

STADTTEILZEITUNG

GRÜBENTÄLCHEN

Dezember 2024

**MEHR GRÜN
im Grübentälchen**



**Rückblick aufs
STADTTEILFEST**

**NEUE ANGEBOTE
in 2025**

KOSTENLOS

Stadtteilzeitung Grübentälchen / 30. Ausgabe



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Auflage:

3.200 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-
Diffin; S2: AdobeStock-agneskan-
taruk; S4-S5: AdobeStock-Nikolai;
S34: OpenAI-KI DALL-E; S42: Re-
zeptheft-AdobeStock-Iolya1988;
S62-63 AdobeStock-Angelov;
Rückseite: AdobeStock-Анна
Склярова; eigene Bilder, Bilder
Kooperationspartner

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



INHALTSVERZEICHNIS

4	Editorial
6	Unsere Angebote
14	Neues Angebot - Gemeinsam bewegen an der frischen Luft
15	Neues Angebot des Pfalzlinikums
18	Weitere Informationen und Angebote
22	DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.
24	Nils - Wohnen im Quartier
26	Stadtteilstest
31	Mobiler Backofen im Grübentälchen
32	Bundesweiter Vorlesetag
35	Aktion „Geh doch mit“
36	Veranstaltungen in der Friedenskapelle
38	Quartiersgrün im Grübentälchen
39	Stadt(teile) in Zeiten des Klimawandels
42	Weihnachtsplätzchen backen
44	Siedler und Eigenheimer
45	Digitaler Engel im Quartier
46	Das Kunstprojekt Friedhof 2.0 / 3.0
48	Christuskirche - Der umgekehrte Adventskalender
49	Sternsingeraktion 2025
50	Gemeinsam zum Weltrekord
51	Raum für Engagement
52	Bürger*innen gestalten Alltagshilfen
54	Wenn das Stimmungstief mehr als ein Winterblues ist
56	Kurzurlaub Frankfurt am Main
58	Die Römischen Bäder
60	Rezepte - Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger
62	Adventsfenster im Grübentälchen

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
Freitag	13:30 – 15:30 Uhr

Zusätzlich

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

**jeden 2. Mittwoch im Monat
von 10.00 - 12.00 Uhr**
Nähhilfe

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

**donnerstags
von 12.30 - 14.00 Uhr**
Sprechstunde der Fachkraft
im Landesprojekt „Gemeinde-
schwester Plus“

**jeden 2. Donnerstag im Monat
von 10.30 - 12.00 Uhr**
Sprechstunde der
Seniorenberaterin

**jeden 2. Donnerstag im Monat
von 15.00 - 16.00 Uhr**
Singkreis

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

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

*Kommen Sie vorbei!
Wir freuen uns über Ihren
Besuch!*



Ute Rottler



Ali Ebrahimi

Liebe LeserInnen,

Sie haben nun wieder eine Ausgabe der Stadtteilzeitung vor sich liegen und wir sind sehr froh und stolz, Ihnen mitteilen zu können, dass es bereits die **30. Ausgabe** ist.

Das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu – und es war ein sehr ereignisreiches Jahr für unser Stadtteilbüro mit vielen Höhepunkten, auch dank Ihnen liebe BewohnerInnen aus dem Quartier, die unsere Veranstaltungen und Projekte angenommen haben u. a. **Quartiersflohmarkt, Stadtteilfest, Vorlesetag, Weihnachtsbäckerei, Adventsfenster** und dank Slow Food Pfälzerwald auch unser mobiler **Quartiersbackofen**, den wir mit Mitteln aus dem Verfügungsfonds und Spenden finanzieren konnten. Wir hoffen sehr, daß es im nächsten Jahr zu vielen Einsätzen damit kommen wird! Wir sind auch sehr froh, daß es mit unseren Angeboten **Mobilitätstraining** – wenn

auch in anderen Räumlichkeiten, **Bewegung für Alle, Singkreis, Digitale Hilfe, Nähhilfe** weitergehen wird – dank der Sponsoren und ehrenamtlich Mitarbeitenden.

Darüber hinaus haben wir auch neue Angebote für das Jahr 2025 geplant. Da ist zunächst die „**Bewegung in der frischen Luft**“, jeden Dienstag von 11:00 – 12:00 im Volkspark mit unserer ehrenamtlich Mitarbeitenden Carmen Stemper, beginnend ab 7. Januar. Ganz wichtig im Winter, um das Immunsystem zu stärken.

Angela Davis vom Pfalzkrankenhaus möchte bei uns im Stadtteilbüro 1 x Monat einen Gesprächskreis anbieten für **Menschen**, die sich in **verschiedenen Lebenskrisen**, befinden.

Angelika und Iggi planen ein regelmäßiges **Vorleseprojekt**: alle Kinder von 6-8 Jahren sind herzlich eingela-

den, in die bunte Welt der Bücher einzutauchen, lustige Geschichten zu erleben und fantastische Abenteuer zu entdecken.

Ansonsten freuen wir uns über Ihre **Besuche im Stadtteilbüro**, um sich auszutauschen, falls Sie Fragen haben oder sich mit neuen Ideen einbringen oder mitarbeiten möchten.

Das Stadtteilbüro Grübentälchen ist vom 23.12.24 bis 03.01.25 geschlossen. Wir sind wieder für Sie da ab 6. Januar.

Das Team vom Stadtteilbüro wünscht Ihnen allen besinnliche Feiertage und die besten Wünsche für das neue Jahr! Auf ein gesundes Wiedersehen in 2025...

Ihre Ute Rottler und Ali Ebrahimi



Sie können uns wieder auf Instagram folgen unter [stadtteilburo_gruebentalchen](#)



Im Stadtteilbüro:

Wir nehmen Ihre
gebrauchten Brillen an!

BRILLEN

ohne **GRENZEN**



Helfen Sie mit!

www.brillen-ohne-grenzen.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.



Büchertauschcke

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



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



Litfaßsäule

Auch unsere Litfaßsäule kann genutzt werden.

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

Darüber hinaus informieren wir über Veranstaltungen und Angebote im Quartier: z. B. des AWO Seniorenhauses, Nils-Wohnen im Quartier, Gemeinde 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).

Wir geben auch Hundekotbeutel aus.



**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-cls.drk.de

Handarbeitstreff Kommen Sie vorbei!



Bild: AdobeStock.com/Katvic

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

Wo: Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer,
Schreiberstr. 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.

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

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

Briefmarken sammeln für Bethel



Gemeinsam Briefmarken sammeln

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

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

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

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

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

Weitere Informationen gibt es unter:
www.briefmarken-bethel.de

Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



Hilfe und/oder Anleitung bei kleineren Näharbeiten



Bild: Stadtteilbüro

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!

Die nächsten Termine sind Mittwoch, der 8. Januar, 12. Februar und 12. März. 2025

Spieltreff und 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.

Wir halten auch immer eine größere Auswahl an weiteren Spielen bereit.

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

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

Machen Sie mit!

Unser Team freut sich auf Ihr Kommen!

Kostenloses Übersetzungsangebot „Arabisch - Deutsch“ im Stadtteilbüro Grübentälchen



Bild: AobeStock/Cybrain

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

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

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

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

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

وتبعاً للحاجة يمكن إجراء مواعيد شخصية.

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

Gesponsert durch die
Gemeindeschwester+



GEMEINDESCHWESTERplus

KOSTENLOSE TABLET-NUTZUNG IM STADT-TEILBÜRO

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

Für welche
Zwecke können Sie das
Tablet nutzen?

Zum Recherchieren von z. B.:

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



Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



Singkreis



Bild: Stadtteilbüro

Der Singkreis trifft sich **jeden zweiten Donnerstag** im Monat von 15:00 – 16:00 Uhr im Stadtteilbüro Grübentälchen.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam singen!

Singen in Gemeinschaft schüttet Glückshormone aus, fördert Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Auch Sprachgefühl und Wortschatz werden trainiert.

Imgard Boerner begleitet uns auf der Gitarre und Karin Fuchs vom Seniorenbeirat unterstützt uns gesanglich.

Wir würden uns auch freuen, wenn wir weitere Teilnehmende finden würden, die uns mit einem Instrument begleiten könnten...

Die nächsten Termine sind: 9. Januar, 13. Februar, und 13. März 2025

Mobilitätstraining



Bild: Stadtteilbüro

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 13.00 - 14.00 Uhr

**Ab 9. Januar:
Veranstaltungsraum der Gemeinschaftsunterkunft
für ukrainische Geflüchtete, Mennonitenstr. 28
(ehemals Zoar-Alten- und Pflegeheim)**

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

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.

Betreuungsvereine Kaiserslautern beraten im Stadtteilbüro

Vorsorgevollmacht Betreuungsverfügung Patientenverfügung



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

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

MONTAGS TREFF



GRÜENTÄLCHEN

JEDEN
MONTAG
VON
14-16 UHR

VERABREDEN SIE SICH ...

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

STADTTEILBÜRO GRÜENTÄLCHEN | Friedenstr. 118 | 67657 Kaiserslautern
Tel.: 0631 - 680 316 90 | www.gruentaelchen.de/kontakt/



IT-Spenden gesucht für Kinder und Schulen in der Welt

- Laptops, Tablet-PCs, eBook-Reader
- Gerne mit Netzteil, Ladegerät und Zubehör



- Daten werden sicher gelöscht
- Online verfolgbar (E-Mail erforderlich)
- CO₂-neutral durch Flug-/Transportpaten



contact-D@[Labdoo.org](mailto:contact-D@Labdoo.org)
www.Labdoo.org

Folgen Sie uns:



DIGITALE HILFE

Ein kostenloses Angebot für Seniorinnen und Senioren

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

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

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

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

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



Stadtteilbüro Grüentälchen
Friedenstr. 118 · 67657 Kaiserslautern
Tel.: 0631 - 680 316 90
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

Neues Angebot

Gemeinsam bewegen an
der frischen Luft



Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

**Für ein starkes Immunsystem –
gesund durch den Winter**

Feuchte Witterung, kühle Temperaturen und stürmische Winde – der Herbst ist voll im Gange und mit ihm das Risiko einer Infektionserkrankung. Zitrone, Ingwer und Co können nun gute Dienste leisten, um die Abwehrkräfte zu stärken. Denn ein starkes Immunsystem schützt in der kalten Jahreszeit nicht nur vor einer Erkältung, sondern auch vor anderen Krankheiten, vor allen der Atemwege.

Das Immunsystem im Winter

Im Winter ist das Immunsystem anfälliger für Viren und andere Krankheitserreger. Häufig bleibt es in dieser Zeit bei einer harmlosen Erkältung. Es können sich jedoch auch schwerwiegendere Erkrankungen zeigen, wie eine Grippe (Influenza) oder eine Infektion mit Covid-19. Bei bestimmten Personengruppen können diese Erkrankungen zu großen gesundheitlichen Problemen führen, deshalb sollte man einen Ausbruch nicht auf die leichte Schulter nehmen. Mit unserem Verhalten können wir selbst aktiv zur Unterstützung der Abwehrkräfte beitragen. Einige Maßnahmen sind gut geeignet, unseren Körper zu stärken und so gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Ausgewogene Ernährung

Gerade im Winter, wenn die Abwehrkräfte gefordert sind, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Besonders zu empfehlen sind Gemüse und Obst, die eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen gewährleisten. Verzichten sollte man auf Konsummittel wie Alkohol oder Nikotin. Regelmäßiger und vor allem hoher Konsum von alkoholischen Getränken schwächt das Immunsystem. Je höher der Promillewert im Blut, desto stärker ist dieser Effekt. Das gleiche gilt für das Rauchen – Nikotin beeinträchtigt die Abwehrkräfte und macht anfälliger für Infektionen.

Viel Bewegung – am besten draußen

Neben vitaminreicher Ernährung kann unser Bewegungsverhalten die Abwehrkräfte positiv beeinflussen. Studien belegen: Regelmäßiger Sport regt die Produktion wichtiger Immunzellen und Botenstoffe an. Wichtig ist dabei aber auch, das Maß im Auge zu behalten und sich nicht vor lauter Enthusiasmus selbst zu überfordern, denn das schadet dem Immunsystem mehr als es nützt.

Bitte kein Stress!

Es mag nicht gleich offensichtlich sein, doch dauerhafter psychologischer Stress kann belastend für das Immunsystem sein. Daher wichtig: auf Erholung achten, regelmäßige Auszeiten, Ruhe- und Entspannungsphasen in den Alltag einbauen. Aktivitäten wie Yoga, Entspannungstechniken, Atemübungen oder Meditation können helfen. Auch ein erholsamer und ausreichender Schlaf ist wichtig und unterstützt unsere Gesundheit. Denn während des Schlafes setzt das Hormon Melatonin Regenerations- und Reparaturprozesse im Körper in Gang. Wie viel Schlaf ausreichend ist, ist von verschiedenen individuellen Faktoren abhängig.

Hygiene – selbstverständlich

Hygiene – vor allem das Händewaschen – sollte stets zum Alltag gehören, denn eine möglichst keimfreie Umgebung kann vor Ansteckung schützen. Die meisten Erreger werden über die Hände übertragen. Gründliches Händewaschen ist eine entscheidende Maßnahme, um sich vor einem Kontakt mit Krankheitserregern zu schützen. Auch sollte man es vermeiden, mit den Händen ins Gesicht zu kommen. Vor allem die Schleimhäute sind eine Eingangspforte für Viren und andere Erreger. Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen verringert die



Einladung

Gemeinsam bewegen an der frischen Luft

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Gemeinsamer Spaziergang – gerne auch mit Walking-Stöcken.
Mit Dehn- und Gleichgewichtsübungen, je nach Interesse und Fitness der Teilnehmenden. Alle sind willkommen!

Die Teilnahme ist kostenfrei!
Keine Anmeldung notwendig. Einstieg jederzeit möglich.

Termine

ab 7. Januar 2025 jeden Dienstag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Volkspark Kaiserslautern | Treffpunkt an der Konzertmuschel

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne im Stadtbüro Grübentälchen unter 0631 680 316 90.

Alle Angebote finden Sie auch unter:
<https://www.agrlp.de/kaiserslautern>



Kaiserslautern
ab 7. Januar
2025



Einladung

Bewegung für Alle

Gemeinsam bewegen und Spaß haben!
Das Angebot wird von einem Physiotherapeuten durchgeführt.
Keine Vorkenntnisse notwendig.
Kommen Sie in bequemer Alltagskleidung.
Die Teilnahme ist kostenfrei!
Alle Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Termine

Immer mittwochs vom 8. Januar bis 25. Juni 2025

Uhrzeit

jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort

Turnsaal der Kita Mobile
Asterweg 61, 67657 Kaiserslautern

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne im Stadtbüro Grübentälchen unter 0631 680 316 90.

Alle Angebote finden Sie auch unter:
<https://www.agrlp.de/kaiserslautern>



Kaiserslautern
Januar bis Juni
2025

Unser Angebot wird durchgeführt von
Carmen Stemper, ehrenamtlicher Mitarbeiterin
des Stadtbüros Grübentälchen,
Yoga-Lehrerin und Bewegungsbegleiterin

Gefahr einer Übertragung von Keimen, ein Mund-Nasen-Schutz ist angebracht, wenn man den Abstand nicht wahren kann. Ist man im öffentlichen Raum unterwegs, wo das Händewaschen nicht möglich ist, sollte man eine kleine Flasche mit Desinfektionsmittel mit sich führen. Damit kann man auch zwischendurch die Hände desinfizieren. Und: Husten und niesen Sie in die Armbeuge und nicht in die Hände.

Welche Impfungen für wen?

Das Immunsystem der meisten Menschen ist stark genug, um gegen die Erreger von Grippe, Covid-19 oder Rhinoviren anzugehen. Gesundheitlich gefährlich können diese Erreger jedoch bei Personen mit chronischen Grunderkrankungen sein. Für diese Risikogruppe ist es deshalb sinnvoll, sich mit Impfungen auf jene Krankheitserreger vorzubereiten, die besonders in der kalten Jahreszeit in der Bevölkerung zirkulieren.

Das Gesundheitstelefon hat einen Informationstext zum Thema Impfen herausgegeben, in dem Sie Impfhinweise für Erwachsene und ältere Menschen finden.

Zum guten Schluss – gemütlich machen

Wenn die dunkle Jahreszeit anbricht und die Stimmung nicht mehr so richtig in Schwung zu kommen scheint, dann sollte man es sich so richtig gemütlich machen und sich Zeit für sich selbst nehmen. Kochen Sie sich einen gesunden Ingwer-Tee, den Sie mit frischer Zitrone oder Limette und Honig verfeinern. Ingwer und Zitrone sind nicht nur gute Geschmacksgeber, sondern haben auch eine Vielzahl positiver Eigenschaften. Ingwer gilt als natürlicher Entzündungshemmer und kann bei der Linderung von Verdauungsproblemen und Übelkeit helfen. Zitrone ist reich an Vitamin C und stärkt das Immunsystem, während sie dem Tee eine erfrischende Note verleiht. Die im Honig enthaltenen Flavonoide haben entzündungshemmende Eigenschaften. Der wärmende Tee entfaltet seine wohltuende Wirkung, lässt uns den Alltagsstress vergessen und schenkt uns eine kleine Auszeit. Also, bleiben Sie in diesem Winter gesund!

Unter www.gesundheitstelefon-rlp.de finden Sie auf der Homepage der LZG diesen Text auch zum Nachlesen und Hören und als Podcast auf den gängigen Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) Text und Redaktion: Andrea Sudiana, E-Mail asudiana@lzg-rlp.de

Neues Angebot

NEU-NEU-NEU ab 2025
im Grübentälchen!



Ihre persönliche Ansprechpartnerin

Angela Davis
Teamleitung WIA Kaiserslautern
Tel: 0173 - 631 98 67

Unsere Treffs sollen Ihnen die Hand reichen
und Mut machen, damit Sie Ihre innere
Quelle der Freude wieder finden.

Angela Davis möchte bei uns im Stadtteilbüro 1x Monat einen Gesprächskreis anbieten für Menschen, die sich in verschiedenen Lebenskrisen befinden.

Seelische Erkrankungen oder jegliche Lebenskrisen können jeden treffen. Probleme können sehr vielfältig sein. Psychische Erkrankungen sind schon lange keine Seltenheit mehr. In einer leistungsorientierten und schnelllebigen Zeit kommen die persönlichen Belange und die Zeit zur Erholung oft zu kurz. Oft sind dadurch psychische Erkrankungen das Ergebnis. Die gesellschaftliche Vorstellung, immer perfekt funktionieren zu müssen, treibt viele Menschen in die Isolation und weiter hinein in die Erkrankung.

Wir bieten Ihnen einen umfangreichen Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung sowie konkrete und praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

Wenn Sie jemand brauchen:

- der zuhört
- dem Sie erzählen können, was Sie belastet
- der sich einlässt, antwortet, nachfragt.
- einfach Sie selbst sein und für einen kurzen Moment loslassen können
- Spaß haben möchten - trotz Lebenskrise.

Dann sind Sie genau richtig bei uns!

**Schwierige Zeiten lassen
uns Entschlossenheit
und innere Stärke entwickeln!**

Frau Davis und ihr Projekt Wohnen mit intensiver Assistenz (WiA)

Wohnangebot besondere Wohnform nach §4 LWTG Freiherr-vom-Steinstraße 2, Kaiserslautern-Morlautern

Wohnen mit intensiver Assistenz bietet die Einrichtung Betreuen-Fördern-Wohnen für 2 Klient*innen. Die Wohnform befindet sich in einem sanierten Zwei-Familienhaus in der Freiherr-vom-Steinstraße 2 in Kaiserslautern-Morlautern.

Das Wohnangebot mit intensiver Assistenz, richtet sich an erwachsene Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Beeinträchtigung, deren stark herausforderndes Verhalten sie selbst oder andere schädigt oder gefährdet. Als „stark herausforderndes Verhalten“ werden Verhaltensweisen bezeichnet, die in ihrer Intensität, Häufigkeit oder Dauer die körperliche Unversehrtheit der Person selbst oder anderer Personen ernsthaft gefährden oder die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft und die Nutzung ihrer Einrichtungen erheblich erschweren oder unmöglich machen. Dies hat häufig zur Folge, dass eine Integration in bestehende Wohn- und Betreuungsformen nicht mehr möglich ist und letztlich soziale Isolation droht.

Zielperspektive des Konzepts

Das auf zwei Jahre befristete Wohnangebot hat zum Ziel, die Klient*innen mit herausforderndem Verhalten in ein Umfeld zu integrieren, das ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht. Im günstigsten Fall beeinflussen die gezielten Förderangebote und die anfängliche sechs Monate andauernde 2:1 Assistenz und spätere 1:1 Assistenz die Verhaltensauffälligkeiten der Klient*innen so, dass eine Reintegration in eine gemeindepsychiatrische Betreuungsform oder in ein offeneres Wohnsetting möglich wird.

Lage und Ausstattung:

Das Gebäude, ein vollsanisiertes Zwei-Familien-Haus, befindet sich in der Freiherr-vom-Steinstraße 2 in Kaiserslautern-Morlautern in einem reinen Wohngebiet am Ende einer Sackgasse. Mit der Buslinie 109 und 112 ist die Stadtmitte Kaiserslautern werktags im Halbstunden-Takt gut zu erreichen. Samstag verkehren die Buslinien alle 45 Minuten, sonntags stündlich.

Morlautern verfügt mit zwei Hausärzten, einem Zahnarzt, einer Apotheke und zwei Physiotherapie-Praxen über eine gute medizinische Infrastruktur. Die Dinge des täglichen Bedarfs sind abgedeckt über einen Kiosk mit Postfiliale, einen Friseur, eine Metzgerei, zwei Backwaren-Geschäfte, einen Bauernladen, zwei Gaststätten und eine Filiale der Sparkasse Kaiserslautern. Darüber hinaus besteht ein reges Vereinsleben.

Die persönlichen Wohnbereiche der Klient*innen befinden sich im Erd- und Obergeschoss und sind nahezu identisch. Der Wohnbereich umfasst jeweils folgende Bereiche, die eine weitgehende selbstbestimmte Lebensführung ermöglichen.

Voll ausgestattete Einbauküche, zwei Zimmer, die individuell und flexibel als Wohn-, Schlaf- und Essbereich genutzt werden können mit Terasse im EG und 2 Balkonen im OG.

Gemeinschaftlich genutzt werden:

- ein Badezimmer mit Toilette, Waschbecken, Dusche und Badewanne im OG
- je 1 Multifunktionsraum



Bild: alina Berah / AdobeStock.com

- eine Waschküche mit gemeinsamer Waschmaschine und Wäschetrockner
- großzügiger Gartenbereich
- als Lagerfläche stehen zwei getrennte Keller-Abteile zur Verfügung

Für Mitarbeitende stehen 2 Räume für Dokumentation, Besprechungen, Nachtdienste und Pausen zur Verfügung und sind nicht in unmittelbarer Nähe der Wohnräumlichkeiten der Klient*innen.

Ausschlusskriterien für eine Aufnahme in WiA sind

- Jünger 18 Jahre
- Fehlende Bereitschaft, an der Maßnahme teilzunehmen
- Körperliche Pflegebedürftigkeit, benötigte Barrierefreiheit
- Demenz
- akute Suchterkrankung ohne Abstinenzwunsch
- Patient*in im Maßregelvollzug oder daraus Entlassene, bei negativer Legalprognose

Die medizinische Versorgung erfolgt durch das MVZ Kaiserslautern.

Teamleitung: Frau Angela Davis
Tel. 0173 6319867

Weitere 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 10.30 - 12.00 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



Gemeindeschwester plus



Ein Angebot für ältere Menschen in der Stadt Kaiserslautern

Aline Neumann ist **Ansprechpartnerin für betagte Menschen**, die noch keinen Pflegebedarf oder Pflegegrad haben. Ihr Angebot ist präventiv ausgerichtet, d. h. es wird versucht, vor Eintritt der Pflegebedürftigkeit den Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, Angebote zu vermitteln, um ihnen den Alltag leichter zu machen.

Darüber hinaus möchte sie gerne Seniorinnen und Senioren den Rahmen bieten, **im Stadtteilbüro zusammenzukommen**, um aktuelle Wünsche, Anregungen, aber auch Probleme aufzugreifen. Dieses Treffen im Stadtteilbüro soll den Seniorinnen und Senioren auch als **Begegnungsstätte** dienen, um mit anderen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen:

jeden Donnerstag von 12.30 – 14.00 Uhr
Stadtteilbüro Grübentälchen, Friedenstr. 118

Landmannschaft der Deutschen aus Russland e.V.



Jeden letzten Mittwoch im Monat treffen sich BewohnerInnen des Quartiers zum **Nachbarschaftstreffen** der Landmannschaft der Deutschen aus Rußland bei Kaffee, Tee und Süßem.

Ziel der Treffen sind u. a.:

- die kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte
- die persönlichen relevanten Ergebnisse und Ressourcen zu entdecken
- ein Zukunftsbild zu erstellen

SPRECHSTUNDEN

jeden letzten Mittwoch im Monat
von 11.00 - 13.00 Uhr
im Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedenstraße 118



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

Grünen Damen und Herren
KOMM IN UNSER TEAM

Die Grünen Damen und Herren

am Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern
suchen Verstärkung.

MACHEN SIE MIT!

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

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

Einsatzleitung: Petra Schorz

Tel.: 0631 203 1875

(Krankenhaus Anrufbeantworter)

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

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 bei den Sitzungen
- Fortbildungen und Basis-schulungen von der eKH.



Weitere Angebote

Kommen Sie vorbei und
nutzen Sie unser Angebot!



Seniorenbeirat

Sprechstunden des Seniorenbeirates der Stadt Kaiserslautern

im Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedensstraße 118

Dienstag, 4. Februar 2025
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.

Karin Fuchs, Mitglied des Seniorenbeirats und Initiatorin unseres Singkreises bietet ab sofort an:

- Gespräche/Austausch mit älteren Menschen bei ihnen zu Hause oder im Stadtteilbüro
- Begleitung bei kleineren Spaziergängen oder zum Einkaufen.



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**

Einfach vorbeikommen!



Brigitte Seidler
SPD Ortsverein Grübentälchen/Volkspark

Agentur für Arbeit

Karriereplanung
und Weiterbildung!



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Kaiserslautern – Pirmasens

Agentur für Arbeit Kaiserslautern-Pirmasens | Karriere- und Weiterbildung

Beschäftigt? Erziehend? Betreuend? Aufgepasst!



www.arbeitsagentur.de



Auch 2025 finden im Stadtteilbüro Grübentälchen wieder regelmäßige Sprechstunden der Agentur für Arbeit Kaiserslautern-Pirmasens zu den Themen Karriereplanung und Weiterbildung statt. Das Angebot ist vielfältig und bietet beispielsweise Antworten auf folgende Fragen:

- Noch keinen Berufsabschluss! Und nun?
- Der Berufsabschluss liegt lange zurück oder Sie sind in einem anderen Bereich tätig. Wie kann es weitergehen?
- Die letzte Weiterbildung ist lange her. Wie kann man fit für den Arbeitsmarkt bleiben?

- Beruflich verändern oder aufsteigen. Wie schafft man das und welche Schritte muss man gehen?
- Nach der Elternzeit oder familiärer Pause wieder in den Beruf einsteigen. Wie kann das gelingen?

Nutzen Sie die Chancen und kommen Sie vorbei – das Beratungsteam berät Sie gerne! Individuelle Termine können jederzeit vereinbart werden:

Tel: 0631 36 41 130

E-Mail: Kaiserslautern-Pirmasens.Beratung@arbeitsagentur.de

Sprechstunden der Karriere- und Weiterbildungsberatung vor Ort:

Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedensstraße 118, Kaiserslautern



Weitere Informationen
QR – Code **SCANNEN**

19.Februar, 21.Mai, 9.Juli, 24.September 2025

Lernen Sie uns und unsere Angebote kennen!

Beruflich aufsteigen | Beruflich wieder einsteigen |
Kenntnisse erweitern | Qualifikation nachholen |
Beruf wechseln | Förderung von Weiterbildung

DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt e.V.

DRK ganz nah



Sicher und unabhängig im Alltag – mit „James“, dem mobilen Notruf des DRK

Sicher und unabhängig im Alltag – mit „James“, dem mobilen Notruf des DRK

Mit der mobilen Notrufruhr „James“ können Sie Ihren Alltag frei und sorgenlos gestalten. Ob bei Spaziergängen, Besuchen oder Einkäufen – genießen Sie Ihre Unabhängigkeit und bleiben Sie dennoch jederzeit abgesichert.

So funktioniert „James“:

Ein Knopfdruck genügt, um eine direkte Verbindung zur 24-Stunden-Notrufzentrale herzustellen. Dank der integrierten Freisprecheinrichtung können Sie direkt sprechen. Gleichzeitig wird Ihr Standort an die Zentrale übermittelt, sodass Hilfe auch ohne direkte Kommunikation gezielt zu Ihnen kommen kann. Alle relevanten Informationen, wie Ihr Name, Standort und Benachrichtigungskontakte, werden automatisch an die Zentrale übermittelt. Voraussetzung für die Funktionalität ist ein stabiles Mobilfunknetz und GPS-Signal.

Unterstützung rund um die Uhr:

Nicht jede Situation erfordert sofort einen Rettungsdienst. Oft genügt es, wenn Angehörige, Nachbarn, der Hausarzt oder der DRK-Dienst informiert werden. Das Team der Notrufzentrale bleibt bei Bedarf mit Ihnen verbunden, bis die notwendige Hilfe vor Ort ist.

Entlastung für Ihre Liebsten:

Der mobile Notruf gibt Angehörigen, die nicht immer in der Nähe sind, ein beruhigendes Gefühl. Auch Freunde und Bekannte profitieren von der schnellen und professionellen Unterstützung, die das DRK jederzeit gewährleistet.

Machen Sie jetzt den ersten Schritt für mehr Sicherheit!
Kontaktieren Sie uns – wir stehen Ihnen gerne beratend zur Seite.



Ihre persönliche Ansprechpartnerin

Katrin Pinske
Leitung Hausnotruf

Tel: 0631 - 80093 106



JAMES[®] NOTRUFUHR B7

- ✓ 24/7 Rufzentrale
- ✓ Alarmierung mit Sprachanruf
- ✓ Telefonie inkl. Roaming-SIM
- ✓ Positionsermittlung im Notfall
- ✓ Wasserfest (IP67)
- ✓ Schrittzähler
- Gesundheitsfunktionen
- Erinnerungen & Sprachnachrichten
- APP für Angehörige (optional)

○ Konfiguration ist abhängig von der Rufzentrale

Neue Freiheit & Sicherheit

Viele ältere Menschen leben allein und sind sowohl zu Hause, als auch unterwegs auf sich gestellt. Dieser Umstand kann jedoch zum Verhängnis werden. Im Falle eines Notfalls ist das Mobiltelefon häufig nicht griffbereit oder eine Bedienung durch die ältere Person nicht mehr möglich. Senioren wollen ihre Unabhängigkeit wahren und Familienmitglieder nicht belasten.

Mit der JAMES Notrufuhr am Handgelenk ist professionelle Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt. Im Notfall wird eine Sprachverbindung zwischen dem Uhrenträger und der Notrufzentrale hergestellt. Gleichzeitig wird die Position an die Rufzentrale automatisch übermittelt. Schnelle und präzise Hilfe kann sofort eingeleitet werden.

DRK Kaiserslautern-Stadt e.V.

DRK Mobiler Notruf

Barbarossastraße 27, 67655 Kaiserslautern

E-Mail: hnr@kv-cls.drk.de

Internet: www.drk-kl.de

Weihnachts- tombola

1. Preis:
Citroën
C3 YOU

vom 25.11.
bis 31.12.2024



30
weitere
attraktive
Preise!

Gewinnen Sie tolle Preise bei unserer Weihnachts-Tombola im Globus Kaiserslautern!

Auch in diesem Jahr beteiligen wir, der DRK-KV Kaiserslautern-Stadt e.V., uns an dieser großartigen Aktion.

1. Preis ist ein Citroën C3 YOU

Lose können Sie im Globus Kaiserslautern für nur je 1,00 € an unserem Los-Stand kaufen. Die Gesamtübersicht der Gewinne können am Los-Stand eingesehen werden. Die Ziehung der Gewinner erfolgt am 09.01.2025 um 14.00 Uhr im Globus Kaiserslautern. Die Gewinnnummern werden ab dem 10.01.2025 im Globus Faltblatt sowie auf der DRK Internetseite veröffentlicht. Den Erlös spenden wir für karitative Zwecke in der Region. Veranstalter der Tombola ist der DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen viel Glück!
(Teilnahme ab 18 Jahren möglich)

Nils – Wohnen im Quartier

Wohnen im Grüebentälchen



Ferienprogramm: Trommeln für Kids



AdobeStock.com/craftykat

Auf den Trommeln werden einfache Rhythmen zu Popmusik geübt und kleine Stücke einstudiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und jeder kann mitmachen, egal ob 5 oder 18 Jahre alt. Die Trommeln werden gestellt.

Also: Lasst euch den Spaß nicht entgehen

Bitte vorher telefonisch bei Quartiersmanagerin Frau Früauf unter **0172 – 257 94 63** anmelden. Frau Sittering und Frau Früauf freuen sich auf euch

Wann: Dienstag, 7. Januar 2025, 14.00 Uhr

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

Vortrag: „Elektronische Patientenakte“



Bild: AdobeStock.com/Stockwerk-Fotodesign

Unser Ehrenamtlicher Heinz Baumann gibt Ihnen am 13. Januar 2025 einen Einblick rund um das Thema „Elektronische Patientenakte“, wird Ihnen offene Fragen beantworten und Unklarheiten aus dem Weg räumen.

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Quartiersmanagerin Frau Früauf unter **0172 - 257 94 63** an. Wir freuen uns auf Sie.

Wann: Donnerstag, 13. Januar 2025 um 15.00 Uhr

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



Datum	Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung
01.01.2025	Mittwoch		Feiertag: Neujahr
03.01.2025	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining
06.01.2025	Montag	15.00 Uhr	Spiel und Spaß am Nachmittag
07.01.2025	Dienstag	12.00 Uhr	Mittagstisch: Margot kocht prima
07.01.2025	Dienstag	14.00 Uhr	Ferienprogramm: „Boom, Boom, Tschak“ – Trommeln für Kids
07.01.2025	Dienstag	18.00 Uhr	TREE – Selbsthilfegruppe (psychische Gesundheit)
08.01.2025	Mittwoch	12.00 Uhr	Mittagstisch: Uschi kocht vegetarisch
08.01.2025	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule
09.01.2025	Donnerstag	14.30 / 15.30	Kaffee-Kuchen-Kino
10.01.2025	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining
10.01.2025	Freitag	16.30 Uhr	Hilfe im Umgang mit Handy, Tablet & Co.
13.01.2025	Montag	15.00 Uhr	Vortrag zum Thema „Elektronische Patientenakte“
13.01.2025	Montag	17.30 Uhr	Spieleabend: Jakkolo
14.01.2025	Dienstag	09.30 Uhr	Mitbringfrühstück
14.01.2025	Dienstag	14.00 Uhr	Singen kennt keine Grenzen (in Kooperation mit Netzwerk Demenz)
15.01.2025	Mittwoch	14.00 Uhr	Pfälzer Nachmittag im Edith-Stein-Haus mit den „Oldies Live“
15.01.2025	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule
16.01.2025	Donnerstag	14.30 Uhr	Kaffeetreff
16.01.2025	Donnerstag	17.00 Uhr	Programmbesprechung Februar
17.01.2025	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining
18.01.2025	Samstag	14.00 Uhr	Kids Kino
20.01.2025	Montag	15.00 Uhr	Spiel und Spaß am Nachmittag
21.01.2025	Dienstag	18.00 Uhr	TREE – Selbsthilfegruppe (psychische Gesundheit)
22.01.2025	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule
23.01.2025	Donnerstag	14.30 Uhr	Kaffeetreff
24.01.2025	Freitag	14.00 Uhr	Gangsicherheitstraining
24.01.2025	Freitag	16.30 Uhr	Hilfe im Umgang mit Handy, Tablet & Co.
27.01.2025	Montag	17.30 Uhr	Spieleabend: Jakkolo
28.01.2025	Dienstag	12.00 Uhr	Mittagstisch: Margot kocht prima
28.01.2025	Dienstag	15.00 Uhr	Basteln mit Iris
29.01.2025	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule
30.01.2025	Donnerstag	16.00 Uhr	Vegetarischer Kochkurs mit Uschi
31.01.2025	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.

Stadtteilfest

Schon um 9 Uhr begannen einige mit Aufbauen. Das geschäftige Treiben wurde immer mehr. Gelegentlich wurde eine helfende Hand gebraucht. Ein Zelt hat vier Ecken, aber es sind nur 3 Aufbauer da. Im Vorbeigehen half man gerne aus.

Das Rote Kreuz war mit RTW und Feldküche vor Ort. Dort gab es später kostenlos eine leckere Erbsensuppe (mit und ohne Würstchen). Viele unterschiedliche Anbieter von Info - Essen - Getränken - Body Painting - Klebetattoos tummelten sich auf dem Gelände. Der neue Brotbackofen wurde eingeweiht. Veganes Essen vom Esels-ohr, Süßes, für jeden war etwas dabei. Man konnte alte Schallplatten dekorieren, der Kindergarten Asternweg hatte seine Türen geöffnet. Der Perlentreff bot tolle Spezialitäten an. Einige Flohmarktstände waren an der Strasse verteilt.

Eine Stempelkarte lud die Besucher zu verschiedenen Aktivitäten ein. Die gefüllte Karte konnte beim Stand des Stadtteilbüros eingelöst werden. Sie fand reißenden Absatz, es mussten noch Karten nachgedruckt werden. Auch die Gewinne gingen aus. Doch nach dem Fest gab es noch Geschenke im Stadtteilbüro.

Auf der Bühne wurde begrüßt, mit Musik unterhalten und eine Modenschau gezeigt. Schulklassen und Tanzgruppen hatten dort ihre Auftritte. Das Programm war überaus abwechslungsreich und die Stimmung gut. Man kam zu Fuß - mit Fahrrad - Rollator. Ein Lageplan der Versorgungsstände war gut sichtbar an den Eingängen angebracht.

Im Vorfeld wurde viel Arbeit in die Planung investiert. Kaum war der Plan fertig, gab es Änderungsbedarf, da die Rettungswege frei bleiben müssen. Doch auch das wurde vom Stadtteilbüro professionell gelöst. Am Sonntag hatte jeder einen Platz (ob Nr. 34 oder 59). Das gute Wetter und die vielen Besucher - nicht nur Anwohner - waren der Lohn für die Mühe.

Die Stadtteilzeitung wurde druckfrisch am Freitag davor verteilt und lag am Sonntag aus. Einige



Stadtteilfest GRÜBENTÄLCHEN



- | | |
|--|--|
| <p>1 GASTSTÄTTE WILLRICH GERANIENWEG 8
GETRÄNKE</p> <p>2 ESELSOHR GERANIENWEG 11
VEGANES BUFFET</p> <p>3 DRK MENNONITENSTRASSE 9
ERBSENSUPPE MIT ODER OHNE RINDSWÜRSTCHEN</p> <p>4 SIEDLER UND EIGENHEIMER ASTERNWEG 1
WAFFELN UND GETRÄNKE</p> <p>5 LA BOTTEGA DA NINA ASTERNWEG 3
ITAL. FEINKOST</p> <p>6 BÜHNE ASTERNWEG 7</p> | <p>7 BROTTBACKOFEN ASTERNWEG 10
DINNETE</p> <p>8 ZUM ILSE ASTERNWEG 20
GRILLGUT UND GETRÄNKE</p> <p>9 SOCCER-COURT ZWISCHEN ASTERNWEG 37 UND 45</p> <p>10 LZG ASTERNWEG 45
POPCORN UND KÄSESPIERE 13 - 15 UHR</p> <p>11 KITA MOBILE ASTERNWEG 61
KAFFEE UND KUCHEN
ARABISCHES ESSEN VOM PERLENTREFF</p> |
|--|--|

**VIELE WEITERE TOLLE STÄNDE
FINDEN SIE VERTEILT IM
GERANIEN- & ASTERNWEG**



waren erfreut "da in der Kirche keine mehr waren". Wie auch, wurde ja erst zum Fest fertig.

Gegen 16:00 begann der Abbau des gelungenen Festes. Der Helferkreis wurde mit einem tollen Zwetschkenkuchen verwöhnt.

C. Polxena

(Name der Redaktion bekannt)

Fotos: Elmer Geissler



Second Hand Modenschau

Meine Güte, was für eine Affenhitze!

Meine Güte, nur zweieinhalb Monate ist es her, dass uns beim hastigen Umziehen fast die Kleidung am Körper kleben blieb... und jetzt? Frostbeulen und Glühwein, so schnell kann es gehen!

Unsere fabelhafte Second Hand Modenschau war ein ziemlicher Hingucker beim Stadtteilst, auch wenn sie einer der letzten Programmpunkte war. Die Idee dahinter: mal wieder zu zeigen, wie toll Kleidung aus zweiter Hand sein kann. Also hatten wir vom Stadtteilbüro Grübentälchen lange vor dem Fest herumgefragt, wer interessante "feine" Kleidung zum Vorzeigen hat und wer sich traut, diese Sachen auf einer Bühne vorzuführen. Eine totale Amateur-Show also. So hat es sich dann auch gestaltet, aber hey, wir hatten jede Menge Spaß dabei!

Wir waren fünf Frauen und ein junger Mann aus Kolumbien - ich weiß bis heute nicht, wer den Jungen geködert hat, und womit... Dirigiert wurde das Ganze von einer Sport-Trainerin, die auch mit dem Stadtteil-Büro verbandelt ist und ihre beigesteuerten Kleider nicht selbst vorführen wollte. Ich selbst steckte gerade mitten in einer üblen Atemwegs-Erkrankung mit Fieber und allem und hätte eigentlich besser im Bett bleiben sollen. Aber ich hatte mich so sehr auf diese Veranstaltung gefreut, und der Löwenanteil der vorgestellten Kleidung stammte aus meinem sehr umfangreichen Fundus, also raffte ich mich doch auf.

Wir hatten einen kleinen Garten-Pavillon zum Umziehen, ein Stück von der Bühne entfernt. Und der Pavillon war noch von der Edelweiß-Tanzgruppe belegt, weil sich das Programm ziemlich stark in der Zeit verschoben hatte. Fröhliches Durcheinander, garniert mit dem Zusammenbruch eines völlig überladenen Kleiderständers, Hochsommer-Temperaturen, und dazwischen ein junger Mann in Unterhosen - wie gesagt, wir hatten Spaß!

Natürlich hatten wir uns vorher so etwas wie einen groben Plan gemacht, welche von uns welche Sachen tragen sollte und in welcher Reihenfolge, aber der ganze schöne Plan geriet schon gleich am Anfang völlig aus der Spur. Es war auch ein sehr merkwürdiges Gefühl, im feinsten



Zwim und mit hohen Absätzen ein Stück über die Straße zu stöckeln und sich dann auf einer Bühne vor versammeltem Publikum zu drehen... wir alle hatten so etwas noch nie zuvor gemacht!

Ich glaube, spätestens nach dem zweiten Kleiderwechsel unter erschwerten Umständen war das Lampenfieber bei uns allen verflogen. Außerdem hatten wir dabei sehr kompetente Unterstützung durch eine Kollegin, die als Garderobiere fungierte und versuchte, das Geschehen hinter den Kulissen ein wenig zu ordnen. Vielen Dank nochmal an dieser Stelle, ohne sie hätte alles nicht halb so gut geklappt!

Trotz aller Widrigkeiten haben wir unsere Sache ganz gut gemacht, finde ich. Und wir haben einiges darüber gelernt, was beim nächsten Mal besser werden sollte. Denn ein nächstes Mal wird es ganz bestimmt geben, spätestens beim nächsten Stadtteilst. fest.

Monika Dahms



Dank an die Mitwirkenden

Unser diesjähriges Stadtteilst. fand bei strahlendem Sonnenschein im Astern- und Geranienweg statt und zog viele BewohnerInnen sowie BesucherInnen von nah und fern an. Die mitwirkenden Vereine und Institutionen haben über ihr Arbeitsfeld informiert und Angebote für Kinder und Erwachsene kreiert, die von allen begeistert aufgenommen wurden.

Mitgemacht haben: Jugendfeuerwehr, AWO, Alzheimer Gesellschaft, Ökumenisches Gemeinschaftswerk (ÖGW) mit DiPro und ambulanten Diensten, Volkshochschule (VHS), Gemeinde und Kita St. Norbert, ASZ, Landessportbund Rheinland-Pfalz (lsb-rlp), Landeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (LzG RLP), Bewegungsmanagerin RLP, Christuskirche/Kita Donnersbergstraße, Blaues Kreuz, Diakonie, Pfalztheater, Seniorenberatung und Gemeindegewer Plus Stadt KL, Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen“, DRK Rettungsdienst und Betreuungsverein, Bau AG, Boris Schnabel (Mobbing-Prävention), Orts- und Kreisgruppe Kaiserslautern der LmDR, Ev. Jugendhilfezentrum, Kinder mit Flohmarkt, Helferkreis Kalkofen, SOS-Kinderdorf, Alzheimer Gesellschaft, Malteser Rikscha, Frau Ruban, Barbara Lorenz und Frau Berger.

Unser **Bühnenprogramm** wurde gestaltet mit Begrüßungsliedern der Kitakinder der Kita Mobile, Gardetänzen der Bambini-, Jugend-, Junioren und Funkengarde der Karnevalsgesellschaft Narrensänger KL, Gesang und Tanz der Grundschulkindergarten Geschwister-Scholl, Folk-Rock mit der Sängerin Anne See You, Grußworten der Oberbürgermeisterin Beate Kimmel, den Lineancern des Tanzsportclub Sickingenstadt Landstuhl, der Tanzgruppe Edelweiß, des Chors SingFried und einer Modenschau mit Second-Hand-Kleidern mit Models aus dem Quartier und einem „echten“ männlichen Model aus Kolumbien. Durch das Programm führten Andreas Phi-



lipp Breier und Karin Gleiche.

Darüber hinaus haben wir mit einem vielfältigen Gastronomieangebot aufwarten können, bei dem für jeden Geschmack etwas dabei war.

Mitgemacht haben die Kita-Mobile und ihr Elternbeirat, der Perlentreff, die DRK Feldküche, die Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen“, Zum Ilse, La Bottega, die Gaststätte Willrich, unser Mobiler Backofen, Eselsohr und die LzG RLP. Von vielen Besuchern lobend erwähnt wurden die überwiegend moderaten Preise bzw. die kostenfrei abgegebenen Speisen.

Ein großes Dankeschön möchte ich sagen

- allen BesucherInnen, die unser Stadtteilfest zum Erfolg werden ließen,
- allen mitwirkenden Standbetreibern für ihr Engagement und ihre Angebote,
- allen Mitwirkenden auf der Bühne für das begeisternde Programm,
- unseren Sponsoren Europe direct, Globus, AOK, 1. FCK, La Bottega, DAA, KL digital, SWK und Christuskirche,
- allen, die mich bei der Vorbereitung und Organisation unterstützt haben, seien es die Institutionen aus dem Quartier, den DRK-KollegInnen, aber auch den Verantwortlichen der städtischen Einrichtungen,
- dem Verein Tuni Bless und vielen weiteren ehrenamtlichen HelferInnen,
- sowie den BewohnerInnen von Astern- und Geranienweg für die Geduld hinsichtlich der Einschränkungen, die mit dem Fest verbunden waren.

Ute Rottler

Fotos: Elmer Geissler



Stadtteilfest



Mobiler Backofen im Grübertälchen

Kick-off-Veranstaltung



Gemeinsam backen – Gemeinschaft erleben

Bei Minusgraden fand am 29. November in der Guud Stubb in „Nils-Wohnen im Quartier“ die „offizielle“ Inbetriebnahme unseres mobilen Quartier-Backofens statt.

Dank an die Bau AG, die zur Kick-off-Veranstaltung mit Glühwein, Punsch, Brot und Dipps einlud, an Claus Linde von Slow Food Pfälzerwald für seinen Einsatz am Backofen, der Beigeordneten der Stadt KL Anja Pfeiffer für die Eröffnungsrede und den BewohnerInnen, die Teige zum Ausbacken mitbrachten sowie Christa Zapala, die leckere Dipps beisteuerte. Und nicht zuletzt allen BesucherInnen, die sich von den kalten Temperaturen nicht abhalten ließen.

Ute Rottler

Der nächste
Einsatz unseres
mobilen Backofens
ist am
11. Januar 2025
beim Helferkreis
Kalkofen geplant.



Bild: Elmer Geissler



Bild: Elmer Geissler

Bundesweiter Vorlesetag

Motto „Abenteuer und Fantasie“



Bild/Text: Elmer Geissler

Neues Angebot im neuen Jahr geplant:

Termine werden noch bekanntgegeben....

Vorlesestunden mit Angelika und Iggi

Alle Kinder von 6-8 Jahren sind herzlich eingeladen, in die bunte Welt der Bücher einzutauchen, lustige Geschichten zu erleben und fantastische Abenteuer zu entdecken.

**Einfach vorbeikommen –
Platz nehmen – zuhören !**

Weitere Infos im Stadtteilbüro
Tel 0631 680 316 90

Zusammen mit der Volkshochschule (VHS) Kaiserslautern lud das Stadtteilbüro Grübentälchen zum bundesweiten Vorlesetag am **15. November** in die **Friedenskapelle** bei kostenfreiem Eintritt ein. Unter dem **Motto „Abenteuer und Fantasie“** erwartete die BesucherInnen ein vielfältiges Programm, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen begeisterte.

Um 17:00 Uhr startete die Lesung **für Kinder ab 5 Jahren**. Die Vorleserinnen Iggi Weber und Desirée Kohl, die für die erkrankte Angelika Schwarz einsprang, nahmen die kleinen Zuhörerinnen und Zuhörer auf eine Reise durch beliebte Geschichten von Autoren wie **Astrid Lindgren** bis hin zur „**Die Schule der magischen Tiere**“. Diese liebevoll ausgewählten Erzählungen luden zum Staunen, Lachen und Mitfiebern ein und ließen die Fantasie der Kinder sprühen.

Das **Abenteuer für Erwachsene** begann um 19:30 Uhr mit der **Schauspielerin Barbara Seeliger**, die aus **Walter Moers'** fantasievollem Meisterwerk „**Die 13 ½ Leben des Käpt'n Blaubär**“ las.

Dieses Buch, das mit klassischen Kinderbuch-Idyllen wenig gemein hat, entführt in die skurrile Welt des fiktiven Kontinents Zamonien. Hier jagt Moers seinen Helden Käpt'n Blaubär von einer Gefahr in die nächste und präsentiert ein Abenteuer, das humorvoll, einzigartig und voll fantastischer Kreativität ist.

Barbara Seeliger, die für ihre wandelbare Stimme und ihre ausdrucksstarke Vortragsweise bekannt ist, hauchte der Figurenwelt von Walter Moers Leben ein und machte den Abend zu einem einzigartigen Erlebnis. Sie verstand es, die ZuhörerInnen mitzureißen und ihnen die Welten von Zamonien in lebendigen Bildern vor Augen zu führen.

Ute Rottler (Quelle: Pressemeldung VHS)

Barbara Seeliger betrat die Bühne mit dem sehr dicken Buch von Walter Moers. Zur Einführung in die Geschichte stellte sie uns den "Hauptdarsteller" vor: groß - gut gefüttert. Sein kunterbuntes Leben führte ihn nach Zamonien. Dort lernte er sowohl die Feinschmeckerinsel als auch Rettungssaurier kennen. Gespickt waren die Geschichten mit Erklärungen aus dem Lexikon der „erklärungsbedürftigen Wunder, Daseinsformen und Phänomene Zamoniens und Umgebung“ von Prof. Dr. Abdul Nachtigaller.

Blaubär unternahm u. a. eine Reise durch den Kopf eines Bologgs. Frau Seeliger trug das sehr bildhaft vor. Mit verschiedenen Stimmen führte sie uns durch die Geschichte. Zwei schlechte Ideen geben noch lange keine gute.

Danach "reisten" wir zum "See des Vergessens". Der liegt in Unbiskant. Dort gibt es den Maulwurf Vulkan. Auch Treibsand-Maulwürfe leben da. Ein Lügenduell wurde zur großen Herausforderung. Ein Schuß aus dem Vulkan ist notwendig, um fliegen zu lernen, einfach die Arme ausbreiten.

Mit großen Gesten und veränderter Stimme brachte uns Frau Seeliger die einzelnen Figuren sehr nahe. Das Happy-End ist erfunden. Gegen 21 Uhr war die Geschichte aus und alle gingen nach Haus.

C. Polyxena

Ein Märchen

Es waren einmal ein Frosch und ein Salamander. Beide erlebten die Welt von unten – eben aus der Frosch- und Salamanderperspektive.

Der Frosch war vor dieser Begegnung mit einem Windhauch zusammen. Dieser erzählte ihm immer so schöne Geschichten. Aber der Frosch liebte das Wasser. Das war sein Element in dem er aufblühte, Abenteuer erlebte und rundherum zufrieden war. Der Windhauch aber konnte nicht tauchen und spielte des-



Bild/Text: Elmer Geissler



Bild/Text: Elmer Geissler

halb nur etwas mit der Oberfläche des Wassers. Der Salamander war vorher mit einer Gottesanbeterin zusammen. Es war bei den Beiden nie ganz klar ob er ihr Fressen sein sollte oder nicht, denn sie hielt ihn sehr oft ganz fest in ihren Fangarmen.

Der Salamander war viel auf der Jagd nach Nahrung für sich und seine Gottesanbeterin, die gerne regungslos in der Sonne saß und ihre Umgebung imitierte um sich zu tarnen und Opfer zu finden. Das Schicksal nun führte

diese vier Wesen zusammen und man verstand sich recht gut.

Der Windhauch erzählte der starren, würdevoll erscheinenden Gottesanbeterin Geschichten, so dass sie vor Aufregung zitterte und fast ihre Bewegungslosigkeit vergaß.

Sie bekam Leben in ihre Wangen und nickte dem Windhauch immerfort leicht zu, was den Windhauch sehr glücklich machte, da ja eine so hoheitsvolle Person seine Geschichten schätzte.



Sein Frosch, mit dem der Windhauch eigentlich zusammen war, wurde bei den Geschichten auch immer ganz aufgeregt und verschwand dann jedes Mal im Wasser um zu fühlen, was der Windhauch ihm erzählte. Aber der Windhauch kam nicht mit. So kam es schließlich, dass der Windhauch eigentlich sehr zufrieden mit der Gottesanbeterin war, die ihn zwar nicht festhalten konnte, aber beide liebten sie das Spiel im Wind, in den Ästen und Blättern, das Rascheln und Knistern... Der Salamander döste der-

weil in der Sonne und ruhte sich aus von seiner nächtlichen, anstrengenden Futtersuche. Und der Frosch? Ja, bis zu den Ästen und Blättern kam er nicht hinauf, auch wenn er noch so viel die Augen verdrehte.

Als es Abend wurde und die Sonne langsam hinter den Bäumen verschwand, begegneten sich der Frosch und der Salamander auf dem noch warmen Stein, der ganz dicht am Wasser lag, worin der Frosch lebte. Sie gingen zusammen auf die Jagd, hatten ein herrliches Nachtmahl und kuschelten sich auf dem noch warmen Stein aneinander, wobei der Frosch immer noch mit einer Seite ein bisschen im Wasser stand - er liebte das Wasser doch so.

Am nächsten Morgen waren die Gottesanbeterin und der Windhauch fort und es war ganz still um die Beiden herum ... Der Frosch sah dem Salamander tief in die Augen – und war erstaunt.. So ein warmherziges, wandelbares Wesen hatte er noch nicht kennen gelernt. Der Salamander freute sich, streckte sich und sprang in's Wasser. „Komm mein Fröschchen!“ Das ließ sich der Frosch nicht zweimal sagen und sie planschten und schwammen um die Wette. Salamander lieben die Feuchtigkeit, nicht unbedingt aber das Wasser. Doch das wusste unser kleiner Salamander noch nicht. Und wer weiß? Vielleicht wird er nie dahinter kommen.

Als sie wieder auftauchten, war auch die Sonne erschienen und ihre Welt glitzerte und funkelte von Tau und frischen Farben.

K. Gleiche

Bundesweiter Vorlesetag im Grübentälchen in der „Guud Stubb“



Anlässlich des bundesweiten Vorlesetags am 15. November lud die liebe Lese-Fee Laura zu einem gemütlichen Nachmittag in die „Guud Stubb“ zu „Nils - Wohnen im Quartier“ ins Grübentälchen ein.

Unter dem Motto „Pippi plündert den Weihnachtsbaum“ präsentierte sie eine wunderschöne Geschichte für Jung und Alt und sorgte mit einem passenden Rahmenprogramm für gute Unterhaltung. Sogar eine richtige Pippi Langstrumpf war vor Ort und hatte für die Kinder etwas mitgebracht

Bei leckeren Cupcakes lauschten alle gespannt der jungen Vorleserin, bevor es zum praktischen Teil überging und die Kinder die eigenen Gedanken zur Geschichte durch Basteln zum Ausdruck bringen konnten. So entstanden, passend zur Jahreszeit, wunderschön verzierte Kerzen.

Gut gelaunt und mit einem Lächeln im Gesicht machten sich alle am frühen Abend wieder auf den Heimweg. Alle außer Pippi, die führte natürlich noch etwas im Schilde...



Aktion „Geh´ doch mit! - November 2024

Pressemitteilung



Rheinland-Pfalz



Dem inneren Schweinehund davon gelaufen

Die Menschen durch Bewegung aus dem November-Blues zu befreien, war das Ziel der Fachkräfte Gemeindeschwester Plus und der Bewegungsmanagerin für die Stadt Kaiserslautern.

„Geh´ doch mit!“ lautete der Aufruf an den **64 kostenfreien** und vor allen Dingen **täglichen Bewegungsangeboten** im November teilzunehmen. 30 Tage hintereinander eine Meile gehen oder laufen war eine große Herausforderung vor allen Dingen an den Regentagen. Zur Übersicht konnte sich jeder selbst die Stempelkarte abhaken oder abstempeln, vor allen Dingen die Kinder hatten eine wahre Freude damit. Die **Stempelkarten**

waren zu Beginn der Aktion in den **Stadtteilbüros und den beiden „Nils - Wohnen im Quartier“** erhältlich, aber sehr schnell vergriffen. Die täglichen Angebote reichten von Spaziergängen mit unterschiedlichen Treffpunkten und Zeiten bis zu den Lauftreffs der beiden großen Vereine der Stadt, der TSG und dem 1. FCK. Eine Fleißnote für die tägliche Extrameile konnte sich die Schülerinnen des St. Franziskus Gymnasiums verdienen. Auch der Sportlehrer des Burggymnasiums hatte die Schülerinnen und Schüler sowie deren Familien motiviert an der Aktion „Geh´ doch mit!“ teilzunehmen. **Die meisten Teilnehmer waren jede Woche donnerstags im Mobilitätstraining, zu jedem Termin waren mehr als 30 Teilnehmende im Grübentälchen und haben**

dort zu fetziger Musik eine Stunde lang Schritte gesammelt.

„Man macht es für sich selbst und die eigene Gesundheit“, fasst eine Teilnehmerin die Aktion zusammen. „Raus gehen, einen Termin haben und andere Leute treffen, das hat im letzten und auch in diesem Jahr sehr geholfen auch bei schlechtem Wetter zu gehen“, sind sich alle einig. Die Initiatorinnen von „Geh´ doch mit!“ bedanken sich ganz herzlich bei allen, die ein solches Angebot mit gestalten wie z.B. der Seewoog parkrun, die Runningabteilung des 1. FCK und der TSG und auch bei den Unterstützern wie der Bau AG Kaiserslautern und der Landeszentrale für Gesundheitsförderung. Die Stempelkarte war auf der Website der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung“ bei den aktuellen Bewegungsangeboten zu finden und konnte dort kostenfrei heruntergeladen werden.

„**Die tägliche Meile hat sehr viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und sollte wie das Zähneputzen ein Bestandteil des Alltags sein**“, ermutigen die Initiatorinnen weiter die tägliche Extrameile zu gehen und den inneren Schweinehund auch bei Regenwetter zu besiegen. Mehr als tausend Menschen haben mit der Stempelkarte ihre Extrameile dokumentiert, ein voller Erfolg der Aktion.

Veranstaltungen in der Friedenskapelle



Bild/Text: Elmer Geissler

BeatBop, 14. September

Zwei Musiker, vier Hände und 20 Finger - dazu ein paar Sticks, Schlägel und jede Menge Schlaginstrumente kamen zum Einsatz als das Schlagwerk-Percussion-Duo BeatBop ihr Konzert der besonderen Art dem staunenden Publikum darboten.

Mit ihrem sympathischen und freundlichen Auftreten erschienen der Lauterer Timo Gerstner und der Düsseldorfer Jonas Völker wie Schwiegermutter's Lieblinge.

Hier waren zwei Rhythmusbesessene am Werk, die auf allerlei Schlagwerk mit viel Spaß am Rhythmus und Humor spielten.

Unter anderem bearbeiteten sie karibische und afrikanische Percussions-Instrumente genauso hingebungsvoll, wie die beiden „Köche“ mit Kochgeschirr und Essbesteck die Esskultur verarbeiteten. Da war Freude pur am Werk.

Am Ende gab es rauschenden Beifall und eine Zugabe.

Trio Favari, 9. Oktober

Das Jazzensemble unter der Leitung von Claudio Favari begeisterte mit Chansons von Edith Piaf, Gilbert Bécaud und Charles Trenet die Konzertbesucher. Sänger, Moderator, Komponist und Arrangeur Claudio Favari sang mit viel Herz und Charme.

Der Pfälzer Schlagzeuger Kurt Landry sorgte als ausgesprochener Mannschaftsspieler dezent und wirkungsvoll für den Pulsschlag dieser mitreißenden Musik. Hemmi Donie ergänzte die Standardbesetzung des Jazztrios mit kernigem Hammondsound aber auch mit brillantem Pianoklang.

Das für „Heavy Bones“ kurzfristig eingesprungene Trio spulte einen Streifzug durch Jahrzehnte und Stile sowie Genre routiniert ab und faszinierte durch emotionale Tiefe. Gerne wieder!



Bild/Text: Elmer Geissler

Tom Woll & Helmut Engelhardt, 16. Oktober

Es war ein unvergesslicher Abend voller Jazz, Blues und Lounge in der Friedenskapelle von Kaiserslautern. Gitarrist und Sänger Tom Woll, begleitet von dem Saxophonisten Helmut Engelhardt, bescherten ihren Zuhörern einem musikalischen Abend, der unter die Haut ging.

Tom Woll, ein echtes Urgestein der Musikszene, steht für gelebte Leidenschaft. Seit mehr als einem Jahrzehnt teilt er die Bühne mit Helmut Engelhardt. Gemeinsam haben die beiden eine musikalische Symbiose geschaffen, die ihresgleichen sucht. Mit einem Mix aus Lounge-, Jazz- und Blues-Klassikern sowie eigenen Kompositionen, entführten Woll und Engelhardt ihre Zuhörer in ein musikalisches Erlebnis, das von leidenschaftlicher Spielfreude geprägt war.



Bild/Text: Elmer Geissler

Still Great, 13. November

Die Band, bestehend aus Djulia Jung (Gesang), Christoph Jung (Drums), Matthias Kiefer (Bass) und Helmut Engelhardt (Saxophon), brachte zusammen mit dem Jazzgitarristen und Bandleader Oliver Abt die Essenz des Swing und Gypsy Jazz auf die Bühne und spannten einen musikalischen Bogen von Legenden wie Django Reinhardt und Coleman Hawkins bis hin zu modernen Einflüssen. Oliver Abt und seine Mitmusiker boten dem Publikum eine abwechslungsreiche Mischung aus verträumten Balladen und feurig swingenden Klassikern, die jeden mitrissen. Der Sound von Still Great vereint den feurigen Gypsy Swing der 30er und 40er Jahre mit Jazz-Elementen, eleganten Bossa Nova-Rhythmen und bekannten Pop-Klassikern – ein faszinierender Cocktail. Die sorgfältig ausgewählten Songs und der einzigartige Stil der Band klangen einfach großartig.



Bild/Text: Elmer Geissler

Engelhardt's Modern times: Jazztones Rhein-Neckar

Bild/Text: Elmer Geissler



Engelhardt's Modern Times, 20. November

Wiederholt luden die Jazztones Rhein-Neckar zu einem besonderen Konzert in die Friedenskapelle ein. Das Trio um Johannes Schaedlich (Kontrabass), Christian Lassen (Gitarre) und Helmut Engelhardt (Saxophon) wurde für diesen Abend durch den Gastmusiker Holger Nesweda am Schlagzeug zum Quartett erweitert.

Die Jazztones spielen seit Jahren in unterschiedlichen Formationen zusammen und gründeten sich vor sechs Jahren als Trio, um ihre eigenen Vorstellungen von kammermusikalischem Jazz ungezwungen umzusetzen. Dem Publikum wurde eine spannende Mischung aus Swing, Blues, Latin-Jazz, Rock'n'Roll und Pop geboten. Neben Klassikern und internationalen Jazz-Standards standen auch selten gehörte Melodien auf dem Programm. Ein wunderbarer Abend voller musikalischer Vielfalt begeisterte das Publikum.

Quartiersgrün im Grübentälchen

Spaziergang



Dem Wunsch der BewohnerInnen nach „Mehr Grün“ im Grübentälchen - ein Ergebnis unserer Befragung „Wie kann die Wohn- und Lebensqualität im Grübentälchen verbessert werden?“ nachkommend – hatten wir das Gespräch mit den Verantwortlichen der Stadt gesucht und **Klimaanpassungsmanagerin Anja Jung** sowie **Gerhard Prottung** und **Chantal Boudier vom Referat Grünflächen** sind unserer Einladung gefolgt und haben im Rahmen der **europäischen Mobilitätswoche** das Stadtteilbüro Grübentälchen am 16. September besucht und die Bewoh-

nerInnen zu einem Spaziergang durch das Quartier eingeladen.

Nach einer allgemeinen Einführung in die **Stadtklima(-entwicklung)** und die **Funktion und Notwendigkeit von Grünflächen** machten die VertreterInnen der Stadt bei einem **Spaziergang** auf die **Quartiersbegrünung** aufmerksam und erläuterten, wo noch Optimierungsbedarf besteht, welche Maßnahmen bereits umgesetzt wurden und welche noch geplant sind. Insbesondere wurden auch die Fördermöglichkeiten bei Fassadenbegrünung durch Private aufgezeigt.

Im Folgenden die **Ausführungen von Frau Jung**, die die Auswirkungen des Klimawandels für uns in Kaiserslautern und speziell im Grübentälchen deutlich macht und Gegenmaßnahmen aufzeigt.

Ute Rottler



Stadt(teile) in Zeiten des Klimawandels

Klimaanpassung zur Hitzevorsorge

Steigende Temperaturen, häufigere und länger andauernde Hitzeperioden mit der Folge der Zunahme gesundheitlicher Probleme oder auch die Zunahme von Starkregenereignissen sind Folgen des **fortschreitenden Klimawandels**. Folgen, die insbesondere Städte und Kommunen vor die Herausforderung stellt, die Wohn-, Arbeits- und Lebensbedingungen in ihren Städten zu erhalten und zu verbessern – das Ziel, das sich Kaiserslautern mit dem 2019 erstellten **Klimaanpassungskonzept** gesetzt hat.

Die **neue Stadtklimaanalyse Kaiserslauterns** gibt Aufschluss über die zu erwarteten klimatischen Veränderungen im Stadtgebiet und listet Maßnahmen zur Verbesserung des Stadt-

klimas auf. Neben der aktuellen stadtklimatischen Situation verdeutlichen **zwei modellierte Zukunftsszenarien** die Auswirkungen des Klimawandels.

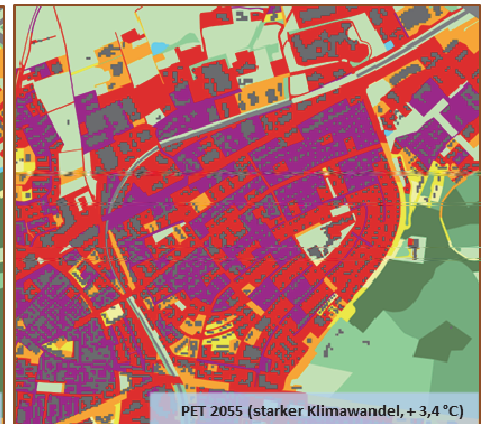
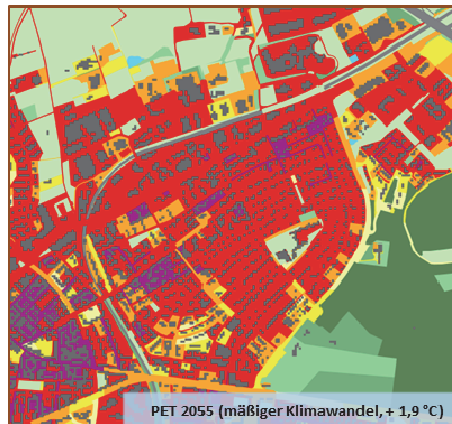
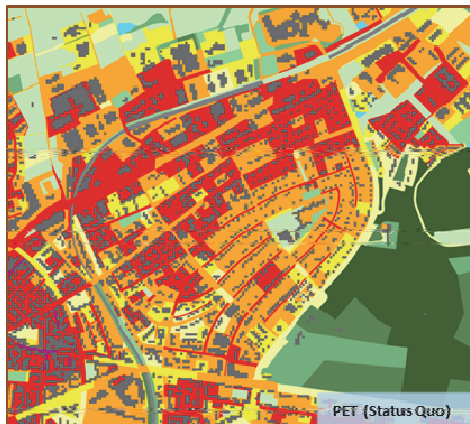
So zeigt die Analyse, das Worst-case-Klimaszenario betrachtend, in der Innenstadt eine erwartete Zunahme der Lufttemperatur von bis zu 3,5 °C in der Nacht und am Tag eine Zunahme der PET (Physiologisch äquivalente Temperatur, „Gefühlte Temperatur“) von 4 °C. Am stärksten betroffen zeigen sich dabei die verdichteten Quartiere mit geringem Grünvolumen wie die Innenstadt oder der Kotten.

Die **Situation im Grübentälchen** ist demgegenüber vergleichsweise besser, was auf das relativ **hohe (private)**

Grünvolumen zurückzuführen ist. Mit Blick auf die Entwicklung besteht aber auch hier Handlungsbedarf. Wichtige Bausteine für eine klimaangepasste Stadtgestalt: **Die Reduktion der Versiegelung sowie die Erhöhen des Grünvolumens** sowohl auf städtischen als auch auf privaten Grund. Die Klimaanpassung erfordert eine gemeinsame Vorgehensweise.

Baumpflanzungen, (auch kleinere) Grünflächen oder auch Dach- und Fassadenbegrünungen gehen mit einer Vielzahl an positiven Wirkungen einher. Sie tragen zum Wasserrückhalt, der Verbesserung der Kleinklimas durch Verdunstungskühle und Verschattung, der Förderung der Biodiversität sowie nicht zuletzt der Bin-





Entwicklung der Aufenthaltsqualität an Sommertagen im Gröbentälchen

Sehr günstig Günstig Mittel Ungünstig Sehr ungünstig

derung von Kohlenstoff und Staub bei. Ein Quadratmeter extensiver Dachbegrünung kann beispielsweise 10g/a Feinstaub binden, 800g CO² aufnehmen, 30l Wasser zurückhalten und zu Temperatursenkungen um die 1,5 °C führen. Ferner gehören auch der Schutz der Gebäudehülle vor Wetter- und Witterungseinflüssen sowie die Dämmfunktion mit Folge der Lärm- und Energieeinsparung zu den Vorteilen von Gebäudebegrünungen. Gebäudebegrünungen sind dabei in Gebieten mit dichter Bauweise und folglich hoher Versiegelung die Schlüsselmaßnahme der Klimaanpassung.

Die Stadtverwaltung prüft bei Neubaumaßnahmen und fördert mit der im Mai 2023 beschlossenen **Förderrichtlinie „Gründächer für Kaiserslautern“** private Dachbegrünungsmaßnahmen. **Die Förderung beläuft sich hier auf 90% der Kosten bzw. max. 5.000€ zur Anlegung einer Dachbegrünung.** Eine Antragsstellung ist noch bis Januar 2026 möglich.

Der Anlegung von Grünelementen im öffentlichen Raum oder an öffentlichen Plätzen steht im Vergleich zum Privatraum einigen Herausforderungen entgegen. Dazu zählen neben finanziellen Aspekten mitunter unterirdische Leitungen, die Baumpflanzungen verhindern können, oder auch unterschiedliche Nutzungsansprüche an die Fläche (Veranstaltungsfläche etc.) zu den Hemmnissen der Anlegung und Gestaltung von Grünflächen und -elementen. Die Stadt Kaiserslautern agiert hier im Rahmen ihrer Möglichkeiten und lässt Klimaanpassungs- beziehungsweise Begrünungsaspekte in Planungen einfließen, so auch in Planungen des Städtebaufördergebietes Kaiserslautern-Ost.

Eine Berücksichtigung erfolgt nicht zuletzt durch die 2022 verabschiedete Grün- und Freiflächengestaltungssatzung, die verbindliche Regelungen zur Begrünung von Neu- und Umbauten trifft.

Planungen im Gröbentälchen

Im Rahmen der Städtebauförderung „Sozialer Zusammenhalt Kaiserslautern-Ost“ werden im Gröbentälchen einige Maßnahmen zur Erhöhung des Grünanteils und der Steigerung der Aufenthaltsqualität vorgenommen.

Zum einen ist eine **Umgestaltung der Grünfläche „Im Gröbentälchen“ zu einem Piko-Park** – einer kleinen, naturnah gestalteten Parkanlage – geplant. Die Planung sieht hier die Herstellung von Pflanzflächen/Beeten, welche mit insektenfreundlicher, klimaangepasster Bepflanzung naturnah gestaltet werden und der Anpflanzung klimaangepasster, schattenspendender Bäume vor. Bestandsbäume werden im Zuge der Umsetzung erhalten und kleine Sitzplätze und Wegeflächen umgestaltet beziehungsweise angelegt. Der Piko-Park soll zudem durch einen Spielpunkt sowie ein niederschwelliges Sportangebot ergänzt und die Aufenthaltsqualität erhöht werden. Eine Blumenwiese auf der nördlich gelegenen Grünfläche dient ferner der Förderung der biologischen Vielfalt.

Zum anderen soll der **Spielplatz am „Asterweg“ aufgewertet werden.** Hierzu ist der Einbau einer Kleinkind-/Bauchschaukel, eines Klettergerätes



Neu angelegtes und gefördertes Gründach



Spielplatz Aternweg



Grünfläche im Grübentälchen

(für größere Kinder) inklusive Fallschutz und von Jugendbänken vorgesehen. Zudem soll die Aufenthaltsqualität auf dem Spielplatz durch eine bessere Raumgestaltung in Form der Anlage von Hügeln mit Strauchpflanzungen verbessert werden. Nicht zuletzt ist an der **Ecke Geranienweg/ Mennonitenstraße** die **Anlage eines kleinen Sitzplatzes** bei zeitgleicher, naturnaher, nachhaltiger Flächengestaltung durch die **Pflanzung von**

Bäumen und Obststräuchern vorgesehen. Neben diesen flächenhaften Begrünungsmaßnahmen wird auch bei **Straßenbaumaßnahmen** ein Fokus auf die Erhöhung des Grünanteils und damit auf den Verschattungsgrad durch Baumpflanzungen gelegt. So sind im Zuge der Baumaßnahmen in der Gut-Heim-Straße 15 neue Baumstandorte sowie unter anderem eine Pflanzfläche mit Solitärstrauch vorgesehen. Die Bepflanzung erfolgt, ab-

hängig der Witterung im Winter 2024/2025. Einige neue Baumstandorte wurden bereits „Am Heiligenhäuschen“ hergestellt, weitere sollen im Rahmen des zweiten Bauabschnittes 2025 erfolgen. Die Planungen sehen hier neben Erhalt und Erhöhung des Baumbestandes, die Schaffung größerer Grünflächen mit einer klimaanangepassten, insektenfreundlichen Unterpflanzung vor. Daneben sollen die Straßen "An der Emilsruhe", "Karl-Peters Straße" (jeweils von Nordbahnstraße bis Mennonitenstraße) und Dornenstraße (von Am Heiligenhäuschen bis Mennonitenstr.) im Rahmen der Städtebauförderung ausgebaut werden. Hierbei wird auch auf die Schaffung von Grünflächen mit Baumpflanzungen hingewirkt.

Zusammengefasst: Mehr Grün bedeutet bessere Lebens- und Wohnqualität in unserer Stadt und erfordert ein Hand in Hand der Bevölkerung und der Verwaltung!

Mehr Informationen zur Klimaanpassung unter: www.klak-kl.de

Anja Jung, Klimaanpassungsmanagerin der Stadt Kaiserslautern



Weihnachtsplätzchen backen

- ein bisschen „gesünder“





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

**Plätzchen backen –
Weihnachtsduft in jedem Raum**

Gemeinsam wollen wir Plätzchen backen.
Mit einem gewissen Augenzwinkern sollen die Kekse
ein bisschen gesünder werden, ohne dass sie an
Geschmack verlieren. Wir probieren zum Beispiel
Zuckeralternativen aus.
Versprochen: Ein leckeres veganes und ein glutenfreies
Plätzchenrezept sind auch dabei.



Kaiserslautern
23. November
2024

Das Stadtteilbüro Grübentälchen und die Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen“ hatten wieder zum **gemeinsamen Plätzchen backen mit der Ernährungsberaterin Marlein Stasche** für Samstag, den 23. November, von 11:00 – 14:00 Uhr in die Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer, eingeladen. Mit eigenen Teigschüsseln und Handrührgeräten ausgestattet sind die Teilnehmenden gestartet und haben gemeinsam und mit viel Spaß 11 Rezepte ausprobiert. Kekse wurden „ein bißchen gesünder gebacken“, ohne daß sie an Geschmack verloren haben. Zuckeralternativen wurden ausprobiert, sowie ein leckeres veganes und ein glutenfreies Rezept. Am Ende sind alle mit gefüllten Gebäckdosen nach Hause gegangen und übereinstimmend wurde der Wunsch geäußert, das gemeinsame Backerlebnis im nächsten Jahr wiederholen zu dürfen.

Ein großes Dankeschön an das GKV-Bündnis für Gesundheit, das die Veranstaltung gesponsert hat, Frau Stasche, die Siedler und Eigenheimer sowie Silke Hanf-Poppitz für den unermüdlichen Einsatz bei Vor- und Nachbereitung und vor allem beim Backen.

Ute Rottler

**REZEPTHEFT
GRÜBENTÄLCHEN**



**WEIHNACHTSDUFT
IN JEDEM RAUM**
Gemeinsam
Plätzchen backen

Ausgabe 2 / 2024

Ein Großteil der Rezepte ist
in unserem Rezeptheft vom
vorigen Jahr zu finden .

Exemplare gibt es noch im
Stadtteilbüro.

Ein neues Rezept, das
großen Anklang fand,
stellen wir Ihnen vor.





**30 Min. Zubereitungszeit /
12-14 Min. Backzeit
(27 Stück)**

135 g Kartoffelmehl
30 g Backkakao
1,5 TL Backpulver
1 Prise Salz
90 g Butter
240 g brauner Zucker
2 Eier
275 g geschmolzene Schokolade
2 EL Milch
100 g Puderzucker
Kartoffelmehl, Kakao, Backpulver
und Salz in einer Schüssel mischen

Schneegipfelchen glutenfrei

und beiseite stellen. Butter und Zucker cremig rühren dann die Eier hinzufügen, gründlich verrühren nach und nach das Mehl hinzufügen und gut einarbeiten. Schokolade und Milch hineingeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen, mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig

dann in 27 große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen. Puderzucker in eine Schüssel füllen und die Kugeln darin wälzen, die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwa 12 bis 14 Minuten im Ofen backen, bis sie fest sind. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren.



Siedler und Eigenheimer

Oktoberfest



Bild: Oliver Decker

Musiker des Musikverein Donners-berg 1925 e.V. Steinbach in vorderster Reihe und läuteten mit Ihrer Blasmusik feierlich den Beginn des Oktoberfestes ein. In einer kurzen Pause griff der Vorstandsvorsitzende Michael Illig dann zum Mikrofon und eröffnete mit freudigen Begrüßungsworten offiziell das Oktoberfest. - O'zapft is!

Schnell sah man zwischen prächtigen Maßkrügen passend zur Musik schun- kelnde Vereinsmitglieder und Freun- de. Ein tolles Bild! Unsere Essensaus- wahl, sprich Weißwurst mit Brezen und Obatzda sowie Lewwer- und Flääschknepp mit Kraut und Soße kam auch in diesem Jahr gut bei un- seren Gästen an....

Gegen 13 Uhr traf dann auch das Mu- sik-Duo "Hoselatz" bei uns ein. So schnell wie die Stühle bei Seite ge- räumt und eine Tanzfläche errichtet worden war, so war auch diese gleich rappellvoll gefüllt. Bevor dann gegen 15 Uhr das Kaffee- und Kuchen- Buffett eröffnet wurde, fanden unsere alljährlichen Ehrungen statt...

Das Fest fand seinen Ausklang gegen 17 Uhr und wir möchten noch einmal **D A N K E** sagen für die super Stim- mung, die vielen Kuchenspenden, die Helfer*innen vor und nach dem Fest, die Musiker*innen sowie die tollen Fotos von Oliver Decker.

Wir freuen uns auf's nächste Mal!
Ihre Vorstandschaft

Das Oktoberfest

Was war das wieder für eine Gaudi - Unser Siedler-Oktoberfest am 13. **Oktober 2024**. Samstags, den Tag vor- her, traf sich die Vorstandschaft ge- meinsam mit einigen Helferinnen und Helfern zum Aufbau und Dekorieren der Mehrzweckhalle der Geschwister- Scholl-Schule.

Girlanden, Fahnen, Kränze und vieles mehr schmückten die Halle im traditi- onellen blau-weiß. Sonntags dann, pünktlich um 10 Uhr, öffneten wir die Pforten und durften zahlreiche Gäste bei uns begrüßen. Gegen 10:30 Uhr platzierten sich die Musikerinnen und



Bild: Oliver Decker

Digitaler Engel im Quartier

Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen

Am 20. November fand im Grübentälchen eine Informationsveranstaltung des „Digitalen Engels“ statt. Dabei handelt es sich um ein vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördertes Projekt, das sich an ältere Menschen richtet, die digitale Kompetenzen erwerben wollen, um in der Online-Welt sicher zu agieren.

Die Bau AG hatte sich dankenswerterweise bereiterklärt, diese Veranstaltung von 14:00 – 16:00 Uhr in der Guud Stubb in „Nils-Wohnen im Quartier“ anzubieten. Die **Mobil-Referentin Theresa Kuper** war dafür extra aus Berlin angereist.

Im folgenden ihr Tagebucheintrag, auch zu finden auf

<https://www.digitaler-engel.org/stationen/digitaler-engel-zu-besuch-kaiserslautern>

„Zu Beginn sprachen wir über Apps und wie diese auf das Gerät kommen. Bei den meisten haben dies bis zur heutigen Veranstaltung die Kinder oder Enkelkinder übernommen, wodurch die Teilnehmenden die Schritte nicht selbst durchführen konnten. Einige Apps waren den Teilnehmenden bereits bekannt wie zum Beispiel WhatsApp, die Kamera oder auch eine E-Mail-App. Daher luden wir zusammen die ihnen noch unbekannte App Starthilfe - digital dabei Schritt für Schritt herunter, die geeignet ist, um die Kenntnisse rund um das Smartphone zu erweitern bzw. vertiefen. Auf Wunsch übten wir auch gemeinsam nicht benötigte Apps zu löschen.“

Die Teilnehmenden interessierte auch, was die sogenannten Cookies sind. Wir übten nach den Erklärungen zu Cookies gemeinsam, nur notwendige Cookies zu akzeptieren und Cookies zu löschen.

Auf besonderes Interesse stiess auch die App Google Maps. An den individuellen Geräten übten wir eine Route von Kaiserslautern zum Kölner Dom mithilfe von Auto sowie Zug und ÖPNV zu planen sowie die Rezensionen zum Kölner Dom zu öffnen und Öffnungszeiten einzusehen. Dieses möchten die Teilnehmenden nicht nur für Reisen anwenden, sondern auch um Orte in Kaiserslautern und Umgebung zu finden.

Eine Teilnehmerin berichtete, dass ihr der in Shanghai gegründete Online-Marktplatz Temu empfohlen wurde, um eine Batterie für ihr Fahrrad zu kaufen. Hier sprachen wir über die Vor- und Nachteile dieses Online-Dienstes. Nach der Veranstaltung fragten uns Teilnehmende, wann wir wiederkommen und dass sie viel Neues gelernt haben“.

Frau Kuper wies darüber hinaus auf folgende Angebote hin:

Überregionale und Online-Angebote

Erklärvideos des Digitalen Engels und weitere Materialien www.digitaler-engel.org/materialien

Digitalführerschein (DiFü) www.difu.de

Stiftung Digitale Chancen www.digitale-chancen.de

Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“ www.wissensdurstig.de

Digital-Kompass: Kostenfreies Angebot zum Erlernen digitaler Kompetenzen für Menschen mit Seh-, Hör- oder Mobilitätsbeeinträchtigung www.digital-kompass.de

Nie zu alt fürs Internet! – Broschüre zum Einstieg in das Internet www.bmfsfj.de/publikationen



Das Kunstprojekt Friedhof 2.0/3.0

Letzter Beitrag zum Thema Weltreligionen



Diskurs 8:

"...und zu Ihm kehren wir zurück." Das Bahá'í-Verständnis vom Tod und der Weiterentwicklung der Seele in den geistigen Welten Gottes.

Referent: Holger Löffelmann

Zum Sitzen stellt die heutige Gemeinde 2 Bänke, 15 Stühle und 9 Kissen zur Verfügung. Trotzdem müssen wir für eine dritte energische Dame mehrfach auf der Bank rücken.

Thomas Brenner stellte nach der Begrüßung das kommende Programm vor. Der heutige Redner, Herr Holger Löffelmann, stellt klar, dass in seiner Gemeinde keiner eine besondere Stellung einnimmt. Der Gründer Baha 'u'llah lebte von 1817 bis 1892. Es gibt lokale und internationale Räte, jeder kann gewählt werden, auch Frauen. Übergeordnet gibt es das Universale Haus der Gerechtigkeit. Gläubige aus aller Welt wählen die 9 "Hüter". Der Vorsitz kann jedes Jahr wechseln.

Eine Beisetzung sollte möglichst zeitnah und maximal eine Stunde vom Sterbeort entfernt stattfinden. Nach einer Waschung mit Rosenwasser wird der Körper in 5 Leinentücher eingehüllt. Er trägt einen gravierten Totenring: "Von Gott kam ich und zu ihm kehre ich zurück, los-

gelöst von allem außer ihm, und halte mich fest an seinem Namen, der Barmherzige, der Mitleidvolle". Es wird eine Erdbestattung in einem Sarg aus hartem Holz, Stein oder Glas, ausgerichtet mit den Füßen in Gebetsrichtung. Das Totengebet wird von einem Gläubigen gesprochen während alle Anwesenden stehen und schweigend zuhören, aber nur für über 15-jährige. Eine Zeile wird immer 19 x wiederholt. Die Trauerfeier ist schlicht, am besten gemäß einem Testament, das jeder Bahá'í verfassen soll: "Ich bin ein Bahá'í und will nach den Richtlinien beigesetzt werden." Ist der Tote eine Frau, so sage der Betende: "Dies ist deine Magd und die Tochter deiner Magd".

Alle kommen in das Reich Gottes, solange es besteht. Die Seele bemüht sich, zu Gott zu kommen. Fehlhandlungen auf Erden werden bewusst, Hölle = Ferne von Gott. Wir sehen alle wieder, von der Hülle befreit, ohne Last. Poetische Umschreibung für die Seele: freudige Ebene. Die Schriften sind vielfältig. Keiner hat das alleinige Recht. Es gibt verschiedene Auslegungen, für alles Verständnis, kein Streit über Schriften, Einheit der Menschen. Die Verzweigungen der Religion bereichern Bahá'í.

Auf jedem Kontinent soll ein großes Haus der Andacht stehen mit 9 Eingängen und 3 Ebenen. Später sollen rund um das Haus Kindergärten, Altenheime und Krankenhäuser entstehen. In Haifa ist das erste Haus entstanden. Der Kalender der Bahá'í ist in 19 Monate mit 19 Tagen aufgeteilt. Er beginnt am 21. März und hat 9 Feiertage. Immer am 1. Tag eines Monats wird gefeiert. Die 2 Schwingen (männlich/weiblich) sind gleich, können aber trotzdem nicht fliegen. Hat eine Familie zwei Kinder, wird das Mädchen gefördert, weil es die Grundsätze weitergeben kann. Stufen kann erkennen, wer sich weiterentwickelt.

Alle Schriften (z.B. Bibel, Koran) sind heilig. Die Gründung fand 1844 statt. Es gibt wenig feste Gebote. Tugenden und das Buch der Gesetze sollte jeder Bahá'í würdigen. Gut riechen gehört zur Hygiene.

Diskurs 9:

"Selbstbestimmtes Sterben: Ein Grundrecht mit Hindernissen."

Referent: Prof. Dr. Friedhelm Hufen

Die Stühle werden mehr. Der Professor zieht sein Jackett aus, lässt es aber in seiner Nähe, falls es doch kühl wird. Er ist Professor für Staats- und Verwaltungsrecht.

§ 217 StGB Selbsttötung und Beihilfe zum Sterben ist mittlerweile strafflos. Es wurde aber lange diskutiert, wie er zu handhaben ist. Lebensschutz soll seine Grundlage sein. Niemand soll aus einer Depression heraus eine unbedachte Entscheidung treffen. Das Gesetz umfasst 200 Seiten, das Votum 1600. Die Selbstbestimmung steht im Vordergrund und sollte Teil der Krankheit sein. In dubio pro vita: An der Hand des Arztes sterben, nicht durch die Hand. Eigenverantwortlichkeit, die Familie will nur erben.

Wenn, dann sollte es schmerzlos geschehen, Spritze - Tabletten - Flüssigkeiten - Pentobarbital. Bei Betäubungsmitteln gibt es immer noch eine rigide Gesetzgebung. Selbsttötung ist nicht mehr strafbar, aber auch nicht legal. Es gibt einen Verein für humane Sterbehilfe, passive Sterbehilfe. Jeder sollte eine Vorsorgevollmacht haben. Eine Schmerztherapie kann in indirekte Sterbehilfe übergehen. Manche Krankenhäuser erkennen die Patientenverfügung nicht an. Ärzte können nicht verpflichtet werden zu helfen. Bilanz Suizid: Der Sterbehilfeverein liefert nur das Medikament, ein privater Helfer ist bei dem Kranken. Ein Betreuer muß sich an die Patientenverfügung halten. Abschalten der Geräte ist passive Sterbehilfe.

Früher gab es für unseren Redner Weingeschenke. Heute stapeln sich 25 Gläser Marmelade bei ihm. Sehr interessanter Vortrag.

Diskurs 10:

"Gott ist tot!?"

Der Atheismus Friedrich Nietzsches

Referentin: Prof. Dr. Karen Joisten



30-40 Besucher

Nietzsche lebte von 1844-1900. Vieles in seinem Leben war in 10 - Jahresschritten getaktet. Mit 24 Jahren war er schon Professor. Laut ihm brauchen wir keinen Gott.

Christliche Moral ist die Erfindung der Schwachen. Zarathustra - Gott ist tot. Der Mensch ist etwas, was überwunden werden muß. Der Übermensch sei der Sinn der Erde. 125. Aphorismus: Der tolle Mensch spricht, der verrückte Mensch wird gerückt. Riecht man die Verwesung? Gott ist tot. Er bleibt tot. Wir haben ihn getötet. Wir alle sind die Mörder Gottes. Der Glaube ist wirkungslos geworden. Todsaugung Gottes im 19. Jahrhundert.

Bruchstück Mensch: Kein Gefühl mehr für das Ganze, größer werden - reifen. 3 Verwandlungen: Geist ist wie ein Kamel, will schwer beladen werden. Löwe: Freiheit wie in der Pubertät, Kind entwickelt eigene Werte. Befreiung aus der Moral, polare Gegensätze - Nihilismus. Der Mensch ist das, was er aus sich macht. Man hat nur ein Leben. Vom 19. bis zum 21. Jahrhundert fand eine Entwicklung statt. Kirche war Machtapparat. Entwicklung zum letzten Mensch - fernste

Liebe. Gegen Ende des Lebens von Nietzsche war er geistig umnachtet. Seine Schwester hat Schriften von ihm korrigiert. Er war gegen falsches Mitleid. Auch ein geschlagenes Pferd soll er umarmt haben. 10 Jahre nach seinem Tod sind noch Sachen von ihm aufgetaucht. Sartre sagte, es gibt immer Co-Autoren, nicht nur, was wir aus uns machen. Ein Agnostiker kann Gott nicht erkennen. Atheismus - Sterben - Fertig.

Alle Redner haben versucht, uns ihre Religion näher zu bringen. Aber keiner wollte uns zu seinem Glauben bekehren. Viele Glaubensrichtungen haben einen guten Kern.

Diskurs 11

Digitaler Spaziergang: Zwischen Himmel und Erde

Ein meditativer Spaziergang über den Hauptfriedhof. Dabei begleiten Texte und Musik. Papp "Actionbound" runterladen oder <https://t1p.de/friedhofkl>
Frei wiedergegeben - Kein "Anspruch" auf Vollständigkeit und Richtigkeit, so nah wie möglich an den Vorträgen - keine Wertung.

C. Polyxena (Name der Redakti-

Christuskirche

Der umgekehrte Adventskalender



Seit 5 Jahren heißt es nun schon: „Geben statt Nehmen“. Auch in diesem Jahr wollen wir als Christuskirchengemeinde gemeinsam mit dem Helferkreis Kalkofen e.V. versuchen so vielen Menschen wie möglich eine Freude zu bereiten. Und gemeinsam schaffen wir das!

Was ist der "Umgekehrte Adventskalender"?

Du bekommst ein Kärtchen mit einer Hände-Fotografie. Auf der Rückseite stehen ein paar Zeilen über die Per-

son, zu der die Hände gehören und über die Wünsche, die Du zu Weihnachten vielleicht erfüllen könntest. Um die Privatsphäre zu wahren, bekommen alle leihweise neue Namen.

Dann ist Advent, und ihr "bastelt" einen umgekehrten Adventskalender: Statt jeden Tag eine Kleinigkeit aus einem Adventskalender zu entnehmen, um euch auf Weihnachten zu freuen, nehmt ihr eine leere Kiste und legt jeden Tag eine Kleinigkeit hinein, über die sich die Person von deiner Händekarte vielleicht freuen könnte.

Dabei kann es sich um haltbare Lebensmittel wie Honig, Reis/Nudeln, Teebeutel, Instant-Kaffee, Gewürze, Nüsse, Konserven handeln, aber auch um Socken, Handschuhe, Mützen, sowie Kosmetikprodukte. In diesem Jahr sind vor allem Mehl, Zucker,

Haferflocken, Cornflakes, Margarine, Öl, Soßenpulver, Tütensuppen, Kekse, Schokolade, Duschgel, Seife und Shampoo sehr nachgefragte Produkte, von denen Du gerne eine Auswahl in das Päckchen legen kannst. Aber denke bitte bei aller Begeisterung beim Packen, dass die Hände auf dem Foto das Paket auch nach Hause tragen müssen.

Schließlich machst du noch eine dicke Schleife drauf mit der Händekarte dran, damit wir wissen, wen du beschenken möchtest. Bei der Weihnachtsfeier bekommt dann dieser Mensch ein wunderbares, individuelles Weihnachtspaket von jemandem, der ihm die Hand gereicht hat - von Dir eben.

olivia.duran@kaiserslautern.de



Zu Weihnachten möchten wir wieder Geben statt Nehmen!
Bist du dabei?
Welche Hände sollen Dein Weihnachtspäckchen empfangen?



Händekarten gibt es ab 1. Advent
bei Pfarrerin Katherina Westrich
(pfarramt.kl.christuskirche.2@evkirchepfalz.de oder
telefonisch unter 0631-42584)

Die Geschenke

können beim Helferkreis Kalkofen e.V. (Geranienweg 7) vom 16.12. bis spätestens 19.12. von 10.30 bis 15.00 Uhr oder NUR Freitag, 20.12. zwischen 9.30 und 16.00 Uhr

bei Peter Scharff - Kulinarisches Kompetenzzentrum (Europaallee 6) abgegeben werden, wo am 20.12. auch die Weihnachtsfeier mit Geschenkeübergabe stattfindet!

Bei Fragen: Brigitte Seidler
0151 27545198

Gemeinde und Kita St. Norbert

Die Sternsinger kommen!

 AKTION
DREIKÖNIGSSINGEN
20* $C+M+B$ +25
www.sternsinger.de



Auch 2025 ziehen die Kinder und Jugendlichen wieder durch die Straßen, bringen den Segen für das neue Jahr an die Häuser und sammeln Geldspenden für Kinder in Not. Alle Spenden werden über das katholische Kindermissionswerk an geprüfte Projekte weitergeleitet.

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

0631-341210 oder sternsinger2023@gmx.de

Die Sternsinger sind unterwegs:

Samstag, 4. Januar zwischen 10 und 12.30 Uhr und zwischen 14 und 17 Uhr im Grübentälchen, auf der Eselsfürth und im PRE-Park.

Im Gottesdienst um 18.30 Uhr im Gemeinderaum/ Kita St. Norbert sind die Sternsinger auch mit dabei.

Weltrekordversuch

Bist du bereit, Teil von etwas Großem zu werden?



GEMEINSAM ZUM WELTREKORD KAISERSLAUTERN BEWEGT SICH

Im Mai 2025 will Kaiserslautern den Weltrekord für die meisten innerhalb von 90 Tagen gesammelten Kilometer holen! Egal ob jung oder alt, schnell oder langsam, hier vor Ort oder im Ausland lebend; jeder, der sich mit Lautern verbunden fühlt, kann mitmachen und seinen Beitrag zum Sieg leisten.

Mit dem Projekt wollen wir aber noch mehr erreichen als nur einen Weltrekord. Wir wollen auch auf ein wichtiges Thema aufmerksam machen: den Inklusionssport. Daher begleitet uns der Inklusionsathlet Abdul Dogan. Der Rollstuhlfahrer wird vor und während der 90 Tage in Kaiserslautern unterwegs sein, um mit den verschiedensten Gruppen vor Ort zu trainieren, Kilometer zu sammeln und

dabei auf das Thema Inklusion im Sport aufmerksam zu machen.

Organisiert wird der Weltrekordversuch im Rahmen der Kampagne „Kaiserslautern für den nächsten Schritt“ der Science and Innovation Alliance Kaiserslautern e.V. (SIAK) in Zusammenarbeit mit der TOPdesk Deutschland GmbH und der Landesinitiative Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung. Weitere Partner sind der B2Run, der 1. FC Kaiserslautern sowie weitere Firmen und Institute des SIAK-Netzwerks, darunter: Accenture GmbH, DCON GmbH, Deutsches Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz (DFKI), Fraunhofer-Institut für Experimentelles Software Engineering IESE, Fraunhofer-Institut für Techno- und Wirtschaftsmathe-

matik ITWM, Insiders Technologies GmbH, Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau (RPTU) und Wipotec GmbH.

Weitere Infos unter: <https://next-step-kl.com/weltrekord>

Jennifer Höning

Bewegungsmanagerin für die Stadt Kaiserslautern
Landesinitiative Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung



Raum für Engagement

Exklusives Angebot für
Ehrenamtliche



Das 42kaiserslautern steht in den Startlöchern – und hat ein besonderes Angebot für alle, die sich ehrenamtlich engagieren. In Online-Präsentationen im Dezember und Januar stellt die 42gmbH das innovative Gesamtkonzept und die vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten der neuen Räume vor. Denn: Im neuen Jahr können alle ehrenamtlichen Institutionen einmalig und kostenlos einen Raum ihrer Wahl in der Eisenbahnstraße 42 (ehemaliges C&A-Gebäude) für ihre Veranstaltung buchen.

„Unser Ziel ist es, Ehrenamtliche aktiv einzubinden und gemeinsame Wege zur Zusammenarbeit zu finden“, erklärt Ausstellungskuratorin Antje Boerner. „Als Zeichen der Wertschätzung dürfen alle ehrenamtlich tätigen Institutionen und Vereine 2025 einen

Raum ihrer Wahl kostenlos im 42 für ihre Veranstaltung nutzen. Egal, ob es um Vereinssitzungen, kreative Workshops oder kleine Besprechungen geht – unser Angebot soll das Engagement in Kaiserslautern sichtbar unterstützen!“

Jetzt anmelden:

Die 30-minütigen Online-Präsentationen finden wahlweise mittags oder abends statt, um möglichst vielen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen. Eine Anmeldung ist unkompliziert unter

www.ehrenamt.42kaiserslautern.de möglich.

Bei Fragen, die vorab bestehen, steht Ihnen gerne Antje Boerner unter: veranstaltungen@42kaiserslautern.de zur Verfügung.

Über das 42kaiserslautern:

Die 42kaiserslautern gGmbH, eine 100%-Tochter des Science and Innovation Alliance Kaiserslautern e.V., vernetzt Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft. Mit interaktiven Ausstellungen, Workshops und Events zu digitalen und nachhaltigen Transformationen fördert das 42 den Dialog und das Verständnis für zukunftsweisende Technologien.

Das 42 finanziert sich aus eigenen Mitteln sowie einer Projektförderung vom Ministerium des Innern und für Sport Rheinland-Pfalz. Mit Sitz in Kaiserslautern bietet das 42 zusätzlich Veranstaltungsräume und ein Café. Das Team umfasst vier festangestellte Mitarbeiter*innen sowie mehrere Werkstudierende. Mehr Informationen finden sich online unter:

www.42kaiserslautern.de

Bürger*innen gestalten Alltagshilfen

Machen Sie mit beim Projekt
BewegungsForscher!

RPTU



Ihre Vorteile:

Durch Ihre Teilnahme helfen Sie, alltagsnahe Hilfsmittel zu entwickeln, die wirklich gebraucht werden. Gleichzeitig erhalten Sie spannende Einblicke in wissenschaftliche Prozesse, können neue Kontakte knüpfen und direkt Einfluss auf die Forschung nehmen. Besonders wichtig ist uns, dass die entwickelten Hilfsmittel bezahlbar, wiederverwendbar und nachhaltig sind – z. B. durch den Einsatz von 3D-Drucktechnologien.

Interessiert?

Alle, die Interesse haben – egal ob Anwender*innen, Angehörige, Pflegekräfte oder einfach nur neugierig –

Das Projekt „BewegungsForscher“ lädt interessierte Bürger*innen dazu ein, an der Entwicklung von medizinischen Alltagshilfen mitzuwirken. Denn das Leibniz-Institut für Verbundwerkstoffe (IVW) und die Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau (RPTU) möchten gemeinsam mit Ihnen medizinische Hilfsmittel entwickeln, die den Bedürfnissen von Betroffenen im Alltag gerecht werden.

Was ist BewegungsForscher?

BewegungsForscher ist ein sogenanntes „Citizen Science“-Projekt, bei dem Bürger*innen aktiv am Forschungsprozess teilnehmen können. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Anwender*innen medizinischer Hilfsmittel,

Angehörigen, medizinischem Personal und Interessierten Alltagshilfen wie Orthesen oder Pflegehilfsmittel zu entwickeln. Dabei zählt Ihre Erfahrung und Ihre Ideen – Sie wissen am besten, welche Unterstützung im Alltag wirklich hilfreich ist.

So können Sie mitmachen:

Das Projekt hat mit einem öffentlichen Auftakt im Juni 2024 gestartet und läuft bis Ende 2027. Die Teilnahme ist flexibel: Sie können den gesamten Entwicklungsprozess begleiten oder sich nur in einzelnen Phasen einbringen. Wir bieten regelmäßige Workshops, bei denen Sie aktiv mitgestalten können – von der ersten Idee über die Konstruktion bis zur Erprobung eines Prototyps.





sind herzlich eingeladen! Die Anmeldung ist jederzeit über unsere Webseite, per E-Mail oder telefonisch möglich.

Nächster Workshop im Januar 2025

Nach den ersten beiden Workshops im Herbst 2024 findet der nächste Workshop im Januar 2025 am Leibniz-Institut für Verbundwerkstoffe in Kaiserslautern statt. Schauen Sie gerne auf unserer Webseite vorbei, um aktuelle Termine zu erfahren!

Gemeinsam entwickeln wir Lösungen für eine bessere medizinische Versorgung im Alltag – werden Sie Teil von BewegungsForscher und gestalten Sie mit!

Laura Ferschinger

Transfermanagerin an der RPTU

Fotos: Offene Digitalisierungsallianz Pfalz

Das Projekt "BewegungsForscher" ist Teil der Offenen Digitalisierungsallianz Pfalz

Die Offene Digitalisierungsallianz Pfalz ist ein Verbundvorhaben der Hochschule Kaiserslautern, der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau sowie der direkten Partner Fraunhofer-Institut für Techno- und Wirtschaftsmathematik (ITWM) und des Leibniz-Institut für Verbundwerkstoffe Kaiserslautern (IVW). Das Vorhaben stärkt den Ideen-, Wissens- und Technologietransfer mit Wirtschaft sowie Gesellschaft und entwickelt das regionale Innovationssystem mit Blick auf besondere Aspekte der Digitalisierung weiter. Das Vorhaben wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Bund-Länder-Initiative „Innovative Hochschule“ gefördert.

KONTAKT:

Tel.: +49 631 205 5341

E-Mail: bewegungsforscher@rptu.de

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Projektseite unter:

<https://rptu.de/ueber-die-rptu/organisation/referate/rin/transfer/odpfalz/citizenscience>



Stimmungstief

Mehr als ein Winterblues



Viele kennen es: Wenn sich Anfang November die trüben, neblig-feuchten Tage häufen und es immer früher dunkel wird, dann schlägt das aufs Gemüt. „Na ja“, denkt man, „das geht vorbei.“ Doch Betroffene und ihre Umgebung sollten genau hinschauen, womit sie es zu tun haben: mit einer melancholischen Phase, dem sogenannten Winterblues, einer saisonal abhängigen Depression oder dem Beginn einer schweren saisonunabhängigen Depression, deren Ausbruch zufällig mit dem Winter zusammenfällt und die schnellstmöglich behandelt werden sollte.

Wer zu den rund 18 Millionen Menschen in Deutschland gehört, die von einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung betroffen sind, hat es bei der Suche

nach geeigneter Unterstützung oft nicht leicht. Hier setzt das psychNAVi Rheinland-Pfalz an.

Die von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) entwickelte Website bietet einen umfassenden Überblick über das Hilfesystem im Land. Ob ambulante Therapien, stationäre Einrichtungen oder Angebote wie telefonische Beratung und Online-Hilfen – das psychNAVi Rheinland-Pfalz erleichtert den Zugang zu diesen Ressourcen, indem es bei der Suche nach geeigneter Unterstützung in Wohnortnähe hilft.

Nicht alle Stimmungseinbrüche in dieser Jahreszeit brauchen jedoch professionelle Hilfe – wie etwa der Winterblues. Damit bezeichnet man eine Phase des Innehaltens und des zeitweisen Rückzugs. Das bevorstehende



Bild: Jenny Sturm / AdobeStock.com



Jahresende lässt viele Menschen melancholisch auf die vergangenen Monate zurückblicken. Die kürzer werdenden Tage schlagen auf die Motivation und die Stimmung, man fühlt sich schlapp und hat weniger Energie als sonst. Wichtig ist, dass Menschen mit Winterblues immer noch in der Lage sind, ihren Alltag zu gestalten und am normalen Leben teilzunehmen. Oft können sie der dunkleren Jahreszeit auch Positives abgewinnen und erfreuen sich an gemütlichem Kerzenschein und winterlichen Treffen im Freundeskreis. Der Winterblues ist somit eine nachvollziehbare menschliche Reaktion, die meist von alleine verschwindet.

Empfinden Betroffene jedoch keine Freude mehr und ist der Alltag deutlich beeinträchtigt, könnte es sich um

eine Winterdepression oder saisonal abhängige Depression (SAD) handeln. Zu ihren Ursachen gehört vermutlich der Lichtmangel, der den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst. Fehlt das Licht, schüttet der menschliche Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus – das macht müde und antriebslos. Gleichzeitig werden nur geringe Mengen des Glückshormons Serotonin produziert – man fühlt sich freudlos und niedergeschlagen. Die Winterdepression geht mit Heißhungerattacken und verlängerten Schlafphasen einher.

Es hilft oft schon, sich regelmäßig im Hellen draußen zu bewegen. Auch sollten Betroffene darauf achten, nicht übermäßig viel zu schlafen, um den Schlaf-Wach-Rhythmus wieder zu normalisieren. Soziale Kontakte tun

gut und lenken ab. Eine Winterdepression kann therapeutische Unterstützung erfordern, zum Beispiel, um negative Gedankenketten zu unterbrechen.

Dauern die depressiven Symptome länger als zwei Wochen, schränken sie den Alltag stark ein und beeinträchtigen sie die Lebensqualität, sollten Betroffene nicht zögern, ärztlichen Rat zu suchen. Dann könnte es sich um eine Depression handeln, die mit dem Winter nichts zu tun hat. Die Ursachen können vielfältig sein, etwa genetische Veranlagung, chronischer Stress oder Traumata. Begleiterscheinungen sind mangelnder Appetit, sozialer Rückzug und innere Ruhelosigkeit.

Betroffene fühlen sich hoffnungslos und haben Schuldgefühle bis hin zu Suizidgedanken. Weil oft der eigene Antrieb fehlt, sollten An- und Zugehörige Menschen mit Depression dabei unterstützen, sich Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen.

Hierbei leistet das psychNAVi, das mit Unterstützung des Ministeriums für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz entwickelt wurde, gute Dienste. Unter www.psychnavi-rlp.de ist das Hilfesystem bei psychischen Problemen und Erkrankungen unkompliziert zu finden. In jedem Fall ist es wichtig zu wissen, dass eine Depression behandelbar ist und es Licht am Ende des Tunnels gibt.

Weitere Informationen zur seelischen Gesundheit auf der Website der LZG:

<https://lzg-rlp.de/de/seelische-gesundheit.html>

**V.i.S.d.P. Susanne Herbel-Hilgert,
Geschäftsführerin**



Frankfurt am Main

Kurzurlaub



Eigentlich sollte dies ein Artikel über **die Buchmesse 2024** in Frankfurt werden, jedoch habe ich mich umentschieden, zum einen da ich nur an einem Tag davon auf der Buchmesse war, und dies wie ich festgestellt habe nicht ausreicht, um diese Veranstaltung soweit kennenzulernen, um einen vernünftigen Artikel zu schreiben, sie ist einfach zu groß. Nächstes Jahr plane ich mindestens 3 Tage reinen Messerbesuch ein. Zum anderen hat Frankfurt einfach viel mehr zu bieten. Es ist eine pulsierende Großstadt in unserer Nähe die viele von uns noch nie richtig kennengelernt haben.

Am 14. Oktober 2024 erreichte ich Frankfurt am Main per Bahn. Die Fahrt war angenehm und die Bahn schaffte es sogar überall pünktlich zu sein. Mein IHG Hotel in Frankfurt Niederrad war komfortabel und preislich um einiges günstiger, als wenn ich direkt in Frankfurt City gebucht hätte. Das Hotel bot eine hervorragende Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr, was es mir ermöglichte, die Stadt bequem zu erkunden.

Am ersten Tag entschied ich mich, den **Palmengarten** zu besuchen. Dieser bot eine wunderschöne Mischung aus botanischen Schätzen aus aller Welt, teils in Gewächshäusern, teils im Freien angesiedelt. Das ganze in einer herrlich gestalteten Parklandschaft eingebettet. Besonders faszinierend empfand ich das Schmetterlingshaus, in dem hunderte von verschiedenen Faltern und Schmetterlingen um die Besucher herumfliegen. Ich genoss die friedliche Atmosphäre dieser Oase der Ruhe in einer ansonsten sehr aktiven Stadt.

Am zweiten Tag erkundete ich das **Museum für elektronische Musik**. Dieses einzigartige Museum zeigt die Entwicklung der elektronischen Musik und beeindruckt mit seiner interaktiven Ausstellung. Überall hängen Kopfhörer von der Decke, mit denen man sehr bekannten aber auch



eher unbekannten Künstlern der elektronischen Musik vom Beginn bis zur heutigen Zeit lauschen kann. Es war faszinierend zu hören, wie sich die Musik im Laufe der Zeit verändert hat. Auch dass man die Möglichkeit hat, an passendem Musik-Equipment selbst zu experimentieren und zu erleben, wie das ganze funktioniert, macht den Besuch zu einem besonderen Erlebnis.

Der dritte Tag war der Höhepunkt meines Aufenthalts: die **Buchmesse Frankfurt**. Besonders beeindruckend empfand ich die **asiatische Halle**, die uns in die Welt der fernöstlichen Literatur entführte. Mit vielen Möglichkei-

ten sich auch aktiv an den Ständen zu betätigen (wie Tuschezeichnungen von Schriftzeichen erstellen oder mit Wasser auf speziellem Papier zu zeichnen).

In der **deutschen Halle** waren auch die Stände des **Gastlandes Italien** angesiedelt und boten eine beeindruckende Auswahl an Büchern und Autorenlesungen. Es war sehr interessant, die Ständer der vielen kleinen Verlage zu sehen, von denen man normalerweise nichts mitbekommt. Was ich überraschend fand, war der große Manga und Anime Bereich in der deutschen Halle sowie die Präsentationen der neuen



Medien, wie z.B der mittlerweile allgegenwärtigen Hörbücher.

Nach drei aufregenden Tagen verließ ich Frankfurt per Bahn und fuhr zurück in meine Heimat. Die Reise war ein unvergessliches Erlebnis, das mir viele neue Eindrücke und Erkenntnisse bescherte und ich weiss, das ich in den nächsten Monaten noch einige Male nach Frankfurt fahren werde, da ich bisher nur die Oberfläche der Stadt angekratzt habe.

Holger Liebrich

Die Römischen Bäder

Thermen



Bild: Jessica Blanc / AdobeStock.com

Das römische Reich spielte eine sehr wichtige Rolle in der Geschichte. Die Römer haben große Teile Europas, Asiens und Afrikas unter ihre Herrschaft gebracht. Das Reich dauerte 2.206 Jahre lang und zwar vom Jahre 753 v. Chr. bis zum Jahre 1453 n. Chr. Im Jahre 395 n. Chr. wurde es in ein östliches und ein westliches Reich geteilt. Im Jahre 476 n. Chr. zerbrach das weströmische Reich mit der Abdankung des Kaisers Romulus Augustula und im Jahre 1453 fiel das oströmische Reich (Byzanz) durch die osmanische Eroberung.

Die Römer haben von den Griechen vieles im Bereich der Philosophie und Mythologie übernommen. Ihre Stärke zeigte sich aber im Bereich der Architektur, Technik und Baukunst.

Die römischen Bäder waren ein wichtiges Merkmal der römischen Kultur. Sie gelten als technisches Wunder der Antike. Sie wurden überall im Reich prächtig aufgebaut. Es entwickelte sich damals ein Wettstreit unter den Kaisern, wer die prachtvollste größte Therme errichten konnte. In diesem Zusammenhang kann man die Caracalla-Thermen, die Diocletiansthermen und die Trajansthermen als die größten Thermen Roms erwähnen.

Sie sollten die Macht und die Großzügigkeit der Kaiser demonstrieren. Der Eintritt in die Bäder war kostenlos, da die Besucher als Gäste des Kaisers angesehen wurden. Die Bäder wurden vom Vormittag bis zum Abend geöffnet. Sie waren ein Komplex von

Badebecken mit kaltem und warmem Wasser, Dampfbädern sowie verschiedenen weiteren Räumlichkeiten. Im Allgemeinen bestand die Therme aus kaltem Bad (Frigidarium), lauwarmem Bad (Tepidarium) und heißem Bad (Kaldarium), ähnlich wie die heutigen türkischen Bäder. Die Bäder dienten zum öffentlichen Baden, zur Entspannung und für gesellige Aktivitäten. Es gab ebenfalls andere Bereiche für Gymnastik, für Versammlungen und eine Bibliothek zum Lesen.

Die Römer haben damals die Fußbodenheizung (Hypocaustum) erfunden. Die von der Feuerstelle erhitzte Luft wurde durch ein gemauertes System von Röhren unter den Steinplatten des Bodens und in die Wände geführt. Der Erwärmungsprozess dauert mehrere Tage. Diese Technik ist der Vorläufer unserer heutigen Fußbodenheizung.

Die meisten Menschen, die in der Stadt lebten, gingen dorthin jeden Tag, um sich zu reinigen. Sie trugen Olivenöl auf ihre Haut auf und rieben es dann mit einem Metallschaber ein. Zeitweise war es üblich, dass Männer und Frauen zusammen badeten, es gab aber getrennte Einrichtungen bzw. getrennte Zeiten für sie. Die reichen Männer sind mit ihren Sklaven gekommen und ließen ihre Tücher, Öle und Parfüme mitbringen. Vor

dem Baden haben die Männer Sport, wie Rennen, Gymnastik und Ringen in bestimmten Bereichen betrieben. Die Sklaven wuschen ihre Herren und Herrinnen. Man blieb im Bad circa drei Stunden.

Die Toiletten (Latrinen) bestanden aus langen Räumen mit steinernen oder hölzernen Sitzbänken an der Wand über einem Kanal, durch den das Badewasser abgelassen wurde, um den Schmutz zu beseitigen. Die Sitzbänke hatten runde Löcher mit einem schmalen Schlitz zur Vorderseite hin. Für die Römer war es nicht peinlich, gemeinsam in einer öffentlichen Toilette als Treffpunkt zu sitzen, um Klatsch zu hören oder Geschäfte zu besprechen. Man hatte damals kein Toilettenpapier. Sie benutzten dafür einen mit Essig oder Salzwasser getränkten Schwamm, der an einem Stab befestigt war. Sie teilten diesen Schwamm.

In späteren Zeiten, als die Verwalter mancher Bäder nicht genug Geld für den Brennstoff und für die Wartung



Bild: enolabrain/ AdobeStock.com

bekamen, mussten sie Nebenaktivitäten wie Prostitution u.a. organisieren, sodass einige Historiker, die Bäder als Lasterhöhlen bezeichneten.

In Deutschland gibt es circa 200 solche Thermenruinen. Die meisten von ihnen befinden sich in Bayern und im Schwarzwald. Überall in der Welt, wo die Römer waren, gibt es solche Ruinen.

Suleiman ABU GHAZALE



Bild: Racamani/ AdobeStock.com



Bild: Erman Gunes/ AdobeStock.com

Rezepte

Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger

COQ AU VIN

Da ich dieses Jahr so oft in Frankreich war, jetzt mal ein typisch französisches Rezept. Als Wein geht fast jeder französische Rotwein, und ihr könnt je nach Geschmack auch gerne ein wenig abwandeln. Das ist ein Nationalgericht und je nachdem, wo ihr es esst, hat es Einschläge aus der Umgebung. Es gibt nicht „Das Coq au Vin Rezept“.

Zutaten

2 große Hähnchenschenkel
200 g geräucherten Bauchspeck
250 g Kartoffeln (festkochend)
200 g kleine Champignons
6 Schalotten
2 Karotten
4 Tomaten
2 Zehen Knoblauch

20 g Butter
1 – 2 Zweige Rosmarin
2 – 3 Zweige Thymian
1 – 2 Lorbeerblätter
3 EL Speisestärke
Salz
Pfeffer

500 ml französischer Rotwein
400 ml Hühnerbrühe
Olivenöl

Zubereitung:

Champignons säubern und halbieren, Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln, Knoblauch grob würfeln, Bauchspeck in Streifen schneiden, Tomaten würfeln und Schalotten vierteln. Hähnchenschenkel in Unter- und Oberschenkel trennen und salzen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen. Den Speck in die Pfanne geben und langsam darin anbraten, danach





Butter und die Kartoffeln, Karotten Schalotten und Knoblauch dazu und leicht anbraten. Danach Champignons, Tomaten und Tomatenmark dazu und nochmals 5 Minuten braten. Salzen und pfeffern und mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und ca. 8 Minuten einkochen lassen.

Die Speisestärke in 50 ml Rotwein auflösen und zur Seite stellen. Den restlichen Rotwein und die Hühnerbrühe, das Hähnchen sowie Lorbeer, Thymian und Rosmarin dazugeben und mit geschlossenem Deckel eine halbe Stunde köcheln lassen.

Die Stärke einrühren und nochmals kurz aufkochen. Gegebenenfalls nochmals etwas mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich persönlich bevorzuge einfach etwas frisches Baguette dazu, aber ihr könnt als Beilage nehmen, was euch schmeckt.

Euer Holger

Guten Appetit!



Adventsfenster im Grübentälchen



Wir laden Sie ein auf
abendliche Spaziergänge
und Gespräche im Grübentälchen.
Erfreuen Sie sich wieder an Adventsfenstern...

Gefördert von:



Übersicht der Adventsfenster

Geniessen Sie die Adventszeit im Grübentälchen

- 1 01.12. Familie Leixner, Gut-Heim-Straße 59 a
- 2 02.12. Guud Stubb, Nils-Wohnen im Quartier, Friedenstraße 63
- 3 03.12. Kita Mobile, Aternweg 61, **ab 17:00 Uhr**
- 4 04.12. Familie Hanf-Poppitz, Im Grübentälchen 9, **ab 18:00 Uhr**
- 5 05.12. GSG: 2. Klassen, Schreberstraße 39
- 6 06.12. Familie Illig, Gut-Heim-Straße 94, **ab 18:00 Uhr**
- 7 07.12. Zum Ilse, Aternweg 20
- 10 10.12. Familie Westrich, Am Heiligenhäuschen 9, **ab 18:00 Uhr**
- 11 11.12. Kita St. Norbert, Mennonitenstraße 3, **17:00 – 18:00 Uhr**
- 12 12.12. GSG: 4. Klassen, Schreberstraße 37
- 13 13.12. Siedler und Eigenheimer, Begegnungsstätte
„Im Grübentälchen“, Schreberstraße 1, **ab 18:00 Uhr**
- 14 14.12. Landsmannschaft der Deutschen aus Rußland
Friedenstraße 55, 55 a + b, **ab 17:00 Uhr**
- 17 17.12. Stadtteilbüro Grübentälchen, Friedenstraße 118,
ab 17:00 Uhr
ab 18:00 Uhr: Musikalische Lesung von Ina Bartenschlager
(BELLEVILLE wort werk stadt) und Annette Coen über den
„Wert der schönen Stadt Kaiserslautern“
- 19 19.12. Familie Scherpf, Am Heiligenhäuschen 14, **ab 18:00 Uhr**
- 21 21.12. Monika Dahms, Fischbacher Weg 36, **ab 18:00 Uhr**

Die gekennzeichneten Adressen bieten ein
gemütliches Beisammensein mit Umtrunk an.
Wer möchte, kann gerne einen eigenen Trinkbecher mitbringen.

Auch in diesem Jahr lebt im
Grübentälchen wieder die Tradition
der Adventsfenster auf:

Beginnend am 1. Dezember
werden an 15 Abenden
BewohnerInnen und Institutionen
ein Fenster adventlich
schmücken und an 11 Abenden
wird es die Möglichkeit zu einem
geselligen Beisammensein geben.

Kommen Sie vorbei und lassen
Sie sich von Lichtern und Düften
verzaubern und treffen Sie nette
Menschen zum Austauschen und
Fröhlichsein.

Das Stadtteilbüro Grübentälchen
präsentiert an seinem Advents-
fenster
am

**Dienstag, den 17.12.2024,
um 18:00 Uhr
in der Friedenstraße 118**

eine musikalische Lesung von
Ina Bartenschlager
(BELLEVILLE wort werk stadt)
und Anette Coen über den
„Wert der schönen
Stadt Kaiserslautern“ mit Musik
von Helmut Engelhardt

Gefördert von:



Die nächste Stadteilzeitung erscheint im März 2025