

STADTTEILZEITUNG

# GRÜBENTÄLCHEN

November 2021

**PRAKTIKANTINNEN  
IM GRÜBENTÄLCHEN**

**LUST AUF EIN  
MIKROABENTEUER  
IN KAISERSLAUTERN?**

**START UNSERER ANGEBOTE**

Der Handarbeitstreff und das Plauderkaffee  
finden wieder statt

IMPRESSIONEN AUS DIESER AUSGABE



**KOSTENLOS**

## Inhaltsverzeichnis

3	Neues aus dem Büro
4	Praktikum gesucht?
5	Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“
6	Impressionen aus dem Stadtteilgarten
7	Impressionen aus der Stadtradeln-Tour im Grübentälchen
8	Der Löwenspahn
9	Handys für Hummel, Biene und Co ein Erfolg
10	Das Stadtteilgespräch startet wieder!
11	Kinderbespaßung
12	Adventsfenster im Grübentälchen
13	Neues Digitales
16	Mikroabenteuer
18	AWO: Die Bienen ziehen ein
20	Askese
24	Warum das Ehrenamt?
26	Gesichter und Geschichten aus dem Quartier: Hilde Kunz und ihre Radl-Leidenschaft
29	Sonntag Ma(h)l anders
30	Alzheimer Gesellschaft-Rheinland Pfalz e. V. Selbsthilfegruppe Kaiserslautern
31	Unsere Vorschulkinder begeben sich auf ihr nächstes Abenteuer
33	Aus dem Stadtteilbüro
34	Nachhaltigkeit: Second-Hand in Kaiserslautern
36	Wir sind wieder aktiv – Kooperation mit dem „Siedler & Eigenheimer Im Grübentälchen e.V.“
37	Handarbeitskreis im Grübentälchen
38	Digitale Schulungen für Senior:innen
39	Gedicht
40	Kinderseiten
43	Caritas: Viel gelernt und daran gewachsen
46	3 Persönliche Blockaden, die mich im Alter nicht mehr tangieren
47	Betreuungsvereine
48	Curamed: Alles neu macht der Mai
50	Impfaktion im Stadtteil Grübentälchen
51	Auf ein Wort. Wir Gendern

## Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass die erste Stadtteilzeitung von uns so gut angenommen worden ist und die neue nun so sehnsüchtig erwartet wird. Wir möchten deswegen die neuen Kategorien, wie beispielsweise für Digitales, weiterhin beibehalten. Der goldene Herbst begleitete uns und auch wir starten nun zum neuen Jahr hin wieder mit unseren bestehenden Angeboten. Für die nächste Zeit planen wir einiges. Der Europa-Mann kommt im Dezember ins Stadtteilbüro und wir möchten die Weinachtstage gemeinsam mit euch gestalten. Weitere Infos findet ihr in Zukunft auch in unserem monatlichen Programm, das wir im Stadtteilbüro auslegen.

Wir freuen uns auch weiterhin, euch im Stadtteilbüro zu sehen und hoffen, wir trinken mit einem von euch nochmal einen Kaffee oder Tee.

Bis Bald!



**Ihr/-e  
Quartiersmanager/-innen**  
Clara Oberbeckmann  
Andreas Phillip Breier

### Impressum

Herausgeber: Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstraße 118, 67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
stadtteilbuero-gruebentaelchen@gemeinschaftswerk.de

Druck: PrintPlus

Vertrieb: DiPro Kaiserslautern

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

Redaktionsschluss: 16.10.2021

ISSN: 2511-837..4

Auflage: 3.200 Exemplare

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





# Neues aus dem Büro

## Praktikantinnen unterstützten uns tatkräftig

Im Stadtteilbüro Grübentälchen sitzen wir üblicherweise allein oder zu zweit, wenn ein Ehrenamtlicher da ist oder jemand auf einen kleinen Plausch vorbeikommt. Manchmal haben wir auch für einige Wochen durch PraktikantInnen Unterstützung. Dieses Jahr haben uns schon zwei Praktikantinnen tatkräftig unterstützt. Franziska Hero war am Anfang des Jahres für 4 Wochen bei uns und hat mich insbesondere während den ersten Wochen der neuen Arbeit entlastet. Außerdem haben wir zusammen die erste Stadtteilzeitung gestemmt und das erste Aufhübschen des Stadtteilgartens eingeleitet.

Einige Zeit später ist Anne Jochum zu uns gestoßen, die uns nun bis zum 08.10.21 unterstützte. Sie hat mit mir (Clara) zusammen die kunterbunte Kinderbespaßung aufgebaut und wir hoffen, dass wir das Angebot festigen können und weiterhin so kreativ gestalten können.

Aber nun kann sie sich selbst einmal vorstellen:



Hallo, ich bin Anne Jochum, 25 Jahre alt und mache aktuell ein 6-wöchiges Praktikum hier im Stadtteilbüro. Ich studiere im Master Erziehungswissenschaften an der Uni in Landau und bin durch meine Mutter, Monika Jochum, die Quartiersmanagerin im Götheviertel ist, auf das Berufsfeld Quartiersmanagement aufmerksam geworden. Die Stadtteilarbeit hat sich sehr interessant angehört und so habe ich mich entschieden, diese Arbeit in der Praxis auszuprobieren, um herauszufinden, ob das in beruflicher Hinsicht etwas für mich ist. Bis jetzt habe ich schon viele interessante Einblicke erhalten und einige nette Menschen kennengelernt. Besonders gefällt mir die Vielfalt dieser Arbeit.

Wenn ich nicht gerade studiere, gehe ich gerne raus in die Natur, unternehme etwas mit Familie oder Freunden oder mache Sport, beispielsweise Joggen oder Tanzen.



## Praktikum gesucht?

Unser Quartiersmanagement verfolgt die Aufgabe, projektorientiert und ressortübergreifend die Lebenssituation in Kaiserslautern im „Stadtteil Ost“ zu verbessern. Wir dienen als Verbindungsstelle zwischen der Stadtverwaltung, den Bewohnerinnen und Bewohnern, Institutionen, Organisationen und Unternehmen. So wollen wir die Aktivitäten und Anregungen der Bürger unterstützen und die Zusammenarbeit aller engagierten Akteure im Stadtteil fördern und bündeln, um vorhandene Strukturen zu stärken und neue Projekte zu entwickeln.

Wenn du...

- mehr über informelle Planung erfahren willst,
- Lust auf aktive Zusammenarbeit mit Bewohner:innen hast und
- Interesse an Lösungsansätzen für städtebauliche, wirtschaftliche und soziale Problemlagen hast

dann melde dich bei uns.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!



---

Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH  
**Neue Arbeit Westpfalz**  
coberbeckmann@gemeinschaftswerk.de

**Stadtteilbüro Grübentälchen**  
Tel.: 0631 680316-90  
Mobil: 0151 54001220



## Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“



Wer diesen Sommer mal an unserem „Grünen Tälchen“ vorbei spaziert ist, wird die Blumenpracht aus Dahlien, Sonnenblumen und die Wildblumenwiese genossen haben. Auch ein Kürbis auf dem neu gestalteten Kompost hat sich wunderbar breit gemacht. Schön, dass es so fleißige Nutzer gibt!

### Dein Garten im Herbst

Die Gartensaison neigt sich langsam dem Ende entgegen. Dennoch gibt es einige robuste Nutzpflanzen, die jetzt angepflanzt werden können und bis in den Winter hinein frisches Gemüse und Kräuter liefern.

Um die Pflanzen im Herbst beim Gedeihen bestmöglich zu unterstützen, sind hier ein paar Tipps:

- 1) Im Oktober kommt häufig der erste Bodenfrost. Verfolge am besten den Wetterbericht, um frostempfindliches Gemüse wie Tomaten und Zucchini rechtzeitig zu ernten.
- 2) Die meisten Pflanzen freuen sich im Herbst über ein Gartenvlies, dass sie vor zu kalten Temperaturen schützt.
- 3) und somit die Ernte verlängert. Alternativ kannst du auch organisches Material wie Rasenschnitt oder Laub verwenden.
- 4) Abgeerntete Beete können jetzt wunderbar für den Winter bestückt werden. Oder du gönnst ihnen eine kleine Wellnesskur und besäest sie mit Gründüngung. Hierzu eignen sich vor allem Winterroggen und Zottelwicke.
- 5) Es ist außerdem eine gute Zeit, um den eigenen Komposthaufen zu pflegen, da viele Erntereste, Strauchschnitte oder viel Herbstlaub anfällt. Diese lassen sich mit wenig Aufwand in wertvollen Humus für deine Pflanzen verwandeln.
- 6) Die Pflanzen freuen sich über eine extra Portion Dünger. Außerdem sollten sie stets feucht gehalten werden. Achte hierbei aber gut darauf, dass sie nicht zu nass sind und vermeide Staunässe.

## - Impressionen aus dem Garten -

### Dein Garten in den nächsten Monaten

#### November

Auch im November gibt es noch einiges zu tun. Spinat lässt sich noch sähen und sogar noch im Winter ernten, da er sehr frostverträglich ist. Rucola kann von Frühjahr bis Herbst gesät und zwischendurch immer wieder nachgesät werden, da auch er kälteunempfindlich ist. Knoblauch, Wintersteckzwiebeln und die Wintererbse gedeihen jetzt ebenfalls gut.

#### Dezember

Im Dezember sollen auch die immergrünen Pflanzen wie Buchs, Eiben und Rhododendren regelmäßig gegossen werden, allerdings nur solange es trocken bleibt und nur solange der Boden noch nicht gefroren ist. Einige Gemüsesorten brauchen den Frost, um richtig Geschmack zu entwickeln, zum Beispiel Grünkohl, Rosenkohl oder Lauch. Diese und andere Gemüsearten, wie zum Beispiel Topinambur und Schwarzwurzeln, können Sie im Beet stehen lassen und einfach nach Bedarf ernten – das Wurzelgemüse allerdings nur, solange der Boden nicht gefroren ist.

Quelle: Haus.de



Bilder aus dem Juni, Juli und August





## Ein paar Impressionen aus der Stadtradeln-Tour durchs Grübentälchen

Vielen dank an *Bernd Köppe* vom *ADFC*, der alles Organisiert hat und natürlich ein großes Dankeschön an alle Teilnehmerinnen des Teams Grübentälchen!

Weitere Tourenangebote findet ihr unter <http://kaiserslautern.adfc-rheinland-pfalz.de/>



## Der Löwenspahn

Eine Glosse über all die NationaltrainerInnen und GesundheitsministerInnen hier im Lande.

Mensch war das ein Jahr: Der Löwenzahn spross wie immer, bahnte sich seinen Weg selbst aus der kleinsten Ritze im Beton oder Asphalt und wuchs unerlaubter Weise fleißig gen den Himmel auf so manch aufwendig gepflegten Grün in den Gärten und Parkanlagen unserer Nation.

Bei der Fußball-Europamannschaft in 10 europäischen und einer asiatischen Stadt rollte der Ball auf den löwenzahnfreien Plätzen. Für unsere Kicker endete der Ausflug auf den Rasen nicht himmlisch, eher bodenständig. Pustebume, war wohl nichts. Jogi Löw hat fertig, Ende, kein schönes Aus für ihn. Und: Jens Spahn, unser Bundesgesundheitsminister, hatte wohl keine Zeit, den Ballkünstlern zu zusehen, musste er sich doch um die Gesundheit von uns allen kümmern. Da war eine Menge zu tun. Manches lief gut, manches nicht. Aber, es gibt ja –dem Fußballgott sei Dank– Millionen von NationaltrainerInnen hier im Lande, die eine bessere Aufstellung gewählt und/oder eine ganz andere Taktik angewendet hätten. Natürlich mit Erfolgsgarantie. Ebenso viele haben gestützt auf ihrem eigenen ganz persönlichen Äskuplapstab, jenem von einer Schlange umwundenen Stab des Gottes der Heilkunde, den besseren Masterplan zur Bewältigung der Pandemie in der Tasche.

Um es vorweg zu sagen: Ich habe ein traumatisches Verhältnis zum Thema Fußball. Als Kind gehörte ich in der Schule bei der Zusammenstellung der Mannschaften im Sportunterricht immer zu den beiden letzten, für die sich der jeweilige Kapitän der Mannschaft –ja es waren immer Jungs– entscheiden musste. Mir kam das immer wie eine Wahl zwischen Pest oder Cholera vor. Es ist nicht schön, zu Rudis Resterampe zu gehören. Das prägt für's Leben, zumindest für das fußballerische. Und, ich habe mal ein Spiel des 1. FCK –noch zu seinen besseren Zeiten– besucht. Ich stand neben dem gegnerischen Tor bei den RollifahrerInnen. Hans-Peter Briegel stürmte auf das Tor, zog ab, verfehlte das selbige und traf, sie ahnen es, ja, mich. Gefühlt haben mehrere zehntausende Menschen gelacht, über mich. Also fürwahr traumatisch. Daher habe ich keine Meinung zu Jogi Löw, da keine Ahnung von dem Geschäft

mit dem runden Leder. Bei Jens Spahn bin ich auch zurückhaltend. Ist die Dimension der Herausforderung doch so enorm, dass ich mir nicht zutraue, gute oder besser, bessere Vorschläge parat zu haben. Und darum geht es mir: Löw und Spahn stehen in der ersten Reihe, tragen die Verantwortung, haben ihren Stab an Mitarbeitenden, BeraterInnen und Mit-Verantwortlichen, die die Herausforderungen lösen sollen. Bei Löw, unsere Nationalkicker auf dem Platz, bei Spahn nicht zuletzt auch wir, jede und jeder an unserem Platz. Keine Frage: Kritik ist erlaubt, Verantwortliche dürfen nicht beratungsresistent sein, müssen aus Erfahrungen und Fehlern lernen, Konsequenzen ziehen und das auch kommunizieren. Das kann man nicht nur erwarten, das muss so sein.

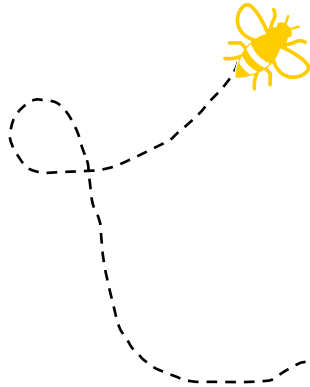
Aber hätten all, die es vor- oder hinterher besser gewusst haben, es auch besser gemacht? Müßig. Manchmal entscheidet eben der Moment, kommt es auf die Leistung eines jeden einzelnen im Kollektiv des Miteinanders an. Was braucht es dazu: Mut, Geduld und Haltung. Beides kann ich dem Löw (en) Spahn attestieren. Und sie haben unseren Respekt und Wertschätzung verdient. Was wird kommen? Der Hansi Flick und, schau'n wir mal was wir wählen im September. Ganz sicher aber wird der Löwenzahn wieder sprießen in der nächsten Saison, wo er will und ganz ungefragt.

Andreas Philipp Breier

Quartiersmanager



## Handys für Hummel, Biene und Co ein Erfolg.



Mit Handy-Recycling **Ressourcen schonen**  
und **NABU-Projekt fördern!**

Wir haben gemeinsam gesammelt! Die Handy-Sammelbox im Stadtteilbüro Grübentälchen ist schon um einiges schwerer geworden und kann bald abgeschickt werden.



### Neue Fahrradständer vor der Tür

Die Stadtverwaltung hat drei neue Bügel zum sicheren Abschließen von Fahrrädern an der Haltestelle „Gärtnerestraße“ direkt vor der Türe zum Stadtteilbüro Grübentälchen montiert. Sehr zu unserer Freude: Jetzt können auch BesucherInnen und Mitarbeitende des Stadtteilbüros ihre Drahtesel sicher und komfortabel abschließen. Zuvor musste eine Straßenlaterne herhalten. Bei mehr als einem Rad wurde der Gehweg etwas eingeschränkt. Die neuen Ständer bieten zudem eine gute Gelegenheit Bus und Rad zu kombinieren. Man kann sein Velo beruhigt und sicher an der Haltestelle bis zur Rückkehr abstellen. Gut gedacht, gut gemacht.

## Das Stadtteilgespräch startet wieder!

Bisher fand ein Stadtteilgespräch mit den Interessierten und den Gewerbetreibenden des Grübentälchens statt, um sich auszutauschen und Handlungsmöglichkeiten bei Problemen aufzuzeigen und sich zu vernetzen. Das möchten wir wieder aufleben lassen. Ob Online oder in Präsenz hängt von der aktuellen Situation ab und wird rechtzeitig per Mail bekannt gegeben. Zum Stadtteilgespräch sind alle Einrichtungen, Vereine und sozial Engagierte im Grübentälchen und in unmittelbarer Nachbarschaft eingeladen. Das Ziel des Stadtteilgesprächs ist ein offener Austausch über Projekte und Neuigkeiten im Stadtteil. Die Teilnehmer:innen wollen sich auf dem Laufenden halten und so gemeinsame Schnittstellen feststellen. Der Austausch wird auch dazu genutzt, eigene Veranstaltung und Projekte bekannter zu machen und bei Bedarf auch Unterstützung von anderen Einrichtungen zu erhalten.

Anmelden können Sie sich mit Ihren Kontaktdaten bitte unter: **Stadtteilbuero-gruebentaelchen@gemeinschaftswerk.de** oder unter: 0631-680-316-90

Sollten Sie Interesse haben, 2022 beim Stadtteilgespräch teilnehmen, dann schreiben Sie uns und wir nehmen Sie in den Verteiler.

Ein Ablaufplan wird vorher per Mail bekannt gegeben.

Sollte eine digitale Veranstaltung von Nöten sein, erhalten Sie vorher einen Einladungslink per E-Mail. Sie brauchen entweder ein internetfähiges Handy oder einen Computer. Eine Kamera ist nicht von Nöten, allerdings brauchen Sie ein Mikrofon. In Präsenz findet das Stadtteilgespräch im Siedlerheim in der Schreiberstraße 1 statt. Weitere Informationen folgen dann per Mail.


Wir freuen uns auf einen gelungenen Austausch mit Ihnen!

*Ihre Quartiersmanager:innen*

Damals und heute in der Gutheimstraße im Grübentälchen








Liebe Eltern, liebe Kinder und Jugendliche,

wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Stadtteilbüros Grübentälchen, starten die kostenlose Kinderbespaßung. Wir organisieren jeden Freitag etwas Neues für euch und starten *jeden Freitag* um \_\_\_\_\_\* Uhr. Der Treffpunkt ist immer *vor dem Stadtteilbüro in der Friedenstraße 118*. Bitte mit Maske!

Wir machen immer unterschiedliche Sachen, sei es mit den Kindern Spiele spielen, rausgehen und basteln. Alle können sich beteiligen und einen Freitag mit uns gemeinsam gestalten.

Wir freuen uns auf euch!



\*

Die genaue Uhrzeit (meist von 14-bis 15 Uhr) wird per Aushang im Stadtteilbüro bekanntgegeben. Langfristig starten wir um 14 Uhr. Bitte kommen Sie beim ersten Mal mit und hinterlassen uns Ihre Kontaktdaten für den Notfall.



Oktober 2021: Es ist schon wieder so weit, es sind nur noch knapp 50 Tage bis Weihnachten, die ersten Spekulatius und Lebkuchen ziehen in die Supermärkte ein. Hardcore-Weihnachtsfans jubeln, andere schütteln bei 20 Grad und Sonnenschein die Köpfe...Nichtsdestotrotz wird es auch für uns Zeit, an die Planung der Adventsfenster-Aktion zu denken, damit wir auch dieses Jahr in der besinnlichsten Zeit des Jahres durch die Straßen spazieren und die hell erleuchteten und liebevoll gestalteten Fenster bewundern können.

Für alle, die noch nicht wissen, um welche Aktion es sich hierbei handelt: Die Adventsfenster stellen eine Art nachbarschaftlicher Adventskalender dar. Alle, die mitmachen wollen, bekommen eine der 24 Adventskalender-Nummern zugeteilt (Beispiel: Nummer 8). Ab dem entsprechenden Tag im Dezember (Für unser Beispiel wäre das Freitag, der 3. Dezember), passend zur zugeteilten Nummer, gestalten die Teilnehmenden ein gut sichtbares Fenster ihres Hauses weihnachtlich und beleuchten dies von nun an jeden Tag abends, sobald es dunkel ist. So können die Bewohnerinnen und Bewohner des Grübentälchens durch die Straßen spazieren und sich die schönen Fenster anschauen. Wie bei einem Adventskalender kommt ab dem 1. Dezember jeden Tag bis Heiligabend ein neues Fenster dazu.

Wichtig ist, dass ein Fenster im Erdgeschoss gestaltet wird, damit jeder, egal ob Groß oder Klein, die Fenster bewundern kann.

Wer will, kann an dem Tag gegen 18 Uhr, der seiner oder ihrer Adventsfensternummer entspricht, Plätzchen oder Kekse rausstellen, um den Besuchern ihren Spaziergang zu versüßen. 😊

Wir werden ebenfalls ein Fenster am 03.12. gestalten und freuen uns, wenn du auch mitmachst und bei uns vorbeischaust. Die Liste mit den Adressen wird bei uns im Stadtteilbüro an der Eingangstür ausgehängen.

Bisher konnten wir alle Fenster vergeben.

Falls du 2022 Lust hast, an der Aktion teilzunehmen und eines der 24 Adventsfenster zu gestalten, melde dich gerne bei uns und schicke eine Mail mit deinem Wunschdatum an:

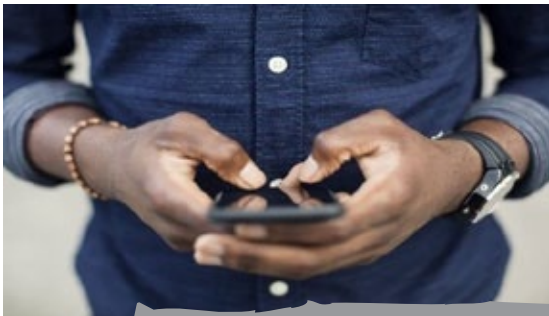
**stadtteilbuero-gruebentaelchen@gemeinschafts-werk.de**

Wir freuen uns auf viele Besucher!

*Euer Team des Stadtteilbüro Grübentälchen*

## Kostenloses Internet im Stadtteilbüro

Endlich gibt es für die Besucher:innen kostenloses Internet bei uns. Ihr könnt euch ganz einfach einloggen und surfen. Wie genau das geht? Da helfen wir euch beim Einrichten. Einfach vorbeikommen und Fragen, wir freuen uns auf euch!



## Kleines Internet-Lexikon

Das Surfen im Internet ist für „ältere“ Menschen nicht nur ein effizientes Gedächtnistraining, sondern ist auch eine Therapiemöglichkeit die Einsamkeit zu überwinden. Weltweit können sie Kontakt zu Menschen aller Nationalitäten aufnehmen und daher ihren Lebensraum vergrößern.

Emails haben das Briefeschreiben ersetzt, online Chats via Skype, Zoom oder Chatrooms ermöglichen die Konversation mit Freunden oder der Familie vom bequemen Sessel aus. Selbst das Telefonieren wird zwischen mehreren Computern ermöglicht.

Dieses Internet-Lexikon soll helfen, die spezielle Computersprache zu verstehen. In jeder kommenden Stadtteilzeitung werden in alphabetischer Reihenfolge neue Begriffe erklärt.

### Digital

Verarbeitung von Informationen, die auf der Binärllogik von Bits beruht.

### Document

Jede www.Seite oder HTML-Datei wird als Document bezeichnet.

### Domain

Dies ist die oberste Kategorie einer Internet-Präsenz, die auf einen Eigentümer eingetragen ist. Die länderspezifische Endung wird „Top-Level-Domain“ genannt.

### Dot

Ein Punkt in einer Webadresse.

### Download

Herunterladen von Dokumenten, Musik oder Videos aus dem Internet auf den eigenen Computer.

### DVD

Wie CD, fasst aber ein Vielfaches der Datenmenge.

### E-Business

Digitalisierung von Geschäftsprozessen.



## Nützliche Apps für den Alltag



Mit der **Geocaching**-App kannst du deinen Spaziergang aufpeppen und auf Schatzsuche gehen. Einfach einen kostenlosen Account erstellen, einen Geocache aussuchen und den Koordinaten folgen. Zwischendurch musst du an verschiedenen Plätzen Hinweise suchen, die dich schließlich zum Schatz führen. Dieser besteht meistens aus einer Dose, gefüllt mit Kleinigkeiten, aus der du dir etwas herausnehmen kannst. Vergiss aber nicht, auch etwas für die nächsten Schatzsucher\*innen reinzulegen. Außerdem kannst du dich auf einem Block eintragen, auf dem du sehen kannst, wer schon vor dir da war. Rund um Kaiserslautern gibt es 4535 Geocaches zu entdecken – also los geht's!

**Stadtpflege Kaiserslautern:** Diese praktische App erinnert dich an anstehende Müllabfuhrtermine, angepasst an deine Adresse. Außerdem liefert sie Informationen bezüglich Wertstoffhöfen in Kaiserslautern, den Standorten von Altglas- und Altkleidercontainern sowie Hundekotbeutelspendern, Tipps zur Schadstoffentsorgung und vieles mehr.



Die **Übersetzer**-App hilft dir beim Übersetzen von Sprache und Texten in 108 Sprachen. 59 Sprachen kannst du sogar ohne Internet nutzen. Mittels Spracherkennung kannst du dich auch unterwegs mit jemandem auf einer fremden Sprache unterhalten. So werden Sprachbarrieren abgebaut – für mehr Gemeinschaft.

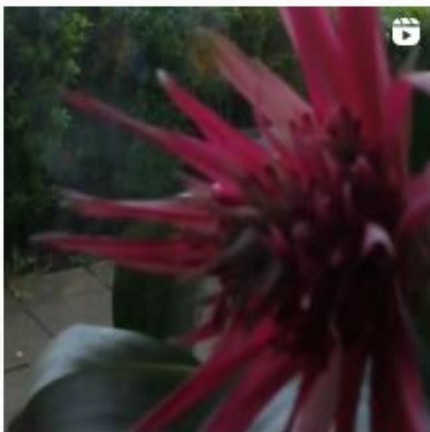


## Wir auf Instagram

Liebe Bürger:innen, wir informieren euch bereits seit einiger Zeit auf unserem Kanal über aktuelle Aktionen und Projekte.

Um uns zu folgen und nichts mehr zu verpassen und damit ihr seht, was hinter den Kulissen so läuft. Einfach in Instagram nach den [stadtteilburo\\_gruebentalchen](#) suchen und uns abonnieren.

Wir haben schon einiges gepostet und in unseren Storys kann man etwas aus unserem Alltag verfolgen. Seht selbst:





## Komm lass uns ein Mikroabenteuer machen

Du würdest gerne mal wieder aus deinem Alltag ausbrechen und etwas Anderes, Aufregendes erleben, doch du hast keine Zeit oder kein Geld für Urlaub?

Wie wär's dann mit einem Mikroabenteuer?

Das Konzept „Mikroabenteuer“ wurde durch den Briten Alastair Humphreys bekannt und besteht darin, kleine Abenteuer (Mikro bedeutet klein) in der Umgebung zu unternehmen, um ohne großen Aufwand die eigenen Routinen zu durchbrechen, Neues auszuprobieren und dem Alltag zu entkommen. Kürzere Mikroabenteuer können nach der Arbeit unternommen werden, um den Kopf freizubekommen. Am Wochenende kann es dann auch mal ein längerer Ausflug sein.



Am Anfang kostet es vielleicht ein wenig Überwindung, die Komfortzone zu verlassen, doch ist man erstmal unterwegs, macht es unglaublich viel Spaß. Also los geht's!

Ideen für deine Mikroabenteuer:

- 1) Gehe einfach los und nimm eine Münze mit. Immer wenn eine Abzweigung kommt, wirfst du die Münze. Kopf bedeutet rechts, Zahl bedeutet links – oder umgekehrt. Lass dich von der Münze leiten und entdecke neue Ecken in deiner Umgebung.

- 2) Wenn du Bus fährst, fahre einfach mal ein paar Stationen weiter und laufe von dort aus zurück. Auch beim Bahnfahren kannst du spontan aussteigen und dort die Umgebung erkunden.
- 3) Schwimm in einem See und hol dir das Gefühl von Freiheit. Hier in Kaiserslautern (Hohenecken) gibt es den Gelterswoog und etwas weiter weg in der Nähe von Waldfischbach befindet sich der Clausensee. In den kälteren Jahreszeiten kannst du auch einfach einen Spaziergang um den See machen. Dazu bieten sich der Gelterswoog oder der Vogelwoog nahe des Gewerbegebiets West an.
- 4) Schlafe unter dem Sternenhimmel. Dies ist ein Mikroabenteuer, welches sehr leicht umzusetzen ist und maximales Abenteuergefühl hervorruft. Dafür musst du nicht mal irgendwo hingehen, übernachte einfach mit dem Schlafsack auf dem Balkon oder zelte im Garten.
- 5) Was für das Erkunden neuer Orte zu Fuß gilt, lässt sich auch mit dem Fahrrad umsetzen. Fahre einfach spontan los und schau wo du landest.
- 6) Schau den Sonnenaufgang auf der nächsten Anhöhe. Das frühe Aufstehen ist hart, aber lohnt sich! Alternativ kannst du dir auch einen schönen Platz suchen, um den Sonnenuntergang anzuschauen. Dies lässt sich auch gut mit einem kleinen Picknick kombinieren.
- 7) Eine Hängematte ist ein toller Gegenstand, um ein einfach und preiswert ein bisschen Urlaubsfeeling in deinen Alltag zu holen. Laufe oder fahre zu einem schönen Ort in der Natur und lass die Seele baumeln.

- 8) Eine Nachtwanderung ist Abenteuer pur. Besorge ein paar Fackeln, nimm deine Familie oder Freunde mit und los geht's in den Wald.
- 9) Mache ein Picknick an einem schönen Platz im Freien.
- 10) Mache eine Schatzsuche. Von der Geocaching-App bekommst du Koordinaten und musst Hinweise suchen, die dich dann zum Schatz führen werden. Die App stellen wir euch in diesem Heft bei den Appvorstellungen genauer vor.
- 11) Waldbaden ist ein neuer Trend, um den Kopf freizubekommen und dem Alltag zu entfliehen. Dafür gehst du in den Wald und versuchst die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Welche Geräusche hörst du? Welche Dinge siehst du? Spürst du die Sonne auf deiner Haut? Das Erlebnis lässt sich noch verstärken, wenn du auch mal deine Schuhe ausziehst und ein Stück barfuß läufst.
- 12) Kaiserslautern kennen die meisten, die hier leben sehr gut. Aber kennst du auch den historischen Hintergrund? Werde zum Tourist in deiner eigenen Stadt und mache eine Stadtführung mit. So lernst du deine Heimat aus einem anderen Blickwinkel kennen. Im Internet kannst du dich für wenig Geld für verschiedene Touren anmelden:

[https://www.kaiserslautern.de/tourismus\\_freizeit\\_kultur/tourismus/besichtigungstouren/index.html.de](https://www.kaiserslautern.de/tourismus_freizeit_kultur/tourismus/besichtigungstouren/index.html.de)

Du kannst die Mikroabenteuer auch mehrmals machen und ein bisschen abwandeln. Beispielsweise kannst du sie zu unterschiedlichen Jahreszeiten machen oder du machst sie mal mit Freunden und mal ganz alleine – so sind die Abenteuer immer etwas anders.

Anzeige:



ökumenisches  
**GEMEINSCHAFTSWERK** Pfalz  
mobile Dienste

## Pflegedienst im Gemeinschaftswerk

**Wann immer Sie Hilfe benötigen,  
sind wir für Sie da.**

**Das bieten wir Ihnen:**

- » Pflegegästezimmer
- » Grundpflege
- » Behandlungspflege
- » Palliative Betreuung
- » Verhinderungspflege
- » Pflegeanleitung und Schulung für Angehörige
- » Hauswirtschaftliche Versorgung

**Wir  
für Sie!**

**Wir beraten Sie gerne, rufen Sie an unter:  
Tel. 0631 361985-34**




Hohlestraße 12 | 67655 Kaiserslautern | Tel. 0631 361985-34  
E-Mail: [Pflegedienst@gemeinschaftswerk.de](mailto:Pflegedienst@gemeinschaftswerk.de) | [www.gemeinschaftswerk.de](http://www.gemeinschaftswerk.de)



## AWO: Die Bienen ziehen ein

Im Sinne des Gesamtkonzeptes der Nachhaltigkeit hat das AWO Seniorenhaus in der Donnersbergstraße nun einige tausende neue „Mitbewohner“: Patrick Klemens, Vorsitzender des Imkervereins Kaiserslautern e.V., hat drei Bienen-Jungvölker auf dem Gelände des AWO Seniorenhauses „Alex Müller“ angesiedelt. Dabei handelt es sich um eine genetisch eher sanftmütige Bienenart. Die Kästen wurden etwas abseits, aber gut sichtbar platziert. Entstanden ist die Idee der eigenen Honigherstellung im Zusammenhang mit dem umweltbewussten und naturnahen Gesamtkonzept des AWO Seniorenhauses: klimafreundlich pflegen, Brot und Backwaren in eigener Herstellung, eigener Obst- und Gemüseanbau, Anpflanzung von Blumenwiesen, Aufbau eines Wildbienenhotels – und schlussendlich auch die Anschaffung von Bienen zur eigenen Honigherstellung. Aber nicht allein Natur- und Umweltbewusstsein war für Alwin Emmenecker, Einrichtungsleiter, und sein Team ausschlaggebend für die Bienenanschaffung, sondern auch der Bezug zu den Lebensgeschichten der Bewohnerinnen und Bewohner. Viele kennen Nutzgärten mit Gemüse- und Obstbau aus eigenen Erfahrungen, auch verbunden mit Tierhaltung und Bienenzucht.

Somit soll ein Beitrag geleistet werden, eine vertraute Umgebung für die Seniorinnen und Senioren zu schaffen, in der Erinnerungen aufleben können. Die drei Bienen-Jungvölker, die nun eingezogen sind, wurden in diesem Jahr gebildet und

werden jetzt weiter zu Wirtschaftsvölkern ausgebildet. Wie Patrick Klemens erklärt, sind die Bienenstöcke ganzjährig geöffnet. Das Nahrungsangebot betrachtet er am Standort als sehr gut, zum einen der Garten auf dem Grundstück, aber auch die Gärten in der Nachbarschaft, und die umliegenden Bäume und Blühsträucher, angefangen auch mit den Obstbäumen im Frühjahr. Die Bienen fliegen bis zu 3 km weit, bei Bedarf auch weiter. Aus dem Nektar der Blüten wird der Honig gebildet, indem die Bienen den Nektar mehrfach „bearbeiten“ und mit Enzymen versetzen, immer wieder in Waben packen und mit noch mehr Enzymen weiterverarbeiten; hierbei entziehen sie dem Nektar Wasser. Die Blütenpollen, die über die Beine abgesammelt werden, dienen der Versorgung der Brut. Die Zusammensetzung der Nahrung (Gelee Royal) ist bedeutend für die Entstehung einer Königin. Diese Königin legt 1000 bis 2000 Eier pro Tag. Im Bienenstock findet auf natürlichem Wege ein kontinuierlicher Austausch der Bewohner statt, eine normale Arbeitsbiene lebt im Sommer ca. 2 bis 4 Wochen.

Die Bienen werden bei Bedarf mit Zuckerwasser oder -sirup zugefüttert, was auch eine ausgeglichene Nahrung für die Bienen darstellt. Patrick Klemens betont an dieser Stelle, dass auf keinen Fall für die Zufütterung fremder Honig verwendet werden soll. Je nach Zusammensetzung des Nektars, den die Bienen in der Umgebung finden, entstehen unterschiedliche Geschmacksnuancen



beim Honig. Die Konsistenz und Kristallisierung hängt vom Gehalt der verschiedenen Zuckerarten – hauptsächlich Fruktose, Glukose und Saccharose – im Honig ab.

Um einen verantwortungsbewussten und gewissenhaften Umgang mit den Bienen sicherzustellen, hat der Imkerverein Kaiserslautern e.V. die Patenschaft für das Projekt übernommen. Füttern, Erweitern der Völker, Behandlung gegen Milben, Auffüttern für den Winter, regelmäßige Kontrolle der Tiere und vieles mehr gilt es für den Anfang zu tun, bis dann im nächsten Jahr das „Alex Müller“ den ersten eigenen Honig ernten kann. Mitarbeiter und Bewohner des Seniorenhauses sind dazu eingeladen, Patrick Klemens bei der Bienenbetreuung über die Schulter zu schauen. Interessierten Mitarbeitern, die intensiver in die Imkerei einsteigen möchten, eröffnet die AWO die Möglichkeit, dies während ihrer regulären Arbeitszeit zu tun und sich aktiv an der Versorgung der Bienenvölker zu beteiligen.

Im Gespräch mit Patrick Klemens wurde deutlich, dass die Bienenzucht für unsere Nahrungskette ein kleiner, aber sehr wichtiger Bestandteil ist, und Unterstützung im ökologischen System bedeutet, aber – wie er betont – man die Wildbienen dabei nicht vergessen sollte, auch im Sinne der Artenvielfalt.

Anzeige:



**STÖGER'S  
TARALIVING**  
WOHNEN & SCHENKEN

**Gärtnerestraße 13  
67657 Kaiserslautern  
Telefon 0631 - 62488140  
[www.taraliving.de](http://www.taraliving.de)**

**Öffnungszeiten:**  
**Montag - Freitag: 11.00 - 18.00 Uhr**  
**Samstag: 10.00 - 14.00 Uhr**

**Lautern's schönste  
Kinkerlitzchen**

**jetzt auch im  
Onlineshop**

**[www.taraliving.de](http://www.taraliving.de)**

## „Askese“

Der Begriff Askese stammt aus dem Griechischen und bedeutet Übung und Einübung. Dabei verzichteten die Asketen freiwillig auf jegliche Vergnügung und jeglichen Genuss. Sie sahen den Leib als Grab der Seele an und versuchten, Leib und Seele voneinander zu trennen und folglich die Beherrschung der Bedürfnisse des Körpers zu erreichen. Das Neue Testament schreibt kein asketisches Leben vor.

In vielen vorchristlichen Religionen wie Hinduismus, Buddhismus und anderen gab es verschiedene Formen des Mönchtums. Eine der ältesten Formen entstand in Ägypten im 2. und 3. Jahrhundert n. Chr. Dabei gab es einige alte und arme Gläubige, die einzeln in die Wüste oder auf die Berge zogen und in einem Zelt oder in einer Höhle einsam lebten. In Griechenland nannte man sie Anachoreten. Ab und zu kamen

Menschen zu ihnen und brachten ihnen etwas zum Essen. Später gab es Gruppen von Asketen, die in zerlumpten Kleidern und langen Bärten durch das Land zogen und bettelten.



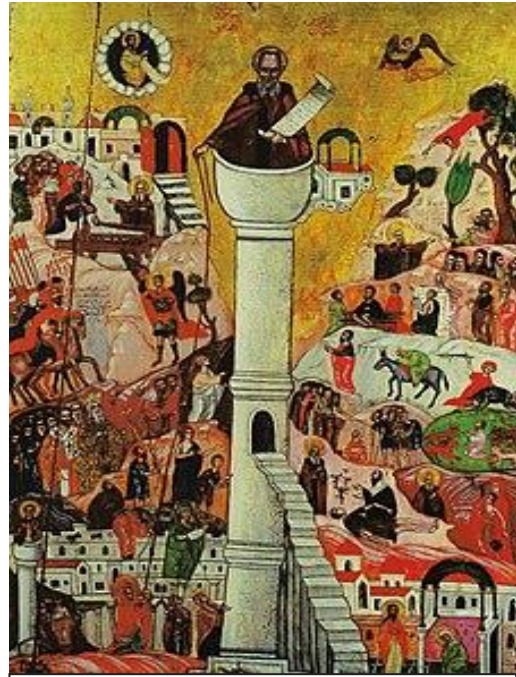
Höhlen und Grotten der Mystiker

Diese Asketen wollten ihre völlige Liebe zu Gott unter Beweis stellen, indem sie ihre Körper quälten; so entstand der Begriff "Körperfeindlichkeit". Es gab in der frühchristlichen Phase verschiedene extreme Praktikformen, wie etwa folgende Beispiele: Ein Asket betrachtete den Himmel als Decke und die Erde als Matratze und lebte im Freien, bis er starb. Es gab zwei Frauen, die jahrelang weinten, bis sie austrockneten und starben. Ein Asket trug jahrelang Eisengewichte auf den Schultern, bis er zusammenbrach. In der Zeit der Christenverfolgung gab es Asketen, die die römischen



Mönche in Asien

Machthaber stark provozierten, damit sie hingerichtet werden und die Märtyrerwürde erlangten. Man bewahrte ihren Körper oder Teile davon auf und verehrte sie als Reliquien. Ein extremer Fall ist der Säulenheilige Simeon, der im 5. Jahrhundert n. Chr. zwanzig Jahre lang auf einer 15 m hohen Säule im Norden Syriens lebte. Er betete, predigte und heilte Kranke. Als er im Jahre 459 starb, ließ der byzantinische Kaiser eine wunderschöne kreuzförmige Klosterkirche um die Säule bauen, die später ein wichtiger Wallfahrtsort wurde. Die gut erhaltene Ruine dieser Klosterkirche gilt als eine der bedeutendsten frühchristlichen Bauten der Welt. Als die türkischen Truppen vor ein paar Jahren große Teile von Nordsyrien, u. a. die Klosterkirchenanlage eroberten, ließen sie diese als Kaserne benutzen, ohne Rücksichtnahme auf ihren religiösen und kulturellen Wert.



Heilige Simeon auf seiner Säule

Später entstanden Bauwerke, in denen Mönche zusammenlebten ohne bestimmte Ordnung für alle, d.h. jeder machte, was er wollte. Mit der Zeit entstanden richtige Klöster, ebenfalls für Nonnen mit strengen Lebensformen.

### Der Sufismus im Islam

In denselben Gebieten, in denen das Mönchtum verbreitet war, eben in Ägypten, Syrien und Irak, entstand nach der islamischen Verbreitung der Sufismus als eine neue islamische, mystische und asketische Richtung. Das Wort Sufismus stammt von dem arabischen Wort Suf, d.h. Wolle. Man trug Wollkleidung, um den Körper zu quälen. Die Grundidee des Sufismus ist die reine völlige Liebe und Hingabe zu Gott. Den Weg zu Gott kann ein Sufi nicht allein beschreiten. Er braucht



Ruine der Klosterkirche



einen Lehrer bzw. Meister, der ihn auf diesem Weg führt. Es gab verschiedene Meister, die verschiedene Wege bzw. theologische Schulen gründeten. Einige davon setzten dafür Musik und bestimmte Tänze ein, andere setzten die rhythmische Wiederholung von Gottesnamen oder den Satz "Gott ist lebendig" ein. Die Meister genossen bei ihren Anhängern hohe Verehrung. Man schrieb ihnen sogar übermenschliche Kräfte zu, wie z. B. im Himmel zu fliegen oder übers Wasser zu laufen.

Die Gräber dieser Meister wurden später zu Wallfahrtsorten für ihre Anhänger, insbesondere in Ägypten bis zum heutigen Tag. Ihr Gedankengut wurde von der neuplatonischen Philosophie beeinflusst. Der Glaube an die Einheit von Gott,



Die Hinrichtung von Alhaladj

Universum und Mensch war dabei sehr stark vertreten. Im 9. Jahrhundert stand ein Sufi namens Alhaladj auf dem Markt in Bosra/Irak und sprach zu den Versammelten: „Euer Gott befindet sich unter meinem Kittel.“

Er meinte damit, dass er mit Gott eine Einheit bildete. Gleich danach starb er am Galgen.

Ein anderer berühmter Sufi, namens Ibn Alarabi, verkündigte in seiner Predigt in der Moschee in Damaskus: „Euer Gott liegt unter meinen Füßen.“ Er meinte, dass er mit Gott und der Erde eine Einheit bildete und sie zusammengehören. Auch er wurde gleich darauf getötet. Sein Grab wird bis zum heutigen Tag besucht und verehrt.

Eine bedeutende Sufitin, namens Raabia Aladawia, war Prostituierte in



Raabia Aladawia auf dem Berg

Bagdad. Sie fand auf den rechten Weg zurück und begab sich auf einen Berg in Bosra/Irak, um ein asketisches religiöses Leben zu führen. Sie schrieb wunderschöne Dichtungen, die ihre Liebe zu Gott schilderten. Zum Beispiel sprach sie Gott an und sagte ihm: "Ich liebe dich. Ich liebe dich nicht, weil ich in dein Paradies gehen möchte oder weil ich Angst vor deiner Hölle habe. Ich liebe dich einfach, da du die diese Liebe verdienst".

Zuletzt sei der berühmte Sufit Alrumi erwähnt, der im 14. Jahrhundert in

Konya/Türkei den Orden der tanzenden und sich drehenden Derwische gründete (Mevlevi-Orden). Er schrieb wunderschöne Dichtungen, die seine Liebe zu Gott beschrieben. Mit langen weißen Gewändern, braunen hohen Mützen und in Begleitung von Musik drehen sich die Derwische um ihre Achse. Dabei geraten sie in Ektase. Ihre Seelen steigen in verschiedenen Phasen in den Himmel hoch, bis sie sich mit Gott vereinen. Heutzutage werden diese Tänze als Folklore und auf Festen aufgeführt.



Die tanzenden sich drehenden Derwische

Suleiman ABU GHAZALE

## Warum das Ehrenamt?

*Wir sind eine solidarische Gesellschaft, wir stehen füreinander ein. Manchmal bedeutet es dem/ der FreundIn eine Schulter zum Trost anzubieten. Manchmal bedeutet es auf der Straße oder im Park etwas mehr Müll mitzunehmen als den Eigenen und manchmal hilft man der älteren Nachbarin beim Einkaufen.*

Solidarität passiert im Alltag mit und für unsere Mitmenschen. Manchmal hat diese alltägliche Solidarität auch einen Namen: „Ehrenamt“. Das Ehrenamt ist definiert als „[ehrenvolles] (besonders öffentliches) Amt, das überwiegend unentgeltlich ausgeübt wird“. Das Ehrenamt wird meist in der Verbindung mit einer Vereins- oder Stiftungstätigkeit durchgeführt und das kann ganz verschiedene Aufgaben beinhalten. Zum einen kann das beispielsweise die Arbeit mit demenzkranken Menschen sein oder zum anderen die Durchführung von Sportkursen mit Kindern oder Erwachsenen, der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt. Das schöne am Ehrenamt ist, dass man sich etwas aussucht, was einem Spaß macht und die Freie Zeit erfüllt. Das Ehrenamt beweist dem Tätigem auch eine besonders hohe intrinsische (Eigen-) Motivation. Wahrscheinlich werden deswegen ehrenamtliche Tätigkeiten in Bewerbungen besonders gerne gesehen und zeigen dem Betrieb einen wichtigen Teil der Arbeitspersönlichkeit.

Mein Weg als Ehrenamtliche begann schon recht früh, denn durch die Vereinstätigkeit meines Vaters in der Deutschen-Lebens-Rettungs-Gesellschaft Oberpleis (DLRG) bin ich praktisch hinein geboren worden. Deswegen habe ich schon sehr früh viel Zeit und Energie in die ehrenamtliche Arbeit gesteckt und das ist mir (trotz des Coroneinflusses) auch bis heute so erhalten geblieben. Ich habe allerdings auch einiges zurückbekommen. Nein, keine Bezahlung oder Geschenke, sondern ich habe eine intensive fachliche Ausbildung zum Lehrscheininhaber C als Schwimmer/ Rettungsschwimmer und eine

kleine Sanitätsausbildung genießen können. Außerdem habe ich eine zweite Heimat durch den meist jährlichen 2- bis 3-wöchigen ehrenamtlichen Rettungswachdienst (das ist sowas wie Baywatch nur in Deutsch) an der Küste bei Kappeln gefunden, mit Menschen, die ich seit Jahren immer wieder sehe. Ich habe schon in jungen Jahren Verantwortung auf mich nehmen können und mir diese auch durch meine gewonnenen Erfahrungen und meine Umgebung zutrauen können. In Kaiserslautern habe ich 2017 als junge Studentin schnell Anschluss finden können und habe mir auch hier durch ehrenamtliche Tätigkeiten ein starkes Netz aufbauen können, das mir letztendlich sogar bei der Berufsfindung geholfen hat.



Ich verdanke dem Ehrenamt auf Grund dessen sehr viel und konnte mich auch deswegen zu der offenen und freundlichen Persönlichkeit entwickeln, die ich heute bin. Diese Erfahrung wünsche ich anderen auch. Doch heutzutage ist es gar nicht mehr so einfach oder auch üblich, ein Ehrenamt auszuführen. Das liegt einerseits an den geänderten gesellschaftlichen Strukturen oder auch dem fehlenden Bindeglied zu einem Verein oder einer Institution. Die Hürde zu

überwinden und sich aktiv und alleine nach einem Ehrenamt umzuschauen ist groß. Meine Erfahrung ist, dass die meisten Ehrenamtlichen deswegen auch durch Freunde, Familie oder Bekannte in das Ehrenamt mit reinrutschen und dann begeistert mit dabeibleiben.

Ich möchte an euch und insbesondere an dich, als Leser appellieren. Das Ehrenamt ist für die Vielfalt unsere Gesellschaft wahnsinnig wichtig und ohne es gäbe es sehr viel weniger Angebote. Probiere es einmal aus! Springe über deinen Schatten und halte die Augen noch Projekten offen. Frag deinen ehrenamtlich tätigen Bekannten oder Freund, ob du mal mitdarfst. Das Leben ist oft stressig, aber 2 Stunden in der Woche haben die meisten übrig, denn wenn es Spaß macht, ist es keine Arbeit. Insbesondere möchte ich damit die Menschen in meinem Alter ansprechen, also Jugendliche und Menschen Anfang



20, ihr fehlt besonders und ihr bekommt für euer Leben so viel zurück! Wenn nur Pensionäre, so wertvoll ihre Arbeit ist, dieses Amt innehaben, fehlen oft die Vertreter der Interessen von jüngeren Menschen.

Wir im Stadtteilbüro arbeiten auch mit Ehrenamtlichen zusammen, denn unser Ziel ist es, sollten wir Hauptamtlichen nicht mehr da sein, dass die Öffnungszeiten und die Angebote unseres Stadtteilbüros von den Ehrenamtlichen getragen werden. Übrigens: das Stadtteilbüro im Bännjarrück oder das Stadtteilbüro Innenstadt-West in der Königsstraße hier in Lautern sind dafür ein schönes Beispiel.

Bisher können wir auf einen starken Pool an Ehrenamtlichen zurückgreifen, die uns hier durch ihre Anwesenheit und ihr Engagement **unglaublich** unterstützen! Daher nochmal ein großes Dankeschön von Andreas und mir an unser ehrenamtliches Team und die lieben Besucher, die uns stets mit guten Gesprächen versorgen!

Wir suchen aber weiterhin nach neuen Unterstützern und freuen uns, wenn ihr unverbindlich einmal vorbeischaut. Unsere Kontaktdaten sind: 0631/ – 680 316 90 oder per Mail unter [coberbeckmann@gemeinschaftswerk.de](mailto:coberbeckmann@gemeinschaftswerk.de).

Eine weitere Anlaufstelle für ehrenamtliche Arbeit ist die Freiwilligen Agentur in Kaiserslautern, die unter der Rufnummer: 0631 365-4471 oder unter [Freiwilligen-Agentur@Kaiserslautern.de](mailto:Freiwilligen-Agentur@Kaiserslautern.de), erreichbar ist.

Clara Oberbeckmann

Quartiersmanagerin

Alle gleich *einzigartig*

ökumenisches  
**GEMEINSCHAFTSWERK** Pfalz  
*Produktion & Dienstleistung*



Wir machen  
Ihnen gerne ein  
passendes Angebot.  
Sprechen Sie  
uns an!



## Unsere Werkstätten

haben langjährige Erfahrungen und Kompetenzen in zahlreichen Dienstleistungsbereichen.

Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH  
Kontakt: Tel. 06371 618840 | E-Mail: [vertrieb@gemeinschaftswerk.de](mailto:vertrieb@gemeinschaftswerk.de)  
Luitpoldstraße 4 | 66849 Landstuhl

[www.GEMEINSCHAFTSWERK.de](http://www.GEMEINSCHAFTSWERK.de)

Anzeige



## **Gesichter und Geschichten aus dem Quartier Heute: Hilde Kunz und ihre „Radl- Leidenschaft“**

Hilde und Karl-Ludwig Kunz wohnen seit genau 40 Jahren im Grübentälchen. Beide sind damals aus Wolfstein, wo sie sich kennen und lieben lernten, aus beruflichen Gründen nach Kaiserslautern gezogen. Nach kurzen Zwischenstationen sind sie in der Friedenstraße sesshaft geworden. Sie wohnen und leben gerne hier im Quartier. Beide sind im Unruhestand. Der Garten und ihr ehrenamtliches Engagement für den Zoo in Kaiserslautern Siegelbach sind ihre liebsten Beschäftigungen. Dort im Zoo arbeiten sie tatkräftig einmal in der Woche mit und haben einige Patenschaften für „tierische BewohnerInnen“ übernommen. Hilde –wir duzen uns- ist ein lebensfroher und –bejahender Mensch: temperamentvoll, mitteilsam und interessiert an dem, was um sie herum passiert. „Saarländerin eben“, wie sie selbst von sich mit einem herzlichen Lachen sagt. Und so ist sie häufiger und gern gesehener Gast im Stadtteilbüro. Neben der Sorge um das leibliche Wohl der Mitarbeitenden des Büros kümmert sie sich insbesondere um die Belange der RadfahrerInnen im Quartier.

Sie und ihr Mann fahren gerne mit dem Fahrrad, erledigen Besorgungen, Einkäufe und

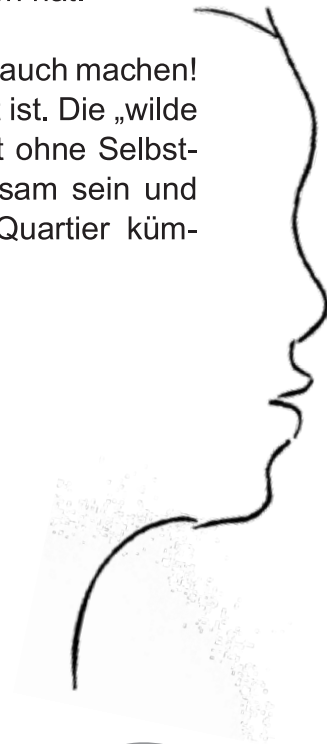
Behördenangelegenheiten mit dem Drahtesel. Hilde ist dabei leidenschaftlich und gewissenhaft: Immer mit Helm und, was ihr besonders wichtig ist, mit Rückspiegel. „Ich muss wissen, was hinten los ist“, so ihr Credo.

Besonders gefreut hat sie sich, als 2021 Fahrradstreifen in der Friedenstraße markiert wurden. „Endlich haben die RadfahrerInnen in der gut befahrenen Straße ihren Platz“, zeigt sich Hilde zufrieden. Manchmal ärgert sie sich, dass dieser „Platz“ von parkenden Autos eingenommen wird. Gemeinsam mit dem Stadtteilbüro und der Radfahrbeauftragten der Stadt Kaiserslautern, Frau Bingeser, soll nach den Ferien eine Aktion angegangen werden, mit der FalschparkerInnen und anderen, die den Bewegungsraum von FußgängerInnen, Mobilitäts-eingeschränkten und RadfahrerInnen einengen, auf witzige Weise ihre „Behinderung“ anderer erläutert wird. „Wir wollen nicht mit dem erhobenen Zeigefinger ermahnen, aber doch den Finger etwas in die Wunde legen“ meint Hilde mit einem schelmischen Lächeln. Vor einigen Wochen wurden Unebenheiten im Fahrbahnbelag im Auftrag der Stadt ausgebessert. „Super, wirklich super“ schwärmt Hilde. „Ich hatte der Stadt

schon von den gefährlichen Rillen in der Fahrbahndecke bei Otto's Imbiss berichtet. Und dann, kurz darauf: alles behoben, einfach super". Hilde hat ihre Begeisterung darüber auch Frau Folz von der Straßenverkehrsbehörde bei der Stadtverwaltung Kaiserslautern am Telefon mitgeteilt und sich im Namen der Radfahrenden bedankt. „Frau Folz war ganz gerührt: endlich auch mal eine positive Rückmeldung“ berichtet Hilde sichtlich zufrieden, dass sie bei Frau Folz angerufen hat.

Ja so ist sie: nicht nur meckern, auch machen! Und auch sagen, wenn was gut ist. Die „wilde Hilde“, wie sie sich selbst nicht ohne Selbstironie nennt, wird weiter wachsam sein und sich um das Miteinander im Quartier kümmern. Gut so.

Andreas Philipp Breier  
Quartiersmanager



## Neue Rubrik: „Gesichter und Geschichten aus dem Quartier“

Sie haben eine interessante Geschichte und möchten die auch Gesichter zu der Geschichte zeigen? Gerne: In unserer neuen Rubrik geben wir Ihrer Geschichte einen Platz. Lebenswege, Erfahrungen, Erinnerungen, Anregungen, Engagement für eine gute Sache, all solche Geschichten interessieren uns und natürlich auch die Menschen hinter den Geschichten. Lassen Sie die LeserInnen der Stadtteilzeitung daran teilhaben. Melden Sie sich bei uns im Stadtteilbüro. Gerner erzählen Clara Oberbeckmann und Andreas Philipp Breier ihre Geschichte in der Rubrik „Gesichter und Geschichten aus dem Quartier“ an dieser Stelle in der Stadtteilzeitung.

### Neues aus der Tirolfstraße



Im Gebäude der Neuen Arbeit Westpfalz (NAW) in der Tirolfstraße haben Mitarbeitende des Gemeinschaftswerks ihre neue Büros bezogen, die bislang in Landstuhl angesiedelt waren. Hintergrund ist eine Organisationsentwicklung des Gemeinschaftswerks.

Im 2. Obergeschoss des NAW-Gebäudes standen seit einiger Zeit die Büros leer, auf der anderen Seite bestand dringender Bedarf an neuen Räumen. In der Tirolfstraße sind nun die Leitung des Geschäftsbereichs Teilhabe im Arbeitsleben neben dem zuständigen Finanzmanagement zu Hause, der Account Manager, die Leitung des Personalmanagements, die Stabsstellen Projekte und Fördermittel sowie Öffentlichkeitsarbeit und die Projektleitung der Organisationsentwicklung. Im Gebäude der NAW befinden sich weiterhin die Büros der Mitarbeitenden der Neuen Arbeit Westpfalz. Auch die Teilnehmer an den Maßnahmen finden sich nach der Coronapause peu à peu wieder in der Tirolfstraße 16 ein. Außerdem hat die Diakonie Pfalz hier eine Stelle zur Flüchtlingsberatung eingerichtet.





# Na los, packt die Wanderschuhe aus!

## Wandern, Spazieren, Laufen

Drei Synonyme, die für das Gleiche stehen – den Wunsch, sich im Freien zu bewegen. Nun ja, außer bei den Kindern, die darüber genervt sind, wenn ihre Eltern sie dazu zwingen, sie zu begleiten. Aber das dürfte jeder ja kennen, von der einen oder anderen Seite. Die Gründe, warum man sich draußen bewegen möchte, sind vielseitig. Ob es nun das Genießen der frischen Luft, der körperlichen Ertüchtigung, dem gemeinsamen Wandern oder dem allgemeinen Abschalten dient, es tut uns gut und hat gerade in der Corona-Zeit wieder mehr an Zuspruch erhalten.

Die Bewohner des Grübentälchens haben nun noch das Glück, das man von hier aus sehr schnell aus der Stadt herauskommt, und je nachdem in welche Richtung man sich bewegt, eine schöne Strecke nutzen kann. Wenn man die Mainzerstraße überquert, kommt man über das Flickerstal in das Eselsbachtal, oder auch Hagelgrund. Von dort aus kann man je nach Wunsch Richtung Enkenbach-Alsenborn, Richtung Freibad Waschmühle oder auch zur Mehlinger Heide wandern.

Geht man dagegen über die Donnersberger Straße, kann man entweder direkt durch den Wald bis ans Monte Mare spazieren, um zu Schwimmen, oder man spaziert hinter dem Hauptfriedhof entlang bis zur amerikanischen Kapelle, überquert dort die Mannheimer Straße und läuft die Daennerstraße hinunter und an deren Ende rechts unter der Brücke hindurch und kann dann eine schöne Tour zur Burgruine Beilstein, oder wenn man es länger mag, zum Wildpark, absolvieren. Man findet überall auch mal eine Bank wo man rasten oder die Aussicht genießen kann.

Ich habe nur eine Bitte: Hinterlasst alles so, wie es sein soll und nehmt euren Abfall wieder mit zurück oder werft ihn in die dafür vorgesehenen Behälter, damit auch die Nächsten die Natur genießen können. Als dann, ich wünsche Euch einen guten Aufenthalt in der Natur

*Euer Holger*

## Wandern gehen mit Holger

Wir gehen regelmäßig mittwochs oder donnerstags nach Absprache wandern. Die Strecke ist meist so zwischen 8-10 km lang und wir sind ca. 2 Stunden unterwegs.

Im Stadtteilbüro hängt ab montags die genauen Informationen aus. Gerne vorab im Stadtteilbüro unter anmelden.

Wir freuen uns auf euch!

Tel.: 015154110911 oder per Mail an: [holger.liebrich@web.de](mailto:holger.liebrich@web.de)



## „Sonntag ma(h)l anders“ – im Oktober und November ging es weiter

Nachdem „Sonntag ma(h)l anders“ als Grillfest am 5. September das erste Mal mit viel Zulauf und Zuspruch im Grübentälchen angeboten wurde, fand es noch weitere Male statt.



Foto: Pixaby

Eine überwältigende Anzahl an ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern hat geholfen das „Sonntag ma(h)l“ zu organisieren und durchzuführen. Dank ihnen und vieler Sponsoren war es uns möglich das Angebot am 3. Oktober und 7. November erneut anzubieten.

Auch da saßen wir wieder gemeinsam bei kostenfreiem Essen und Trinken zusammen, kamen ins Gespräch und erlebten zusammen einen gemütlichen Mittag.

In Kooperation mit dem Stadtteilbüro wurde ein Fahrservice angeboten. Er konnte genutzt werden, wenn jemand nicht selbst kommen konnte.

### Kontakt Christuskirche

Katherina Westrich  
Am Heiligenhäuschen 9  
Tel: 0631/42584  
Email: katherina.westrich@evkirchepfalz.de

### Kontakt Diakonie Pfalz

Katharina Kuhn  
Tirolfstraße 16  
Tel: 0631/34370261  
Email: katharina.kuhn@diakonie-pfalz.de





## Mietgesuch des SOS-Kinderdorf Kaiserslautern im Grübentälchen

Das SOS-Kinderdorf Kaiserslautern sucht ab sofort für sein offenes Eltern-Kind-Angebot „Spieletreff“ ergänzende Räumlichkeiten im Grübentälchen, vorzugsweise in oder um die Friedensstraße.

Gerne auch ein Ladenlokal, eine größere Wohnung oder ein Haus.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Heike Jockisch, Telefon 0631-351610 oder gerne per E-Mail an: [kjh-kaiserslautern@sos-kinderdorf.de](mailto:kjh-kaiserslautern@sos-kinderdorf.de)

**Kontakt**  
SOS-Kinderdorf Kaiserslautern  
Jugendhilfe und Beratung  
Triftstraße 70  
67663 Kaiserslautern  
Telefon 0631 35161-0  
Telefax 0631 35161-12  
[kjh-kaiserslautern@sos-kinderdorf.de](mailto:kjh-kaiserslautern@sos-kinderdorf.de)

**Spendenkonto**  
Stadtparkasse Kaiserslautern  
IBAN DE25540501100000308288  
BIC MALADE51KLS

## Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e. V. Selbsthilfegruppe Kaiserslautern

Nach langen Corona-Schutzmaßnahmen nimmt die Selbsthilfegruppe wieder ihre Beratungen in Kooperation mit der AWO auf. Ab sofort findet wieder jeden dritten Freitag im Monat die Selbsthilfegruppe statt.



Das Treffen, welches sich an die Angehörigen von demenzerkrankten Menschen richtet, findet im AWO Seniorenhaus „Alex Müller“

Donnersbergstr. 84, 67657 Kaiserslautern zwischen 15:00 und 18:00 Uhr statt. Die Selbsthilfegruppe bietet für die Angehörigen die Möglichkeit, durch Beratung, Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen und Informationen mehr Sicherheit zu gewinnen. Dadurch kann das gemeinsame Leben und der Umgang mit den

Erkrankten erleichtert werden. Nach vorheriger Absprache ist das Mitbringen der Erkrankten unter Berücksichtigung der jeweils geltenden Corona-Bestimmungen möglich.

Die Gruppentreffen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Den Gruppenraum kann man im AWO Seniorenhaus erfragen. Parkplätze sind vorhanden. Zudem findet wieder der Stammtisch in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz Stadt und Kreis Kaiserslautern statt. In der Gaststätte „Quack“, Entersweilerstr. 74, 67657 Kaiserslautern, treffen sich jeden ersten Montag im Monat von 14:30 bis 17:30 Uhr Menschen mit und ohne Demenz. Als Möglichkeit sozialer Kontaktpflege bieten wir Demenzerkrankten, Angehörigen der Betroffenen sowie allen Interessierten und Senioren einen gemütlichen und entspannenden Nachmittag an. Speisen, Getränke, Kaffee und Kuchen können im Lokal erworben werden. Mitglieder vom Netzwerk Demenz und der Alzheimer Gesellschaft begleiten diese Veranstaltung.

Das Gasthaus ist stündlich mit der Buslinie 101 erreichbar. Parkplätze sind ausreichend vorhanden.



## Unsere Vorschulkinder begeben sich auf ihr nächstes Abenteuer

Am Freitag, dem 23.07.2021, haben wir unter dem Motto:

*„Jeder trägt seinen Schatz in sich und in der Gemeinschaft“*  
unsere Vorschulkinder verabschiedet.

Gemeinsam mit ihren Familien wurde im kleinen Kreis die Abschiedsfeier begangen.

schiedene Herzen für ihre persönliche Schatzkiste sammelten. Die Herzen waren mit vielen verschiedenen Fähigkeiten beschriftet, die einen guten Start ins Schuljahr und ein erfolgreiches Leben als Schulanfänger garantieren sollen.

So stellten sich die Kinder an ihrer ersten Station einer Reihe heikler Aufgaben. Diese waren in gemeinsamer Aktivität zu bewältigen. Es wurde spielerisch klar, wie wichtig Freundschaft, Hilfsbereitschaft,



Die Reise begann in der Kita und führte über drei Stationen auf die Klosterwiese der Pfarrei Maria Schutz. Das Ziel unserer kleinen Expedition bestand darin, dass die Teilnehmer an jeder Station drei ver-

antwortung sind, aber auch sich zurücknehmen und auf andere achten ist. Der zweite Halt hielt ein kniffliges Ratespiel für die Schatzjäger bereit. Mit der Hand in einer „Fühlbox“ sollten die Kinder verschiedene Gegenstände erkennen und so ihren

Mut, ihre Neugier und Offenheit unter Beweis stellen. Mit großen Schritten ging es dann in Richtung dritte Station. Hier durften die Kinder auf einem Parcours zeigen, wie fit sie bereits in Sachen Bewegung, Rechtschreibung, Lesen und Rechnen sind. Beladen mit vielen neuen Fähigkeiten, Belohnungen und bunten Ballons ging es zur Klosterwiese.

Dort angekommen wurde die Gruppe von Pfarrer Klaudiusz, Jutta Baltes (beide Pastoralteam Maria Schutz) und ihren Familien empfangen. Zur Einstimmung sangen die Vorschulkinder ein Lied. Nach einem Begrüßungswort erhielten die Kinder ihren letzten Schatz, der für die Unterstützung der Familien stand. Den Fürbitten, die die Erzieherinnen für „ihre“ Kinder lasen, folgte der Segen von Pfarrer Klaudiusz und die Übergabe der Segnungsurkunde im Namen des Pastoralteams der Pfarrei. Nach dem gemeinsamen „Vater Unser“ wartete ein weiterer Höhepunkt: Die Kinder erhielten ihre Schatzjägerurkunde, ihre Schultüte und ihre Portfoliomappe. In dieser sind jede Menge Erlebnisse der Kitazeit eines jeden Kindes persönlich festgehalten. Zur Erheiterung trug ein Lied der Erzieherinnen über den Abschied aus der Kita bei.

Im Anschluss wurden alle auf einen gemütlichen Ausklang mit Picknick eingeladen. Jede Familie hatte sich Kleinigkeiten mitgebracht und saß gemütlich auf Picknickdecken auf der Wiese. Neben dem Picknick und der Möglichkeit sich untereinander auszutauschen, konnten die Kinder mit ihren Eltern ihre Schatzkisten mit Buntstiften individuell gestalten.

Wir wollen an dieser Stelle noch einmal die Chance nutzen, uns von allen Abgängern und deren Eltern zu verabschieden. Bedanken möchten wir uns für die gemeinsame Zeit, für das uns entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit.

*Das Team der Kindertagesstätte St. Norbert wünscht Gottes Segen, viel Erfolg, eine Portion Gelassenheit und einen tollen Start ins erste Schuljahr.*

## Aus dem Stadtteilbüro

Aktuelle Informationen aus dem Stadtteilbüro



### Aktuelle Öffnungszeiten:

<b>Montag:</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>
<b>Dienstag:</b>	<b>14:00 – 18:00 Uhr</b>
<b>Mittwoch:</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>
<b>Donnerstag:</b>	<b>10:00 – 14:00 Uhr</b>

**Immer mittwochs von 11:00 – 12:30 Uhr findet ein kostenloses Beratungsangebot der Betreuungsvereine Kaiserslautern zu den Themen: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

**Immer donnerstags von 13:00 – 15:00 Uhr findet die Sprechstunde der Gemeindeschwester Plus und jeden dritten Donnerstag mit der Seniorenberatung der Stadt Kaiserslautern statt!**

Kontakt:

stadtteilbuero-gruebentaelchen @gemeinschafts-  
werk.de  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
www.gruebentaelchen.de

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

## Tauschbox und Büchertauschcke



Unsere Tauschbox

Im Stadtteilbüro gibt es eine Tauschbox, die jeder während der Öffnungszeiten des Stadtteilbüros nutzen kann. 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. Die Tauschbox steht aktuell drinnen.



Büchertauschcke im Stadtteilbüro

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

### Gelbe Säcke

Im Stadtteilbüro sind pro Person eine Rolle Wertstoffsäcke (gelbe Säcke) während der Öffnungszeiten erhältlich.



# NACHHALTIGKEIT



Secondhand ist in aller Munde, Retro-Sachen sind angesagt, Vintage-Läden im Trend. Wer wenig Geld ausgeben will, ist mit Ware aus zweiter Hand gut bedient. Nebenbei schont man die Umwelt, da für gebrauchte Sachen keine neuen Ressourcen verwendet werden müssen. Secondhand-Kleider enthalten zudem weniger Schadstoffe als neue Kleidung, da sie schon oft gewaschen wurden, und sind somit unbedenklicher für die Haut als neugekaufte Bekleidung.

Günstige Fast Fashion und unzählige Sale-Angebote verleiten nicht selten zum Kaufrausch und führen somit oftmals dazu, dass sich die Schränke und Kommoden zuhause schnell überfüllen. Auch hier ist Secondhand eine gute Lösung, um sich von zu viel Hab & Gut zu befreien und wieder mehr Raum in der Wohnung zu schaffen. Zusätzlich freut sich jemand anderes über gut erhaltene Kleider und Gegenstände für wenig Geld – win-win also! Auch hier in Kaiserslautern gibt es tolle Secondhand-Angebote, die teilweise sogar kostenlos sind!

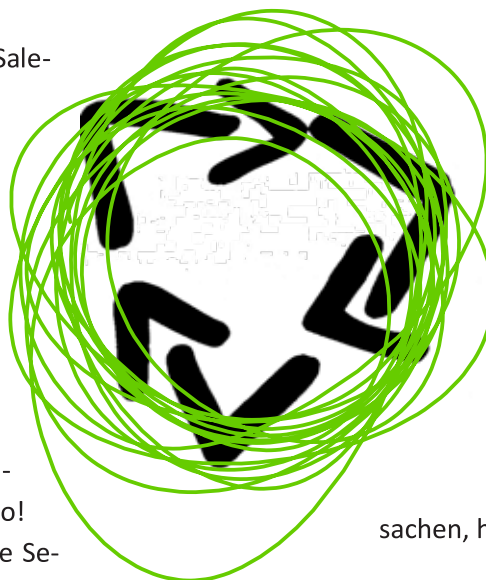
Bevor du also das nächste Mal etwas benötigst, halte kurz inne bevor du es irgendwo kaufst oder bestellst, und versuche das Teil doch einfach mal Secondhand zu erwerben.

Hier ein paar Ideen, wo du Dinge aus zweiter Hand in deiner Nähe erwerben kannst:

**Warenhaus Schatzkiste:** Die Schatzkiste ist ein Kaufhaus für gebrauchte Sachen des Ökumenischen Gemeinschaftswerk Pfalz.

Die Mitarbeiter überprüfen den Zustand der Ware, pflegen sie und reparieren sie gegebenenfalls. Von Möbeln über Lampen, Bücher, Pflanzen über Geschirr und Holzspielzeug ist für kleines Geld für jeden etwas dabei. Auch wer gut erhaltene Gegenstände loswerden will, ist hier richtig.

Die Schatzkiste findest du in der Pariser Str. 28



**Tauschboxen:** In einigen sozialen Einrichtungen gibt es ein Regal, welches als Tauschbox deklariert ist, gefüllt mit Waren aus zweiter Hand. Hier kannst du dir etwas aussuchen und es gegen ein mitgebrachtes Secondhand-Stück kostenlos eintauschen. Jeder ist herzlich eingeladen etwas zu bringen oder/und mitzunehmen. Egal ob Kleider, Bücher oder Spielsachen, hier wird alles getauscht.

Hier in Kaiserslautern gibt es solche Tauschboxen in den drei Stadtteilbüros: Innenstadt West, Bännjerrück, und natürlich auch hier bei uns, im Grübentälchen. Auch die beiden NILS Wohnquartiere in der Friedenstraße 63 (Grübentälchen) und der Goethestraße 36 (Goetheviertel) beherbergen ein solches Regal. Kommt gerne mal im Stadtteilbüro vorbei, wir freuen uns!

**Fairness-Kaufhaus:** Auch hier findest du ein breites Angebot an gut erhaltender Kleidung, Haushaltsgegenständen, Dekoartikel, Büchern, CDs, etc. zum fairen Preis. Das Kaufhaus findest du in der Beethovenstraße 56 - einfach mal reinschauen!

## Die neue Seniorenberatung der Stadt Kaiserslautern ist auch im Grübentälchen aktiv!



Mein Name ist Damaris Roscher. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und wohne in Kaiserslautern.

Als Sozialpädagogin arbeitete ich viele Jahre bei verschiedenen Bildungsträgern mit Jugendlichen und erwerbslosen Menschen.

Seit Mai 2021 bin ich als Seniorenberaterin bei der Stadt Kaiserslautern tätig. Bei Anliegen von Menschen ab 60 Jahren bin ich Ihre Ansprechpartnerin – ich höre zu, berate, vermittele an Kooperationspartner, begleite und besuche Sie auf Wunsch auch daheim.

Jeden dritten Donnerstag im Monat biete ich von 13 bis 14:30 Uhr eine Sprechstunde im Stadtteilbüro im Grübentälchen an, zu der man sich anmelden, aber auch spontan vorbeikommen kann.

Damaris Roscher

Stadtverwaltung Kaiserslautern  
Referat Soziales  
Seniorenberatung  
Rathaus West, Maxstr. 19  
67659 Kaiserslautern

Telefon: 0631 365-4611 oder 0162 2487 988  
E-Mail: [d.roscher@kaiserslautern.de](mailto:d.roscher@kaiserslautern.de)



## Fahrbahnsanierung des Radweges in der Friedenstraße



Im Frühsommer deuteten Verkehrsschilder es an: Es passiert was in der Friedenstraße, aber was? Waren doch erst an mehreren Stellen in der Friedenstraße Sanierungsarbeiten am Straßenbelag durchgeführt worden. An manchen Stellen aber stellten noch nicht vollständig sanierte Rillen und Unebenheiten Radfahrende und NutzerInnen von E-Scootern vor die eine oder andere fahrerische Herausforderung und sorgten für gefährliche Situationen. Jetzt kann wieder sicher geradelt und gescootert werden.

## Wir sind wieder aktiv

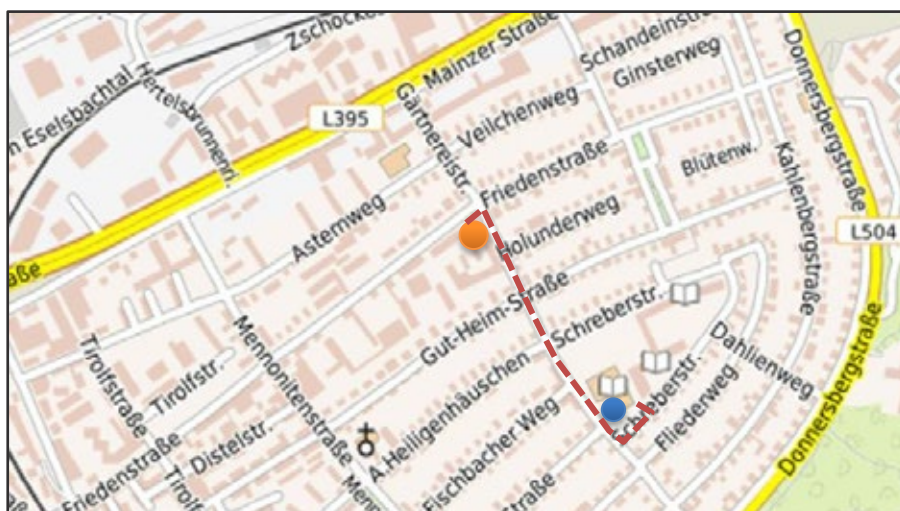
### – Kooperation mit dem „Siedler & Eigenheimer Im Grübentälchen e.V.“

Corona und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen haben auch die vielseitigen Aktivitäten des Stadtteilbüros stark eingeschränkt. Liebgewonnene Begegnungen konnten nicht mehr stattfinden, neue Aktivitäten mussten ruhen und Beratungsangebote eingestellt werden. Jetzt, nach den derzeitigen Lockerungen der Kontakteinschränkungen und der vorangeschrittenen Impfquote können wieder –natürlich unter Einhaltung der einschlägigen Hygienevorschriften– Begegnungen und Beratungen stattfinden. Dank einer Nutzungsvereinbarung mit dem „Siedler & Eigenheimer Im Grübentälchen e.V.“ können der Handarbeitskreis und das Plauderkaffee wieder starten. Dabei treffen sich die jeweiligen Gruppen in der Begegnungsstätte des Vereins in der Schreiberstraße 1. Dort ist ein ausreichend großer und schön möblierter Raum

vorhanden, barrierefreie Toilettenanlagen und, die stets freundliche und kommunikative Silke Hanf-Poppitz (2. Vorsitzende des Vereins) versorgt die Teilnehmende mit kalten und warmen Getränken. Handarbeitskreis und Plauderkaffee haben sich bereits einmal getroffen und waren sichtlich froh, die alten und teilweisen neuen Gesichter wiederzusehen bzw. kennenzulernen. Das Ambiente der neuen Räumlichkeiten und die herzliche Aufnahme der Teilnehmenden durch den Verein taten ihr Übriges für den gelungenen „Restart“. Die Beratungszeiten und Unterstützungsangebote können auch wieder wie gewohnt in den Räumlichkeiten des Stadtteilbüros stattfinden. Es konnten auch neue Ehrenamtliche gewonnen werden, die gerne ihre Zeit und Talente mit einbringen.

Wir freuen auf euch!

Eure Quartiersmanager:innen



#### Legende

Stadtteilbüro: ●

Siedlerheim: ●



## Handarbeitskreis im Grübentälchen

### Nachruf zu Karin Ginter

Wie Freude und Traurigkeit so nah beieinander liegen, haben wir Strick- und Häkelfreundinnen in den letzten Wochen ganz nah erlebt. Zuerst die Freude, dass nach der Corona bedingten Pause die Lockerungen unsere Treffen wieder möglich machen und auch in den neuen Räumlichkeiten mehr Platz ist, wir praktisch „auf Abstand“ uns aufhalten können. Wir freuten uns sehr auf das erste Treffen in der Begegnungsstätte der Siedlergemeinschaft im Grübentälchen - ein Schritt in die wiedergewonnene Freiheit, wir genossen das Zusammensein und die Gespräche. Wir haben jetzt einen sehr schönen Raum und zudem werden wir noch mit Kaffee und Getränken bedient und verwöhnt, und wie es bisher üblich war, wird es auch Kuchen und Plätzchen geben. Nicht nur die Nadeln klimpern bei uns, wir haben auch exzellente Bäckerinnen in unserem Kreis. Aber eine fehlte, unsere liebe und treue Strick- und Häkelfreundin, Karin Ginter, die seit Gründung des Handarbeitskreises im Stadtteilbüro im Grübentälchen im Februar 2017 keine Strickstunde versäumte, ist am 25. Juli verstorben. Wie wir, so schätzte auch Karin, unsere vierzehntägigen Treffen und unsere Gemeinschaft, das waren wertvolle Stunden, die wir miteinander verbringen durften. Karins hilfreichen Tipps und Tricks beim Stricken und Häkeln bleiben uns in Erinnerung und vor allem ihre immer fröhliche Art und die lustigen Geschichten. Ich bin sicher, wenn wir an sie denken, begleitet uns ein Lächeln. Wir werden sie vermissen.

### Liebe Frauen und Männer im Grübentälchen,

sind Sie neugierig und haben Interesse sich unserem Kreis anzuschließen? Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 14.00 bis 16.00Uhr ist jede/jeder willkommen, Nadeln, Wolle, evtl. eine Strick- oder Häkelvorlage mitbringen und ganz viel Freude und gute Laune.

**Margit Eymann**

### Grübentälchen Experten gesucht

- Wir suchen dich für einen Expertenspaziergang im Stadtteil Grübentälchen



Zeige uns deine Lieblingsplätze und Pluspunkte im Quartier. Hast du eine Einschränkung und fehlen dir Einrichtungen und Hilfsmittel im Quartier, wie beispielsweise abgesenkte Bürgersteige oder behindern dich Stolperfallen? Lebst du schon Ewigkeiten hier und kannst uns Geschichten erzählen, dann melde dich gerne bei uns!

Spaziere mit unseren Quartiermanagern und helfe uns als Experte unser Grübentälchen zu verbessern. Einfach telefonisch einen Termin unter: 0631 365-4471 vereinbaren: zeitlich sind wir flexibel!



*Liebe Seniorinnen und Senioren,*

heute möchten wir Ihnen gerne mitteilen, dass allen Gemeindeschwestern<sup>plus</sup> in Rheinland-Pfalz vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung jeweils fünf Tablets bereitgestellt wurden. Ein Tablet ist ein tragbarer und flacher Computer, der sich dadurch auszeichnet, dass er durch einen Touchscreen (mit den Fingern) bedient wird und auf Maus und Tastatur verzichtet werden kann. Das Projekt erfolgt mit dem Ziel, Sie mit Unterstützung und in Begleitung durch geschultes Personal, im Umgang mit digitalen Endgeräten zu schulen.

Die Nutzung des Internets ist in unserem Zeitalter nicht mehr wegzudenken, diese rasante Entwicklung ist für viele Menschen eine große Herausforderung und wirft viele Fragen auf. Wir möchten mit unserem Projekt Berührungsängste abbauen, Ihr Verständnis für die Digitalisierung fördern und die Vorteile aufzeigen. Hierfür möchten wir uns ausreichend Zeit für Sie nehmen und bringen viel Verständnis für Ihre Fragen mit. Wir werden in den Stadtteilbüros kostenlose Schulungen anbieten. In den Workshops werden Sie in kleinen, überschaubaren Gruppen und unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln von ehrenamtlichen Mitarbeitern und den Digitalbotschaftern der Stadt Kaiserslautern, behutsam im Umgang mit den digitalen Möglichkeiten geschult. Für die Schulung werden Ihnen die Endgeräte kostenfrei zur Verfügung gestellt. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, lediglich ein wenig Zeit und Interesse.

Das Projekt „Digital Hilfe für Seniorinnen und Senioren“ wird von Nadine Kropp, KL.digital GmbH (die städtische Digitalisierungsgesellschaft) begleitet und von den Stadtteilbüros der Stadt Kaiserslautern und dem Seniorenbeirat der Stadt Kaiserslautern unterstützt.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dürfen Sie sich gerne bei Ihrer Gemeindeschwester<sup>plus</sup> Nicole Beitelstein oder in Ihrem Stadtteilbüro informieren und anmelden.

Nach Anmeldung werden wir Ihnen zeitnah die Termine für die Schulung mitteilen. Wir sind gespannt Sie kennen zu lernen und freuen uns, wenn wir Sie auf Ihrem digitalen Weg unterstützen können.

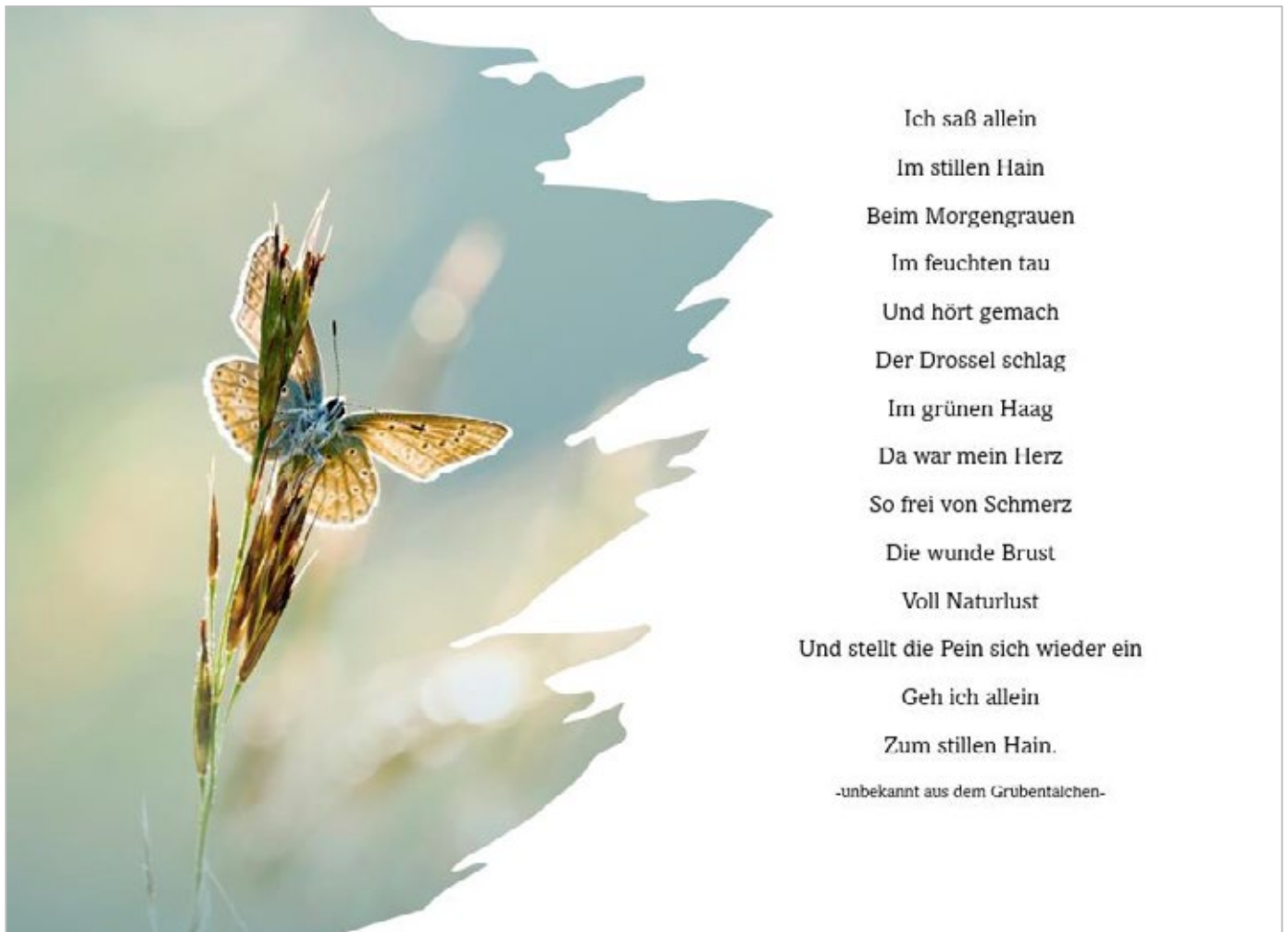
**Gemeindeschwester<sup>plus</sup>**

Nicole Beitelstein  
Maxstraße 19  
67659 Kaiserslautern  
Tel.: 0631-365 40 87

**Stadtteilbüro Grübentälchen**

Clara Oberbeckmann  
Friedensstraße 118  
67657 Kaiserslautern  
0631-680 316 90

---







# Kinderseite

Markiere die 18 Wörter, die sich im Buchstabensalat verstecken und trage sie in die Tabelle ein!

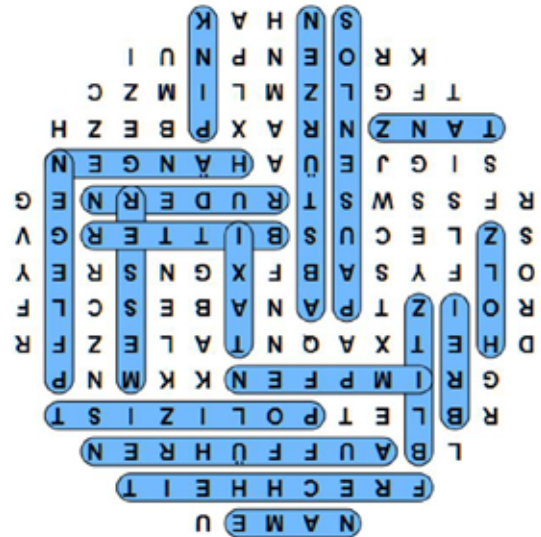
N A M E U  
 F R E C H H E I T  
 L B A U F F Ü H R E N  
 R B L E T P O L I Z I S T  
 G R I M P F E N K K M N P  
 D H E T X A Q N T A L E Z F R  
 R O I Z T P A N A B E S C L F  
 O L F Y S A B F X G N S R E Y  
 S Z L E C U S B I T T E R G V  
 R F S S W S T R U D E R N E G  
 S I G J E Ü A H Ä N G E N  
 T A N Z N R A X P B E Z H  
 T F G L Z M L I M Z C  
 K R O E N P N U I  
 S N H A K



① _____	② _____	③ _____
④ _____	⑤ _____	⑥ _____
⑦ _____	⑧ _____	⑨ _____
⑩ _____	⑪ _____	⑫ _____
⑬ _____	⑭ _____	⑮ _____
⑯ _____	⑰ _____	⑱ _____

## Lösungen

18) pflegen	17) impfen	16) Polizist
15) Taxi	14) aufführen	13) abstürzen
12) hängen	11) bitter	10) Holz
9) Frechheit	8) Name	7) Messer
6) Brei	5) pausenlos	4) Blitz
3) rudern	2) Tanz	1) pink



Anzeige:



## Wir suchen Hauswirtschaftler (m/w/d)

Du bist fürsorglich, empathisch, verantwortungsbewusst,  
hast Spaß am Umgang mit Menschen und im Besitz eines  
Führerscheins der Klasse B? Dann komm zu uns!

### Wir bieten Dir

- Eine betriebliche Altersvorsorge
- Fort- und Weiterbildungsangebote
- Bezahlung nach attraktivem CURAMED-Tarif
- Planbare Arbeits- und Freizeiten
- Ein herzliches und familiäres Team

**Bewirb Dich jetzt!**

↓

[info@curamed-pflegedienst.de](mailto:info@curamed-pflegedienst.de)

CURAMED Friedenstraße 61, 67657 Kaiserslautern | 0631 - 340 33 33

# vergangener Malwettbewerb

Na, worauf freust du dich im Sommer besonders?



Eine besonders schöne Zusendung hat uns vom Lionel aus Kaiserslautern erreicht. Wir hoffen, dass dein Sommer so sonnig war, wie du ihn gemalt hast.

Uns haben viele kleine Kinder aus dem Viertel besucht und haben wunderbare Bilder gemalt, die nun an unserer Pinnwand bewundert werden können.





Für Kinder gibt es tolle digitale und kostenlose Angebote, die jeder zu Hause nutzen kann.



Kids Paint: Mit dieser App können Kinder nach Lust und Laune malen. Mit ihrem einfachen Aufbau ist die App für alle Kinder geeignet.

Preis: kostenlos

In Under Leaves können Kinder in den Wald, in den Dschungel oder in die Tiefen des Meeres eintauchen. Ein farbenfrohes Suchspiel mit tollen Wasserfarben-Illustrationen und eine beruhigende musikalische Untermalung.

Preis: c.a. 2,19€



ANTON ist eine Lernapp für Schulfächer, die Spaß macht. Mithilfe von 100.000 Übungsaufgaben und 200 interaktiven Übungen können Kinder der Klassenstufe 1-10 Deutsch, Mathe, Sachkunde, DaZ, Biologie und Musik lernen und üben. Außerdem beinhaltet die App Lernspiele fürs spielerische Lernen.

## Presseinformation



### „Viel gelernt und daran gewachsen“

**Der Bundesfreiwilligendienst wird zehn Jahre alt. Das Freiwillige Soziale Jahr gibt es seit fast 60 Jahren. Auch in der Tagesförderstätte der Reha Westpfalz engagieren sich Teilnehmende im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienstes oder eines Freiwilligen Sozialen Jahres.**

Sie möchten Erfahrungen sammeln, einen neuen Bereich kennenlernen oder ihren Berufswunsch überprüfen – dazu entscheiden sich jährlich tausende, meist junge Menschen für einen der angebotenen Freiwilligendienste. Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) hat als Nachfolger des Zivildiensts, der mit Abschaffung der Wehrpflicht 2011 hinfällig geworden war, Erfolgsgeschichte geschrieben. Der BFD hat sich neben den bereits bestehenden Formaten wie dem Freiwilligen Sozialen Jahr oder Freiwilligen Ökologischen Jahr etabliert. Der Caritasverband für die Diözese Speyer begleitet Menschen während ihres Bundesfreiwilligendienstes, der BDKJ Speyer während des Freiwilligen Sozialen Jahres – auch im Ökumenischen Gemeinschaftswerk Pfalz.

Lena Regin nutzt die Möglichkeit, nach dem Fachabitur eine Zäsur zu setzen, um zu überlegen, wohin das berufliche Pendel ausschlagen soll und gleichzeitig etwas Sinnvolles zu tun. „Eigentlich hatte ich geplant, Ergotherapeutin zu werden, aber dann hat es mit dem Ausbildungsplatz nicht geklappt“, sagt die 19-Jährige. „Vielleicht hat es so sein sollen, denn mein Bruder brachte mich auf die Idee, ein Freiwilliges Soziales Jahr

zu absolvieren.“ Das leistet sie seit September 2020 in der Tagesförderstätte der Reha-Westpfalz im Ökumenischen Gemeinschaftswerk ab. „Ich hatte schon früher mal mit beeinträchtigten Kindern zu tun, jetzt hat es mich interessiert, mich um Erwachsene zu kümmern. Zu ihren Aufgaben zählen leichte pflegerische Tätigkeiten. „Aber wir reden auch viel miteinander, gehen spazieren oder unternehmen etwas in der Freizeit.“ Da die Gruppe, der sie zugeteilt ist, nur fünf Personen zählt, lernt sie alle gut kennen.

„Normalerweise sind unsere Gruppen doppelt so groß, doch aufgrund der Corona-Pandemie haben wir sie entzerrt und geteilt. Jeder Besucher unserer Tagesförderstätte ist auf eine Begleitung angewiesen, das wäre ohne die FSJler oder BFDler nicht möglich. Deshalb sind wir für jeden dankbar“, berichtet Susanne Weber, stellvertretende Leiterin der Einrichtung.

Doch auch die Freiwilligen profitieren von ihrem Einsatz. „Man bekommt viel von den Menschen zurück, und wenn es nur ein leises Danke oder ein Lächeln ist“, meint Jonas Rödel. Er hatte hier 2016 das Freiwillige Soziale Jahr absolviert. „Danach habe ich mich für eine Ausbildung zum Industriemechaniker entschieden. Aber das war nicht das Richtige. Ich will doch lieber mit Menschen zu tun haben.“ Das FSJ hatte seine Spuren hinterlassen. Den 24-Jährigen zog es zurück zur Reha. „Ich habe umgesattelt und werde nun Heilerziehungspfleger.“



Diesen Berufsweg hat auch Karoline Farias de Sales eingeschlagen.

Impulsgeber war der Bundesfreiwilligendienst in der Tagesförderstätte. Ihn wollte die 29-Jährige aus zwei Gründen antreten. „Zum einen war ich daran interessiert, mit beeinträchtigten

Menschen zu arbeiten, zum anderen war es eine Chance noch länger in Deutschland zu bleiben.“ Doch zuerst galt es, eine Hürde zu überwinden. „Ich musste noch mal zurück nach Brasilien und ein Visum für den Freiwilligendienst beantragen.“

„Das brauchen Personen, die nicht aus der EU kommen“, erklärt Susanne Weber. Allerdings sei eine klare

Bedingung daran geknüpft. Außer dem Geld für den Freiwilligendienst sind keine weiteren Einkünfte erlaubt. Mit 500 Euro einen eigenen Haushalt zu finanzieren, sei jedoch nahezu unmöglich. Mich haben die Eltern meines Freundes unterstützt, das war viel wert“, sagt Karoline Farias de Sales. „Denn durch die 13 Monate BFD habe ich erkannt, dass ich weiterhin mit beeinträchtigten Menschen zu tun haben möchte und lasse mich nun zur Heilerziehungspflegerin ausbilden.“

Das hat sie mit Kaja Rittmann, 20, gemeinsam. Sie hat ihren Plan, Orthopädietechnikerin zu werden, nach ihrem BFD in der Tagesförderstätte an den Nagel gehängt. „Ich möchte Menschen mit Beeinträchtigung und ihr Verhalten verstehen. Das und noch viel mehr kann ich als Heilerziehungspflegerin lernen.“ Und wie hat ihr Umfeld darauf reagiert? „Manche sagen, dass sie selbst nicht dafür gemacht wären und haben Respekt vor meiner Entscheidung. Andere haben selbst einen medizinischen oder pflegerischen Beruf und erkundigen sich, wie es in meinem Bereich läuft.“

„Es kehren öfter junge Leute zurück, um bei uns eine Ausbildung im pädagogisch-pflegerischen Bereich zu machen“, weiß Susanne Weber. „In der Regel haben wir 25 bis 30 Freiwillige, die über die Abteilungen der Reha verteilt arbeiten. Teils kommen sie aus anderen Nationen. Das ist für unsere Besucher und Bewohner sehr spannend. Sie erfahren dabei viel über andere Länder und Kulturen und werden schon mal mit Kostproben landestypischer Spezialitäten verwöhnt.“

Eines bedauern die Freiwilligen allerdings. „So schön die Lage der Reha im Grünen auch ist, man kann mit den Menschen nicht mal schnell in die Stadt gehen, um zum Beispiel ein Eis zu essen“, merkt Kaja Rittmann an und ergänzt: „Denn es ist interessant zu sehen, wie sie sich dort verhalten und wie die Leute auf sie reagieren.“

„Man fällt auf und erntet neugierige Blicke“, weiß Jonas Rödel von gemeinsamen Ausflügen. „Für viele ist es ungewohnt, beeinträchtigten Menschen zu begegnen. Dabei sollte es selbstverständlich sein. Aber es gibt auch hilfsbereite Menschen.“

Der Freiwilligendienst hat bei allen den Blick auf Menschen mit Behinderung verändert. „Ich sehe jetzt vieles anders, habe viel gelernt und bin daran gewachsen. Ich kann jedem nur empfehlen, diese Erfahrung zu machen“, plädiert Lena Regin für den Freiwilligendienst.

Text und Foto: Friederike Jung für den Caritasverband für die Diözese Speyer

Bildtext:

Gruppenfoto im Garten: (von rechts) die ehemaligen BFDlerinnen Kaja Rittmann und Karoline Farias de Sales, Susanne Weber (stellvertretende Leiterin der Tagesförderstätte), der ehemalige FSJler Jonas Rödel und FSJlerin Lena Regin.

## Stabsstelle für Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising

Nikolaus-von-Weis-Straße 6  
67346 Speyer  
Telefon-Zentrale 06232 209 0

Ihre Ansprechpartnerin  
Melanie Müller von Klingspor  
Telefon-Durchwahl 06232 209 196  
Telefax 06232 209 4196  
melanie.mueller-von-klingspor@caritas-speyer.de  
www.caritas-speyer.de

21.07.2021



## 3 Persönliche Blockaden, die mich im Alter nicht mehr tangieren

Seit frühester Kindheit wurde mir eingeredet, meine Ziele zu erreichen. Ich musste erfahren, dass dies nicht immer Freude und Zufriedenheit bedeutete. Die Autorin Barbara J. Braham hat Blockaden, die unsere Sinn-erfüllung beeinträchtigen, beschrieben. Ich habe sie während meiner Arbeit als Coach gern eingearbeitet und stelle nun selbst fest, dass wir als ältere Menschen uns endlich von diesen Blockaden befreien können. Das hilft uns, ein erfülltes und entspanntes „Drit-tes Lebensalter“ zu ge-nießen.

### Blockade 1

Immer beschäftigt sein.

Im beruflichen Leben waren wir erfolgreich, weil wir ständig be-schäftigt waren. Ich persönlich war so sehr engagiert, dass ich keine Zeit hatte für die Dinge, die ich wirklich gerne getan hätte. Ich steckte im Alltagstrott und konnte meine Talente und Fähigkeiten neben der be-ruflichen Kompetenz nie ausleben. Im Alter habe ich nun die Chance, dieses Defizit auszugleichen.

### Blockade 2

Was werden die andern von mir denken?

Im Ruhestand habe ich mich von dieser Blockade be-freit. Der innere Zwang, so zu sein, wie „man“ sein sollte schränkte bisher mein kreatives Handeln ein. Für mich besteht der einzige Weg zum Glücklichein, allein zu entscheiden, was ich für richtig halte. Das mag manchen Menschen nicht gefallen, doch ich kann nun die Meinung anderer ignorieren und endlich den Sinn meines Lebens verwirklichen.

Innere Zwänge wie: Was ich haben soll, was ich tun soll und wie ich sein soll gelten fortan nicht mehr für mich.

### Blockade 3

Sich ständig mit andern vergleichen Wir vergleichen uns täglich bewusst oder unbewusst mit ande-ren; mit ihren Erfolgen, ihrem Besitz oder ihren Fähigkeiten. Wir vergleichen uns, weil wir Informationen über uns und unsere derzeitige Situation benöti-gen.

Erst im Alter kommen wir zu der Erkenntnis, dass wir einzigartig sind und akzeptieren uns mit all unseren Stärken und Schwächen.

Wir fürchten keine Konkurrenz und wir akzeptieren, dass manche Menschen an-ders denken, ohne dies negativ zu sehen.

**„Die Jugend ist die Zeit,  
die Weisheit zu lernen.**

**Das Alter ist die Zeit,  
sie auszuüben.“**

**Jean-Jacques Rousseau**

Eva Maria Dreykorn





## PATIENTENVERFÜGUNG, VORSORGEVOLLMACHT, GESETZLICHE BETREUUNG

Liebe Bewohner:innen des Grübentälchens,

**Wir sind wieder für Sie da!**

Jeden Mittwoch  
von 11.00 – 12:30 Uhr  
beraten wir Sie im Stadtteilbüro Grübentälchen  
**kostenlos**  
zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Ihr Team der Betreuungsvereine der Stadt Kaiserlautern:



Von rechts nach links: Martina Bürger, DRK; Amelie Priebe, Betreuungsbehörde KL, Albert Jörg, AWO; Christine Förster, Lebenshilfe; Christian Simunic, SKFM.



## **Alles neu macht der Mai**

26 Jahre sind schon eine lange Zeit. Erinnern wir uns an das Jahr 1995. Helmut Kohl war Bundeskanzler, Bill Clinton amerikanischer Präsident, Michael Schumacher wurde mit Benetton Formel 1 Weltmeister und der FCK hat die Saison 1994/95 als Tabellenvierter (wohlgemerkt in der 1. Liga) abgeschlossen.

Seit 1995 gibt es unseren Pflegedienst mit angeschlossener Hauswirtschaft und Alltagsbegleitung. Seit der ersten Stunde waren wir im Hilgardring über der Hildegardis-Apotheke und der Praxis Drs. Kopy/Frankenberger angesiedelt.

Letztes Jahr im April haben wir von der Bau AG das Angebot bekommen, in der Friedenstrasse (quasi „ums Eck“) das Nils-Servicebüro im Grübentälchen zu übernehmen.

Das Konzept von „Nils-Wohnen im Quartier“ haben wir bereits lange vorher beobachtet, und wir finden es klasse. Wir haben sofort zugesagt. Damit auf keinen Fall eine Versorgungslücke in dem Servicebüro in der Friedenstrasse entsteht, haben wir uns sofort dran gemacht, den Umzug in Angriff zu nehmen. Und nach kürzester Zeit ist unsere Servicebüro-Leiterin Janiné Groll in unser neues Servicebüro umgezogen.

Ganz so einfach war es dann aber doch nicht. Wir befanden uns mitten im Corona-Lockdown und keiner wusste so genau, wie man mit dem Lockdown umgehen sollte. Sämtliche Lieferketten waren unterbrochen, Fabriken haben die Produktion gedrosselt, Möbelhäuser waren geschlossen. Die große Frage war für uns, wo bekommen wir die Einrichtung für unser Büro her? Nachdem sich schnell herausgestellt hat, dass alle Büroausstatter Lieferzeiten von über 3 Monaten hatten, haben wir uns bei Ikea umgeschaut. Und was wir gesehen haben, hat uns gut gefallen. Schlichtes, funktionales Design. Aber auch Ikea hatte nicht immer alles vorrätig, was wir benötigt haben. Also haben unsere Geschäftsführer Lisa Mosinski und Philipp Kopy einen Hänger ans Auto gehängt und sind fast zwei Wochen zwischen Ikea Kaiserslautern und Ikea Mannheim hin- und hergependelt. Einen Schrank und 3 Türen hier, 2 weitere Türen und eine Schublade dort. Nach und nach hatten wir dann alles zusammen, und wieder ein Wochenende später war alles zusammengebaut und das Nils-Servicebüro fertig.

Wir waren uns damals sicher, dass wir nie wieder umziehen wollen. Doch wie sagt man im Volksmund? „Sag niemals nie ...“

.. denn ein Jahr später haben wir die Möglichkeit bekommen, auch mit unserem Pflegebüro aus dem Hilgardring in ein Nils-Gebäude in der Friedenstrasse



umzuziehen. Zwar hatte sich die Situation im Lockdown schon wesentlich gebessert, alles war schon eingespielter, dafür war der Umzug wesentlich größer und die Aufgabe deutlich umfangreicher.

Auch bei diesem Umzug haben wir alle Ikea-Filialen im Umkreis abgefahren und letztendlich fast 3 Tonnen an Schränken, Regalen, Schreibtischen und Tischen in die Friedenstrasse transportiert. Und selbstverständlich auch aufgebaut. Die leeren Kartons auf die Knaudel gefahren. Unsere großartigen Mitarbeiter haben alle alten Sachen aussortiert (es sammelt sich in 26 Jahren doch so einiges an) und Umzugskartons gepackt.

Am Tag vor dem Umzug haben wir bereits unsere gesamte Technik umgestellt, einen Tag später sind wir mit unserem Büro umgezogen.

Selbstverständlich waren alle Mitarbeiter in unseren neuen Räumlichkeiten und haben geholfen, alle Umzugskartons direkt wieder auszupacken.

So ein großartiges Team! Wir sind so stolz darauf! Danke Euch allen!

Es hat dann noch eine Woche gedauert, bis alles seinen Platz gefunden hat ... vielleicht auch ein paar Tage länger ...

Es war eine schöne Zeit! Wir freuen uns auf unsere vielen neuen Nachbarn und danken unseren ehemaligen Nachbarn im Hilgardring für 26 schöne, wohlwollende Jahre Tür an Tür!

**Folgt uns auf Instagram & Facebook und bleibt immer auf dem neusten Stand!**



Nicht alle Personengruppen haben einen Zugang zum Impfstoff gegen Covid-19. Das ist die Erfahrung von Frau Dr. Daniela Neumayer-Hübner, die auch im Impfzentrum in Kaiserslautern aktiv ist. Dabei sind alle Menschen von der Pandemie und einer möglichen Erkrankung betroffen. Durch ihre Arbeit im Impfzentrum ist ihr aufgefallen, dass vor allem Personen aus sozialen Brennpunkten nicht den Weg in das Impfzentrum fanden. Fehlende Mobilität und Aufklärung sowie Hürden bei der Registrierung und Terminvergabe sind wohl die ausschlaggebenden Gründe dabei. Fehlende Geldmittel, die starke Verwurzelung an das Wohnumfeld sowie möglich Suchterkrankungen machen den Weg zusätzlich schwierig. Deshalb hat die Ärztin schon vor geraumer Zeit bei Stadt und Land dafür geworben, direkt Vorort eine Immunisierung der Menschen anzubieten. „Mir ist es wichtig, dass der Personenkreis, der durch Vorerkrankungen, ein geschwächtes Immunsystem und prekären Wohnverhältnissen gerade jetzt besonders geschützt wird“\*, so Neumayer-Hübner und spricht dabei die gesamtgesellschaftliche Verpflichtung aller an. „Es bedarf einer gewissen Impfquote, wolle man die Pandemie in den Griff bekommen. Wer sich gegen eine Impfung entscheidet, entscheidet sich aktiv dafür, früher oder später an Corona zu erkranken“\* meint Neumayer-Hübner weiter. In vorherigen Besuchen



habe sie erfahren, dass sich viele AnwohnerInnen darüber bewusst sind und diese mehrheitlich ihre Impfbereitschaft bekundet haben. Mit Unterstützung des DRK und dem Rotary Club Kaiserslautern, deren Vorsitzende die Ärztin zugleich ist, sowie dem Helferkreis Kalkofen e.V. und dem Arbeits- und sozialpädagogischen Zentrum (asz), Außenstelle Asternweg) initiierte und organisierte sie dann die Impfaktion am 31.07.2021 am Kalkofen. Auch halfen AnwohnerInnen tatkräftig bei der Durch-

führung mit. In einem Zelt erfolgte die Aufklärung, in einem zweiten die Impfung. Alles unkompliziert und unbürokratisch. Personalausweis und Impfpass reichten aus. Wer keine Papiere dabei hatte, wurde trotzdem geimpft. Name und Ad-

resse genühten. Und: Eine zweite Impfung ist Dank des Impfstoffes von Johnson & Johnson nicht erforderlich. Schon früh hatte sich eine lange Warteschlange gebildet. Am Ende der Aktion waren 155 Menschen geimpft, darunter auch einige, die nicht am Kalkofen wohnen, sondern die Aktion wegen der Unkompliziertheit gerne in Anspruch nahmen. Umrahmt wurde die Impfaktion durch ein kleines Gartenfest mit kostenlosen Kaffee und Kuchen, Würstchen vom Grill und Getränken. So wurde das Nützliche mit dem Angenehmen gut verbunden.

Andreas Philipp Breier  
Quartiersmanager

\*Zitate aus der Rheinpfalz vom 02.08.2021

## Auf ein Wort: Wir gendern



Ja, manche Menschen bekommen geradezu Schnappatmungen beim Thema „gendergerechte Sprache und Schrift.“ Sie sehen die Sprach- und Schriftkultur in

Gefahr. Andere wiederum halten eine Anpassung der Sprache und Schrift längst für überfällig und zeigen sich dabei engagiert. Wie so oft gibt es sachliche, aber auch emotionale Argumente für ein pro oder contra. Wir, das Team vom Stadtteilbüro, haben uns mit dem Thema befasst und sind zum Entschluss gelangt: wir gendern. Dabei geht es uns nicht nur um das Thema Geschlechtervielfalt, sondern umfassender um eine wertschätzende Kommunikation frei von Diskriminierung, Gewalt und Ausgrenzung. Daher wollen wir bei unseren Beiträgen in der Stadtteilzeitung bewusst auf unsere Sprache und Schrift achten: Wir wollen ein Zeichen setzen für Vielfalt und Gleichheit. Klingt vielleicht zunächst paradox. Nein, wir sehen darin keinen Widerspruch. Was uns leitet: In der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“ der Vereinten Nationen heißt es im Artikel 1 (Freiheit, Gleichheit, Solidarität): „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde

und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Solidarität begegnen.“ Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum und doch gleich mit allen anderen Menschen: „Alle gleich einzigartig“ (Leitmotiv der Ökumenischen Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH).

Andreas Philipp Breier

Quartiersmanager



AUFGRUND DER SICH STÄNDIG WANDELNDEN  
GESETZLICHEN VORSCHRIFTEN ZUM  
INFEKTIONSGESCHEHEN KANN ES SEIN, DASS  
VERANSTALTUNGEN, SPRECHSTUNDEN ETC.  
DIE IN DER STADTTEILZEITUNG ANGEZEIGT SIND  
NICHT STATTFINDEN.

WIR VERSUCHEN SIE AUF  
UNSERER HOMEPAGE IMMER ÜBER AKTUELLE  
ÄNDERUNGEN ZU INFORMIEREN.

SIE ERREICHEN UNS  
AUCH WEITERHIN TELEFONISCH  
ODER PER EMAIL:

STADTTEILBUERO-GRUEBENTAECHEN  
@GEMEINSCHAFTSWERK.DE

0631 – 680 316 90

WWW.GRUEBENTAECHEN.DE



Gefördert von:

