- und Krafttraining) anbieten.

Und obwohl wir uns noch in der Übergangszeit Sommer/Herbst befinden, beginnen schon die Planungen für die Adventszeit. Hier möchten wir Sie zum (bisschen gesünderen) **Plätzchenbacken** und zur Teilnahme an den **Adventsfenstern** einladen.

Ansonsten wünschen wir Ihnen noch einen **schönen bunten Herbst** und hoffen, Sie bei vielen unserer Veranstaltungen zu treffen! Oder schauen Sie doch einmal bei uns im Stadtteilbüro zum Austausch bei einer Tasse Kaffee/Tee vorbei…

Ihre Ute Rottler und Ehrhard Ploch

Wir suchen Praktikant*innen für Quartiersmanagement

Hast Du Lust, Dich mit Ideen und Anregungen in die Stadtteilarbeit einzubringen?

Zum Beispiel mit Beiträgen für die Stadtteilzeitung, Bedienung der Öffnungszeiten, Unterstützung bei unseren Angeboten wie digitale Hilfe, Planung und Organisation von Veranstaltungen, Initiierung und Unterstützung digitaler Plattformen und vieles mehr…

Dann melde Dich bei :

Ute Rottler - Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedenstraße 118, 67657 Kaiserslautern
0631 - 680 316 90 / Mobil: 0151 742 75 450
stadtteilbuero@kv-kls.drk.de

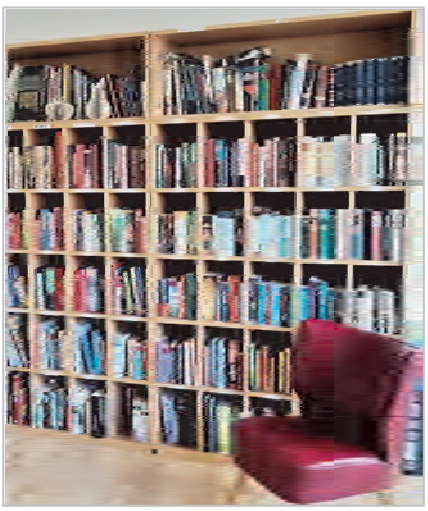
Unsere Angebote

Während der Öffnungszeiten des Stadtteilbüros ...

Tauschbox

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

Größere Mengen können wir leider nicht annehmen.



Büchertauschecke

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

Sie können bei uns auch die **Rheinpfalz** lesen.

Litfaßsäule

Auch unsere Litfaßsäule kann genutzt werden.

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

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

Gelbe Säcke

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

Stadtteilplan Grübentälchen

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

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 eine mitgebrachte Flasche abgefüllt werden.

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

Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei! und
nutzen Sie unser Angebot!

Kostenlose Unterstützung bei Bewerbungen

Bild: AdobeStock.com/Alexander Limbach

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

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

Beim Handarbeitstreff ist die Bude stets voll…“

Spenden Sie Ihr ALT-HANDY

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

Helfen Sie mit!
Werden Sie aktiv für den Umweltschutz und unterstützen Sie das Projekt „Handys für die Hummel" des NABU - Naturschutzbund Deutschland e.V. in Kooperation mit O2, indem Sie gebrauchte Handys mit uns sammeln. **Sie können Ihr Handy gerne bei uns im Stadtteilbüro im Rahmen der Öffnungszeiten abgeben.**

Briefmarken sammeln für Bethel

Gemeinsam Briefmarken sammeln

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

JAKKOLO
im Grübentälchen

Bild: AdobeStock.com/Patricia

Beim Jakkolo müssen 30 Holzscheiben direkt oder indirekt in vier Boxen, die mit Punktzeichen gekennzeichnet sind, gespielt werden.

Ab ca. 9 Jahren können alle mit gleichen Chancen spielen, egal ob Frau oder Mann, Kind oder Erwachsener, Jung oder Alt, Menschen mit oder ohne Handicap. Es kann im Stehen oder Sitzen gespielt werden.

Wann: Jeden letzten Freitag im Monat
von 16.00 - 18.00 Uhr

Wo: Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer
„Im Grübentälchen" e. V.
Schreberstr. 1, Kaiserslautern

Machen Sie mit!
Unser Team freut sich auf Ihr Kommen!

5. Lautrer DRK - Jakkolo-Turnier
mit Preisen und Pokalen

Freitag, den 27. Oktober 2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer
„Im Grübentälchen" e. V.;
Schreberstraße 1, Kaiserslautern

Anmeldung bis zum 20. Oktober
im Stadtteilbüro Grübentälchen
Tel. 0631—680 316 90 oder
stadtteilbuero@kv-kls.drk.de

Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!

Hilfe und/oder Anleitung bei kleineren Näharbeiten

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

Hosen werden gekürzt, Röcke enger gemacht und Vorhänge genäht.

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

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

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

Sprechstunden zu Karriere und Weiterbildung

Beschäftigt? Erziehend? Betreuend?

Aufgepasst!

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

Wir unterstützen Sie bei Fragen bezüglich Ihrer beruflichen Zukunft und begleiten Sie auf Ihrem Weg. Im Vordergrund stehen Ihre beruflichen Wünsche und Ziele.

Ein*eine Berater*in im Erwerbsleben steht Ihnen im **Stadtteilbüro Grübentälchen** in der Friedenstr. 118, jeweils in der Zeit von **16:00 bis 18:00 Uhr** ohne Anmeldung zur Verfügung:

Termine:
04.10.2023

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

Interesse an einer Beratung?
Hinterlassen Sie uns eine Sprachnachricht **0631 3641 130**
oder schreiben Sie uns eine E-Mail:
Kaiserslautern-Pirmsens.Beratung@arbeitsagentur.de

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Kaiserslautern – Pirmasens

Kostenloses Übersetzungsangebot „Arabisch - Deutsch“ im Stadtteilbüro Grübentälchen

Bild: AobeStock/Cybrain

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

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

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

تقديم خدمة إجراء ترجمة مجانية للغتين العربية والألمانية
ضمن مكتب حي غريبنتيلشن

يقدم مكتب حي غريبنتيلشن 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.

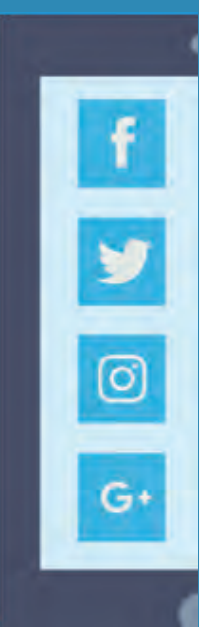
وتبعا للحاجة يمكن إجراء مواعيد شخصية.

للاتصال: مكتب حي غريبنتيلشن، فريدنشتراسه 118،
هاتف: 90 316 680-0631

Gesponsert durch die Gemeindeschwester+

GEMEINDESCHWESTER plus

KOSTENLOSE TABLET-NUTZUNG IM STADTTEILBÜRO



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

Für welche Zwecke können Sie das Tablet nutzen?

Zum Recherchieren von z. B.:

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

Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!

Wöchentlich trifft sich jeden Donnerstagmorgen um 11:00 Uhr eine Gruppe von Menschen im Gemeindesaal der Christuskirche, die sich Zeit für wohltuende Bewegung nimmt.

In der weitläufigen Nachbarschaft in der Stiftswaldstraße befindet sich die Physiotherapieschule des Westpfalz-Klinikums.

Die Dozentin an der Physiotherapieschule, Jennifer **Höning,** leitet auch das **Mobilitätstraining** in der Christuskirche und was oft nur in der Theorie besprochen wird, konnte am Donnerstag, den 20.07., in die Praxis umgesetzt werden. 25 Schülerinnen und Schüler der Physiotherapieschule besuchten das Mobilitätstraining. Gemeinsam mit der Gruppe, die das Training wöchentlich besucht, hatten die jungen angehenden Physiotherapeuten einen regen Austausch und jede Menge Freude an der Bewegung.

Jennifer Höning, Physiotherapeutin und Bewegungsmanagerin der Stadt Kaiserslautern der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ und gefördert von der AOK Rhein-Pfalz/ Saarland.

Mobilitätstraining

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

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

Donnerstags
von 11.00 - 12.00 Uhr
Am Heiligenhäuschen 11
(Gemeindesaal der Christuskirche)

Unser Angebot ist kostenlos und ganz in Ihrer Nähe.
Sie können in bequemer Alltagskleidung kommen.

Alle Termine können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden.

Singkreis

Bild: AobeStock / highwaystarz

NEU * NEU * NEU

Karin Fuchs, Mitglied des Seniorenbeirats der Stadt Kaiserslautern und Ansprechpartnerin für den Stadtteil Grübentälchen, möchte bei uns im Stadtteil 1 x Monat einen **Singkreis mit Volksliedern und Schlagern** anbieten.

Donnerstags von 15:00 – 16:00 Uhr
im Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedenstr. 118
beginnend mit **9. November und 7. Dezember**

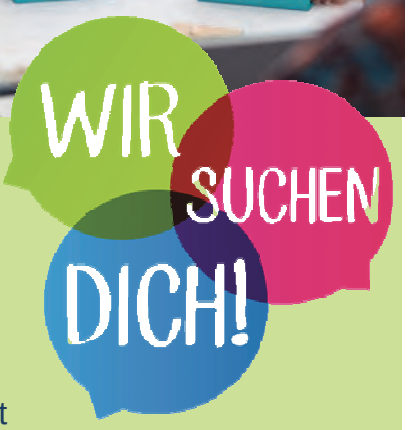
Karin Fuchs singt schon seit frühester Jugend. Sie hat die Geschwister-Scholl-Schule und hier Anni Beckers Musikunterricht besucht und bis zum Pandemiebeginn im Chor von Andy Dodt gesungen. Jetzt ist sie ehrenamtlich im Singkreis des ASB-Demenzhauses tätig.

Singen ist ihr ein wichtiges Anliegen:
Singen macht froh und ist gut für das Wohlbefinden und damit für die Gesundheit. Auch die Gemeinschaft und der Austausch spielen dabei eine große Rolle. Und sie möchte, dass die alten Lieder nicht in Vergessenheit geraten.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam singen! **Am 7. Dezember** stehen Weihnachtslieder auf dem Programm.

Wir würden uns auch freuen, wenn wir Teilnehmende finden würden, die uns mit einem Instrument begleiten, also etwa mit Flöte, Gitarre, Keyboard, Mundharmonika…

Wir suchen Helfer*innen für unser digitales Café



Lust, anderen zu helfen?

Hast Du gerne mit Menschen zu tun?

Hast Du Zeit und Lust, Dich ehrenamtlich zu engagieren?

Dann melde Dich bei uns!
Jeden 1. Dienstag im Monat
von 15:00 – 17:00 Uhr
unterstützen wir Senior*innen
bei Fragen im Umgang
mit Smartphone, Tablet, Laptop & Co.

Bei Rückfragen:
Ute Rottler
Stadtteilbüro Grübentälchen
0631 - 680 316 90
Mobil: 0151 742 75 450
stadtteilbuero@kv-kls.drk.de

Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei! und nutzen Sie unser Angebot!

Sprechstunden der Seniorenberatung Stadt Kaiserslautern

Für wen? Personen ab 65 Jahren

Wann? Jeden 2. Donnerstag im Monat von 13.00—14.30 Uhr

Wo? **Stadtteilbüro Grübentälchen Friedenstr. 118**

Was ? **Beratungshilfe u. a. im Hinblick auf**

- Altersgerechte Dienste (z. B. Haushaltshilfe, Essen auf Rädern)
- Pflege (z. B. Wohnformen, Betreuung, Pflegedienste)
- Altersentsprechende Bedürfnisse (Kultur, Gemeinschaft, Bewegung)

Erreichbarkeit: 0631—365 4283
Frau Walg-Joyce

STADT KAISERSLAUTERN

Betreuungsvereine Kaiserslautern beraten im Stadtteilbüro

Vorsorgevollmacht
Betreuungsverfügung
Patientenverfügung

BETREUUNGS VEREINE KAISERSLAUTERN
Engagiert für Sie.

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

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

Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V.

ZUSAMMENHALTEN - ZUKUNFT GESTALTEN
LANDSMANNSCHAFT
DER DEUTSCHEN AUS RUSSLAND

Im Rahmen des Projektes „Mein – Dein – UNSER WEG“ wendet sie sich an die Communities von (Spät-)Aussiedlern aber auch an Einzelpersonen und Familien mit und ohne Migrationshintergrund und bietet auch ehrenamtliche Unterstützung für alle beratungsbedürftigen (Spät-)Aussiedler und ihre Familienangehörigen an.

Ein Teil des Angebots besteht darin, in Kooperation mit dem Stadtteilbüro gemeinsame Veranstaltungen durchzuführen und die Bewohner des Stadtteils Ost in die Maßnahmen einzubinden.

SPRECHSTUNDEN
jeden 1. Mittwoch im Monat
von 11.00 - 13.00 Uhr
im Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedenstraße 118

Unsere Angebote

Save the date

Auf vielfachen Wunsch der Bewohner*innen werden wir voraussichtlich ab Oktober ein abendliches Sportangebot (Ausdauer- und Krafttraining) anbieten.

Seniorenbroschüre im Stadtteilbüro erhältlich

Informationsmaterial zum Thema Energie im Stadtteilbüro erhältlich

Im Stadtteilbüro finden Sie jetzt auch Informationsmaterial der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz zum Thema Energie / Energie sparen.

Adventsfenster-Aktion

Nach den vielen schönen Erlebnissen im vergangenen Jahr wurde aus dem Kreis der BewohnerInnen wieder die Bitte an uns herangetragen, eine Adventsfensteraktion zu planen und zu organisieren.

Das machen wir sehr gerne und bitten alle Interessenten von Adventsfenstern sich bei uns im Stadtteilbüro bis spätestens
1. November zu melden.

Adventsfenster
im Stadtteilbüro Grübentälchen,
Donnerstag, 07.12., 15:00 – 16:00 Uhr
Weihnachtslieder mit dem Singkreis und anschließendem gemütlichen Beisammensein bei Punsch/Gebäck und Lebkuchen.

Save-the-Date/Terminankündigung

Plätzchen backen: Weihnachtsduft in jedem Raum

Am Samstag, den 18.11.23, von 11:00 – 14:00 Uhr in der Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e. V., Schreberstr. 1

Um Anmeldung wird gebeten im Stadtteilbüro Grübentälchen, Tel 0631 680 316 90

Was wäre Weihnachten ohne Plätzchen backen? Der süße Duft nach Zimt und Vanille erhöht die Vorfreude aufs Fest. Doch alleine zu backen, ist viel Arbeit und fällt daher in immer mehr Familien aus.

Gemeinsam wollen wir Plätzchen backen.

Sowohl schnelle Häufchen als auch liebevoll verzierte Ausstechplätzchen gehören zur Weihnachtsbäckerei. Mit einem gewissen Augenblinzeln sollen die Kekse **ein bisschen gesünder gebacken** werden, ohne dass sie an Geschmack verlieren. Wir tasten uns an Zuckeralternativen, höhere Typenzahlen als Weißmehl und andere Vollkornprodukte ran. Versprochen: ein leckeres **veganes und ein glutenfreies Plätzchenrezept** sind auch dabei.

(Beim Backen liegt Mehl in der Luft und im Backofen. Der Kurs ist nicht für Zöliakie-Patienten geeignet!)

Das Angebot wird im Rahmen des Programms „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ umgesetzt und gefördert von den Krankenkassen/Krankenkassenverbänden des Landes Rheinland-Pfalz nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt

Themenabende im DRK

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.

Einmal im Monat öffnen wir die Türen und laden Sie zu einem Vortrag über ein aktuelles Thema rund um das Thema Gesundheit ein!

Das DRK in Kaiserslautern bietet allen Menschen seit Jahrzehnten ein vielfältiges Angebot an sozialen, pädagogischen und (inter-) kulturellen Dienstleistungen auf höchstem Qualitätsniveau!

Unsere Erfahrungswerte geben wir gerne an Sie weiter.

DRK- Fachkräfte & Inspirierende Gäste – ***seien Sie hautnah dabei!***
Unsere Fachvorträge bieten interessierten Personen die Möglichkeit, aich während spezifischen Veranstaltungen über Themen zu Gesunderhaltung, Vorsorge, Erste Hilfe und Pflegeleistungen zu informieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Worum geht's?
Wir stellen Ihnen jeden Monat ein wichtiges Thema vor und beantworten gerne Ihre Fragen.

Für wen?
Alle sind willkommen.

Wo?
Deutsches Rotes Kreuz,
Barbarossastraße 27
67655 Kaiserslautern

Hinweis:
Viele Veranstaltungen sind kostenlos. Bei einigen Angeboten wird ein Unkostenbeitrag erhoben. Die Konditionen finden Sie unter dem jeweiligen Monatsangebot.

Um besser planen zu können, bitten wir bei allen Angeboten um Anmeldung.

SEPTEMBER:19.09.2023
Reanimationsworkshop für alle!

Ein Leben retten
Seit 23 Jahren wird jedes Jahr im September der Welt Erste Hilfe Tag begangen und seit 10 Jahren findet im Monat September die Woche der Wiederbelebung statt. Sie soll das Bewusstsein für Laienreanimation stärken und steht unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Gesundheit.

Diese Events sind für uns der Anlass, Ihnen zu zeigen, wie einfach die Herz-Lungen-Wiederbelebung ist. Fachkundige Erste Hilfe Ausbilder üben mit Ihnen das Vorgeben beim Auffinden einer hilflosen Person und zeigen Ihnen, wie eine Reanimation funktioniert.

Teilnahmegebühr: KOSTENLOS

Anmeldung und Information
Tel: 0631 - 800 930 oder
online

OKTOBER: 18.10.2023
Patientenverfügung & Vollmachten

Regeln Sie in guten Zeiten, wer für Sie handeln kann und soll wenn Sie es einmal selbst nicht mehr können. An diesem Abend erfahren Sie wichtige Informationen zu den drei Möglichkeiten:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Sie erhalten ausführliches Infomaterial.

Teilnahmegebühr: KOSTENLOS

Anmeldung und Information
Tel: 0631 - 800 930 oder
online

NOVEMBER: 31.11.2023
Erste Hilfe bei Kindernotfällen:

Schöne Bescherung - Damit die Adventszeit ein Kindertraum bleibt und nicht zum Albtraum wird, gibt es in diesem Themenabend wertvolle Infos zu Kindernotfällen. Es werden typische Winter- und Weihnachtszeitunfälle sowie geeignete einfache Präventions- und Erste Hilfe- Maßnahmen besprochen.

Inhalte:
Verbrennung beim Plätzchenbacken, Verbrühung durch heiße Getränke, Ersticken durch Weihnachtsnuss, Strangulation mit Geschenkbändern, Verletzungen durch zerbrochene Weihnachtsbaumkugel, heißes Kerzenwachs, Silvesterkracher, Vergiftung durch Adventspflanze, Alkoholreste, Notfälle aufgrund von Duftölen, Hinweise zu Aufenthalt und Aktivitäten im Freien (bei Schnee mit Schlitten oder Schlittschuh)

Teilnahmegebühr: KOSTENLOS

Anmeldung und Information:
Tel: 0631 - 800 930 oder online

Weitere Informationen und Angebote

SPD Ortsverein Grübentälchen/Volkspark

Auf ein Wort ...
... im Carré

Alles gut im Grübentälchen?
Lass uns mal reden.
Über Straßenverkehr, vierbeinige Mitbürger,
Ruhe, Sauberkeit ...
Was ist gut?
Was nervt?

Immer am ersten Freitag im Monat von 16.00—18.00 Uhr im Café Carré Donnersbergerstr. 87, KL

Nächste Termine:
06.10.2023
03.11.2023
01.12.2023

Einfach vorbeikommen!

Brigitte Seidler

Seniorenbeirat

Sprechstunden des Seniorenbeirates der Stadt Kaiserslautern

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

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

Im Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedensstraße 118
vierteljährlich, nächster Termin
Dienstag 14.10.2023
von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Tel.: (0631) 680 316 90

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

AKTIV in LAUTERN SENIORENBEIRAT KAISERSLAUTERN

Senioren beirat

STADT KAISERSLAUTERN

Christuskirche Grübentälchen

Veranstaltungshinweise

Christuskirche

Einladung zum „Mittagstisch“ ins Grübentälchen

Sonntag ma(h)l anders
1. Oktober 2023 um 11.00 Uhr

Familiengottesdienst zu Erntedank
„Einfach mal feiern!“
mit den Kindern unserer beiden KiTas
und der Seniorenkantorei ü65

ab 12.00 Uhr
gemeinsames Mittagessen

Alle Speisen und Getränke sind kostenlos

Der Helferkreis Kalkofen e. V. freut sich auch in diesem Jahr über Nudeln, Konserven und andere lange haltbare Lebensmittel.
Die Spenden können an Erntedank zum Gottesdienst mitgebracht werden.

Auf Ihr Kommen freut sich
das Helferteam von Sonntag ma(h)l anders!

Gymnastikkurs in der Christuskirche

Fit und Gesund durch den Alltag bei Spaß, guter Laune, Freude an der Bewegung sowohl mit als auch ohne Isomatte, Theraband, Bälle, …

Einfach mal vorbeikommen und „schnuppern“,
Dienstags 18-19 Uhr
in der Unterkirche der Christuskirche Kaiserslautern.
Fortlaufende Kurse.
Isomatte bitte mitbringen, der Rest wird gestellt.

JOCHEN GÜNTHER

Fr. 22. September ab 19:30 Uhr

Christuskirche KL-Grübentälchen

Zeitlos schöne Songs z.B. von den Beatles, Simon & Garfunkel ...

In seinem Soloprogramm zeigt Jochen Günther ("Pretty Lies Light", "Anna Offen Duo") die volle Bandbreite seines musikalischen Könnens: Vom einfühlsamen Gesang über den wunderbaren Sound seiner 12-saitigen Gitarre bis hin zu E-Gitarrestücken erwartet die Gäste ein spannender Abend mit unterschiedlichsten musikalischen Nuancen.
Der Eintritt ist frei, um eine Spende am Ausgang wird gebeten.

info@prettylieslight.de www.prettylieslight.de

Nils - Wohnen im Quartier

Wohnen im Grübentälchen

Einladung zum „Mittagstisch“ ins Grübentälchen

AdobeStock.com/morgunova

In der „Guud Stubb“ bei „Nils - Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen wird montags um 12.00 Uhr ein „Mittagstisch“ angeboten.

Die jeweiligen Gerichte finden Sie im Veranstaltungsplan im Internet unter www.nils-wohnenimquartier.de oder im Schaukasten.

Bei Interesse melden Sie sich bitte zuvor bei Quartiersmanagerin Karin Früauf unter **0631 - 3640 119** an.

Wann: Jeden Montag, 12.00 Uhr

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

Kaffeetreff - Gemeinsam statt einsam

Bild: Bild: AdobeStock.com/magann

In der „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“ findet ein offener Kaffeetreff in Ihrem Quartier für Sie statt. Kommen Sie vorbei und genießen die gemeinsame Zeit bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen mit Nachbarn, Freunden und alten Bekannten oder lernen neue Nachbarn kennen.

Bitte melden Sie sich 3 Tage zuvor bei ‚Quartiersmanagerin Karin Früauf telefonisch unter **0631 - 3640 119** an.

Wann: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 15.00 Uhr bis 17.00 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 4 Wochen wird dienstags 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: 19.09.2023, ab 18.00 Uhr
und danach alle 4 Wochen

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

Jakkolo - ein integratives Spiel im Grübentälchen

Bild: AdobeStock.com/Patricia

Am 9. Oktober wird es sportlich in der „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“.

Jakkolo ist ein über 400 Jahre altes Spiel aus den Niederlanden, das im Sitzen und im Stehen von jedermann, egal ob Frau oder Mann, Kind oder Erwachsener, Jung oder Alt, Menschen mit oder ohne Handicap gespielt werden kann.

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

Wann: Montag, 09.10.2023 um 17.30 Uhr
und dann jeden 2. und 4. Montag im Monat

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

Mitbring-Frühstück

Bild: AdobeStock.com/ juefraphoto

Jeden zweiten Dienstag im Monat findet ein „Mitbring-Frühstück“ in der „Guud Stubb“ statt. Ab 10.00 Uhr ist jeder herzlich willkommen, gemeinsam zu frühstücken und ein bisschen zu plaudern.

Kaffee und Brötchen stehen zur Verfügung.
Alles weitere, wie Butter, Marmelade, Wurst,
Käse wird mitgebracht.

Bitte melden Sie sich bei Frau Früauf unter der Telefonnummer **0631-3640119** an und geben Bescheid, was Sie gerne mitbringen möchten

Wann: jeden 2. Dienstag im Monat ab 10.00 Uhr

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

Nils - Wohnen im Quartier

Datum	Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung
02.10.2023	Montag	10.00 - 12.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
02.10.2023	Montag	12.00 Uhr	**„Ditfe kocht dufte“**
03.10.2023	Dienstag		Feiertag – Tag der deutschen Einheit
04.10.2023	Mittwoch	12.00 Uhr	**„Ditfe kocht dufte“**
04.10.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	**Boule**
04.10.2023	Mittwoch	16.00 Uhr	**Basteln mit Iris (Eulen)**
05.10.2023	Donnerstag	12.00- 18.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
05.10.2023	Donnerstag	15.00 Uhr	**Kaffeetreff**
06.10.2023	Freitag	14.00 Uhr	**Gangsicherheitstraining**
09.10.2023	Montag	10.00 - 15.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
09.10.2023	Montag	12.00 Uhr	**„Ditfe kocht dufte“**
09.10.2023	Montag	17.30 Uhr	**Jakkolo**
10.10.2023	Dienstag	10.00 Uhr	**Mitbring-Frühstück**
10.10.2023	Dienstag	10.00 - 17.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
10.10.2023	Dienstag	18.00 Uhr	**TREE – Selbsthilfegruppe** (psychische Gesundheit)
11.10.2023	Mittwoch	12.00 Uhr	**„Ditfe kocht dufte“**
11.10.2023	Mittwoch	10.00 – 15.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
11.10.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	**Programmbesprechung November**
11.10.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	**Boule**
12.10.2023	Donnerstag	12.00- 18.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
12.10.2023	Donnerstag	16.00 Uhr	**Basteln mit Antonia**
13.10.2023	Freitag	14.00 Uhr	**Gangsicherheitstraining**
16.10.2023	Montag	10.00 – 15.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
16.10.2023	Montag	12.30 Uhr	**„Uschi kocht vegetarisch“**
17.10.2023	Dienstag	12.00 – 17.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
17.10.2023	Dienstag	18.00 Uhr	**Darts**
18.10.2023	Mittwoch	10.00 – 15.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
18.10.2023	Mittwoch	12.00 Uhr	**„Ditfe kocht dufte“**
18.10.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	**Boule**
19.10.2023	Donnerstag	10.00- 18.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
19.10.2023	Donnerstag	15.00 Uhr	**Kaffeetreff**
20.10.2023	Freitag	14.00 Uhr	**Gangsicherheitstraining**
23.10.2023	Montag	10.00 - 15.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
23.10.2023	Montag	17.30 Uhr	**Jakkolo**
24.10.2023	Dienstag	12.00-17.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
24.10.2023	Dienstag	18.00 Uhr	**TREE – Selbsthilfegruppe** (psychische Gesundheit)
25.10.2023	Mittwoch	10.00-15.00 Uhr	**Bau AG vor Ort**
25.10.2023	Mittwoch	15.00 Uhr	**Boule**
26.10.2023	Donnerstag	16.00 - 18.00 Uhr	**Vegetarischer Kochkurs**
27.10.2023	Freitag	14.00 Uhr	**Gangsicherheitstraining**

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.

Grüne Damen und Herren

MACHEN SIE MIT

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

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

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

Einsatzleitung: Petra Schorz
Tel.: 0631 203 1875
(Krankenhaus Anrufbeantworter)

E-Mail: gruene-damen-und-herren-kl @westpfalz-klinikum.de

Sie bringen mit:

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

Wir bieten Ihnen:

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

AWO - Seniorenhaus

Tierische Freude im Seniorenheim

Gleich mehrere vierbeinige Besucher erfreuten diesen Sommer die Bewohner des AWO Seniorenheims „Alex Müller“ in der Donnersbergstraße.

Nach ersten begeisternden Kontakten mit Alpakas stand für die Sozialarbeiterin Petra Landau schnell fest, dass solche Begegnungen viel öfter stattfinden sollten. Beim Stadtteilgespräch traf sie auf Brigitte Seidler, die nicht nur für den SPD Ortsverein Grübentälchen/Volkspark und den Helferkreis Kalkofen e.V. im Quartier aktiv, sondern auch in der Pferdeszene gut vernetzt ist. Ein Aufruf auf Facebook genügte, schon meldeten sich zahlreiche Interessenten, die mit ihren Ponys die Senioren besuchen wollten. Die kleinsten Shettys wurden ausgewählt, und für die Bewohner, denen die immer noch zu groß erschienen, gesellte sich ein Minischaf dazu und die bezaubernde kleine Josefine, eine Havaneserhündin. Drei Termine konnten so mit verschiedenen Tieren gestaltet werden, und jeder wurde zu einem denkwürdigen Nachmittag für alle Beteiligten.

„Heute bin ich wieder neu aufgewacht“, brachte eine Bewohnerin ihre Gefühle auf den Punkt. Auch demente Senioren ließen sich von den Tieren ansprechen, fühlten immer wieder das weiche Fell oder die lange Mähne der Pferdchen, kuschelten innig mit Josefine oder ließen sich die Leckerlies von Schäfchen Franz aus der Hand knabbern.

Dass die Ponys sogar wie selbstverständlich den Fahrstuhl benutzten, um in die oberen Stockwerke zu den bettlägerigen Bewohnern zu gelangen, zeigt, wie vertrauensvoll und menschenbezogen die Tiere ihre therapeutischen Aufgaben erfüllen. Wenn der Lieblingsmensch vorausgeht, gehen sie gelassen hinterher, sogar in einen verspiegelten Fahrstuhl. An den Betten gab es besonders berührende Szenen, wenn die Ponynase sich ganz langsam der Hand auf der Bettdecke näherte, vorsichtig und zentimeterweise, bis diese Hand sich tatsächlich zu einem Streicheln bewegte. Auch die älteste Bewohnerin konnte sich mit ihren 100 Jahren noch daran erinnern, dass sie früher selbst einen Hund gehabt hatte. Manche fühlten sich in ihre Kindheit auf dem Bauernhof zurückversetzt und erzählten von ihren geliebten Tieren und der Natur, in der sie aufgewachsen waren.

Viele wunderbare Bilder sind an den drei Nachmittagen entstanden, nicht

nur in den Köpfen der Bewohner, Betreuer und Tierhalter, sondern auch auf Fotokameras. Eine Mitarbeiterin des Hauses erklärte sich spontan bereit, diese für die Bewohner und Angehörigen als Andenken ausdrucken zu lassen. Viele glückliche Gesichter werden so in Erinnerung bleiben. Petra Landau und Brigitte Seidler beschlossen spontan: Das Projekt muss unbedingt in die Verlängerung gehen!

Brigitte Seidler

Das AWO Seniorenhaus „AlexMüller“ läd ein!

DATUM	UHRZEIT	ART DER VERANSTALTUNG
Montag, **4. September**	14.30 Uhr	**Die Welt der Schlager** mit Schlagersängerin Regina K.
Sontag, **10. September**	10.00-17.00 Uhr	**Sommerfest:** Sonne, Musik und gute Laune gemütliches Beisammensein mit leckerem Essen
Dienstag, **17. Oktober**	10.00-16.00 Uhr	**Marco‘s Moden** Modeverkauf für Damen und Herren in unserem Foyer
Mittwoch, **25. Oktober**	14.30 Uhr	**Musikalischer Herbst** alte Schlager + Volkslieder mit Sängerin Julia Jung + Akkordeon
Montag, **20. November**	14.30 Uhr	**Gladiator am Rollator (Kabarett mit Jutta Lindner)** Oma Frieda“ plaudert aus dem Nähkästchen
Sonntag, **3. Dezember**	11.00-14.00 Uhr	**Advents-Brunch** kalt-warmes Büffet mit Sektempfang Wir bitten um Anmeldung unter Telefon: 0631 / 41530
Montag, **4. Dezember**	14.30 Uhr	**Tanztee im Advent** mit Entertainer Horst Niski

Jeden Dienstag	10.00-11.00 Uhr	**Singen gegen das Vergessen**
Jeden 3. Freitag im Monat	15.00-18.00 Uhr	**Treffen der Alzheimer-Selbsthilfegruppe**
Jeden 4. Freitag im Monat	14.30-16.00 Uhr	**Schlagercafé**
alle 14 Tage dienstags	Ab 14.00 Uhr	**Die mutige Spätlese** Singen mit unserem ehrenamtlichen Chor

AWO Seniorenhaus „Alex Müller“ , Donnersbergstraße 84, 67657 Kaiserslautern, Telefon: 0631 / 415 3635

Tag der offenen Tür im Stadtteilbüro

Bei schönstem Sonnenschein und heißen Temperaturen fand am Donnerstag, den 15. Juni, unser längst fälliger – den bereits im letzten Jahr vorgesehenen Termin mussten wir wegen Erkrankung der beiden Quartiersmanagerinnen absagen – Tag **der offenen Tür** im Stadtteilbüro statt.

Und sehr viele haben den Weg zu uns gefunden, um zu plaudern, sich auszutauschen, sich über unsere Arbeit zu informieren, sich im Jakkolo zu messen, klassischer Gitarrenmusik von **Ingo Pütz** zu lauschen, italienische und russische Spezialitäten aus den im Quartier ansässigen Lebensmittelmärkten **La Bottega und Altai Markt** zu kosten sowie syrischen Kaffee ,von der Familie Abu Ghazale gereicht, zu genießen…

Hagen Pütz

Mein Name ist Hagen Pütz. Ich bin Musiker von Beruf mit den Hauptinstrumenten akustische Gitarre und Mandoline.

Aufgewachsen bin ich in Kaiserslautern … im Grübentälchen, genaugenommen in der Distelstraße 33 (bis zum 15. Lebensjahr), danach wohnte ich mit meinen Eltern am Lindenhof. Mein Abitur erhielt ich am Burggymnasium, ebenfalls in Kaiserslautern. Seit 1996 lebe ich mit meiner Frau in Enkenbach, wo ich auch an der dortigen IGS als angestellter Instrumentallehrer tätig bin.

Meine Musik, die ich spiele, ist hauptsächlich „fingerstyle – und classicstyle music“ auf Konzertgitarre. Etliche Stücke in diesem Stil habe ich, an mein Instrument angepasst, für meine Veranstaltungsevents und Konzerte komponiert. Ich verwende auch gerne selbstangefertigte Arrangements bekannter Melodien. Weil meine Kompositionen Menschen und Ereignissen, sowie Pfälzer Gegenden zugeeignet sind, bezeichne ich meine Programme in dieser Hinsicht gerne mit **„Poetische Gitarrenmusik… mit pfälzischem Akzent“**

Soweit, so gut… ich würde Sie sehr gerne bei einer Veranstaltung mit Gitarrenmusik und pfälzischem Akzent kennenlernen.

Bis dahin…mit freundlichen und wohlinteressierten Grüßen
Hagen Pütz

Kita Mobile im Asternweg

feiert 50. Geburtstag

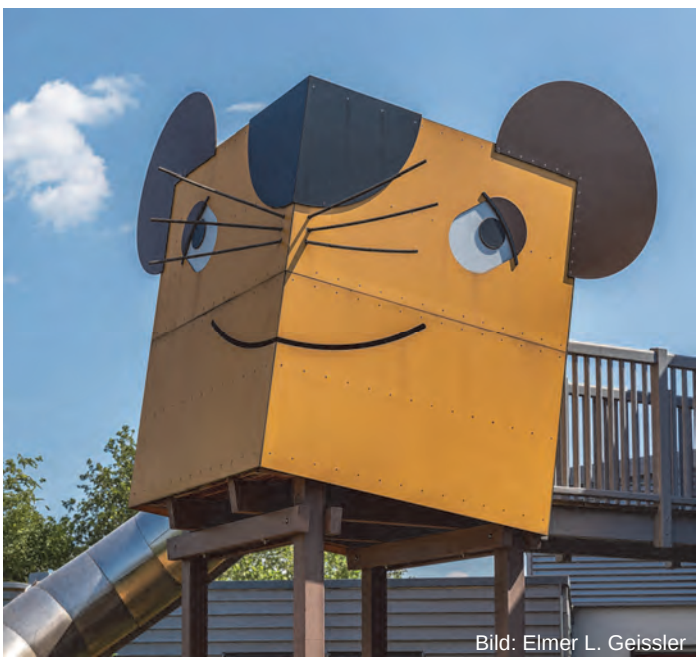


Bild: Elmer L. Geissler

Am Samstag, den 17. Juni, feierte die städtische Kindertagesstätte „Mobile“ bei bestem Wetter mit einem großen Sommerfest ihren **50. Geburtstag** mit zahlreichen Spiel-, Informations-, Speise- und Getränke-Angeboten für die ganze Familie.

Die Kita wird seit 2018 von Sonja Jahn geleitet, die mit ihrem Team „hervorragende Arbeit“ leistet, „die sich hier auf das gesamte Wohngebiet positiv auswirkt“, so auch die Worte von Anja Pfeiffer, Beigeordnete und Jugenddezernentin der Stadt Kaiserslautern. 2004 wurde die Kita in Zusammenhang mit dem Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“ für rund 1,5 Millionen Euro baulich saniert und erweitert in einen zweigeschossigen Bau mit hohen Räumen und nutzbaren Galerien.

Das Kita-Team arbeitet intensiv mit Beratungsstellen der Erziehungsberatung, dem Familienhilfezentrum, der Frühförderung der Reha-Westpfalz und den Sozialen Diensten des Referats Jugend und Sport zusammen und

Bild: Elmer L. Geissler

Wir bedanken uns bei:

KUK - Kinderunfallkommision · Herr Pongracz · Lichtblick e.V. · PSZ - Psychosoziales Zentrum Westpfalz · Jugendrotkreuz Kaiserslautern · Jugendzahnpflege · Team - Kinderhort Mannheimer-Straße · SOS Kinderdorf · Freiwillige Feuerwehr Kaiserslautern · Stefanie Kohnert (Haus des Kindes) · Tanzschule Metzger · „Betzi" - vom 1.FCK · Bambini & Juniorengarde der Karneval Gesellschaft Narrensänger Kaiserslautern · Perlentreff e.V. · Frauencafé · Elternbeirat „KITA MOBILE" · Gaststätte „Zur Ilse" · ASZ · House of Resources Kaiserslautern · Kita - Verwaltung / Fr. Kropp - Fr. Simgen - Fr. Käfer Fr. Kalus · Ballonfiguren „Toni Balloni" · Zaubershow „Der Kinder zum Lachenbringer"

„genießt" für sein tolles Engagement „in Kaiserslautern einen ausgezeichneten Ruf". Die Einrichtung verfügt über ein Kita-eigenes Aquarium, ist Teilnehmende des Programms „Acker-Kita" der Gemüse-Ackerdemie, hat mit dem Mobi-Olè ein eigenes Maskottchen, dem ein zusammen mit den Kindern erstelltes Buch gewidmet ist und ein eigenes Lied, das „Kita Mobile Lied.

Auch das Stadtteilbüro Grübentälchen konnte sich schon von dem hohen Engagement und der herausragenden Arbeit von Frau Jahn und ihrem Team bei vielen Begegnungen überzeugen.

Zu erwähnen ist die ganz besondere Atmosphäre, wenn man die Kita betritt: das Gefühl, bei allem Trubel stets willkommen zu sein, sich Zeit für eine/n zu nehmen, ob als Gast, interessierte Eltern mit Nachwuchs oder durch den Raum wuselndes Kind oder Gruppe.

Ute Rottler

Bild: Elmer L. Geissler

Bild: Elmer L. Geissler

Land in Bewegung

Die Landesinitiative

Bewegungstagtage 2023

Trotz Hitze mehr als 300 Teilnehmer bei den „Landesweiten Bewegungstagen“

Vom 07. bis 09. Juli fanden in ganz Rheinland-Pfalz und damit auch in Stadt und Landkreis Kaiserslautern die Bewegungstage statt. Die Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ hatte zu breit gefächerten Bewegungsangeboten eingeladen.

Von Freitag bis Sonntag konnten zahlreiche Bewegungs- und Sportangebote kostenfrei getestet werden. Städtische Veranstaltungsorte waren „Nils - Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel, wo auch Ministerialdirektor Daniel Stich vom Gesundheitsministerium zugegen war.

Aber auch die RPTU, das Mehrgenerationenhaus des Caritas-Zentrums Kaiserslautern, der Japanische Garten und der Volkspark boten Bewegungseinheiten an. Beide Angebote im Japanischen Garten waren restlos ausgebucht bei freiem Eintritt für alle Teilnehmenden.

Ansonsten gab es im Lautrer Wald Wanderungen / Nordic Walking zu Quack, Bremerhof und auf den Leichten Wegen. Und von zu Hause aus konnte man sich in einem Online-Kurs sportlich betätigen.

Laut(r)er Kunst

Blockparty mit Graffiti im Asternweg

Im Rahmen eines integrativen Workshops zur Aktion „Laut(r)er Kunst“ wurde von mpk und ASZ im Asternweg am 10. Juli eine „Blockparty“ veranstaltet, in deren Rahmen ein Innenhof mit Graffiti von den Künstlern Ole, Farbschmiede grau:blau und David Asphalt verschönert wurde.

Nebenan konnten auch die Nachwuchskünstler ihrer Fantasie freien Lauf lassen und selbst kreativ tätig werden. „Bunt gemischt in Alter und Herkunft traf das voll den Grundgedanken des integrativen Workshops.“

Quelle: Johannes Orth, Die Rheinpfalz – Nr. 159, Mittwoch, 12. Juli 2023

Erlebnisreise in die Fußballwelt des FCK

mit Rolf Conrad

Bild: BillionPhotos.com /AdobeStock

Das Stadtteilbüro Grübentälchen lud am 12. August um 14 Uhr zu einem Rundgang ein. Es wurde eine Erlebnisreise in die Fußballwelt des FCK.

Pünktlich trafen sich über 40 Personen am Eingang des Kaiserslauterer Hauptfriedhofs in der Mannheimer Straße. Rolf Conrad, ehrenamtlicher Mitarbeiter des FCK-Museums, begrüßte uns. Der Rundgang begann.

Erster Halt war bei Werner Liebrich. Kurz wurde uns von seinem Leben und Erfolgen erzählt. Weiter zu Seppl Piechotta. Der ehemalige Platzwart Georg Arbeiter liegt in der Nähe. Genau neben ihm ist der Fan Thomas Schwehm beigesetzt. Er war Dachdecker. Irgendwann hatte er einen Auftrag bei einem Bestatter. Dort stand ein rot-weißer Sarg. Er bemerkte, dass er in einem solchen mal beigesetzt werden möchte. Einige Tage später stürzte er tödlich verletzt vom Dach. Herr Layenberger - Otwin Dohn liegen in einem Feld, Ottmar Walter - Egon Piechaczek gegenüber. Für Werner Kohlmeyer wurde ein Gedenkstein aufgestellt, da das Grab schon weg ist. Das Familiengrab der Metzgerei Speyerer haben wir in der Ferne gesehen. Neben Fritz Walter haben sie einige Fussballer bei der Verpflegung unterstützt. Auch Dusch, Eigendorf, Bürgermeister Deubig und der Vater von Schiedsrichter Merk wurden in Anekdoten erwähnt. Professor Erich Fuchs, Seppl Pirrung, Klaus Fritzinger haben wir besucht. In der “Bürgermeisterecke” liegen Demmerle, Hertel, Jung, Vondano. Bei unserer großen Runde kamen wir auch bei Dr. Pfeiffer, ehemaliger Mannschaftsarzt, Schneider Butze und der Moderatorin Stefanie Tücking vorbei. Das Grab des Originals “Betze Hermann” wird von Fanclub „Fair Play“ (Fam. Huber) betreut. Bei einer Sammlung für Blumen kam der Betrag für das ganze Grab zusammen. Norbert Thines, ehemaliger Präsident, und Fritz Walter liegen fast nebeneinander. Dort endete nach knapp 2 Stunden die Runde.

Infos: Die Ehrenamtlichen kümmern sich um ca. 60 Gräber und stellen an Ehrentagen Kerzen auf. Der Fan Club “Fair Play” veranstaltet noch heute Autogrammstunden für Rollifahrer. Das erste Mal fand das auf Anregung von Otto Rehhagel statt.

Bild: Elmer L. Geissler

Bild: Elmer L. Geissler

Fritz Walter und Norbert Thines waren Ehrenbürger der Stadt Kaiserslautern, Fritz Walter sogar der einzige von Rheinland-Pfalz. Die Einheit "Die Roten Jäger" legt jedes Jahr einen Kranz auf sein Grab. **Hier ging es nie ums Geld, sondern um den geilsten Club der Welt!**

D. Kolumna

Das Stadtteilbüro Grübentälchen dankt **Rolf Conrad** für seine detailreichen, von hohem Wissen geprägten, lebendigen Schilderungen, die uns die vergangene Fußballwelt des FCK vor Augen geführt und bei der zahlreiche (Fußball-)Legenden gewürdigt wurden. FCK-Geschichte nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, ist Herzensanliegen und Ehrenamt von Rolf Conrad.

Aus diesem Grund hat er den von den Teilnehmenden gesammelten Geldbetrag als Anerkennung für sein Engagement nicht angenommen, sondern dem Verein „alt-arm-allein" gespendet.

Besuch des FCK-Museums

Das Stadtteilbüro Grübentälchen freut sich, ein weiteres Projekt mit **Rolf Conrad** anbieten zu können und zwar einen **Besuch des FCK-Museums.**

Rolf Conrad führt Sie ca. 90 Minuten durch die Ausstellung und erzählt Geschichten und Anekdoten rund um die Exponate.

2 Termine stehen zur Verfügung:

Dienstag, der 17. Oktober, 14:00 Uhr
Samstag, 11. November, 14:00 Uhr

Treffpunkt: FCK-Museum,
im Fritz-Walter-Stadion,
LOTTO Osttribüne, Eingang Block 18,
1. OG.

Der Eintritt beträgt 4 €,
FCK-Mitglieder 2 €,
Kinder bis 6 Jahren haben freien Eintritt.

Um Anmeldung wird gebeten beim
Stadtteilbüro Grübentälchen,
Friedenstr. 118,
Tel 0631 680 316 90.

Bild: Elmer L. Geissler

Bild: Elmer L. Geissler

Siedler und Eigenheimer

Grillfest beim Verein

Grillfest beim Verein der Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e. V. am Samstag, den 15. Juli

Im Rahmen des Grillfestes konnten Spenden an den Helferkreis Kalkofen, die Wildtierehilfe, den Kirchenbauverein Christuskirche und am 27. Juni an die Kita Mobile überreicht werden.

Auf den Spuren neuer „Gelber Füße"

Hol- und Bringdienst für Schüler*innen

Hol- und Bringdienst für SchülerInnen der Grundschule Geschwister-Scholl

Die erstmals 2018 angebrachten „Gelben Füße" auf dem Schulweg von der Hol- und Bringzone „Im Grübentälchen" bis zur Grundschule Geschwister-Scholl, die kaum mehr zu sehen waren, sind endlich im Juli nach einer neueren Methode aufgefrischt worden. Sie bestehen aus Thermoplastik und wurden in den Boden „gebrannt", ein Verfahren, das mehr kostet, aber eine längere Haltbarkeit, mindestens sechs Jahre, verzeichnet.

Hintergrund der Aktion:
Die Verkehrssituation vor der Schule wird immer kritischer, weil viele besorgte Eltern ihrem Nachwuchs den Schulweg nicht mehr selber zutrauen und es dabei nicht selten vor der Schule zu einem Verkehrschaos kommt.

Kinder, die als Fußgänger oder Radfahrer im Straßenverkehr unterwegs sind, geraten in Gefahrensituationen, weil im Halteverbot geparkt wird, direkt auf dem Zebrastreifen oder in zweiter Reihe auf der Straße. So wird es für alle Kinder unmittelbar vor der Schule oftmals richtig gefährlich.

Um Verkehrschaos und Gefahrensituationen vor der Schule zu vermeiden, ist eine **„Hol- und Bringzone" in der Straße „Im Grübentälchen" ausgewiesen** worden. Dort können Eltern in Autos ohne Wendemanöver ihre Kinder absetzen und wieder abholen und die Kinder bewältigen dann mithilfe der Füße auf dem Boden den Schulweg alleine.

Quelle: Die Rheinpfalz, Freitag, 28.Juli 2023

Prot. Kindertagesstätte Sonnenland

150 Päckchen für die Honigbienen

Saatbomben herstellen, Bienen basteln, Waben betrachten: Für einige Kinder der Kindertagesstätte Sonnenland drehte sich in den vergangenen Wochen alles um das kleine, schwarzgelbe Insekt. Gemeinsam mit 15 Schützlingen im Alter von drei bis fünf Jahren haben drei ErzieherInnen ein Projekt initiiert, bei dem die Mädchen und Jungen die Biene näher kennenlernen durften. Dabei haben sie nicht nur viel gelernt, sondern auch selbst aktiv zum Schutz der summenden, kleinen Honigproduzenten beigetragen. Denn die Kita nimmt am **Naturschutzpreis** teil, der von Möbel Martin veranstaltet wird, reicht das Projekt mit Bildern und Text ein.

Die Honigbiene als Insekt des Projekts haben hierbei nicht etwa die ErzieherInnen, sondern die Kinder ausgesucht. Vier Insekten (Schmetterling, Wildbiene, Honigbiene und Hummel) stehen zur Wahl. Die Kinder legen nacheinander in einer geheimen Abstimmung Trapezsteine auf das Bild des Insekts, das sie am meisten interessiert.

Doch wie kann man möglichst viel über die Honigbiene und ihr Leben erfahren? Hierzu haben die Kinder die Stadtbücherei besucht, sich literarische Werke zum Thema ausgeliehen, um das Projekttier im Detail kennenzulernen. Nach und nach erfahren sie in den einzelnen Sitzungen etwa, wie die Bienen zusammenleben und wie sie sich ernähren.

An einer Wand im Foyer der Kita wird das Projekt mit Bildern und Texten dokumentiert, dass die Eltern der Kinder auch sehen, was alles gemacht wird. Und das ist eine

ganze Menge. Die Projektkinder basteln Bienen, malen eine große Blumenwiese, dürfen bei einem gemeinsamen Frühstück Rapshonig probieren, den ein Imker – der Großvater eines Kitakindes – mitgebracht hat. Auch Waben – leere sowie mit Honig gefüllte – erhalten sie und sehen, was die kleinen Tierchen so alles leisten.

Doch warum sind Bienen eigentlich so wichtig? Diese Frage galt es, im Laufe des Projekts zu beantworten. Denn die ErzieherInnen sollen bei der Teilnahme am Naturschutzpreis auch erklären, was ihre Kinder zum Schutz des fleißigen Insekts beitragen. „Die geben uns Honig“, sagen die Kinder und zeigen, dass sie gut aufgepasst haben. In einem Film lernen sie, dass die emsigen Insekten die Blüten bestäuben, mit dazu beitragen, dass Früchte, die wir ernten möchten, überhaupt wachsen können. Und was benötigen Bienen, um daraus Pollen und Nektar zu erhalten? „Blumen“, rufen die Kinder.

In einem Buch sehen sie, wie man schnell ganz viele Blumen erhält. Mit sogenannten Saatbomben. Die sind rund wie ein Knödel und bestehen aus Erde, Öko-Katzenstreu und natürlich vielen Blumensamen. Die Zutaten haben die Kinder in einem Baumarkt eingekauft. Diese kommen genau abgewogen nach einem Rezept in eine große Wanne, Wasser wird hinzugegeben und los gehts: Die Kinder rollen kleine Kugeln, die dann zwei Tage lang trocknen müssen, bevor sie eingepflanzt werden. Ein Riesenspaß für die jungen Bienenschützlinge, die mit viel Eifer dabei sind und gut 150 der kleinen, braunen Kugeln herstellen.

Alle Kinder und auch die MitarbeiterInnen der Kita erhalten schließlich je eine der Samenbomben, verpackt in kleine, mit Blumen bemalte Tüten. Damit alle auch wissen, was eine Samenbombe ist und wie sie verwendet wird, liegen kleine, gedruckte Anleitungen in jeder Tüte. Die Kinder dürfen auch einige der Samenbomben in die Beete der Einrichtung einpflanzen und sehen, dass bereits nach wenigen Tagen schon die Blumen aus der Erde sprießen. Damit auch **andere Menschen im Stadtteil Grübentälchen** von der Aktion profitieren, verteilen die kleinen Bienenschützer die Saatbomben an **zwei Kindertagesstätten**. Die **Pfarrerin der Christuskirche** legt die erhaltenen Tüten mit den Samen in der Kirche aus und auch das **Stadtteilbüro** in der Friedenstraße darf sich über zahlreiche Tüten freuen, welche die Besucher der Anlaufstelle mitnehmen dürfen. So haben die Mädchen und Jungen dafür gesorgt, dass möglichst viele Menschen sie nutzen und bald schon zahlreiche Blumen in den Gärten und auf den Balkonen im Umkreis blühen werden. Nun sind die Kinder echte „Bienenschützer“ und als solche erhalten die stolzen Projektteilnehmer auch einen Ausweis mit ihren Namen darauf.

Tim Kaufmann

IST DENN SCHON WIEDER WEIHNACHTEN?

Mit großen Schritten geht es (schon wieder) auf unsere Weihnachtsausstellung zu.

Ab Freitag, den 03. November öffnen wir unser Weihnachtswunderland und möchten Sie hierzu herzlich einladen.

In diesem Jahr haben wir eine große Auswahl an Glasvögeln.

Weihnachtsausstellung
Stöger's Weihnachtswunderland

Freitag, 03. November
16 - 19 Uhr

Samstag, 04. November
11 - 17 Uhr

Sonntag, 05. November
11 - 17 Uhr

Wir freuen uns auf Euch!

Das Weihnachtswunderland ist auch nach diesem Wochenende noch bis Weihnachten geöffnet!

STÖGER
Der dekorativste Copyshop

GÄRTNEREISTR. 13
67657 KAISERSLAUTERN
TELEFON 0631 470 173
INFO@COPY-KL.DE
WWW.COPY-KL.DE

WAS WIR IM COPYSHOP ANBIETEN

- Drucken / Kopieren
- Visitenkarten
- Flyer
- Aufkleber
- Plakate /Poster
- Briefpapier
- Roll-Up Displays
- Magnetschilder
- Platten / Planen
- Großformatdruck (> A3)
- Plotten / Scannen
- CAD / Baupläne
- Booklets
- Kataloge
- Bachelor- / Masterarbeiten
- Broschüren
- Bindungen
- Speisekarten
- Stempel
- Laminieren bis Din A3
- Hochzeitszeitung
- Gästebücher
- Einladungskarten
- Trauerkarten
- Dankeskarten
- Tisch- & Menükarten
- Sitzpläne
- Save the Date - Karten
- Lasercut-Einladungskarten
- Karten / Platten auf Acrylglas
- Postkarten
- und vieles mehr....

Für eine individuelle Anfrage können Sie sich jederzeit bei uns melden.

Wir gestalten Ihnen Vorlagen nach Ihren Wünschen!

Theater-Musik-Fest in Lautern

ALLES MUSS RAUS!

Bild: Duo „à deux mètres“

ALLES MUSS RAUS! ist ein außergewöhnlich unterhaltsames, abwechslungsreiches und fröhliches Straßenfestival, das ich auf keinen Fall versäumen wollte. Dieses Jahr präsentierte Deutschlands einzigartiges Straßentheater- und Musikfestival über 200 Künstler*innen mit und ohne Beeinträchtigung.

Auf den Straßen und Plätzen der Innenstadt von Kaiserslautern zeigten 25 Ensembles aus sieben Ländern während drei Tagen auf 80 Einzelveranstaltungen ihr Können.

Das Festivalprogramm begann traditionell am Freitagabend in der Fruchthalle mit einer eigens hierfür gestalteten ALLES MUSS RAUS! REVUE mit jeder Menge Musik, Tanz und Akrobatik.

Am Samstag und Sontag verwandelten Theater-, Tanz- und Musikensembles die Innenstadt in eine erstklassige Showbühne. Hier sämtliche Events einzeln aufzuführen, würde den Rahmen sprengen, sodass ich mich auf ein Paar wenige konzentrieren möchte, die mich besonders bewegten.

Das belgische **Duo „à deux mètres“** präsentierte auf der Wiese vor dem Pfalztheater eine berührenden Luft-Akrobatik am chinesischen Mast. Jesse Huygh leidet an Mukoviszidose, der Krankheit, die dem Menschen die Luft zum Atmen raubt. Um seinem Beruf als Artist nachzugehen, benötigt er zusätzliche Sauerstoffversorgung. Gemeinsam mit seiner Partnerin Rocio Garrote veranschaulichte er die Zerbrechlichkeit unserer Existenz aber auch die Möglichkeit, einander zu helfen, um alles erreichen zu können. Eine gelungene Performance, die das Publikum sicherlich zum Nachdenken anregte.

Völlig anders war der kurzweilige Auftritt des chilenischen **Clowns „Murmuyo“** auf dem rappelvollen Stiftsplatz gewesen. Mangels weiterer Darsteller bezog er immerzu das willige Publikum spontan in seine Show mit ein.

Der äußerst schlagfertige Improvisationsclown beherrschte sein Handwerk meisterhaft und sorgte für fortwährende Belustigung und beste Laune. Er mobbte, manipulierte, war abwechselnd Mimose und Macho in einem – alles zum riesengroßen Vergnügen der hellauf begeisterten Zuschauenden.
Lustig waren auch **„Die Zimmermädchen“** aus Deutschland, die putzwütig durch die Straßen der Innenstadt zo-

Bild: Clowns „Murmuyo“

gen und für Sauberkeit und Ordnung sorgten. Offensichtlich hatten sich einige Zimmermännchen unter die Putzkolone gemogelt. Da die Mädels die ganze Arbeit nicht allein verrichten konnten, brauchten sie unbedingt die Mithilfe der Passant*innen, die im Handumdrehen zu Akteur*innen des umfangreichen Reinigungsrituals wurden. So gab es jede Menge komisch, witzige und absurde Situationen. Dabei wurden mir meine gar nicht so schmutzigen Schuhe mit lautem Palaver akribisch gereinigt.

Ruhiger und besinnlicher war der Auftritt des spanischen Tanz Ensembles **„Vero Cendoya“** vor dem Eingang zur Stiftskirche gewesen. Das feinsinnige Tanzstück Tenemos que hablar (wir müssen reden) reflektierte über Familienbeziehungen, über fehlende Kommunikation, Frustration und Liebe. Kommunikation ohne Worte - wie wichtig es ist, mit Reden aufzuhören und sich zu bewegen.

Die skurrile Strickaktion am Schönen Brunnen vor der Stiftkirche, veranstaltet von „Mime Minimale“ aus Deutschland, warb für den Weltfrieden, für mehr Humor und für den roten Faden in unserem Leben.

Alles in Allem ein fröhliches und kommunikatives Handarbeitskränzchen. Ein geeignetes Fotomotiv war es allemal.

Bild: Die Zimmermädchen

Zur wärmsten Tageszeit und bei grellem Sonnenschein präsentierte sich auf dem gut gefüllten Stiftsplatz das **Sport-Quintett „Nicanor de Elia“** aus Spanien mit einer äußerst dynamischen und temperamentvollen Tanz- und Jonglage-Improvisation. Die fünf Artisten wirbelten in unglaublicher Geschwindigkeit über den Platz. Dieses Spektakel möglichst aus nächster Nähe fotografieren zu wollen, erwies sich allerdings als eine besondere Herausforderung.

Last but not least faszinierten mich die sieben französischen Straßenmusiker **„SopaLoca“** mit ihrer Gute-Laune-Brass-Musik. Alle zusammen sind vortreffliche Musiker*innen, die mit vertrauten lateinamerikanischen Rhythmen und ihrer temperamentvollen Spielfreude die Zuschauer zum Mitwippen bewegten. Nach knapp einer Stunde Spielzeit quittierte das begeisterte Publikum diese großartige Musik-Show auf dem Martinsplatz mit frenetischem Applaus. Sie war mein absolutes Highlight des diesjährigen ALLES MUSS RAUS! Festivals.

Fazit: Einmal mehr fühlte ich mich von dieser hervorragenden Veranstaltung bestens unterhalten und radelte am Sonntagabend nach über sieben Stunden mit 1.200 Fotos sowie einem veritablen Sonnenbrand zufrieden und gut gelaunt nach Hause.

Text und Fotos: Elmer L. Geissler

Bild: Vero Cendoya

Bild: Mime Minimale

Bild: Straßenmusiker „SopaLoca“

Das Kunstprojekt Friedhof 2.0/3.0

Initiator
Thomas Brenner

Bild: Elmer L. Geissler

Act 9 Die Untiere kommen

Nachdem Act 8 dem Wetter zum Opfer fiel, fand dieses Projekt am Samstag, 27.Mai, um 16:00 Uhr statt. Am Treffpunkt "Grablicht-Installation" begrüßte Thomas Brenner pünktlich die ca. 80-100 Menschen, die bei strahlendem Wetter gekommen waren und wies noch darauf hin, dass das gepflanzte Gemüse geerntet werden darf. Nur mit den Kartoffeln hätten die "Gärtner" Schwierigkeiten. Erst Blüte - dann Ernte. Sie werden oft einfach rausgerissen.

Dann begannen **Marina Tamássy und Wolfgang Marschall** mit ihrer "Ode an den Waldfriedhof". Sie überlegten, wer alles hier begraben liegt, darunter 5 Nachkriegsbürgermeister und viele Stadtgrößen. Was wäre, wenn sie "das Heute" erleben könnten: Von Zeit zu Zeit spazieren sie gemeinsam durch den Friedhof. Dabei begegnen ihnen viele "Bekannte". Bei einigen Gräbern denken sie sich anhand der Namen und der Grabgestaltung aus, wie die Verstorbenen heute manches kommentieren würden: Lina Pfaff und Eugen Damm treffen sich von Zeit zu Zeit. Lina Pfaff weiß noch nichts vom Abriss des Pfaffbades. Irgendwann erzählt Eugen Damm ihr davon. Sie mobilisiert ehemalige Mitarbeiter und stürmt das Rathaus - Fort-

Bild: Elmer L. Geissler

setzung beim nächsten Spaziergang. Marina Tamássy sang dann über eine Reise durch das Labyrinth des Lebens. Wolfgang Marschall hatte vor kurzem Texte aus den 80-igern gesichtet und dabei festgestellt, dass sie heute noch aktuell sind. Ebenfalls kürzlich klingelte sein Alter-Ego bei ihm und fragte, was er sich denn wünschen würde:

- Zoodirektor - nicht aufregend
- Theaterdirektor - auch nicht
- Oberbürgermeister - nein
- Dann vielleicht Gott - ja

Der Urknall brachte Donald Trump hervor. Da kann man nur sagen: Herr, lass es Hirn regnen. Besser wären Vernunft und Mitgefühl. Wenn Gott zum Satiriker würde, wäre vieles erledigt. Marina Tamássy trug die Ode an die Hoffnung vor, die Schlusszeile mit Unterstützung des Publikums. Zu Gehör kam das Lied "Mad World". Zum Schluss gab Wolfgang Marschall einen Vierzeiler zum Besten:

Ob Jude, Moslem, Christ,
Hindu oder Heide,
solang Du nicht den Nachbarn frisst,
Lässt Gott Dich auf die Weide.

Ein schöner Abschluß bei gekühlten Getränken..

Act 10 Zwei Ereignisse - "Geteilte Freude - doppelte Freude?"

Am Sonntag, 04. Juni, fand "Next to you" auf dem Hauptfriedhof statt und gleichzeitig im Asternweg eine Vorstellung des Pfalztheaters aus der Reihe "Ein Mann seiner Klasse - on Tour".

Mein erster Weg führt mich auf den Friedhof. Dort spielte Konstanze Licht auf der Harfe und Marc Kienle die Trompete. Ca. 50 Personen lauschten bei strahlendem Sonnenschein den beschwingten Weisen - zum Schluß wurde das Lied "Halleluja" zum Besten gegeben.

Erst gegen 17 Uhr traf ich im Asternweg ein. Die Lesung war vorüber. Auf der Bühne eines LKWs saßen der Regisseur Jan Langenheim, Rainer Furch vom Pfalztheater und ein Sänger (Sven Ruppert). Sie diskutierten darüber, wie die Stadtoberen einiges ändern könnten. Wohnsituation, Unterstützung der hier Lebenden und auch viele "Baustellen" in der Stadtmitte.

Aktive Lösungen sind gewünscht. Ca. 10 Kinder vieler Nationalitäten im Alter von 3 bis 12 Jahren durften ihr Gesangstalent zeigen. Damit fand dieser Tag seinen Abschluss.

"Ein Mann seiner Klasse - die zweite"

Am Sonntag, 11. Juni um 16 Uhr fand die Neuauflage vor dem Hauptfriedhof am unteren Eingang statt. Heute war ich pünktlich. Der Autor Christian Baron war persönlich anwesend. Zwei Sängerinnen probten ihren Auftritt. Es waren Stühle in einem kleinen abgegrenzten Areal aufgestellt. Der Regisseur Jan Langenheim begrüßte die große Zahl der Zuhörer. Er bedankte sich beim Grünflächenamt für die Erlaubnis, dort zu spielen.

Ilona Schulz und Elena Kunz gaben mit Musikbegleitung ihr 1. Lied zum Besten. Danach bestiegen Herr Baron und der Regisseur die Bühne. Ihr Gespräch über das Leben, das Buch und den Ort der Aufführung waren Themen. Sie fanden auch die Action von Herrn Brenner "Friedhof 2.0/3.0" respektvoll. Die Runde wurde durch Herrn Stumpf von "alt-arm-allein" ergänzt. Zuerst wurde für alle a-a-a vorgestellt. Dieser Verein ist für Menschen da, die von der Politik allein gelassen werden. Er versucht, unbürokratisch zu helfen.

Christian Baron hat in jungen Jahren einmal sein Kerwegeld dafür gespendet. Ca. 700 Menschen werden von a-a-a von Zeit zu Zeit unterstützt. Neue Geräte, einkaufen, wo Hilfe benötigt

Bild: Elmer L. Geissler

wird. Scham hält viele davon ab, sich bei a-a-a zu melden. Wieder wurden wir von Ilona Schulz mit Gesang unterhalten. Es folgte eine Lesung aus dem Roman von Christian Baron. Im Wechsel trugen die beiden Sängerinnen und ein Mann Auszüge vor. Herr Baron stellte fest, dass er seine Herzenswärme von seiner Mutter hat. Auch in seinem Leben gab es schöne Momente. Beim nun an verschiedenen Stellen stattfindenden Filmdreh gibt es Rückblicke vom Jungen zum Mann. Zum Abschluß sang Elena Kunz “Every-body dies”.

Act 11

Sonntag, 18.06, 16 Uhr Treffpunkt Friedensbrunnen. Heute hören wir Chansons vorgetragen von Pauline Ngoc, begleitet von Martin Preiser am Piano. Die Künstlerin begrüßte uns in gebrochenem Deutsch mit starkem französischem Einschlag. Sie sei so aufgeregt, dass sie nicht gut “parlez” könne. Was wir nicht verstehen, könnten wir ja später googeln. Als Übersetzung ihres Liedes bat sie uns durchzuhalten, auch bei Schmerz. Die meisten Lieder sang sie in Französisch.

1. Lied “When the Day”. Ca. 50 begeisterte Zuhörer standen, saßen auf 2 Holzbänken und einigen mitgebrachten Stühlen und trugen oft Strohhüte.

2. Lied “Après toi” von Vicki Leandros

3. Lied “Over the Rainbow” wurde sehr getragen zum Besten gegeben.

Beim 4. Lied viele wippende Füße. Sie habe schon bei vielen Anlässen gesungen, Hochzeit usw., aber noch nie auf einem Friedhof.

Das nächste Lied war ein Lobgesang an die Liebe. Nun hörten wir “Halleluja” auf Französisch. Die Zuhörer wurden aufgefordert mitzusingen.
Zum nächsten Lied von Edith Piaf “Je ne regrette rien” bat uns die Sängerin nichts zu bereuen, ob gut oder schlecht. Beim letzten Ton flog das zweite Flugzeug über uns. Den Titel des letzten Liedes wollte sie uns nicht sagen. Aber sie

Bild: Elmer L. Geissler

Ce qu´ on ne peut pas dire et ce qu´ on ne peut pas taire, la musique l´ exprime.

Musik drückt aus, was nicht gesagt und nicht zum Schweigen gebracht werden kann.

Bild: Elmer L. Geissler

hofft, wenn sie einmal gehen muß, werden die Menschen es über sie sagen: “Simply the best”. Alle Lieder wurden sehr getragen und mit für mich neuem Rhythmus mit einer tollen Soul-Stimme vorgetragen.

Act 12

Am Samstag, 1. Juli, um 16 Uhr 10 begrüßte uns Thomas Brenner und stellte uns die Künstlerin Alexandra Maas vor.

Ihre Musik auf dem Akkordeon ließ uns sofort an Frankreich denken. Bei trübem, windigem Wetter lauschten ca. 60 Zuhörer. Die Töne waren von leise bis laut ansteigend wie der Wind. Die Notenblätter waren im Wind schwer zu halten. Heute hatte ich zum ersten Mal einen Bankplatz ergattert. Der Fotograf war emsig unterwegs. Das Zelt über der Künstlerin bewegte sich auch im Rhythmus der Lieder, vereinzelt wiegten sich die Zuhörer im Takt. Circa beim 5.Titel war die Spielerin sehr bewegt, da er sehr traurig und schwer war. Nun verweht der Wind die Notenblätter. Die Melodien - leichter - flotter und schon gehen die Leute mit Leidenschaft und ganzem Körper mit.

Ein schöner Vortrag. Passend wurden wir mit Cremant und Sprudel erfrischt.

Act 13

Schon einen Tag (Sonntag, 2. Juli) später fand Act 13 statt. Aber ein neuer Treffpunkt, die Waldlounge im Ruheforst, wo wir uns um 15:30 zu einer musikalischen Andacht trafen. Herr Kehl von der Verwaltung begrüßte ca. 50 Besucher. Leider streikte der Kaffeeautomat und es gab nur lauwarmen Kaffee, der trotzdem schmeckte.

Die Gestaltung des Tages übernahmen Konstanze Licht (Harfe) und Pfarrerin Katherina Westrich (Andacht). Auch Herr Brenner war da und fand, dass Friedhof-Ruheforst und Harfe sehr gut zusammenpassen. Die Harfe eröffnete den Tag. Kurze Stille - dann las die Pfarrerin einen Text. Alles darf sein im Leben - Stille - Musik. Die Notenblätter wurden von Magneten gehalten, um nicht im Winde zu verwehen.
Im Wechsel hörten wir Texte und Harfenmusik. Themen der Lesungen:

- Erinnerungen an einen Sommernachtstraum
- Ängste wegjagen
- Leben - Ausruhen - Nachdenken
- die Sonne geht für alle auf
- nicht nur ein Sommernachtstraum

Der Tag endete mit einem Picknick.
D. Kolumna

Fotokünstler: Thomas Brenner

SPD Ortsverein Grübentälchen

Heiße Themen an kühlen Abenden

SPD Ortsverein Grübentälchen/Volkspark

Der SPD Ortsverein Grübentälchen/Volkspark hat in Kooperation mit der Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer ein neues Format aus der Taufe gehoben: die Themenabende.

Den Start machte im Juni ein Kurzvortrag mit anschließender Diskussion über „Gesundheitsversorgung in schwierigen Zeiten“ mit dem langjährigen Geschäftsführer des Westpfalz Klinikums **Peter Förster**, der als Ruheständler inzwischen selbst zur Nachbarschaft gehört.

Im Juli war der Pfälzer Bundestagsabgeordnete **Matthias Mieves** zu Gast und klärte über das Gebäudeenergiegesetz auf, das schon im Entstehen zu heißen Diskussionen geführt hatte. Wenngleich, wie schon zuvor bei dem Gesundheitsthema, viele Verständnisfragen geklärt und einiger Unmut relativiert werden konnte, blieb die Sorge vor den immer weiter steigenden Kosten und Belastungen, gerade für die Eigenheimer und Mieter. So wurde gleich der dritte Themenabend vereinbart, und Ende August stand **Patrick Schäfer**, SPD-Fraktionsvorsitzender im Stadtrat, Rede und Antwort zur Anhebung der kommunalen Steuern und Gebühren.

Die Reihe der Themenabende soll auf jeden Fall fortgesetzt werden, immer unterstützt von besonders fachkundigen Referenten. **Brigitte Seidler,** Vorsitzende des SPD Ortsvereins Grübentälchen/Volkspark, ist überzeugt: „Das Erklären von Hintergründen und Zusammenhängen, das Schaffen von Transparenz und der offene, kritische Austausch sind wertvoll und hilfreich, gerade in Krisenzeiten, wenn eben nicht alles wie selbstverständlich rund läuft.“

Bipolare Störung

Manische Depression

Meine Lebenserfahrung

Bild: golubovy / AdobeStock.com

Bericht eines Quartierbewohners
Jeder kennt das bestimmt. Man hat Tage, an denen man voll im Saft steht und man Bäume ausreißen könnte, wie man so schön sagt und an schlechten Tagen wiederum, den ganzen Tag sich verkriechen möchte. Es ist also sehr menschlich, dass man mal gute und auch mal schlechte Tage hat. Bei der **bipolaren Störung** sind diese Gefühlsschwankungen sehr verstärkt. Hierbei handelt es sich um eine Stoffwechselstörung im Gehirn. Es ist somit eine Persönlichkeitsstörung, auf die der Betroffene selbst keinen Einfluss hat. Man nennt diese Erkrankung auch manisch-depressiv.

Hier möchte ich Euch etwas von meinen Erlebnissen und Emotionen, als ehemaliger Angehöriger eines Menschen mit dieser Erkrankung, erzählen.

Ich hatte mal eine Partnerin, für die ich in der „manischen Phase“ der „liebste Mensch auf Erden“ war und in der „depressiven Phase“ meistens ihr nichts recht machen konnte, und sie somit vieles in Frage stellte in Sachen Organisation Beziehung u. s. w.

Wir hatten uns im Internet kennengelernt. Schon nach wenigen Tagen hatten wir das erste Date in einem Café. Wir fanden uns auf Anhieb sympathisch. Schon nach ca. zwei Tagen rief sie mich an und fragte, ob ich sofort vorbeikommen könnte, um ihr Gesellschaft zu leisten, da sie sich momentan sehr einsam fühle spät abends. Ohne zu zögern machte ich mich auf den Weg zu ihr. Als ich dort ankam, kam sie mir sofort näher, vor allem körperlich und sie wollte mich küssen. Da ich sie sehr sympathisch fand und anziehend, erwiderte ich ihr Verlangen und ich genoss diesen Abend sehr intensiv.

Ich wusste da noch nicht, dass sie mitten in der „manischen Phase war“. Die manische Phase machte sich bei ihr bemerkbar, indem sie sehr kontaktfreudig war. Bei ihr dauerte die manische Phase von einem bis zu drei Tagen.

In dieser Phase erklärte sie mir, dass sie eigentlich keine Partnerschaft möchte, sondern eher nur eine „platonische“ Freundschaft. Sie stellte das Ganze in Frage, mit der Angst, es könne im Verwandten- und Bekanntenkreis heißen, sie sei eine Frau, die mit jedem Mann in der Kiste landet. Ich fühlte mich erst wie vor den Kopf gestoßen, suchte ich doch eine richtige Beziehung. Ich war in diesem Moment sehr enttäuscht. Dennoch willigte ich auf diese sogenannte „platonische Freundschaft“ ein und sie ging dann zu Bett. Sie bat mich hierzubleiben und ich war bereit auf dem Sofa zu übernachten. Schon nach ca. 15 min. bat sie mich doch rüber ins Schlafzimmer zu kommen. Ich war plötzlich sehr ver-

wirrt, sagte sie doch noch vorher zu mir, dass sie nur eine „platonische Freundschaft“ möchte. Wir verbrachten trotzdem zusammen eine sehr schöne und emotionale Nacht. Ich verliebte mich immer mehr in sie und wir verbrachten die Zeit mehr und mehr miteinander wie ein festes Paar.

Ich bat sie dann auch mal mit zu mir zu kommen, was sie ein einziges Mal tat, aber ansonsten von Ängsten geplagt war, wie z. B. Angst vor große Menschenmassen, Angst vor unbekannten Wegen. Mit Terminänderungen konnte sie nicht umgehen (in der depressiven Phase) und deswegen auch nicht die Wohnung verlassen. Auch ein paar Tage mit ihr irgendwo Urlaub machen war sehr schwierig. Somit zog ich mich auch mehr und mehr aus der Öffentlichkeit zurück und es gelang mir auch teilweise, dass ich mit ihr auf ein Level kam, um ihre Krankheit besser zu verstehen. Der Kontakt zu meiner Familie allerdings geriet immer mehr auf Distanz und ich fühlte mich immer mehr hin und hergerissen und traurig.

Aber mit der Zeit distanzierte sie sich immer mehr, indem sie eine Zeit lang kaum ein Wort wechselte, ins Leere schaute und sehr nachdenklich war. Nach ein paar Stunden bat sie mich zum Gespräch und stellte so einiges in Frage, was vorher noch alles gut war. Somit wurde unsere Beziehung auf eine harte Probe gestellt.

Ich wurde mit der Zeit immer trauriger und verzweifelter, weinte oft und zerbrach mir immer mehr den Kopf, wie ich es ihr Recht machen konnte, dass sie glücklich und zufrieden ist und wie ich somit die Beziehung aufrechterhalten konnte. Ein Beispiel war, dass ich alle 14 Tage nach Hause ging, da meine pubertierende Tochter mich besuchte. Sie akzeptierte es erst, als ich samstags morgens losging. Aber als ich sonntagsabends

zurück war, saß sie da und stellte deswegen unsere Beziehung in Frage. Sie konnte sich einfach nicht damit anfreunden, dass die Kinder von meiner Ex sind und sie befürchtete, dass ich vielleicht irgendwann mit den Gedanken spiele, zu ihr zurückzukehren. Außerdem verlangte sie, dass sie an erster Stelle steht, da sie krank sei, so ihre Aussage und ich somit die volle Konzentration auf sie richten müsste und sie deswegen mit der Situation nicht klarkäme, da sie von einem ganz anderen Leben geprägt sei als ich.

So ging das etliche Wochen und Monate. Es war ständig ein Auf und Ab. Auch in Sachen Lebensplanung wollte sie in der manischen Phase viele Dinge verwirklichen, wie z. B. Kinder adoptieren, viele Dinge kaufen, Urlaubsplanung u. s. w. War sie in der depressiven Phase, so waren die ganzen Planungen ein paar Tage später wieder hinfällig, weil sie plötzlich Ängste hatte, dies alles zu verwirklichen und somit einsah, dass es zurzeit unrealistisch war, alles so umzusetzen. Dies grenzte schon sozusagen an einen sogenannten „Wahn“ in der Manie. Sie machte auch oft die Nacht zum Tag, setzte sich ins Wohnzimmer und trank eine Kanne Tee und hörte Musik. Mit der Zeit aber nahm die depressive Phase immer mehr zu und somit nahm die Manie immer mehr ab bzw. sie war dann nur noch in kürzere Zeiten vorhanden. Sie wollte auch plötzlich keine Medikamente mehr nehmen und es ging ihr von Zeit zu Zeit immer schlechter. Oft war es dann so, dass sie auch Weinkrämpfe hatte, am ganzen Leib zitterte, da sie große Schuldgefühle gegenüber ihrem Bruder hatte, der mal an Krebs verstorben war.

Nach ca. sechs Monaten musste sie die Beziehung abbrechen, da sie keine Kraft mehr hatte. Keine Gefühle mehr da wären und sie sich auf ihre Krankheit fixieren müsse, um ihr Leben neu zu ordnen. Sie machte sich Gedanken darüber: „Was möchte ich wirklich“? und „Was ist Liebe?“. Das alles tat mir sehr leid und es hat mir das Herz gebrochen, denn ich liebte sie über alles, so wie sie war. Ich hätte ihr sehr gerne geholfen, musste aber feststellen, dass es nur bis zur einer gewissen Grenze möglich war. Dies frustrierte mich deswegen sehr.

Ich hatte eine ganze Zeit lang daran zu knabbern, bis ich es verdaut hatte mit der Trennung. Sie wollte danach noch nicht einmal eine Freundschaft pflegen und brach den Kontakt zu mir völlig ab. Ich war eine lange Zeit sehr traurig, da sie mir sehr fehlte und ich viele Schuldgefühle hatte.

Man kann also sehr schnell daran zerbrechen, vor allem wenn man als Angehöriger sehr sensibel und emotional ist. Trotz allem nahm ich auch viele positive Dinge mit ins Leben und es war auch sehr gut für meine persönliche Weiterentwicklung. Bis heute bin ich ihr dankbar, eine solche Erfahrung gemacht haben zu dürfen. Ich bin ihr auch deswegen nicht böse, da es ja die Krankheit war, die sie steuerte und es nicht am Zwischenmenschlichen gelegen hatte. Sie war, trotz allem, ein toller und lieber Mensch.

Menschen im Quartier

Marco Heil, 42 Jahre alt, gebürtiger Lauterer, verheiratet, Vater einer Tochter, als Einzelhandelskaufmann tätig mit den Hobbys Kunst, Joggen, Achterbahn-Fahren engagiert sich ehrenamtlich in der von ihm gegründeten Selbsthilfegruppe TREE.

TREE steht für Therapie, Regeneration, Engagement, Eigenliebe und Baum: die Wurzeln symbolisieren die Gruppe, die Kraft und Halt gibt.

Marco Heil fungiert dabei als Moderator. Er macht deutlich, daß er kein Therapeut ist, bietet aber im Rahmen seiner Möglichkeiten in Form der Selbsthilfe eine Selbsthilfegruppe an für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, bei der es darum geht, in der Gruppe auszuarbeiten, wie man lernt, sich selbst zu regulieren. Die Dynamik und der Perspektivwechsel der Gruppe sind dabei hilfreiche Faktoren.

Marco Heil nutzt seine **persönliche Erfahrung**, denn er ist selbst psychisch erkrankt, hat viele verschiedene Therapien gemacht und dabei unterschiedliche Ansatzpunkte kennen gelernt.

Dieses Wissen möchte er weitergeben, Impulse setzen, Auswege aufzeigen und die Betroffenen mit Hilfe der Gruppe bei einem **Richtungswechsel unterstützen**, um aus der Negativspirale herauszukommen. Aus der Gruppe bringt jede/r eigene Erfahrungen und Perspektiven mit ein und kann auf diese Weise Hilfe bieten bei der der Steuerung in eine positive Richtung. Auch die **Entstigmatisierung** ist Marco Heil ein großes Anliegen: die Betroffenen sind nicht schuld an ihrer Erkrankung.

Und er möchte eine **zusätzliche Anlaufstelle** bieten für psychisch erkrankte Menschen, weil die Wartezeiten auf Therapeuten bis zu zwei Jahre dauern können. Die Unterstützung durch einen Therapeuten hält er beim Umgang mit der Erkrankung für wesentlich; er selbst ist auch wieder auf der Suche nach einem Therapeuten, dem er sich bedingungslos anvertrauen kann. Dieses **ehrenamtliche Engagement** macht ihn glücklich und hilft ihm selbst beim Umgang mit seiner Erkrankung.

In der Gruppe ist jede/r ist willkommen unter der Voraussetzung, dass sie/er **stabil** ist, damit sie/er auch in der Gruppe mitagieren kann. Weiterhin impliziert das Angebot einer **Selbsthilfe**, dass man sich selbst helfen kann, also auch die Bereitschaft und die Möglichkeit dazu mitbringt.

Das Treffen beginnt mit einer **Befindlichkeitsrunde.** Jeder Teilnehmende kann erzählen, wie es ihm geht und was ihn bewegt. Das jeweilige Thema des Abends entsteht meist aus der Situation heraus. Die Gruppe bietet einen sicheren Rahmen, um sich zu öffnen. Schweigepflicht und Vertraulichkeit des gesprochenen Wortes, also die Sicherheit, daß nichts nach außen dringt, ist essentiell. Alle sind gleich. Auch das Alter spielt keine Rolle. In der Regel finden sich zwischen 2 und 10 Teilnehmende ein.

Die Gruppe trifft sich
alle 2 Wochen dienstags
in der ungeraden Kalenderwoche

von 18:00 – 20:00 Uhr

in der Guud Stubb
Nils-Wohnen im Quartier,
Friedenstr. 63.

Online Umfrage

Wie kann die Wohn- und Lebensqualität im Grübentälchen weiter verbessert werden?

Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen

STÄDTEBAU-FÖRDERUNG von Bund, Ländern und Gemeinden

Im Rahmen des Städtebauförderungsprogramms **„Quartiersmanagement Kaiserslautern Ost -Sozialer Zusammenhalt“** ist es das Ziel, die Wohn- und Lebensqualität im Quartier zu erhöhen sowie die Integration verschiedener Bevölkerungsgruppen und den Zusammenhalt in der Nachbarschaft zu stärken.

Da das Förderprogramm noch einige Jahre läuft, ist geplant, das ursprüngliche Handlungskonzept von 2014 zu überarbeiten und anzupassen. Es wird geprüft, welche angedachten Maßnahmen noch umgesetzt werden oder ob neue Maßnahmen und Projekte unter Umständen sinnvoller sind.

Bewohner*innen und Gewerbetreibende sind daher aufgerufen, mit zu erarbeiten, welche Projekte in der Restlaufzeit noch angegangen werden können.

Nutzen Sie die Chance, Ihr unmittelbares Umfeld aktiv mitzugestalten und beteiligen Sie sich an unserer Fragenbogenaktion!

Digital unter **www.klmitwirkung.de** oder Sie kommen im Stadtteilbüro vorbei und beantworten die Fragen **persönlich.**

Bei digitaler Mitwirkung haben Sie die Chance auf tolle Preise unter allen Registrierten. Verlost werden eine Betze-Rückrundendauerkarte, ein modernes Tablet sowie hochwertige Bluetooth-Lautsprecher.

Fragestellungen für Bewohner*innen

Fragestellungen für Gewerbetreibende

Bewohner*innnen

Alter
Bis 17
18 – 24
25 – 34
35 – 50
51 – 65
Über 66

Was gefällt Dir im Viertel?
- Lage: gute Anbindung an Stadt / Autobahn
- Ruhe
- Natur
- Gute Nachbarschaft
- (Freizeit)Angebote (Siedler und Eigenheimer, Nils, Kirchen, Stadtteilbüro
- Infrastruktur (Schule und Kindergärten, Lebensmittelläden, Gastronomie, Apotheken, Ärzte…)

Freitext

Was gefällt Dir nicht im Viertel?
Freitext

Was bräuchtest Du, um Dich (noch mehr) wohl zu fühlen?
Freitext

Hättest Du gerne (noch mehr) Kontakt zu anderen?
Nein

Ja, wie könnte der aussehen?
Gemeinsame Unternehmungen:
- Kunst /Kultur, z. B. Kino, Theater, Konzert, Museum
- Sport, z. B. Spazierengehen, Wandern, Ausflüge, Fahrradfahren, Ausdauertraining
- Hobbys

Nachbarschaft
- Austausch bei Kaffee/Tee
- Nachbarschaftshilfe / gegenseitige Unterstützung

Freitext

Besitzt Du eine Fähigkeit / Kompetenz, die Du mit anderen teilen möchtest?
- Künstlerische Fähigkeiten
- Handwerkliche Fähigkeiten
- Umgang mit neuen Medien
- Ehrenamtliches / Nachbarschaftliches Engagement

Freitext

Würdest Du Dich gerne ehrenamtlich engagieren?
Nein

Ja, wo?
- Nachbarschaft
- Kirchen
- Vereine
- Stadtteilbüro

Freitext

Gewerbetreibende

Betriebsgröße (Mitarbeiter)
Bis 10
Bis 100
Über 100

Sind Sie zufrieden mit Ihrer geschäftlichen Situation im Viertel?
Freitext

Was sind Ihre Bedürfnisse? Was bräuchten Sie zur Verwirklichung? Was könnte besser sein?
Freitext

Besteht Interesse an gemeinsamen Aktionen im Viertel, z. B. einer Weihnachtsaktion?
Freitext

Wohnen Sie selbst im Viertel?
- Nein

Ja, gibt es Auffälligkeiten? Haben Sie Ideen, Anregungen für das Leben und Arbeiten im Viertel?
Freitext

ZUR UMFRAGE

Netzwerk Demenz Kaiserslautern Stadt

20jähriges Jubiläum

Nicole Jörg

Unser Netzwerk Demenz Kaiserslautern Stadt und Landkreis feiert Geburtstag – unglaublich wir haben 20jähriges Jubiläum.

Unter dem Motto **„Wir sind bunt im Kopf“** führen wir die Aktionstage in diesem Jahr fort. Sie denken, diesen Slogan hatten wir schon im letzten Jahr? Richtig! Und wir haben ihn ganz bewusst auch in diesem Jahr wieder gewählt. Wir wollen die Diagnose Demenzerkrankung als Teil des Lebensalltags in unserer Region begreifen. Wer ist eigentlich „Wir“ in diesem Zusammenhang? Manchmal sind solche Strukturen schwer zu verstehen. Also, kurz zur Erklärung. „Wir“ ist in diesem Fall die Steuerungsgruppe des Netzwerks Demenz. Ja, Steuerungsgruppe klingt recht sperrig – deshalb jetzt eine kleine Erklärung. Die Steuerungsgruppe trifft die Entscheidungen im Namen des Netzwerks, koordiniert und ist die treibende Kraft des Netzwerks. Es handelt sich um Menschen die es sich zum Ziel gemacht haben, das Thema Demenz aus der Tabuzone zu holen und eine breite Akzeptanz in der Gesellschaft zu erreichen. Viel zu selten erwähnen wir – oder ich – die Namen der Mitglieder. Und viel zu selten sage ich Danke für die gute Zusammenarbeit. Danke an Petra Landau (AWO Seniorenheim), Dorothee Ruster-Hebel (Pfalzklinikum), Elvi Baab (Pflegestützpunkt), Joachim Schneider (Beko Demenz Landkreis KL), Rudi Wendel (Alzheimer Gesellschaft), Liane Kampmann (Kreisverwaltung KL) und vor allem an Heiko Becker (Stadt KL), der auch nach meinem 10. Anruf immer noch gut gelaunt antwortet. Mein größter Dank geht an Gerhard Heinelt (Bau AG), wow, ich hab so unglaublich viel von dir gelernt. Nebenbei erwähnt, nein, ich höre nicht auf – ich habe einfach festgestellt, dass wir zu selten Danke sagen.

So, jetzt aber Schluss mit Sentimentalitäten – jetzt geht es zum Programm unserer Aktionstage Demenz 2023. Am **08.09.23 (9.00 bis 13.00 Uhr)** haben wir einen Stand auf dem **Marktplatz in Landstuhl** – hier können Sie unseren Demenzparcours testen. Dieser ermöglicht es Gesunden, sich in die Gefühlswelt eines Demenzerkrankten einzufühlen. Am **09.09.23 (10.00 bis 13.00 Uhr)** sind wir mit dem Demenzparcours auf dem **Marktplatz in Kaiserslautern.** Der Auftritt der Gruppe **„Pony&Kleid“** findet am **14.09.23, ab 18.00 Uhr** in der passenden Atmosphäre des **Theodor-Zink-Museum** statt. In ungewöhnlicher Instrumentierung interpretiert das Trio zeitlose Songs.

Tolles Programm erwartet uns am **21.09.23 (ab 18.00 Uhr)** in der **Pfalzgalerie Kaiserslautern**. Madeleine **Giese und Rainer Furch** präsentieren ihre Lesung „Im Niemandsland – Die Alzheimererkrankung im Spiegel der Literatur“. An die Lesung schließen sich zwei Abendführungen im Museum an.

Im **Union- Kino Kaiserslautern** sind wir am **24.09.23 (18.00 Uhr)** mit dem Film „Noch einmal, June“. Eine Familiengeschichte mit viel Humor und kleinen und großen Absurditäten. Zum Abschluss sind wir am **01.10.23 (18.00 Uhr)** im **Provinz-Kino Enkenbach-Alsenborn**. Dies ist zugleich eine Premiere für das Netzwerk Demenz – hmmm, warum sind wir da nicht früher drauf gekommen…? Es wird der Film „Die Vergesslichkeit der Eichhörnchen gezeigt“. Eine höchst unterhaltsame Tragikkomödie.

Und das Beste zum Schluss – Eintritt frei für alle Veranstaltungen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Herzliche Grüße, Nicole Jörg (Beratungsstelle für Demenz – DRK Kaiserslautern)

AKTIONS-TAGE DEMENZ

WIR SIND BUNT IM KOPF

20 Jahre
Netzwerk Demenz Kaiserslautern

Freitag 08.09.23
9 – 13 Uhr

Wochenmarkt Landstuhl
Informationsstand und Demenzparcours
Hier können Sie erleben, wie sich die Symptome einer Demenz bemerkbar machen und anfühlen können.

Samstag 09.09.23
10 – 13 Uhr

Wochenmarkt Kaiserslautern
Informationsstand und Demenzparcours
Hier können Sie erleben, wie sich die Symptome einer Demenz bemerkbar machen und anfühlen können.

Donnerstag 14.09.23
18 Uhr

Theodor-Zink-Museum Kaiserslautern
Musik mit PONY & KLEID. Das Trio präsentiert zeitlose Songs von den Beatles bis Nirvana sowie eigene Interpretationen.

Donnerstag 21.09.23
18 Uhr

Museum Pfalzgalerie Kaiserslautern
Lesung mit Madeleine Giese und Rainer Furch zum Thema „Im Niemandsland - Die Alzheimererkrankung im Spiegel der Literatur". Erstmals öffentlich in Kaiserslautern aufgeführt.

+ Zwei Museumsführungen (im Anschluss)

Madeleine Giese

Rainer Furch

Sonntag 24.09.23
18 Uhr

Union-Kino Kaiserslautern
NOCH EINMAL, JUNE
In der australischen Tragikomödie geht es um eine Demenzpatientin, welche plötzlich wieder ganz klar ist und ihren erwachsenen Kindern hilft, ihren Platz im Leben zu finden. Eine Familiengeschichte mit viel Humor und kleinen und großen Absurditäten.

Sonntag 01.10.23
18 Uhr

Provinz-Kino Enkenbach-Alsenborn
VERGESSLICHKEIT DER EICHHÖRNCHEN
Die höchst unterhaltsame Tragikomödie mit Emilia Schüle, Günther Maria Halmer und Fabian Hinrichs behandelt die Situation ausländischer Pflegekräfte und die wechselseitige Abhängigkeit von Pflegerin und Familie - berührend und unterhaltsam.

Eintritt frei für alle Veranstaltungen.

Verantwortlich für die Vorbereitung:
Netzwerk Demenz Kaiserslautern
Kontakt: Stadt: 0631-800 93 – 116
Landkreis: 06371 – 92 15

In Kooperation mit:
mpk MUSEUM PFALZGALERIE KAISERSLAUTERN
STADT KAISERSLAUTERN
Landkreis Kaiserslautern

Kirche Kunterbunt

Ein ökumenisches Projekt für Kinder

Basteln, Beten und Buffet -
diese drei "**B**" stehen für das bunte Programm, das bei der Kirche Kunterbunt für Kinder und ihre Begleitpersonen angeboten wird. An verschiedenen Kreativ- und Spielstationen beschäftigen sich alle nach Lust und Laune mit einem Thema, danach gibt es einen kurzen, kindgerechten Gottesdienst und zum Abschluss öffnet das Buffet: Fingerfood und Getränke für alle.

Kirche Kunterbunt richtet sich an Kinder von 3 bis ca. 8 Jahren, die mit einer Begleitperson kommen. Eine Teilnahmegebühr wird nicht erhoben. Wer etwas fürs Buffet mitbringen möchte, kann das gern tun. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Die nächsten Termine:

Sonntag, 17. September um 15.00 Uhr
in der prot. Christuskirche (Am Heiligenhäuschen 11

Sonntag, 10. Dezember um 15 Uhr in der kath. Kita St. Norbert/Gemeinderaum (Mennonitenstr.13)

Es laden herzlich ein die prot. Christuskirchengemeinde und die kath. Pfarrei Maria Schutz.

Kontakt und Infos unter www.mariaschutz.de
oder 0631-341210.

Bundesweiter Vorlesetag

Herzliche Einladung zu den Aktionen im Grübentälchen

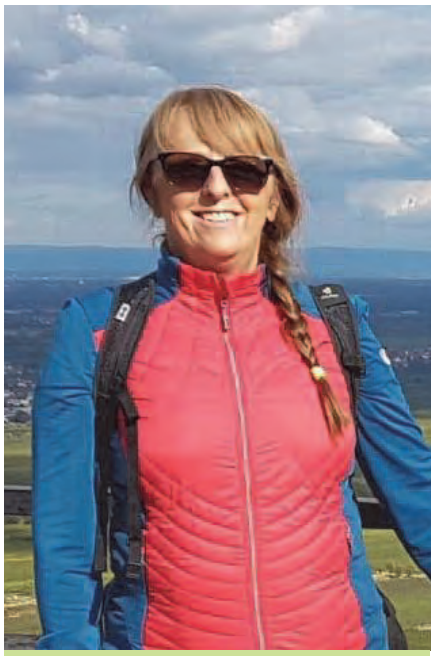
Freitag, 17. November 2023
Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos.
Alle teilnehmenden Institutionen freuen sich über regen Besuch!

AWO-Seniorenhaus "Alex Müller"	Donnersbergstr. 84	10:00 – 11:00 Uhr Auf allen Wohnetagen: Märchenhafte Teestunde 14:30 Uhr Märchenhaftes Kaffeekränzchen im Gartenzimmer im Erdgeschoss
Gemeinde St. Norbert	Mennonitenstr. 13	Vorleseaktion für Kinder
Stadtteilbüro Grübentälchen	Friedenstr. 118	15:30 Uhr Andreas Philipp Breier liest bei Nudelsalat zum Thema Gastfreundschaft aus Rafik Schamis „Eine deutsche Leidenschaft namens Nudelsalat“.
Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen e. V.“	Begegnungsstätte Schreberstr. 1	19:00 Uhr Musikundpalzpoeten - Kulturprogramm mit pfälzischem Akzent mit dem Palzpoeten Thomas Metzler und dem Gitarristen Hagen Pütz

Labdoo–IT Spende

Laptops für mehr Bildung

Hanny Hovenier, pensionierte Lehrerin aus Kaiserslautern, immer noch als Dozentin tätig, um ihre Kompetenzen im Bereich EDV weiterzugeben, engagiert sich nun auch für **Labdoo.**



SAMMELSTELLEN

Hanny Hovenier
Erfurter Str. 62,
67663 Kaiserslautern
Mobil 0175 157 95 63
E-Mail: Hovenier-Konrath@
t-online.de

Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedenstr. 118
Tel 0631 680 316 90
stadtteilbuero@kv-kls.drk.de

In ihrer Schule gab es 14 Rechner, die - wie sie fand - zu schade für die Entsorgung waren. Durch Recherchieren im Internet stieß sie auf Labdoo, packte die Laptops ein und brachte sie während eines Schwarzwald-Urlaubs zu einer Annahmestelle von Labdoo, von wo sie nach Congo (Kinshasa), Uvira: Groupe Scolaire Etoile du Matin geschickt wurden.

Was ist Labdoo:
Das gemeinnützige Hilfsprojekt Labdoo.org (https://www.labdoo.org/) ist aktuell in Deutschland und weiteren 145 Ländern der Welt aktiv. **Labdoo.org** unterstützt über 750.000 Schüler und Flüchtlinge in 2.400 Schulen, Waisenhäusern, Kinder-/Jugend- und Flüchtlingsprojekten im In- und Ausland kostenlos mit IT.

Ausrangierte IT-Spenden (Laptops, eBook Reader, Tablet-PCs u.a.) von privat oder Unternehmen sollen so im In- und Ausland Zugang zu IT, Bildung, Sprachkursen und Teilhabe an der digitalen Gesellschaft ermöglichen. Gleichzeitig werden Ressourcen gespart.

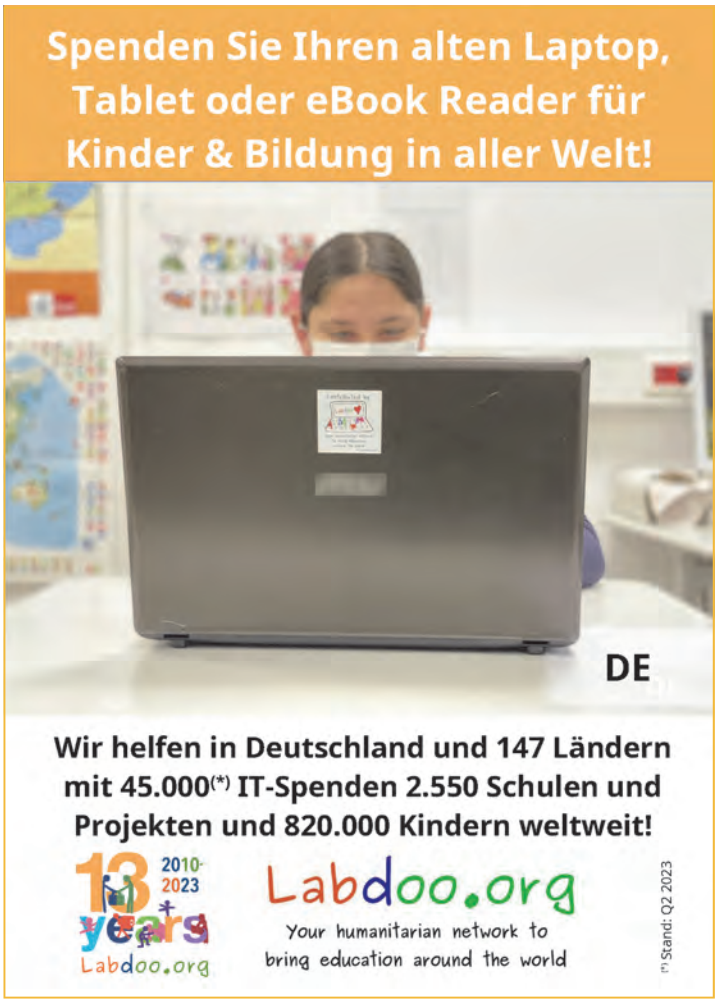
Jeder zweite deutsche Haushalt „hortet“ einen oder mehrere ausrangierte Laptops oder Tablets. Hinzu kommen die ausgemusterten Geräte in Unternehmen.

Wie kann man Labdoo unterstützen:
Das Projekt kann man unterstützen indem man z.B. hilft, das Projekt bekannt zu machen

- in seinem privaten oder geschäftlichen Umfeld, bei Bekannten oder Kollegen nach alten Laptops fragt,
- als Flug- / Transportpate Laptops auf privaten oder beruflichen Reisen mit zu Schulen nimmt und abgibt,
- bei der technischen Bearbeitung und Installation von Ubuntu und Lernsoftware hilft,
- durch ein Like in den Labdoo-Gruppen bei facebook, LinkedIn oder Xing (Links s. Mail).

Gesucht werden nicht mehr genutzte Laptops, eBook Reader, Tablet-PCs u.a. - kompakte Geräte, die für eine Entsorgung eigentlich zu schade sind, auch mit kleinen Fehlern. Spender erhalten einen Link und können verfolgen, wo ihr Computer eingesetzt wird (bitte E-Mailadresse aufkleben).

Die gespendeten Geräte werden aufgearbeitet, alle Daten sicher gelöscht (3-faches Überschreiben der Festplatte) und mit Linux wieder fit gemacht inklusiv kindgerechter Lernsoftware



SIE SCHENKEN KINDERN BILDUNG.
Unser gemeinnütziger Labdoo.org e.V. sucht IT-Spenden für Kinder, Home Schooling, Integration, Flutopfer u.a. im In- und Ausland. Wir sammeln von Privatpersonen oder Firmen nicht mehr genutzte Laptops, eBook-Reader und Tablets.
So helfen Sie einerseits mit, Elektroschrott zu vermeiden und können Ihren alten Laptop, Tablet oder Reader sinnvoll weitergeben.
Ihre alten Daten werden von unseren Experten sicher gelöscht.
Gern können Sie uns auch bei der Annahme und Aufbereitung von IT-Spenden unterstützen.

WERDEN SIE FLUGPATE.
Flug- / Transportpaten nehmen IT-Spenden CO_2-neutral mit.
So bekommen Kinder in aller Welt Zugang zu Bildung und IT-Themen.
Hierbei können Sie uns natürlich auch gern unterstützen, unabhängig von einer Geräte-Spende.

WAS BIETEN WIR DEN KINDERN ON TOP.
Wir bieten den Kindern freie Lerninhalte, Offline-Wikis in ihrer Landessprache und über 300 Lern- und Office-Programme an, von der Vor- bis zur Hochschule.

WIR SIND OFFEN FÜR NEUE PROJEKTE.
Sie kennen eine Schule oder Jugendprojekt im In- oder Ausland mit IT-Bedarf? Wir helfen gerne.

SO ARBEITEN WIR.
Scannen Sie diesen QR-Code oder geben Sie https://goo.gl/3k7fCH in Ihrem Browser ein und schauen Sie sich unser Erklärvideo an (1 Min.).

VIELEN DANK SCHON JETZT FÜR IHR INTERESSE UND VORALLEM IHRE UNTERSTÜTZUNG.
WERDEN SIE AKTIV FÜR DIE KINDER DER WELT!

DANN NEHMEN SIE GERNE KONTAKT MIT UNS AUF.
contact-D@Labdoo.org
www.Labdoo.org

Gemeinnütziger Labdoo.org e.V. eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Duisburg VR 5128.

und -inhalten mit Offline-Lexika, Englischkurs und eBooks (falls vor Ort kein Onlinezugang möglich ist) - und alles in Landessprache(n). Freiwillige Flug- oder Transportpaten nehmen die Laptops, u.a. sicher verpackt und CO_2-neutral, mit auf Reisen und übergeben sie am Zielort den Schulen. Defekte Computer werden kostenlos ersetzt und für ein sicheres Recycling zurückgeholt.

Für alle Beteiligten ist es eine Win-Win-Situation:

- Elektroschrott wird vermieden
- das „digital gap“, die digitale Bildungslücke wird verkleinert (Kinder erhalten Zugang zu Bildung, zur IT und ggf. zum Internet)
- Hilfsprojekte werden unterstützt
- der Transport erfolgt CO_2-neutral durch Mitnahme durch Flugpaten oder Transportpaten

Für Firmen erstellt der Labdoo.org e.V. auf Wunsch auch Löschungs- und Verwendungsnachweise (über einen Partner auch mit TÜV-/Dekra-Testat bei hohen Compliance Auflagen), eine Erklärung über den unwiderruflichen Verzicht auf Gewährleistungsansprüche sowie Spendenquittungen.

Wie kann man Labdoo nutzen?
Organisationen und Personen, die eigene Hilfsprojekte, Flutopfer, Flüchtlinge oder sozial schwache Familien betreuen, die Bedarf an Laptops haben, haben die Möglichkeit, mit einem kurzen Antrag IT-Spenden bei Labdoo.org anzufragen.

Wo kann man IT-Spenden abgeben?
Hanny Hovenier ist nicht nur offizielle Annahmestelle von labdoo, sie ist auch allerorten unterwegs, um für das Projekt zu werben. Bereits ca. 30 ausrangierte Laptops, Tablets und ebook Reader hat Hanny Hovenier bislang gesammelt, verpackt und nach Mühlheim an der Ruhr (Zentrale Annahmestelle) verschickt.

Das Projekt hat auch uns überzeugt, so dass **das Stadtteilbüro künftig** für Hanny Hovenier **als Sammelstelle für Laptops, Tablets und e-Book Reader** fungieren wird und nicht mehr genutzte Geräte bei uns abgegeben werden können

Auf der Website **(www.Labdoo.org)** kann man aktuell verfolgen, u. a. wie viele Spenden bislang eingegangen sind und wohin sie jeweils verschickt werden. Auch im Ahrtal kamen nach der Flutkatastrophe Geräte zum Einsatz

Herr Ralf Hamm, Gründer von Labdoo Deutschland, ist im Dezember vom Bundespräsidenten für sein ehrenamtliches Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden.

Tipps gegen Betrug

Vorsicht vor Betrügern am Telefon

Bild: aleutie/AdobeStock.com

(VZ-RLP / 09.08.2023) Die Betrugsmaschen am Telefon bleiben weiterhin ein probates Mittel für Straftäter, um schnell an Geld zu kommen.

In Rheinland-Pfalz konnte im Juli dieses Jahres eine Anrufwelle mit über 1.000 Callcenter-Betrugsfällen, davon etwa 120 vollendete Taten, registriert werden. Vor kurzem schlugen falsche Polizisten im Raum Koblenz zu und konnten ihr Opfer um einen sechsstelligen Betrag betrügen.

Vorwiegend ältere Menschen werden als Opfer ausgewählt und mit ständig neuen Tricks und erfundenen Geschichten unter Druck gesetzt, um Bargeld, Schmuck und andere Wertgegenstände zu erbeuten.

Hier die gängigsten Maschen im Überblick:

Falsche Polizisten

Die erste Kontaktaufnahme verläuft über das Telefon. Die Betrüger geben sich dabei als Amtsperson, oft als Polizeibeamte, aus. Häufig nutzen die Straftäter eine spezielle Technik, die auf dem Telefondisplay der Angerufenen die Notrufnummer 110 oder der örtlichen Polizeidienststelle anzeigt. Unter einem Vorwand wie beispielsweise, die Polizei habe Hinweise auf einen geplanten Einbruch, gelingt es den Betrügern immer wieder, glaubwürdig zu vermitteln, dass Geld und Wertsachen im Haus nicht sicher seien. Daher müsse alles in Sicherheit

Bild: New Africa/AdobeStock.com

gebracht werden und einem Polizisten in Zivil ausgehändigt werden, der vorbeikäme.

Enkeltrick

Beim Enkeltrick geben sich die Täter als Verwandter aus. Rhetorisch geschickt wird eine ausgeklügelte Geschichte erzählt, um das Vertrauen zu gewinnen. Hierbei wird eine finanzielle Notlage, wie beispielsweise eine Notoperation oder der Kauf einer Immobilie vorgetäuscht. Die Situation wird immer als äußerst dringlich dargestellt. Der angebliche Enkel gibt an, dass jemand anderes das Geld abholen komme, da er selbst verhindert sei.

Messenger-Betrug

Weit verbreitet ist inzwischen auch die Betrugsmasche per Messenger-Dienst. Dabei geben sich die Täter als Verwandte oder Bekannte aus und behaupten, dass die angezeigte Rufnummer die neue Erreichbarkeit sei. Im Anschluss wird um die Überweisung von Geldbeträgen gebeten, da man sich in einer Notlage befinde oder aktuell selbst keine Überweisungen vornehmen könne. Meist beginnt die Textnachrichten der Betrüger mit: "Hallo Mama/ hallo Papa, mein Handy ist kaputtgegangen. Hier meine neue Nummer. Die alte Nummer kannst du löschen." Das im Laufe des Gesprächs geforderte Geld, meist einige tausend Euro, landet auf einem Konto der Betrüger.

Falsche Bankmitarbeiter

Ebenfalls weit verbreitet und sehr erfolgreich agieren die Täter indem sie sich am Telefon als Bankmitarbeiter ausgeben. Meist haben die Täter bereits vor dem gezielten Anruf Zugang zum Online-Banking des Opfers. Daher verfügen die Täter über hinreichende Informationen und können die Opfer leicht täuschen. Im Gesprächsverlauf fordern die Täter die Bestätigung einer pushTAN um angeblich eine ungerechtfertigte Abbuchung zu verhindern. Durch die Bestätigung der pushTAN wird den Tätern ermöglicht, zahlreiche Abbuchungen durchzuführen. Die Schadenssumme variiert von tausend bis über hunderttausend Euro.

Das Geschäft mit aggressiven Verkaufsmaschen am Telefon blüht nach wie vor.

Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz geben Tipps, wie Sie sich und Ihre Angehörigen vor den Betrügereien schützen können:

- Legen Sie den Hörer auf! Das ist nicht unhöflich.
- Die Polizei ruft Sie niemals unter der Polizeinotrufnummer 110 an.
- Übergeben Sie nie Geld oder Wertsachen an Unbekannte!
- Die Polizei wird Sie niemals dazu auffordern, Geld oder Wertsachen herauszugeben.
- Seien Sie misstrauisch, wenn sich jemand am Telefon mit den Worten "Rate mal, wer hier spricht!" meldet, ohne sich selbst namentlich vorzustellen.
- Nutzen Sie nicht die Rückwahltaste! Geben Sie bei Rückfragen an die Polizei die Telefonnummer der örtlichen Dienststelle selbst über die Tasten ein.
- Halten Sie in allen Fällen telefonische Rücksprache zu Ihren Angehörigen oder kontaktieren Sie diese unter der Ihnen bekannten Nummer.
- Ihre Bank benötigt keine pushTAN-Bestätigung um eine unberechtigte Überweisung zu stoppen.
- Geben Sie niemals Ihre PIN oder Passwörter preis.

Sunniten und Schiiten

Die beiden Hauptglaubens-richtungen im Islam

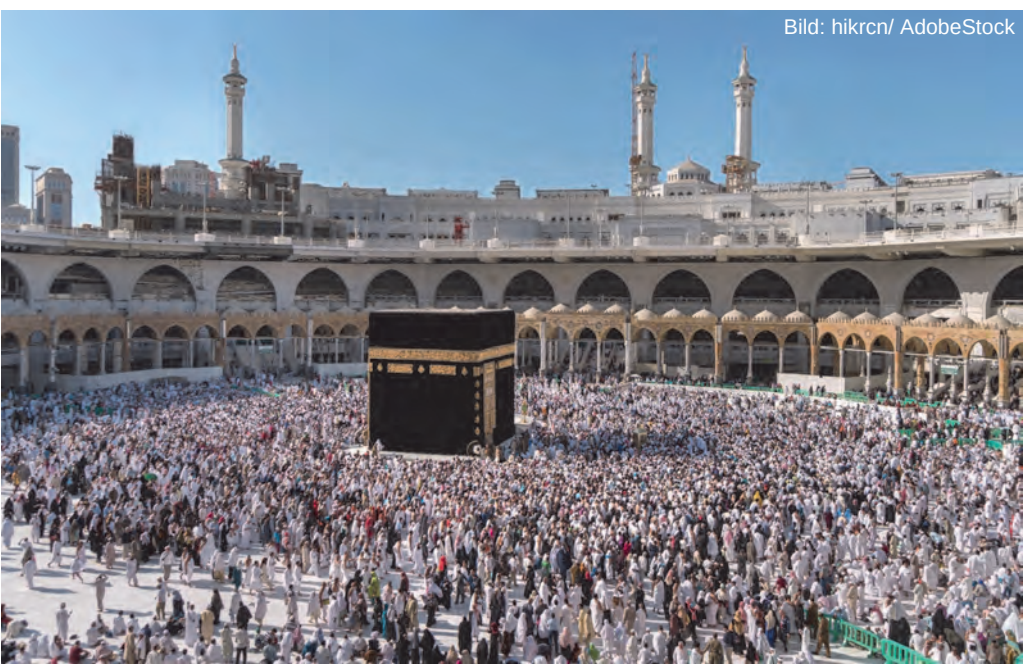


Bild: hikrcn/ AdobeStock

Während meiner früheren Tätigkeit als Reiseführer für deutschsprachige Reisegruppen in Syrien wurde ich häufig nach dem Unterschied **zwischen Sunniten und Schiiten** im Islam gefragt.

Es ist ein großes, sogar immer noch aktuelles Thema. Darüber wurden viele Bücher und Studien verfasst. Man kann dies nicht verstehen, wenn man nicht einen Blick in **die Vorgeschichte und die historischen Geschehnisse** von damals wirft. Die Schiiten machen heutzutage circa 25% der Muslimen aus und bilden die Mehrheit in Iran, Irak, Bahrein und Aserbaidschan und eine Minderheit in vielen anderen Ländern.

Der **Prophet Mohammad** wurde in **Mekka** auf der arabischen Halbinsel im Jahre 570 n. Chr. geboren. In Mekka lebte eine große Sippe namens Qureisch. Sie bestand aus mehreren großen Familien, die miteinander rivalisierten. In Mekka befand sich schon damals das Hauptwallfahrtsheiligtum der arabischen Halbinsel, in dem heidnische Gottheiten verehrt worden waren und zwar mit dem bekannten würfelförmigen Bauwerk (Alkabaa). Mohammads Vater starb schon vor seiner Geburt. Seine Mutter starb, als er etwa 7 Jahre alt war. Er lebte dann als Waisenkind bei seinem Onkel Abi Taleb. In Mekka wurde er schon vor dem Islam als der Ehrliche und Vertrauenswürdige bezeichnet. Im Alter von 40 Jahren sollte ihm der Erzengel Gabriel in einer Höhle im Berg erscheinen und ihm verkünden, dass er der Gesandte Gottes sei und den Menschen die Offenbarung Gottes (den Koran) übertragen solle. Seine ersten Anhänger waren seine Ehefrau Khadidja und sein Vetter Ali Ibn Abi Taleb.

Als die Anzahl seiner Anhänger zunahm, fühlten sich die Oberhäupter der reichen Familien in Mekka bedroht. Die neue Lehre galt als **religiöse, kulturelle und soziale Revolution**, eine Revolution zugunsten der ganzen Menschheit gegen Unterdrückung und Sklaverei und für soziale Gerechtigkeit. Als die Situation für Mohammad und seine Anhänger durch die Verfolgung der Oberhäupter der Qureisch gefährlicher wurde, siedelten sie im Jahre 622 nach Medina auf der arabischen Halbinsel um. In Medina gründeten sie eine islamische Existenz. Dieses Jahr gilt als der Beginn der islamischen Zeitrechnung.

In den folgenden Jahren ereigneten sich mehrere Schlachten zwischen Mohammad und den Herrschern von **Mekka**. Im Jahre 630 konnte Moham-

mad Mekka erobern. Dabei hatte er alle Götzenbilder in Mekka zerstört. Die Mekkaner, die ihn bekämpften und besonders die Umayyaden-**Familie** begnadigte er. Mohammad starb im Jahre 632 n. Chr. in Medina. Mit seinem Tod war der Islam in der arabischen Halbinsel schon verbreitet und anerkannt.

Die vier rechtmäßigen Gefährten und Nachfolger (Kalifen) Mohammads: (die Namen der vier Kalifen in arabischer Zierschrift, siehe Bild oben)

Das Wort Kalif bedeutet im Arabischen Nachfolger. Es umfasste die religiöse und politische Macht in einer Hand. Sie werden rechtmäßig genannt, da sie von der Gemeinde gewählt worden sind.

- **Abu Bakr Alsiddik,** Schwiegervater Mohammads (632–634).
- **Omar ibn al-Chattâb:** Schwiegervater Mohammads (634–644). Während seiner Regierungszeit konnten die Muslime Persien, Syrien, Palästina und Ägypten erobern, um die Religion zu verbreiten. Er wurde in der Moschee von einem Aufständischen erdolcht.
- **Othman ibn Affân:** Schwiegersohn Mohammads (644 –656): Er stammte aus der reichen Umayyaden-Familie in Mekka. Er war sehr fromm, aber ihm wurde vorgeworfen, dass er die Mitglieder seiner Familie in vieler Hinsicht bevorzugte. Mit ihm unzufriedene Menschen aus Ägypten und anderen Orten kamen und töteten ihn in seinem Haus.
- **Ali Ibn Abi Taleb**, der Vetter Mohammeds und der Ehemann seiner Tochter Fatima (656–661). Er versetzte den Regierungssitz von Medina nach Alkufa im Südirak. Er war ein Denker, ein Redner, ein Philosoph, ein Poet, ein Kämpfer und ein frommer Gläubiger. Einige seiner fanatischen Anhänger und besonders der bekannte konvertierte jemenitische Jude Abdullah ibn Sabaa schrieben ihm sogar übermenschliche Eigenschaften zu. Ali hat dies aber streng abgelehnt und verurteilt

Fortsetzung folgt …
Suleiman Abu Ghazale

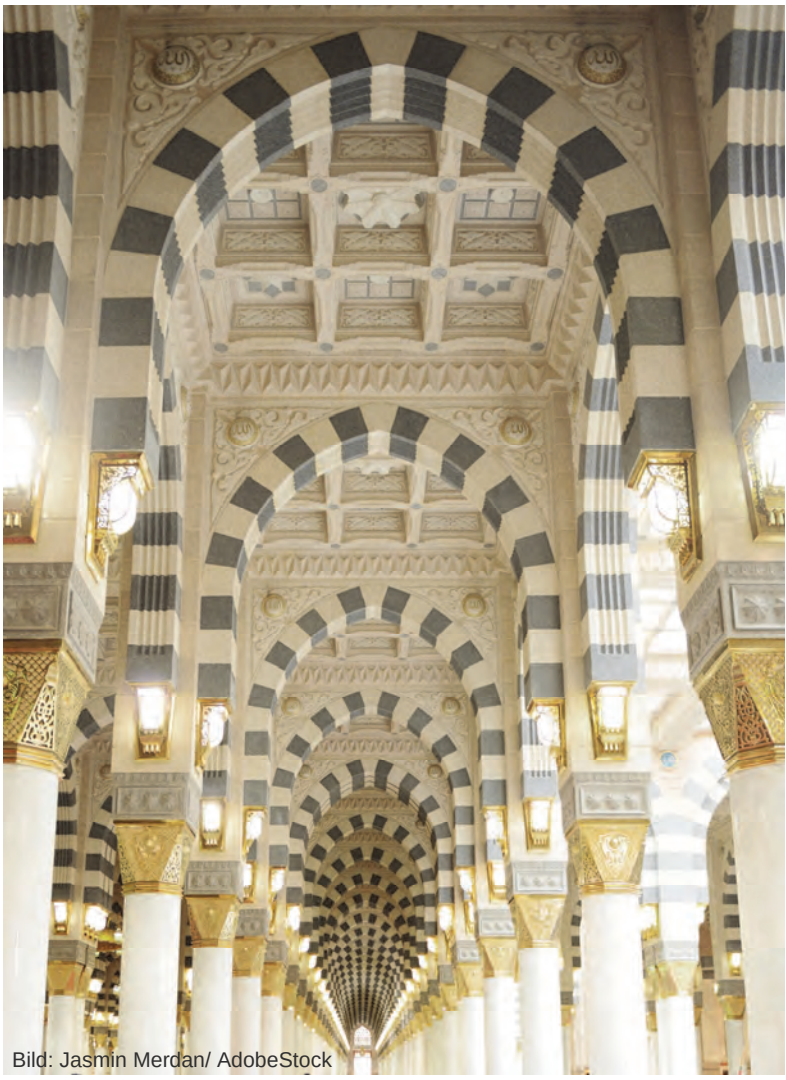


Bild: Jasmin Merdan/ AdobeStock

Rezepte

Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger

Philly Cheesesteak Sandwich

Endlich mal ein Rezept das ich von einem Leser unserer Stadtteilzeitung erhalten habe, auch wenn er kein Bewohner des Stadtteils ist, sondern ein Gast an meinem Arbeitsplatz, der über einen längeren Zeitraum bei uns wohnte.

Steve, ein Amerikaner, der für die nächsten Jahre hier stationiert ist, las während der Zeit, in der er bei uns wohnte, gerne die Stadtteilzeitung und als er auscheckte, da er eine eigene Wohnung gefunden hatte, gab er mir dieses Rezept und fragte, ob ich es auch veröffentlichen könnte. Also, wie ich ihm daraufhin versprach, hier sein Rezept für ein Original Philly Cheesesteak Sandwich.

Zutaten:
600-800 g Fleisch (traditionell Rind) oder ein vegetarisches Ersatzprodukt
4 rote Zwiebeln
2 rote Paprika
etwas Zucker
4 Sandwichbrötchen
200 g Povolone Käse
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
1 EL Tabasco
1 EL Worcestersoße
Etwas Salz und Pfeffer
Mayo oder Senf je nach Geschmack

Zubereitung:
Als erstes schneiden wir das Fleisch in dünne Scheiben. Danach mischen wir den Tabasco, die Zwiebeln und das Knoblauchpulver mit etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade und massieren dies in das Fleisch ein und stellen es zur Seite.

Altai Markt

Sowohl an unserem Tag der offenen Tür als auch der Informationsveranstaltung der Landsmannschaft der Deutschen aus Rußland konnten wir schon einige der Köstlichkeiten aus dem Sortiment des Altai Markts genießen.

Vitali Bender bietet seit 1 ½ Jahren im Quartier osteuropäische Produkte an, mit Ausnahme der Michprodukte aus dem Baltikum und Polen, alle hergestellt in Deutschland nach osteuropäischer Rezeptur: Wurst- und Fleischwaren, Getreideprodukte, Gefrorenes wie Eis, Kuchen, Brote, gefüllte Pfannkuchen und Teigtaschen, und auch Fischkonserven, geräucherte und eingelegte Fische, Obst, Gemüse, Pralinen, Kekse und Getränke - den überwiegenden Teil der Waren von der Firma Lackmann.

Altai Markt - Nordbahnstr. 20, Tel 0631 98411671,
Mobil 0176 30676371, geöffnet Montag bis Freitag
von 09.00 – 18.00 Uhr und Samstag 09.00 – 15.00 Uhr

Wir schneiden die Zwiebeln in dünne Ringe, danach die Paprika halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Käse in feine Scheiben schneiden. Jetzt braten wir die Zwiebeln an, karamellisieren sie mit etwas Zucker und stellen sie zur Seite. Danach kommen die Paprikas dran. Schön anbraten, damit sie ein leichtes Röstaroma bekommen.

Als letztes nehmen wir das Fleisch und braten es scharf an. Wenn es anfängt an den Ecken knusprig zu werden, den Käse darüber und vermischen und schmelzen lassen.

Das Sandwichbrötchen mit Senf oder Mayo bestreichen und mit der gebratenen Paprika belegen. Darauf kommen die heiße Fleisch/Käse Mischung und zum Abschluss die Zwiebeln. Überschüssiger Bratensaft noch auf die obere Brötchenhälfte träufeln und fertig.

Wenn Ihr auch interessante Rezepte habt, dann meldet euch bei mir unter :
holger.liebrich@web.de
und zeigt sie mir.
Ich würde mich freuen, Rezepte aus den unterschiedlichsten Regionen kennenzulernen und hier abzudrucken.

Guten Appetit!

Gefördert von:

STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.

STÄDTEBAU-FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und Gemeinden

STADT KAISERSLAUTERN

Die nächste Stadtteilzeitung erscheint im Dezember 2023