

STADTTEILZEITUNG

GRÜBENTÄLCHEN

Juni 2025

QUARTIERSFLOHMARKT
Rückblick

VERFÜGUNGSFONDS
Projektideen
gesucht

**NEUES
ANGEBOT**
Inklusiver
Lauftreff

KOSTENLOS

Stadtteilzeitung Grübentälchen / 32. Ausgabe

The background of the entire page is a photograph of a field of cosmos flowers. In the foreground, a large, bright yellow cosmos flower is in sharp focus, showing its delicate petals and dark center. Surrounding it are several magenta-colored cosmos flowers, some in focus and others blurred in the background. The flowers are on thin green stems with feathery leaves. The sky is a clear, bright blue.

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.

Gestaltung, Satz: DRK Kreisver-
band Kaiserslautern Stadt e. V.,
Barbarossastraße 27, 67655 KL,
Neumaier

Druck: Kerker Druck GmbH

Fotos: Titelseite: AdobeStock-
fdrubig-photo; S2: AdobeStock-
S.H.exclusiv; S4-S5: AdobeStock-
Pual GotoMars; Rückseite: Adobe-
Stock-Анна Склярова; eigene Bil-
der, Bilder Kooperationspartner

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

INHALTSVERZEICHNIS

4	Editorial
6	Unsere Angebote
16	Neues Angebot - Inklusiver Lauftreff
17	Der Kinder-Lese-KLub im Grübentälchen
18	Weitere Informationen und Angebote
21	AWO Seniorenhaus „Alex Müller“
22	DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.
24	Nils - Wohnen im Quartier
28	3. Quartiersflohmarkt
31	Tag der Nachbarschaft im Grübentälchen - Nils
32	Christuskirche
33	Kita Mobile
34	Lautrer Kehrwoche
35	Gelbe Tonne - Folgende Regeln gelten
36	Siedler und Eigenheimer
37	Kalorienbewusste Rezepte
40	Glasfaserausbau im Grübentälchen
41	Arbeits- und sozialpädagogisches Zentrum (ASZ)
42	Gestaltungssatzung - Chance mit Nachbesserungsbedarf
44	Veranstaltungen in der Friedenskapelle
46	Fotoausstellung „Laut(r)er Leute“
48	Verfügungsfonds- Projektideen gesucht
50	Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“
52	Hitzefrei reicht nicht
54	Rezepte - Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger
56	Lautrer Kerwe

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 2. Dienstag im Monat
von 11.00 - 13.00 Uhr**

Nachbarschaftstreff
der Landsmannschaft
der Deutschen aus Russland

**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

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-kl.s.drk.de
www.gruebentaelchen.de

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



Ute Rottler

Liebe LeserInnen,

wir freuen uns sehr, dass wir, der DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt, die europaweite Ausschreibung Quartiersmanagement Kaiserslautern Ost erneut gewonnen und für **weitere drei Jahre** Stadtteilarbeit machen dürfen!

Stadtteilarbeit heißt **„lebendige Nachbarschaften befördern und den sozialen Zusammenhalt stärken“**, d. h. wir sind für Sie, die Menschen im Quartier, da mit Angeboten, Veranstaltungen und einem Bürgerbüro. Gute und zielgerichtete Arbeit können

wir nur machen, wenn wir erfahren, was Sie bewegt, was gut oder schlecht im Quartier ist und/oder wo noch Handlungsbedarf besteht. Wir sind auf Ihre Mithilfe und Kooperationsbereitschaft angewiesen. Bitte nutzen Sie unsere Angebote und kommen Sie vorbei zum Austausch, zur Impulsgebung, wenn Sie Unterstützung benötigen, aber auch wenn Sie Kritik loswerden möchten.

Unser Werkstudent Ali Ebrahimi hat uns verlassen, ich werde aber bald Unterstützung durch

eine neue Kollegin bekommen. Aber auch über ehrenamtliche Mitarbeit würde ich mich sehr freuen, z. B. bei der Erweiterung der Öffnungszeiten des Stadtteilbüros, der Entwicklung, Organisation und Durchführung eines weiteren Angebots für die BewohnerInnen, Mitarbeit bei der Stadtteilzeitung etc.

Im nächsten Quartal wird die Neugestaltung unseres **Stadtteilgartens** im Fokus stehen. Von den QuartiersbewohnerInnen gewünscht und daher realisiert, hat er in letzter Zeit immer



Sie können uns wieder auf Instagram folgen unter [stadtteilburo_grubentalchen](https://www.instagram.com/stadtteilburo_grubentalchen)

weniger Beachtung erfahren. Es gilt, ein neues Konzept zu erstellen. Und auch dabei erhoffen wir uns Impulse, Anregungen und Mitwirkung durch Sie, denn er soll wieder mit Leben gefüllt und zu einer kleinen grünen Oase im Quartier werden.

In der Hoffnung, Sie bald im Stadtteilbüro begrüßen zu dürfen oder per Mail oder telefonisch von Ihnen zu hören, verbleibe ich mit lieben Grüßen

Ihre Ute Rottler



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.

Wir geben auch Hundekotbeutel aus.



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.



Brillen ohne Grenzen

Unter den Aspekten Umweltschutz, Müllvermeidung, Recycling, Unterstützung armer Menschen geht es darum, möglichst viele gebrauchte Brillen aus Kommoden und Schränken zu retten und einer passenden, sinnvollen und helfenden Verwertung neu zuzuführen.

Wir nehmen Ihre gebrauchten Brillen an! Helfen Sie mit!

www.brillen-ohne-grenzen.de



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

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 9. Juli, 13. August und 10. September 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، فريدنسترأسه 118،
هاتف: 90 316 680-0631**

Gesponsert durch die
Gemeindeschwester+



KOSTENLOSE TABLET-NUTZUNG IM STADT-TEILBÜRO

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

Für welche
Zwecke können Sie das
Tablet nutzen?

Zum Recherchieren von z. B.:

- aktuellem 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: 10. Juli, 14. August und 11. September 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

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“.

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

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

Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und
nutzen Sie unser Angebot!



Einladung

Bewegung für Alle

Gemeinsam bewegen und Spaß haben!
Keine Vorkenntnisse notwendig.
Kommen Sie in bequemer Alltagskleidung.
Die Teilnahme ist kostenfrei!
Alle Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Termine

Immer mittwochs vom 2. Juli bis 8. Oktober 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 Stadtteilbüro Grübentälchen unter 0631 680 316 90.

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



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. Oktober 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 Stadtteilbüro Grübentälchen unter 0631 680 316 90.

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



Gesprächskreis für Menschen in verschiedenen Lebenskrisen



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.

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

Immer am ersten Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr
im Stadtteilbüro Grübentälchen,
mit Angela Davis
Informationen: Tel 0631 680 316 90

SeniorInnen und ihre Hunde

Viele ältere Menschen besitzen Hunde und haben vielleicht schon immer einen Hund gehabt.

Für ältere Menschen bedeutet es eine immense Verbesserung ihrer Lebensqualität, nicht alleine zu sein. Sie haben eine Aufgabe, sich um jemanden zu kümmern, jemanden zum Reden und sie kommen nach „draußen“, haben täglich Bewegung und soziale Kontakte, oft mit anderen Hundebesitzern.

Mit zunehmendem Alter der Hundebesitzer kann es allerdings schwieriger werden, ausreichend für einen Hund zu sorgen. Die Abgabe ans Tierheim und Vereinsamung drohen.

Deshalb von uns die Anregung: Gibt es ältere Menschen im Quartier, die sich darüber freuen würden, Hilfe beim Gassigehen zu bekommen?

Und gibt es Menschen, die gerne regelmäßig einen Hund ausführen möchten?

Dann melden Sie sich bitte bei uns im Stadtteilbüro: Tel 0631 680 316 90

Agentur für Arbeit Kaiserslautern-Pirmasens | Karriere- und Weiterbildung

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



Sprechstunden der Karriere- und Weiterbildungsberatung

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 - 3641 130

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

**9. Juli,
24. September 2025
Von 16.00 bis 18.00 Uhr**

**im Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedenstraße 118**



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Kaiserslautern – Pirmasens



Unsere Angebote **NEU**

Inklusiver Lauftreff



Text und Foto: Elmer L. Geissler

Das „Team Laura“ geht im Stadtteil Grübentälchen beim Weltrekordversuch der Siak e.V. an den Start.

Kurzerhand wurde ein inklusiver Lauftreff von **Laura Balzer und Carmen Stemper**, Bewegungsbegleiterin und ehrenamtlich Mitarbeitende des Stadtteilbüros Grübentälchen, gegründet. **Jeden Donnerstag, ab 15.05. um 14:30 Uhr** laden die beiden zum gemeinsamen Gehen, walken oder laufen im Stadtteil Grübentälchen ein. Treffpunkt ist das Stadtteilbüro Grübentälchen.

Die Science and Innovation Alliance Kaiserslautern (Siak e.V.) möchte im Rahmen ihres geplanten 90-tägigen Weltrekordversuchs, der am Donnerstag, 22. Mai 2025, begonnen hat auch das wichtige gesellschaftliche

Thema ins Rampenlicht rücken: den **Inklusionssport**.

Unter dem Motto „Wir holen den Weltrekord nach Kaiserslautern“ beteiligt sich Laura Balzer, selbst Rollstuhlfahrerin, um vor und während des Weltrekords gemeinsam in der Gruppe zu trainieren und Kilometer zu sammeln. Das Ziel der Trainingsaktionen ist es, den sozialen Zusammenhalt durch Sport zu stärken und gleichzeitig für die Barrieren zu sensibilisieren, denen Menschen mit Beeinträchtigungen im Sport oft begegnen. Carmen Stemper betont: „Dass keiner Angst haben muss, die oder der Letzte in der Gruppe zu sein. Gemeinsam werden Hürden in jeglicher Hinsicht abgebaut und im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung.“ Alle sind herzlich

willkommen, es geht in keinsten Weise um Geschwindigkeit. Es soll jede und jeder die Möglichkeit erhalten, einen wichtigen Teil zum Weltrekordversuch beizusteuern.

„Bewegung und Sport leisten generationenübergreifend einen wichtigen Beitrag für das soziale Miteinander sowie für die Gesundheitsvorsorge“, betont die Landesinitiative Land in Bewegung, die bei der Organisation des Weltrekordversuchs und auch beim Aufbau des inklusiven Lauftreffs unterstützt.

Für Fragen kann das Stadtteilbüro Grübentälchen unter folgender Telefonnummer 0631/ 680 316 90 kontaktiert werden.

„WIR HOLEN DEN WELTREKORD NACH KAISERSLAUTERN“

INKLUSIVER LAUFTREFF IM GRÜBENTÄLCHEN

GEMEINSAM GEHEN, LAUFEN ODER WALKEN
Für Menschen mit & ohne Beeinträchtigung

Ab 15. Mai 2025
Jeden Donnerstag
14:30 Uhr
Treffpunkt Stadtteilbüro Grübentälchen

Start 90-Tage Weltrekordversuch
22. Mai 2025
Anmeldung zum Weltrekord-Team bis 21. Mai erforderlich

„TEAM LAURA“
Laura & Carmen mit Jennifer Höning (RIP - Land in Bewegung)

Rheinland-Pfalz
Kaiserslautern für den nächsten Schritt

Hier können Sie sich anmelden & alle Infos zum Weltrekord

Stadtteilbüro Grübentälchen - Friedenstr. 118 - 67467 GL - Telefon: 0631 - 680 316 90

Der Kinder-Lese-Klub im Grübentälchen

Bundesweiter Vorlesetag

Seit dem 7. April bietet das Stadtteilbüro Grübentälchen in Kooperation mit der Volkshochschule Kaiserslautern eine Vorlesestunde jeden ersten Montag im Monat von 16:30 bis 17:30 Uhr in der Friedenskapelle Kaiserslautern bei freiem Eintritt an.

Die Vorleserinnen Angelika Schwarz und Iggi Weber freuen sich darauf, Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren mit spannenden, lustigen und märchenhaften Erzählungen zu begeistern. Ob aufregende Abenteuer, lustige

Geschichten oder magische Märchenwelten – jede Erzählung öffnet die Tür zu einer neuen, fantasievollen Reise. Die Kinder dürfen nicht nur zuhören, sondern auch mitraten, Fragen stellen und sich über die Geschichten austauschen.

Wir sind hocherfreut und dankbar für dieses Projekt: über das ehrenamtliche Engagement von Angelika und Iggi und über die Unterstützung von Sebastian Geiss von der Friedenskapelle bei der Vorbereitung und Durch-

führung. Allerdings bleibt die erhoffte Resonanz auf unser Angebot aus: bei den beiden letzten Malen ist kein Kind erschienen. Auch ein kürzlich erschienener Beitrag in der Rheinpfalz, in dem unser Projekt vorgestellt wurde, hat daran nichts geändert. Mir tut es sehr leid für Angelika und Iggi, für die Zeit, die sie in Recherche, Bewerbung und Durchführung gesteckt haben und immer noch stecken und für Sebastian Geiss, der die Räumlichkeiten herrichtet und bereithält.

Ute Rottler



Lesezeichen



Der Kinder-Lese-Klub
im Grübentälchen

Vorlesestunde für Grundschulkinder (6–8 Jahre)



Jeden 1. Montag im Monat | 16:30 – 17:30 Uhr



Friedenskapelle Kaiserslautern, Friedenstraße 42

Der Eintritt ist frei!



www.friedenskapelle-kl.de

VOLKSHOCHSCHULE
KAISERSLAUTERN

Deshalb mein Appell an Sie, liebe Väter, Mütter,
Omas und Opas, Tanten und Onkeln:

Kommt mit Euren Kindern, Enkelkindern,
Neffen und Nichten zu unserem

Kinder-Lese-Klub

und bietet Ihnen die Möglichkeit, den Zauber
des Lesens zu entdecken, in die Welt
der Bücher spielerisch einzutauchen
und neue Welten zu entdecken!



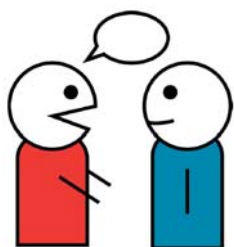
Am Freitag, 21. November,
ist wieder der Bundesweite Vorlesetag.
Auch das Stadtteilbüro Grübentälchen
ist wieder mit einem Programm dabei.

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
Margit Walg-Joyce



Nachbarschaftstreff im Stadtteilbüro Grübentälchen



Einladung der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland zum Nachbarschaftstreff. Alle sind willkommen!

jedem 2. Dienstag / Monat
von 11:00 – 13:00 Uhr
im Stadtteilbüro Grübentälchen,
Friedenstr. 118



GRÜBENTÄLCHEN - JEDERHEDEN
LANDSMANNSCHAFT
DER DEUTSCHEN AUS RUSSLAND

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



*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, 12. August 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

AWO – Seniorenhaus „Alex Müller“

Öffentliche Veranstaltungen
Juli - Dezember 2024



Seniorenhaus
„Alex Müller“

DATUM	UHRZEIT	ART DER VERANSTALTUNG
Sonntag, 6. Juli	15.00 Uhr	„Sommertraum“ - klassisches Konzert mit Sopranistin Daniela Schick + Begleitung -
Montag, 11. August	10.00 - 16.00 Uhr	„Mode mobil“ – mit Modenschau - Modeverkauf für Damen und Herren im Foyer -
Montag, 18. August	15.00 Uhr	Schottische Dudelsack-Musik - mit der K-town-pipe-band – Lassen Sie sich überraschen.....
Sonntag, 31. August	10.00 - 17.00 Uhr	Sommerfest: „Reise durch Europa“ - kulinarische und musikalische Rundreise -
Montag, 15. September	14.30 Uhr	„Zauber der Klassik“ - Nikolay Leschenko an Klavier und Geige -
Montag, 13. Oktober	14.30 Uhr	„Zünftiges Oktoberfest“ - mit dem Stimmungs-Duo „Pfälzer Wind“ -
Dienstag, 14. Oktober	10.00 - 16.00 Uhr	„Marcos Moden“ - Modeverkauf für Damen und Herren in unserem Foyer -
Mittwoch, 22. Oktober	15.00 Uhr	„Schiff ahoi“ – Seemannslieder - mit dem Caritaschor Kaiserslautern -
Dienstag, 18. November	15.00 Uhr	Ballett-Nachmittag - das Ballet-Dance-Center mit seinen Schüler/innen zu Gast bei uns
Sonntag, 30. November	11.00 - 14.00 Uhr	Advents-Brunch - kalt-warmes Büffet mit Sektempfang und musikalischer Begleitung
Mittwoch, 10. Dezember	15.00 Uhr	Advents- und Weihnachtslieder - mit dem Caritaschor Kaiserslautern -
Dienstag, 16. Dezember	14.30 Uhr	„Weihnachts-Magie“ - mit Pianistin Elena Fastovski und Opersänger Dimitri Sharkov -
Jeden Mittwoch	10.00- 11.00 Uhr	„Singen gegen das Vergessen“ - Chorangebot; Anmeldung unter: 0631 / 4153635
Jeden 3. Freitag im Monat	15.00 - 18.00 Uhr	Treffen der Alzheimer-Selbsthilfegruppe - Erfahrungsaustausch für Angehörige / Besprechungsraum im Erdgeschoss (Anmeldung nicht erforderlich) -
Jeden 4. Freitag im Monat	14.30 - 16.00 Uhr	„Schlagercafé“ - Betreutes Tanzangebot in Zusammenarbeit mit der Alzheimergesellschaft -

Wir brauchen genau SIE!



Für unser AWO Seniorenhaus „Alex Müller“
in **Kaiserslautern** freuen wir uns über

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

- Lieben Sie Gartenarbeit?
- Spielen Sie ein Instrument?
- Mögen Sie Gesellschaftsspiele?
- Haben Sie handwerkliche Interessen?
- Gehen Sie gerne spazieren?
- Singen Sie gerne?
- **MÖCHTEN SIE ZEIT VERSCHENKEN ?**

Gerne können wir uns unverbindlich unterhalten.
Auch „Schnupperstunden“ sind möglich.

Bei Interesse einfach melden unter:
0631 4153635 (Petra Landau)



Wir freuen uns auf SIE!

www.awo-pfalz.de/ehrenamt

SPRECHSTUNDEN

des AWO-Betreuungsvereins

Montag, 01.09.2025 + Montag, 03.11.2025

Von 16.30 bis 17.30 Uhr

nähere Infos unter 0631 - 415 3635

*Wir freuen uns
auf Sie !!!*

DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt e.V.

DRK ganz nah



DRK Akademie Kaiserslautern: Zentrum für Gesundheit, Bildung & Soziales

Die DRK Akademie Kaiserslautern hat sich über mehr als 150 Jahre hinweg als zentraler Bestandteil der Bildungslandschaft in Kaiserslautern etabliert. Als Teil des Kreisverbandes des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) widmet sich die Akademie der Aus- und Weiterbildung und bietet den Bürgerinnen und Bürgern der Region ein breites Spektrum an Kursen und Programmen. Diese Angebote sind nicht nur historisch gewachsen, sondern wurden kontinuierlich an die Bedürfnisse der Gesellschaft angepasst.

Historische Wurzeln und zeitgemäße Anpassung

Ursprünglich aus Kriegs- und Notsituationen heraus gegründet, verfolgte die Akademie das Ziel, Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen. Heute sind die Programme umfassend und modern gestaltet, um den unterschiedlichen Anforderungen der Bevölkerung gerecht zu werden. Die DRK Akademie hat sich als zentrale Anlaufstelle etabliert, die nicht nur auf fachliche Weiterbildung abzielt, sondern auch Raum für Begegnungen und Gemeinschaft schafft.

Vielfältiges Bildungsangebot

Das Bildungsprogramm der DRK Akademie umfasst eine Vielzahl von Themen, die speziell auf verschiedene Zielgruppen zugeschnitten sind. Dazu zählen Seniorinnen und Senioren, Familien, junge Menschen, Migrantinnen und Migranten sowie Berufstätige und Arbeitssuchende. Diese Vielfalt spiegelt sich in den Angeboten wider, die von klassischen Lehrgängen bis hin zu Freizeitangeboten reichen.

Gesundheitsförderung

Ein besonders gefragtes Segment ist die Gesundheitsförderung. Kurse wie Wirbelsäulengymnastik auf dem Pezzi-ball, Yoga, Taijichuan, Qi Gong und erfreuen sich großer Beliebtheit. Diese Aktivitäten bieten den Teilnehmenden

nicht nur Möglichkeiten zur Stressbewältigung, sondern fördern auch das körperliche Wohlbefinden und die Lebensqualität. Ein weiteres Highlight ist die Fastenwanderung am Wohnort nach Dr. Buchinger und Dr. Lützner.

Sprachkurse ohne Druck

Ein besonderer Fokus liegt auf den praxisnah gestalteten Sprachkursen. Hier haben Interessierte die Möglichkeit, Englisch und Spanisch zu lernen oder ihre Kenntnisse zu vertiefen – sei es zur Vorbereitung auf den Urlaub oder für alltägliche Gespräche. Die lockere Lernatmosphäre sorgt dafür, dass der Spaß am Lernen im Vordergrund steht.

Geschenkgutscheine für jeden Anlass

Ein einzigartiges Angebot der DRK Akademie sind die Geschenkgutscheine. Ob zum Geburtstag, für besondere Anlässe oder einfach, um jemandem eine Freude zu bereiten – die Möglichkeiten sind vielfältig. Von Erste-Hilfe-Kursen zum Führerschein, für werdende Eltern einen Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs bis hin zu entspannenden Kursen für Liebste ist für jeden etwas dabei. Besonders beliebt ist der Bob-Ross-Malkurs, der kreative Köpfe begeistert und zur Entspannung beiträgt.





Engagement für Menschlichkeit und Gemeinschaft

Die Bildungseinrichtung orientiert sich an den Grundsätzen des Roten Kreuzes, die Werte wie Menschlichkeit, Unparteilichkeit und Neutralität fördern. Diese Prinzipien prägen die Arbeit der Akademie und spiegeln sich in der täglichen Praxis wider.

Die DRK Akademie ist stolz darauf, Teil der internationalen Rotkreuzbewegung zu sein, und setzt sich dafür ein, frische Ideen einzubringen, um noch mehr Menschen für ihre Angebote zu gewinnen. „Unser Ziel ist es, den Menschen in Kaiserslautern nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern sie auch zu motivieren, aktiv und gesund an ihrer persönlichen Entwicklung und der Gemeinschaft teilzunehmen“, erklärt Anja Bauer, Leitung der DRK Akademie. „Wir möchten, dass unsere Bildungsangebote für alle zugänglich sind und positive Impulse in die Gesellschaft geben.“

Stöbern Sie in unserem Kursprogramm und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten!

Durch die kontinuierliche Anpassung und Erweiterung des Angebots stellt die DRK Akademie sicher, dass sie stets marktgerecht und arbeitsmarktrelevant bleibt. In einer schnelllebigen Welt, in der der Stress des Alltags oft Überhand nimmt, bietet die DRK Akademie einen Rückzugsort. Hier gehen Lernen und Entspannen Hand in Hand.

Mit einem facettenreichen Kursprogramm ist die Akademie nicht nur ein Ort der Weiterbildung, sondern auch ein Platz der Begegnung und des Austauschs.

AUSFLUG ZUM ROSENGARTEN ZWEIBRÜCKEN

**Für Menschen mit Demenz
— gemeinsam mit ihren
An- und Zugehörigen**

Das Netzwerk Demenz lädt Menschen mit Demenz in Begleitung ihrer An- und Zugehörigen herzlich ein, gemeinsam den Rosengarten in Zweibrücken zu besuchen. Genießen Sie einen entspannten Tag in der Natur, sammeln Sie neue Eindrücke und kommen Sie mit anderen ins Gespräch.

FREITAG, 04.07.25

Abfahrt/Rückfahrt:

- Abfahrt: 11 Uhr in Kaiserslautern
(Eingang Friedhof West, gegenüber Gärtnerstraße)
oder 11:30 Uhr in Landstuhl (Autohof)
- Rückfahrt: zwischen 15:30 und 16 Uhr

Kosten:

Die Busfahrt und der Eintritt in den Rosengarten sind kostenlos. Essen/Getränke können vor Ort während eines gemeinsamen Besuchs in Valentins Wirtshaus mit Biergarten gekauft werden.

Anmeldung bis spätestens 27.06.25:

Bei Lena Ott: Tel. 06 371 - 92 15-29, E-Mail: lott@kv-kl-land.drk.de

Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Ihnen!

**Ihr Netzwerk Demenz,
Kaiserslautern Stadt und Landkreis**



DRK Kaiserslautern-Stadt e.V.

DRK Akademie

Barbarossastraße 27,

67655 Kaiserslautern

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

Internet: www.drk-kl.de



Ihre persönliche Ansprechpartner

Anja Bauer 0631 - 800 93 118

Beatrix Seeger 0631 - 800 93 182

Investieren Sie mehr Zeit in sich!

Nils - Wohnen im Quartier

Wohnen im Grüentälchen

BAUAG
Kaiserslautern
wohnen . gestalten . leben



Jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr



Musik verbindet „Singen kennt keine Grenzen“

Ob Schlager-Hits, Volks- und Wanderlieder oder eure Lieblingsthemen wie „Udo Jürgens“ oder „Musicals“ – **bei uns ist alles erlaubt, was Spaß macht!** Wir treffen uns ganz ungezwungen zum gemeinsamen Singen – aus Freude an der Musik und am Miteinander.

Die Treffen sind auch für Menschen mit Demenz geeignet und **offen für alle aus dem Grüentälchen.**



Bringt gern eure Liedwünsche und Ideen für kommende Themen mit – wir freuen uns auf euch!

Guud Stubb
GRÜENTÄLCHEN

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

Jeden 1. + 3. Dienstag im Monat, 9:30 Uhr



Mitbring-Frühstück Gemeinsam in den Tag starten

Wenn sich Nachbarn aus dem Grüentälchen zum Frühstück treffen, liegt der Duft von frischem Kaffee in der Luft – und ein herzliches Miteinander erfüllt die Guud Stubb. **Jeder bringt mit, was er mag:** zum Teilen, Genießen und gemütlichen Beisammensein.

Ob Neuigkeiten aus dem Viertel, neue Gesichter in der Nachbarschaft oder kommende Veranstaltungen – hier wird **bei Brötchen und guter Laune geplaudert, gelacht und vernetzt.**

Guud Stubb
GRÜENTÄLCHEN

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

Guud Stubb

GRÜBENTÄLCHEN

Das Monatsprogramm bei „Nils – Wohnen im Quartier“

Das **aktuelle Programm** können Sie im Schaukasten am Eingang der „Guud Stubb“ einsehen oder jederzeit online unter www.nils-wohnenimquartier.de abrufen.

Wer den Monatsplan lieber bequem **per E-Mail** erhalten möchte, kann sich gerne in den E-Mail-Verteiler des Sozialmanagements der Bau AG Kaiserslautern eintragen lassen.

Mitgestalten erwünscht!

Ob bei der Ideenfindung oder Umsetzung – alle sind **herzlich eingeladen, das Programm mitzugestalten**. Sprechen Sie uns gerne an oder melden Sie sich direkt beim Sozialmanagement.



Für unser **aktuelles Programm** den QR-Code scannen und informieren!

Guud Stubb GRÜBENTÄLCHEN			
Für grün hinterlegte Veranstaltungen bitte bis 3 Tage vorher bei Karin Prüß			
Mobil: 0172 / 257 94 63 anmelden oder am weißen Brett eintragen			
Datum	Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung
02.06.	Montag	12.00 Uhr	Mittagstisch: „Jeniffer Kocht“ (Kartoffel mit Quark & Gurkensalat)
		15.00 Uhr	Spiel und Spaß Nachmittag
03.06.	Dienstag	09.30 Uhr	Mitbring - Frühstück
		15.00 Uhr	Singen kennt keine Grenzen „Wunschkonzert“
04.06.	Mittwoch	15.00 Uhr	Boule
05.06.	Donnerstag	15.00 Uhr	Kaffetreff
06.06.	Freitag	14.00 Uhr	Gangsterheldentraining
09.06.	Montag		Freitag montag
10.06.	Dienstag	12.00 Uhr	Mittagstisch: Margot Kocht (Bismarckbrot & Spekt)
		15.00 Uhr	Programmbesprechung Juli
		18.00 Uhr	TREE - Selbsthilfegruppe (psychische Gesundheit)
11.06.	Mittwoch	14.00 Uhr	Bingo „Gemeinsam spielen, miteinander lachen“
		15.00 Uhr	Boule
12.06.	Donnerstag	15.00 Uhr	Kaffetreff
		16.30 Uhr	Hilfe im Umgang mit Handy/ Tablet und Co.
13.06.	Freitag	09.30 Uhr	Frühstück
14.06.	Samstag	09.30 Uhr	Spiel und Spaß Nachmittag
		15.00 Uhr	Mitbring - Frühstück

Sie haben Fragen oder möchten sich gerne beteiligen?

Telefon: 0631 36 40 – 118

E-Mail: sozialmanagement@bau-ag-kl.de

Am Freitag den 4. Juli, 16:00 Uhr



Nur mit vorheriger Anmeldung möglich:
0631 36 40 – 118 | sozialmanagement@bau-ag-kl.de

Mehr Infos & Angebote unter: www.halt-und-raum.de

Rhythmus liegt in der Luft

Drum Circle mit Tanja

Wenn Tanja zum Drum Circle einlädt, wird aus dem Platz ein **pulsierender Klangraum voller Energie, Gemeinschaft und Lebensfreude**. Gemeinsam im Kreis sitzen wir an Trommeln und Rhythmusinstrumenten – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit umso mehr Begeisterung.

Ob **laut, leise, wild oder sanft** – hier zählt nicht das Können, sondern das Miteinander. Jeder Schlag, jedes Klatschen bringt uns näher zusammen.

Komm vorbei, entdecke deinen eigenen Rhythmus und lass dich mitreißen.

Guud Stubb

GRÜBENTÄLCHEN

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

1 x pro Monat



Es wird Bunt! Kreativwerkstatt mit Iris

Wenn Iris zur Kreativwerkstatt ruft, verwandelt sich die „Guud Stubb“ in ein kleines Atelier voller Leben, Farben und guter Laune. Ob **basteln, werken oder malen** – hier zählt nicht das perfekte Ergebnis, sondern die Freude am gemeinsamen Gestalten.

Aus Alltagsdingen entstehen kleine Kunstwerke, persönliche Geschenke oder einfach etwas, das Freude macht. Für viele im Grübentälchen ist es das **kreative Highlight des Monats** – vielleicht auch bald für dich?

Komm vorbei, mach mit, **bring gern eigene Ideen oder Materialien mit** – oder lass dich einfach inspirieren. Kreativ sein tut gut – und gemeinsam macht's noch mehr Spaß!

Guud Stubb
GRÜBENTÄLCHEN

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

Mehrmals im Monat – Spielspaß für alle!



Bingo, Boule und Spielenachmittag: Ein Gewinn fürs Grübentälchen

Ob bei einem spannenden Bingo-Abend, einer geselligen Runde Boule oder einem offenen Spielenachmittag – **bei uns ist für jede Spiellaune etwas dabei.**

Und das Beste: Es geht nicht nur ums Gewinnen, sondern ums Miteinander.

Boule & Bingo gehören zum festen Programm – mal draußen mit Kugeln, mal drinnen mit Zahlen und kleinen Preisen.

Die offenen Spielenachmittage laden zum **Mitbringen und Ausprobieren** ein – ganz entspannt, selbstorganisiert und in guter Gesellschaft. Ob Karten, Würfel oder Brettspiele – gespielt wird, worauf Ihr Lust habt.

Jede Runde ist ein neuer Gewinn: für den Kopf, fürs Herz – und für das ganze Grübentälchen.

Guud Stubb
GRÜBENTÄLCHEN

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



KINDER FEST

Grübentälchen

Schreberstr. 1, Kaiserslautern
hinter der Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule,
auf dem Gelände der Siedler und Eigenheimer

30.08.25
12-16 Uhr

Spiel & Spaß für Groß & Klein!
Kinderschminken,
Tattoos, Spielrallye
Zirkus-Kiste

EINTRITT FREI!
Barrierefrei

Für leibliches Wohl ist gesorgt!
Kaffee, Kuchen,
Getränke, Würstchen
zum kleinen Preis

Veranstaltende:
 **SOS KINDERDORF**
Kaiserslautern 

Sponsoren/Mitwirkende:
   



60 Jahre

Prot. Kita Sonnenland

*Wir haben Grund zu feiern
und laden herzlich dazu ein!*

Wann? 13. September 2025
Wo? Prot. Kita Sonnenland
(Dornenstraße 27, KL)

Programm:

11:00 Gottesdienst in der Christuskirche
12:00 Vorführung der Kinder in der Einrichtung
Gemütliches Beisammensein
und Programm für die Kinder

*Fotosammlung - Hüpfburg - Luftballons -
Bilderecke - Clown-Show - Märchenzelt -
Fotoaktion - Elswagen - Kaffee und Kuchen -*

15:00 Ende

Wir freuen uns auf schöne Stunden




Pflegedienst im Gemeinschaftswerk

Pflege-/Gästewohnungen „Nils - Wohnen im Quartier“

Wir beraten Sie gerne!

Friedenstraße 61
67657 Kaiserslautern
Tel. 0631 20577820

 **ökumenisches
GEMEINSCHAFTSWERK pfalz**

www.gemeinschaftswerk.de

3. Quartiersflohmmarkt

Zum Tag der Nachbarn



Nachdem der Quartiersflohmmarkt letztes Jahr so gut angekommen war, sollte es auch dieses Jahr wieder einen geben. Diesmal hoffentlich ohne den Regen, der schon am frühen Nachmittag einsetzte und uns schon vor der geplanten Zeit zum Einpacken gezwungen hatte.

Die Vorzeichen waren sehr gut: wie letztes Jahr hatten wir mehr als 60 Anmeldungen für Standplätze, für einen Quartiersflohmmarkt schon eine ordentliche Menge. Für die leibliche Versorgung waren wieder Kaffee und Kuchen

sowie Gegrilltes von der Christuskirche und der Siedlergemeinschaft vorgesehen, wie immer mit Feuermeister Jan Poppitz am Grill. Außerdem war auch der allseits beliebte Brotbackofen wieder dabei.

Aus den Erfahrungen des letzten Jahres gelernt, war die ganze Organisation diesmal ein wenig einfacher. Nur beim Aufbau morgens hakte es ein klein wenig, weil die überwiegende Zahl der Leute schon vor dem offiziellen Aufbaustart kamen und es ziemlich eng wurde mit den vielen Autos auf dem Schulhof. Aber mit etwas gutem Willen bekamen wir auch das prima geregelt. Und die Kennzeichnung der einzelnen Standplätze war noch einen Tick besser als letztes Jahr. Wo es dennoch Unklarheiten gab, war Ute Rottler sofort zur Stelle und schwirte helfend über die Schulhöfe, bis alle ihren Platz gefunden hatten.

Schon weit vor dem offiziellen Beginn um elf Uhr kreisten die ersten Schnäppchenjäger um die Stände, und ab elf Uhr wurde es dann richtig trubelig.

Das Wetter blieb wie letztes Jahr der Wunde Punkt: laut allen möglichen Wetter-Apps - jede sagte natürlich etwas anderes voraus - sollte es ab Nachmittag ein heftiges Gewitter geben, nur über den genauen Zeitpunkt gab es die verschiedensten Gerüchte. Aber vorläufig bruzzelte die Sonne auf uns herab und erzeugte schon unangenehm heiße Temperaturen.

Nach etwa zwei Stunden wurde plötzlich der Besucherstrom dünner, es waren fast nur noch Stand-Leute auf den Schulhöfen unterwegs, die sich gegenseitig besuchten und gemeinsam darüber rätselten, warum auf einmal fast kein Publikum mehr zu sehen war.

Vielleicht war der Samstag doch nicht der bessere Wochentag, weil viele vielleicht noch arbeiten mussten. Außerdem fand gerade die Lautrer Kerwe statt. Oder war es einfach nur zu heiß? Dann, weit vor dem offiziellen Ende des Flohmarktes, begannen die ersten, ihre Stände abzubauen. Eine ganz fatale Sache, denn das ist leider



3. QUARTIERSFLOHMARKT

Im Grübentälchen

SAMSTAG, 31. Mai von 11.00 - 16.00 Uhr,
Schulhof der Grundschule Geschwister-Scholl

- Nicht für gewerbliche Händler
- Nur nach Voranmeldung im Stadtteilbüro 0631 680 316 90 und Zuweisung eines Standplatzes

Die Teilnahme ist kostenlos. Der Flohmarkt findet auch bei Regen statt!

Helfen Sie mit, Ressourcen und Umwelt zu schonen und lassen Sie uns zum Tag der Nachbarn zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen und Dinnete aus unserem Brotbackofen





ansteckend! Wenn man auf einem Flohmarkt verkauft, ist es nie nur nett und bequem, manchmal ist es zu warm, manchmal zu kalt, es regnet oder es gibt nichts Gescheites zu essen, die Toiletten sind ekelig und was noch alles. Und wenn man mit solchen Widrigkeiten nicht für eine kurze Zeit klarkommt, sollte man Flohmarkt einfach lassen.

Wir hatten es eigentlich schon sehr angenehm: die Schultoiletten waren offen, es gab wirklich gute, selbstgemachte Verpflegung, es wurde keine Standgebühr erhoben, und der Flohmarkt-Platz war im heimischen Viertel, nicht weit von daheim. Meiner persönlichen Meinung nach gab es also wirklich keine Gründe zum Nörgeln.

Die Lücken zwischen den Ständen wurden sehr schnell immer größer, und so befand sich der ganze Flohmarkt schon sehr viel früher als geplant in völliger Auflösung. Sehr schade einerseits, auf der anderen Seite begann sich der Himmel langsam zu verdunkeln. Wir mussten alle zuerst einmal unsere Autos holen, dann alles zusammenpacken und wieder einladen - ich war eine der letzten, weil



mein Standplatz der nahezu hinterste war, aber mein Auto stand wieder vor der heimischen Garage, bevor die ersten Regentropfen fielen. Dafür war der unerwartet frühe Schluss dann doch wieder ganz gut.

Viel verkauft hatten die meisten nicht, dazu waren einfach zu wenige Besucher gekommen. Aber man hatte mal wieder ein paar weiter entfernte Nachbarn getroffen, nette Gespräche mit anderen Leuten gehabt - und lecker frischgebackenes Brot gegessen.

Machen wir nächstes Jahr bestimmt wieder!

Monika Dahms



Ein herzliches Dankeschön

möchte ich allen sagen, die zum Gelingen unseres Quartiersflohmarktes beigetragen haben, insbesondere

- ... den nahezu 70 Teilnehmenden mit ihren Ständen
- ... meinen KollegInnen vom DRK Kreisverband für die Unterstützung bei Vor- und Nachbereitung
- ... der Christuskirche und den Siedlern und Eigenheimern für die Bewirtung
- ... den vielen ehrenamtlich Helfenden fürs Kuchenbacken und Aufstrich herstellen
- ... Claus Linde von Slow Food Pfälzerwald mit dem Brotbackofen
- ... Karin Fuchs vom Seniorenbeirat
- ... meinen ehrenamtlich Mitarbeitenden vom Stadtteilbüro

und nicht zu vergessen: den BesucherInnen für ihre Zeit und Spendenbereitschaft.

Sie alle haben gute Laune verbreitet und zum Miteinander beigetragen

Ute Rottler



Tag der Nachbarschaft im Grübertälchen

Ein Fest des Miteinanders



Nils – Wohnen im Quartier lud zum Austausch, zur Begegnung und zum Genießen ein.

Am 23. Mai 2025 wurde es lebendig im Grübertälchen: Der Tag der Nachbarschaft brachte Menschen aus dem Quartier zusammen – und obwohl das Wetter wenig einladend war, wurde es umso gemütlicher. Kurzerhand wurde das Fest vom Innenhof in die „Guud Stubb“ verlegt – und genau dort entstand eine herzliche, wohnzimmerartige Atmosphäre, die dem Anlass alle Ehre machte.

Ob neu zugezogen oder schon lange im Viertel zu Hause – bei entspannter Musik, selbstgemachten Leckereien und herzlichen Gesprächen kam schnell echte Nachbarschaftsstimmung auf. Für die musikalische Begleitung sorgten Franz & Klaus, die mit viel Charme und Spielfreude den Nachmittag untermalten.

Ein vielfältiges Buffet – liebevoll ergänzt durch viele mitgebrachte Salate – sowie spontane Gespräche, neue Kontakte und gemeinsames Lachen machten deutlich: Hier lebt das Miteinander.

Ein ganz besonderer Dank geht an alle helfenden Hände und die „guten Seelen“ im Hintergrund, die mit Organisation, Einsatz und Herzblut dafür sorgen, dass solche Begegnungen überhaupt möglich werden.

Wir freuen uns schon auf das nächste Mal – denn Nachbarschaft beginnt genau hier: bei Begegnung, Austausch und echter Gemeinschaft.



Christuskirche

Turm der Christuskirche saniert



Bild: Elmer L. Geissler

Man kann ihn schon von der A6 aus sehen: 41 Meter ragt unser Kirchturm empor und ermöglicht unserem Wetterhahn einen guten Überblick über die Siedlung. Doch die Zeit hatte dem Beton sehr zugesetzt. Nun ist es geschafft! Seit Mai erstrahlt unser Kirchturm in neuer Pracht! Der Beton wurde saniert, der Blitzschutz erneuert und sogar unser treuer Wetterhahn wieder hergerichtet.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Firmen, die an der Sanierung mitgewirkt haben, sei es durch ihr handwerkliches Können, ihre Spende oder die Organisation und Durchfüh-

rung von Spendenveranstaltungen. Besonders hervorzuheben sind an dieser Stelle unser Architekt Herr Karsten Fiebiger, unser Schirmherr Herr Albert Koch sowie unsere Bauherrin Frau Pfarrerin Katherina Westrich. Die Turmsanierung feiern wir mit einem **Gottesdienst am 6. Juli um 11 Uhr** in der Christuskirche. Der Gottesdienst wird musikalisch gestaltet von der Seniorekantorei Kaiserslautern unter der Leitung von Bezirkskantorin Frau Beate Stinski-Bergmann. Im Anschluss lädt „Sonntag ma(h) anders“ zum Verweilen ein.

Quelle: Prot. Pfarramt Christuskirche

Endlich sind die Schäden am über 30 m hohen Kirchturm behoben und er erstrahlt „in neuem Glanz“.

Möglich wurde dies durch die Instandsetzungsrücklage und die Einnahmen von Spendenaktionen, die auch weiterhin notwendig sind. Viele Menschen, ganz besonders auch aus dem Quartier, haben ihren Beitrag dazu geleistet, u. a. Albert Koch mit seinen Benefizkonzerten, die Siedler und Eigenheimer im Grübentälchen mit ihren Veranstaltungen, die Kirchengemeinde mit ihren Festen und nicht zuletzt die vielen BesucherInnen mit ihren Spenden.

Das Gebäudeensemble wurde 1957 nach Plänen des Kaiserslauterer Architekten Hansgeorg Fiebinger errichtet und steht unter Denkmalschutz. „Der Zahn der Zeit“ hatte dem aus einer Betonkonstruktion errichteten Turm zugesetzt. Architekt Karsten Fiebinger, der Enkel von Hansgeorg Fiebinger, hatte die Behebung der Schäden übernommen: „Alle Schäden im Beton wurden freigelegt und saniert. Die Wasserspeier am Turmdach verlängert, der Hahn auf der Kirchturmspitze vergoldet.“

Für die Sanierung des Kirchturms musste die Christuskirchengemeinde „annähernd 100.000 € aufbringen.“

Quelle: Die Rheinpfalz, Samstag, 3. Mai 2025

Kita Mobile

Neues Gewächshaus feierlich eröffnet



Mit einem fröhlichen Frühlingsfest wurde in der Kita Mobile ein ganz besonderer Meilenstein gefeiert: die offizielle Einweihung des neuen Gewächshauses.

Unter begeisterter Mitwirkung der Kinder der Kita Mobile, der Kita Mannheimerstraße, sowie von Eltern und der Beigeordneten Frau Pfeiffer wurde das Gewächshaus stolz präsentiert.

Bereits seit 2020 wird in der Kita mit viel Engagement gegärtnert. Das neue Gewächshaus erweitert nun die Möglichkeit unser Pflanzgut selbst an zu züchten. Bei Wind und Wetter bietet das Gewächshaus den Kindern ganzjährig die Chance, Pflanzen auszusäen, zu pflegen und das Wachstum hautnah zu verfolgen.

„Vom Samenkorn bis zur Ernte- die Kinder erleben den gesamten Kreislauf des Pflanzenlebens und entwickeln dabei Verständnis für Natur, Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung“.

Das Gewächshaus stellt eine wertvolle Ergänzung der pädagogischen Arbeit dar und erlaubt es, Projekte noch intensiver umzusetzen. Die Kinder werden aktiv in alle Prozesse einbezogen und lernen spielerisch Verantwortung zu übernehmen. Somit ging ein langersehnter Wunsch für die Kindertagesstätte in Erfüllung. Natürlich wurde dies mit vielen Angeboten rund um den Garten gefeiert.

Sonja Jahn



Lautrer Kehrwoche



Gemeinsam Müll sammeln!



Dieses Jahr war unsere Kehrwoche-Teilnahme weit weniger spektakulär als letztes Jahr.

Es waren diesmal auch weniger von uns dabei - aber verblüffenderweise war auch der Müll auf unseren Strecken irgendwie nicht so arg. Jedenfalls kam es mir so vor. Wir hatten diesmal wirklich Glück mit dem Wetter, es gab keinen Regen, nur ein wenig Wind, also recht gute Voraussetzungen.

Wie gewohnt bildeten wir zwei Gruppen, eine für "unsere" Straßenseite und eine für gegenüber, und wir bewegten uns vom Büro aus nach unten in Richtung Bahnunterführung. Das war immer unser Endpunkt, die Strecke reichte bisher immer für gut zwei Stunden Arbeit. Auf der Büro-Seite fiel auf, dass wir überwiegend Zigarettenstummel zum Aufficken hatten, wesentlich häufiger als in den letzten zwei Jahren! Dagegen lag kaum zer-

brochenes Glas herum, was ich immer für besonders schlimm halte, denn gerade kleine Kinder und Hunde, Katzen und anderes Getier können sich damit ganz übel verletzen.

Ebenfalls auf unserer Seite der Friedenstraße fanden wir eine unglaublich große Anzahl dieser schmalen selbstklebenden Barcode-Etiketten, die auf immer mehr Artikeln kleben, um Diebstahl zu verhindern. Scheint hier nicht geklappt zu haben. Abgesehen davon, dass die ekelhaften kleinen Dinger meistens am Boden festklebten - sehr fest! - verteilten sie sich vom NETTO aus südwärts bis ans Ende unserer Tour!

Auf der anderen Straßenseite gab es wieder mehr größere Abfälle, auch wieder, wie letztes Jahr ganz extrem, einfach in die Büsche geworfene Kleidung in den unterschiedlichsten Stadien der Verwesung. Das liegt aber auch daran, dass es auf der dortigen

Seite viel mehr Büsche gibt und die Häuser ein wenig vom Bürgersteig zurück stehen.

Ansonsten sammelten wir wieder das übliche Zeug ein: Verpackungen, Kronkorken, Flaschen und Dosen von harten Getränken - eben alles, was den Leuten so im Vorbeigehen aus den Händen gefallen war. Es wird sich vermutlich nie ändern... und solange Kinder nicht von ihren Eltern lernen, dass man Dinge nicht einfach irgendwo hinwirft und weitergeht.

Aber das scheint leider immer weniger der Fall zu sein. Was wir und viele andere Gruppen in der Stadt tun, ist sowieso nur der sprichwörtliche Tropfen auf den heißen Stein. Aber es ist besser als nichts, und so nebenbei bringt es alle Beteiligten vielleicht auch mal wieder dazu, an all die Menschen zu denken, für die das die tägliche Arbeit ist.

Monika Dahms

Gelbe Tonne



Folgende Regeln gelten

Noch immer gibt es Unklarheiten, wie die Gelben Tonnen befüllt werden sollen. Manche verwenden noch immer die Gelben Säcke, die sie dann in die Tonne einwerfen.

Folgende Regeln gelten:

„Die Verpackungsabfälle sollten idealerweise in einem festen Abfallgefäß gesammelt und regelmässig in die Gelbe Tonne entleert werden. Auch gegen die Nutzung von transparenten Säcken zum Sammeln in der Wohnung spricht nichts. Der Plastikunrat soll dann aber ohne Tüte in die Tonne entleert werden, die Tüte gehört separat in die Tonne.

Sind die Säcke zugeknötet, erschwert das den Sortier- und Recyclingprozess.“

Die Gelbe Tonne ist gedacht ausschliesslich für „gebrauchte und entleerte Verpackungen, die nicht aus Papier, Pappe, Karton oder Glas sind, also Folien, Flaschenverschlüsse, Getränkekartons, Joghurtbecher, Shampooflaschen, Konservendosen, Spraydosen, Kunststofftüten und -folien, Styroporverpackungen, Tierfutterdosen.“

Tabus sind „Batterien und Akkus, Glüh- und Energiesparlampen, E-Zigaretten, Wäschekörbe, Eimer, Gießkannen, Blumentöpfe, Schüsseln. Auch abgelaufene Joghurtbecher mit Inhalt beispielsweise“.

Quelle: Die Rheinpfalz, 3. April 2025



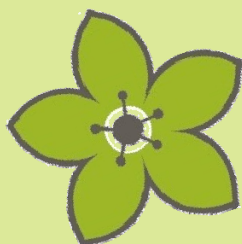
Bild: Stadtbildpflege Kaiserslautern

Anmerkung:

Obwohl wir das Erfordernis der Einführung der Gelben Tonne nachvollziehen können, bedauern wir den Umstand sehr, dass als Folge dieser Einführung die Besuche von Menschen, die bei uns kostenlos Gelbe Säcke abholen kommen, ausbleiben.

Wir konnten die Gelegenheit nutzen, unsere Arbeit vorzustellen und sehr oft ist es auch bei diesen Besuchen zu spannenden Gesprächen, Austausch, Anregungen, Hilfestellungen oder auch Kritik an Missständen gekommen.

Deshalb würden wir uns freuen, wenn Sie uns auch so einmal ab und zu besuchen würden und wir so miteinander in Verbindung bleiben können.



Siedler und Eigenheimer

Frühjahrskur



Gemeinsames Kochen - gesunde Genussalternativen

Ende April trafen sich 11 Hobby-Köchinnen und Köche zu einem gemeinsamen Koch-Workshop mit Marlein Stasche, Ernährungsberaterin, in unserer Begegnungsstätte, im Fokus standen dabei beispielsweise Zuckeralternativen oder gesunde Fette.

Insgesamt probierten wir 10 abwechslungsreiche Rezepte aus, die schnell zubereitet, kostengünstig und leicht bekömmlich sind. Es war sehr interessant, welche Zuckerersatzstoffe es zum Kochen gibt und dass zum Beispiel Kokos-, Avocado- oder Olivenöl hochwertige Alternativen zu herkömmlichen Fetten darstellen.

Alle Teilnehmer*innen waren begeistert von den leckeren Resultaten und konnten einige Anregungen für gesunde Ernährung im Alltag mit nachhause nehmen.

Herzlichen Dank an alle helfenden Hände, Frau Stasche und die LZG-RLP, die den Kochkurs finanziert hat.

Silke Hanf-Poppitz



GEFÜLLTE OFEN-KARTOFFELN MIT BÄRLAUCHQUARK

ZUTATEN 6 große Kartoffeln, bevorzugt mehlig
2 EL Rapsöl
1 Zwiebel, gehackt
200 g Pilze in Scheiben geschnitten
150 g Baby Spinat
50 g geriebener Gouda
50 g in Öl eingelegte Tomatenstücken/alternativ:
Paprika (fein schneiden, mitdünsten)
Kräuter der Provence
Salz und Pfeffer
30 g Bärlauch
250 g Magerquark
100 g Joghurt 1,5 % Fett
Salz und Pfeffer

**35 Min. Zubereitungszeit / +70 Min. Backzeit/
4 Portionen**

Ofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln waschen, trocknen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Nun die Kartoffeln entweder in Alufolie einwickeln (dann wird die Schale weicher) oder nur mit etwas Öl bepinseln (so wird die Schale knuspriger) und auf ein Backblech legen. Etwa 60 Min. backen, bis das Innere weich ist. (Die Backzeit variiert je nach Größe).

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten, Champignonscheiben dazugeben. Den Spinat waschen, trockenschleudern, hinzugeben und weiter dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln gar sind, die Kartoffeln halbieren. Die Kartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Blech setzen, mit der Spinat-Pilzmasse, getrockneten Tomaten belegen, mit Käse bestreuen und nochmal etwa 5-10 Min. im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Für den Quarkdip den Bärlauch waschen, trockenschleudern, fein in Streifen schneiden. Quark mit Joghurt cremig rühren, Bärlauchstreifen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp für die Mikrowelle:

Optional kann man die Kartoffeln tropfnass in ein mikrowellengeeignetes Gefäß legen und ca. 10 Minuten in der Mikrowelle weich garen (zwischendurch einmal wenden).

Nährwerte pro Person:

450 Kcal

Kalorienbewusste Rezepte zum schlank bleiben und werden

von Marlein Stasche, Ernährungsberaterin,
Kaiserslautern, Ramstein

BANDNUDELN MIT GRÜNEM SPARGEL

ZUTATEN 400 g Bandnudeln
(wenn man abnehmen möchte, sollten Größe minus
100 cm als Mahlzeit ausreichen / Austauschmöglich-
keiten siehe unten)
Salz
500 g grüner Spargel
250 g Spitzpaprika
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
150 g Doppelrahmfrischkäse
Pfeffer
nach Belieben gehobelter Parmesan zum Bestreuen

35 Min. Zubereitungszeit / 4 Portionen

Die Bandnudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Spargel schräg in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Spargel- und Paprikastücke darin 3-4 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und Frischkäse und Petersilie einrühren. Die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren Bandnudeln mit der Gemüsesauce mischen und nach Belieben mit gehobelterm Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Person:

570 Kcal

Bandnudeln austauschen – gegen Konnyakkunudeln

Bandnudeln austauschen – gegen Zucchiniudeln

LINSEN- HÄHNCHEN-CURRY

ZUTATEN

- 1 Stange Lauch
- 1/2 Blumenkohl
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 1-2 TL Currypulver
- 100 g rote Linsen
- ca. 400 ml Gemüsebrühe (Instant)
- ca. 400 ml Kokosmilch
- 200 g TK-Erbesen
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Zitronensaft
- 400 g Hähnchenbrustfilets

30 Min. Zubereitungszeit / 4 Portionen

Das Gemüse putzen und waschen. Den Lauch in 1/2 cm breite Ringe schneiden. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Curry kurz andünsten. Kartoffeln, Blumenkohl und Linsen zufügen, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen.

Tiefgekühlte Erbsen und Lauch dazugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Currysauce sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin 2-3 Minuten braten. Salzen, pfeffern, Hähnchenstreifen unter das Curry rühren. Auf Tellern oder in Schalen servieren.

Nährwerte pro Person:

440 Kcal

BUNTER SPARGELSALAT

ZUTATEN

- 500 g grüner Spargel
- 150 g Cocktailtomaten
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bio-Zitrone
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

35 Min. Zubereitungszeit / 4 Personen

Unteres Drittel der Spargelstangen schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel anschließend in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Spargel herausheben und auf einem Küchenpapier / Geschirrtuch abtropfen lassen.

Spargel schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben. Tomaten halbieren. Mozzarellakugeln abgießen und halbieren. Basilikumblätter zupfen und, bis auf 3-4 zum Anrichten, hacken. Alles zum Spargel in eine Schüssel geben.

Zitronenschale fein abreiben und Saft auspressen. Essig mit Öl, Zitronenabrieb und -saft, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat heben. Mit Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Person:

240 Kcal



ASIASUPPE MIT GLASNUDELN

ZUTATEN 6 getrocknete Shiitake-Pilze
50 g Glasnudeln
2 Frühlingszwiebeln
1 junger Pak Choi / Spinat
1 Möhre
1 kleine rote Chilischote
1 Stück frischer Ingwer (1 cm)
Salz und weißer Pfeffer
3 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl

**20 Min. Zubereitungszeit/ + 60 Min. Einweichzeit/
2 Portionen**

Die Shiitake-Pilze etwa 1 Std. in kaltem Wasser quellen lassen. Die Glasnudeln in reichlich heißes, aber nicht kochendes Wasser einlegen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Blätter des Pak Choi vom Strunk lösen und waschen, die Blätter vierteln. Die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote halbieren, den Stiel und die Samen entfernen, die Schote quer in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in möglichst feine Streifen schneiden.

Die Shiitake-Pilze aus dem Wasser nehmen, die Stiele, falls vorhanden, entfernen und dann die Pilzköpfe in schmale Streifen schneiden.

Etwa 800 ml Wasser in einem Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten bis auf die Glasnudeln hinzufügen. Die Suppe mit Meersalz, Pfeffer, Sojasauce und Sesamöl würzen. Das Ganze etwa 5 Min. köcheln lassen. Dann die Suppe nochmals mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die eingeweichten Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und auf zwei Suppenschalen verteilen. Die Suppe hinzugeben und das Gericht servieren.

Nährwerte pro Person:
215 Kcal

Kalorienbewusste Rezepte zum schlank bleiben und werden

von Marlein Stasche, Ernährungsberaterin,
Kaiserslautern, Ramstein

CHIA-PUDDING MIT ERDBEEREN

ZUTATEN 400 ml Mandel- oder Sojadrink natur
80 g Chiasamen
2 EL Birkenzucker
100 g Granola
8 EL Fruchtaufstrich (nach Wahl)
250 g Erdbeeren
30 g gehackte Pistazie

20 Min. Zubereitungszeit/ 4 Portionen

Mandeldrink mit den Chiasamen und dem Birkenzucker in eine Schüssel geben und verrühren.

Vier Dessertgläser mit je 25 g Granola befüllen. Die Hälfte der Chia-Mandeldrink-Masse darauf geben. Diese mit je 2 EL Fruchtaufstrich bedecken.

Die restliche Chia-Mandeldrink-Masse darauf verteilen. Alles im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen. Optional: Vor dem Servieren die Pistazie in einer Pfanne bei milder Hitze leicht rösten.

Vor dem Servieren Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden und mit den Pistazien auf dem Chia-Pudding verteilen.

Nährwerte pro Person:
335 Kcal

Glasfaserausbau

kommt nur langsam voran...



Bild: Viktor / AdobeStock.com

Die Anzahl der Glasfaseranschlüsse in der Stadt hat sich seit Jahren kaum verändert: 19.250 Adressen in Kaiserslautern, also 85 %, können zwar bereits auf einen Internetanschluß mit bis zu 1000 Mbit/s zugreifen, auf Glasfaser aber nur 12 %. Die meisten dieser gigabitfähigen Anschlüsse sind über Fernsehkabel und damit über Kupferleitungen angeschlossen.

Die Telekom baut zwar seit Jahresanfang aus, insgesamt sind aber noch zu wenig Anschlüsse gemacht. Sie ist in der Innenstadt aktiv und baut ohne Vorvermarktung aus von der **Tirolf-** bis zur Kammgamstraße und von der Barbarossa- bis zur Burgstraße. Da keine staatliche Förderung für den Glasfaserausbau möglich ist, ist die Stadt auf den eigenwirtschaftlichen Ausbau der Telekommunikationsunternehmen angewiesen.

Die **Deutsche Glasfaser** hat neben weiteren Stadtgebieten auch im **Grübentälchen** - nach einem ersten Versuch in 2024 - die Vorvermarktung neu aufgestellt und wird nun erneut damit beginnen. **OXG** baut ohne Vorvermarktung u. auch im **Grübentälchen**, ein Baustart ist aber noch nicht erfolgt.

Die BürgerInnen sind verunsichert und stehen vor der Frage, ob sich das Warten auf den Wunschanbieter lohnt oder das Unternehmen wählen, das die einzige Option vor Ort ist. „Die Stadt gibt zu bedenken: Abwarten und hoffen, daß ein anderer ausbaut, könnte bedeuten, daß erstmal lange Zeit kein Glas verlegt wird.“ Viele präferieren die Stadtwerke als regionalen Anbieter, aber welche Ortsteile diese mit Glasfaser erschließen „ist nicht absehbar.“ Wie und wo die einzelnen Unternehmen ausbauen, entscheiden diese.

Im Zuge des Glasfaserausbaus hört man immer wieder von Vorfällen bei Haustürgeschäften, wonach BürgerInnen unter Druck gesetzt werden, einen Vertrag abzuschließen.

Hier gibt die Verbraucherzentrale Tipps unter:



www.verbraucherzentrale.de/wissen/vertraege-reklamation/kundenrechte/vertraege-an-der-haustuer-das-sind-ihre-rechte-12240

Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und das Angebot sorgfältig zu prüfen. Bei vorschneller Unterschrift besteht die Möglichkeit, mit dem Widerrufsrecht wieder aus dem Vertrag herauszukommen.

Die Stadt kann einzelne Anbieter nicht von vornherein ausschließen, „da der Markt frei ist.“ Bei wiederholten Falschaussagen bei Haustürgeschäften könne sie aber juristische Schritte gegen das Unternehmen einleiten, was in zwei Fällen schon passiert sei.

*Quelle: Die Rheinpfalz,
Dienstag, 22. April 2025*

Arbeits- und sozialpädagogisches Zentrum (ASZ)

Sozialberatung des ASZ
in neuen Räumen

ASZ

EINLADUNG

**ZUR ERÖFFNUNG DER
SOZIALBERATUNG
IN DER MENNONITENSTR. 6**



**01. JULI
2025
AB 14:00 UHR**

FREUEN SIE SICH AUF EINEN
GEMÜTLICHEN NACHMITTAG MIT:

- ERFRISCHENDEN GETRÄNKEN
- LECKEREN WÜSTCHEN
- INFORMATIONEN ZU UNSEREN ANGEBOTEN

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!
Wir freuen uns auf Sie!

ASZ

Mennonitenstraße 6 | 67657 Kaiserslautern



Die Sozialberatung des ASZ, die sich vorher in einem der Blöcke im Asternweg befand, ist Mitte Mai in neue Räumlichkeiten in dem von der Bau AG im Auftrag der Stadt errichteten Übergangwohnheim in die Mennonitenstraße 6 umgezogen.

Auch der Einzug der Mieter ist bereits angelaufen.



Chance mit Nachbesserungsbedarf

Gestaltungssatzung



Am 17. Februar hat der Bauausschuss des Stadtrates Kaiserslautern den Entwurf einer Gestaltungssatzung für einen Teilbereich des Grübentälchens einstimmig angenommen.

Im Anschluss wurde eine öffentliche Beteiligung beschlossen. Der Entwurf lag vom 24. März bis zum 2. Mai öffentlich aus. Begleitend wurde über das Amtsblatt, Facebook und Instagram informiert – doch viele Bewohnerinnen und Bewohner der Siedlung erfuhren davon erst spät oder gar nicht.

Ein Informationsabend am 23. April, organisiert vom SPD-Ortsverein in Kooperation mit dem Siedlerverein, stieß auf unerwartet großes Interesse. Die Veranstaltung in der Mehrzweckhalle der Geschwister-Scholl-Schule offenbarte nicht nur Gesprächsbedarf, sondern auch erhebliche Kritik am bisherigen Vorgehen.

Der Grundgedanke der Gestaltungssatzung – den gewachsenen Charakter des Viertels zu schützen – wurde in der Versammlung überwiegend bejaht. Die Siedlung, ursprünglich in den 1930er Jahren errichtet und in den 1950er und 1960er Jahren erweitert, weist bis heute eine besonde-

re städtebauliche Einheitlichkeit auf. Diese zu bewahren, erscheint vielen als sinnvoller Ansatz.

Trotzdem wurden zahlreiche Einwände laut. Viele Anwohner hatten den Eindruck, die Satzung werde ihnen übergestülpt – ohne echte Vorabinformation oder Beteiligung. Die Informationspolitik der Stadt wurde als unzureichend kritisiert. Künftig, so die einhellige Forderung, sollten Vorhaben dieser Tragweite in Bürgerversammlungen vorgestellt und diskutiert werden.

Kritik entzündete sich besonders an der vorgesehenen Genehmigungspflicht selbst bei Instandhaltungsmaßnahmen wie Fassadenanstrich, Verputz oder dem Austausch von Fenstern. Das schaffe nicht nur bürokratische Hürden, sondern auch vermeidbare Kosten. Darüber hinaus fragten viele, warum gestalterische Regelungen selbst für Gebäudeteile gelten sollen, die ausschließlich aus angrenzenden Gärten einsehbar

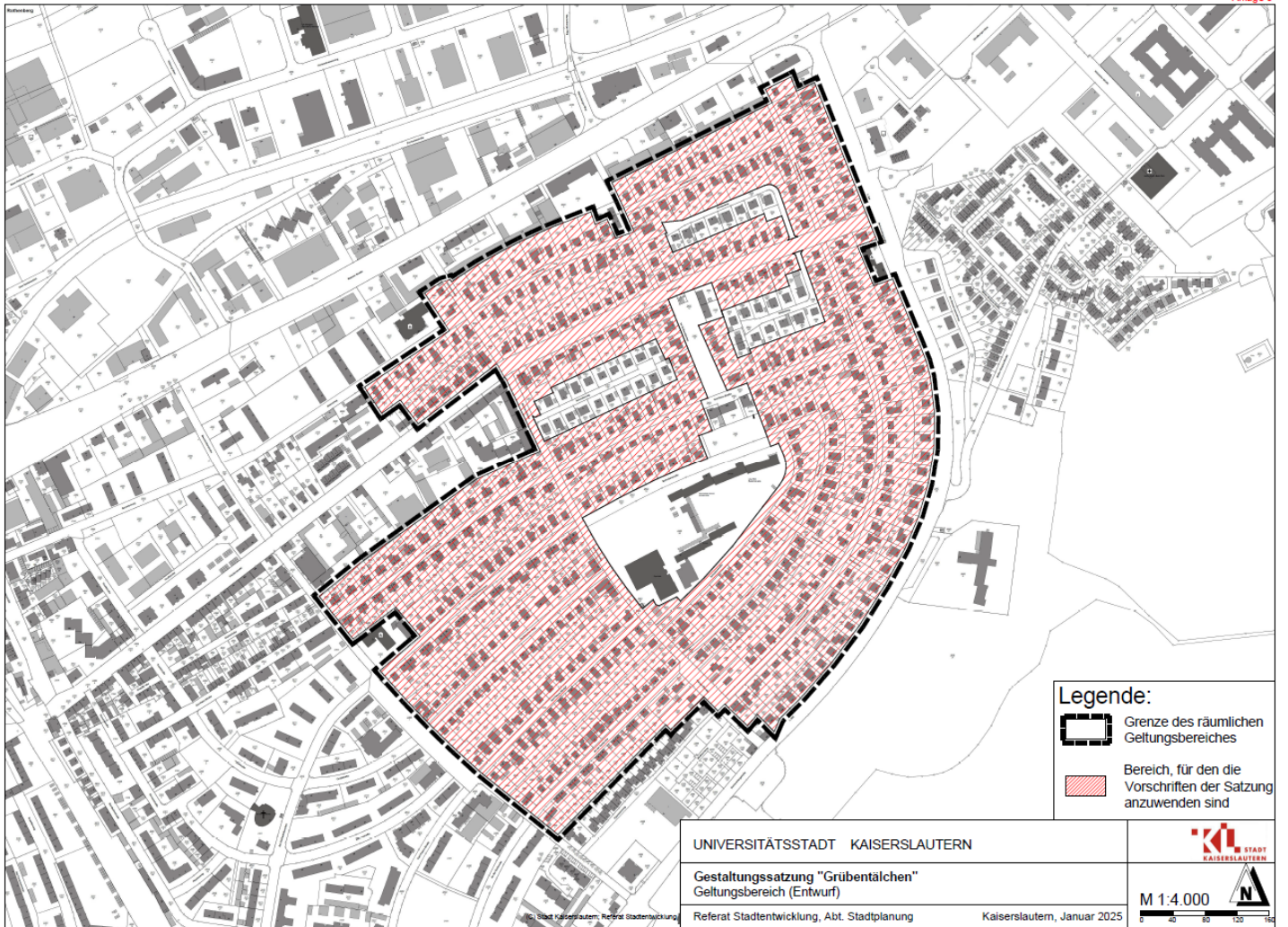
sind. Die Notwendigkeit solcher Vorgaben erschließt sich den meisten schlicht nicht.

In der Folge riefen die Veranstalter dazu auf, Einwände schriftlich an die Stadtverwaltung und den Bauausschuss zu richten – dem sind offenbar viele Bürgerinnen und Bürger nachgekommen.

Vor diesem Hintergrund wäre es ein wichtiges Signal, wenn die Stadtverwaltung den Entwurf nochmals überarbeitet und die Änderungen in einer weiteren öffentlichen Veranstaltung im Stadtteil vorstellt – verbunden mit der Bereitschaft zum offenen Dialog.

Denn: Die Mehrheit der Anwohner befürwortet grundsätzlich eine Satzung, die das Grübentälchen schützt. Doch ebenso klar ist der Wunsch, bei deren Ausgestaltung mitreden zu dürfen – sachlich, bürgernah und mit Blick für das Machbare.

Die Siedler und Eigenheimer



Veranstaltungen in der Friedenskapelle



Bild/Text: Elmer L. Geissler

Blues Himmel Akustik Trio, 12. Februar

Die WEDNESDAY-Reihe in der Friedenskapelle startete mit einem besonderen Highlight in das neue Semester: Blues Himmel Akustik Trio, Zweibrückens dienstälteste Band in Sachen Mundart und eigener Musik, gab das Eröffnungskonzert. Die Band, die seit 26 Jahren für musikalische Unterhaltung auf höchstem Niveau steht, bescherte dem Publikum einen Abend voller Spielfreude und Emotionen.

Es standen nicht nur mitreißende Refrains und spontane Improvisationen im Mittelpunkt, sondern auch die herausragenden musikalischen Fähigkeiten der Bandmitglieder: Michel Wack: Gitarre, Gesang, Mundharmonika. Vinzenz Wolf: Gitarre, Gesang. Thomas Girard: Saxophon, Flöte.



Time Travellers, 5. März

Der Saarländer Ro, eigentlich Roland Gebhardt ist ein brillanter Gitarrist, der mit seinem 17-jährigen Sohn Alec auf der Bassgitarre und als Gast mit dem Percussionisten Michael Wack aus Zweibrücken ein sensationelles Konzert in der Friedenskapelle aufführte.

Das Trio faszinierte mit einem stilistischen Streifzug durch die Facetten der Latin-Musikströmung. Die musikalische Exkursion durch Südamerika von Brasilien über Argentinien und Uruguay war geprägt durch ausgelassene Musizierlust und kreativer Spielfreude.



Bild/Text: Elmer L. Geissler

Kranich Kollektiv – Tribute to Coco Schumann, 16. März

Coco Schumann (1924-2018) war als Jude Überlebender des Holocaust. Er spielte bei den „Ghetto Swingers“ im KZ Theresienstadt. 1945 wurde er auf einem Todesmarsch befreit. 2013 lernten sich Alexander Kranich und Coco Schumann auf dem evangelischen Kirchentag in Hamburg kennen. 2020 begann Alexander Kranich die ihm von Coco überlassenen Aufnahmen neu zu arrangieren, um die Stücke wieder aufzuführen und seine Geschichte zu erzählen.

Hierfür fand er erstklassige Mitstreiter mit der Klarinetistin Samantha Wright, dem Kontrabassisten Max Jalaly, Pianist Axel Reichard und Schlagzeuger Andy Smyrek. Alexander Kranich ist heute in Besitz von Coco Schumanns Gibson Gitarre aus den 1940er Jahren und spielt die Konzerte auf diesem Originalinstrument.



Bild/Text: Elmer L. Geissler

Still Unnerhaus Jazzband, 9. April

Die Jazzliebhaber freuten sich über einen swingenden Konzertabend. Mit jeder Menge Musizierfreude sorgt die Formation für ein unvergleichliches Live-Erlebnis. Seit 38 Jahren begeistert die Combo ihr Publikum mit ausgefeilten Arrangements und kreativen Improvisationen. Die Mitglieder, meist erfahrene Berufsmusiker, haben ihre Virtuosität bereits auf internationalen Bühnen unter Beweis gestellt.

Die Unnerhaus Jazzband besteht aus den Musikern:

Sousaphon – Johannes Maiß, Germersheim
Gitarre – Christian Lassen, Mannheim
Schlagzeug – Holger Schütz, Frankfurt
Posaune – Jochen Scheerer, Kaiserslautern
Saxophon – Helmut Engelhardt, Kaiserslautern
Kornett und Vocal – Franz Wosnitza, Landstuhl



Bild/Text: Elmer L. Geissler

ANNE SEEYOU, 10. Mai

Die Musikerin heißt Anette Kochte-Tünke, spielt Gitarre, Klavier, Mundharmonika und hat eine gute Stimme. Bedauerlicherweise kam nur eine Handvoll Leute in die Friedenskapelle, um ihrer Musik zu lauschen.

Anne SeeYou begann ihr Programm mit Cowboyhut und Mundharmonika. Die pensionierte Pädagogin spielte viele Coversongs, dazwischen aber auch ein paar starke eigene Stücke.



Bild/Text: Elmer L. Geissler

Informationen und Karten

zu den Konzertveranstaltungen gibt es über die Volkshochschule Kaiserslautern (VHS) - online, telefonisch oder persönlich.

Bild/Text: Elmer L. Geissler



Kammermusik mit Trompete & Harfe, 24. Mai

Erstmals verzauberten zwei Musiker der Pfalzphilharmonie das Publikum der gut besuchten Friedenskapelle. Die beiden Solisten Konstanze Licht und Marc Kienle präsentierten ein Konzert der etwas anderen Art. Sie haben sich ein Musikprogramm auf „Himmelsinstrumenten“ vorgenommen.

Seit vier Jahren sind die beiden als Duo mit barocken Meisterwerken, romantischen Stücken, Jazz- und Popsounds unterwegs. Der Trompeter und die Harfenistin berührten ihr Publikum durch Feinfühligkeit, Virtuosität und eine ganz besondere Atmosphäre – einfach himmlisch.

Fotoausstellung „Laut(r)er Leute“

Foto- und Labor AG



Text und Fotos: Elmer L. Geissler

Bianca Borger, Postzustellerin im Stadtteil Grübentälchen

Eine bewusst gewählte Alliteration beschreibt treffend das Motto der letzten Fotoausstellung der **Foto- und Labor AG** (FLAB AG). Die FLAB AG ist ein seit vielen Jahren bestehender Fotoclub an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau.

Der „harte“ Kern der FLAB besteht aus acht bis zehn ambitionierten Hobbyfotografen, die unterschiedli-

chen fotografischen Vorlieben nachgehen. In Kooperation mit Campus-Kultur veranstaltet die FLAB AG zweimal pro Jahr eine 14-tägige Fotoausstellung, die dieses Jahr erstmals außerhalb des Uni Campus stattfand. Unter dem Titel „**Laut(r)er Leute**“ eröffnete die Foto-Vernissage eine besondere Fotoausstellung in Kaiserslautern, die Menschen ins Licht rückt, die die Stadt auf ihre eige-

ne Weise prägen. Durch ihre Arbeit, ihre Präsenz, ihre Persönlichkeit. Die Ausstellung zeigt Porträts von Bürgerinnen und Bürgern, die das Stadtbild mitgestalten, auch wenn sie nicht täglich im Rampenlicht stehen: Eine Blumenhändlerin, ein Möbelverkäufer, eine Postzustellerin oder Gesichter, die man einfach kennt. Sie alle tragen dazu bei, dass die Stadt funktioniert, lebt und atmet.



Stadt Prediger, stadtbekannter und lautstarker Diener Gottes

Die Vernissage fand am 16. Mai im Friseursalon Christine Wolf in der Alleestraße 3 statt. Während der Öffnungszeiten des Friseursalons war die Fotoausstellung bis zum 13. Juni für jedermann zu besichtigen. Für diesen Artikel hat der Autor drei seiner eigenen Fotos aus der Ausstellung beispielhaft ausgewählt.

Es ist geplant, verschiedene Porträts aus der Fotoausstellung im Stadtteilbüro Grübentälchen als Dauerleihgabe zu präsentieren. Das Motto für die zweite Fotoausstellung 2025 steht bereits fest und lautet „Frieden & Freiheit“. Wer sich für die FLAB AG interessiert und evtl. mitmachen möchte, der möge sich bitte an CampusKultur wenden. www.campuskultur-kl.de



Sebastian Benkel, Gruppenführer bei der Berufsfeuerwehr Kaiserslautern

Projektideen gesucht



Erneut bis zu 5.000 Euro
für die Städtebaufördergebiete

Projektideen für das Grüentälchen gesucht

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Rheinland-Pfalz hat die Stadt Kaiserslautern Verfügungsfonds für die Städtebaufördergebiete Kaiserslautern-Ost (Siedlung Grüentälchen) und Kaiserslautern-Nordwest (Fischerrück) eingerichtet.

Damit sollen kleinere Projekte, Aktionen und Maßnahmen angestoßen und umgesetzt werden. Durch den Verfügungsfonds ist es dabei möglich, finanzielle Mittel flexibel und lokal angepasst einzusetzen. Die Zielgruppe der Projekte soll überwiegend aus dem Fördergebiet kommen oder

ihren Lebensmittelpunkt dort haben. Nachdem im vergangenen Jahr im Grüentälchen bereits die Idee eines mobilen Brotbackofens realisiert werden konnte, besteht auch im Jahr 2025 wieder die Möglichkeit der Förderung. Die Verfügungsfonds-Gremien, bestehend aus verschiedenen



Bild/Text: Elmer L. Geissler

Akteurinnen und Akteuren sowie aus Bürgerinnen und Bürgern aus dem jeweiligen Gebiet, rufen dazu auf, Projektideen einzureichen.

„Nach den tollen Erfahrungen aus dem letzten Jahr warten die beteiligten Institutionen gespannt darauf, welche Projektideen dieses Jahr für das Gebiet eingereicht werden. Durch den Verfügungsfonds können wir hier niedrighschwellig eine finanzielle Unterstützung leisten“, so Ute Rottler, Quartiersmanagerin im Gebiet Grübentälchen. Auch der Stadtteil Kaiserslautern-Nordwest erwartet die Projektideen der Bürgerinnen und Bürger. „Wir freuen uns auf zahlreiche kreative Ideen, um das Fördergebiet bunter und attraktiver zu machen!“, so Beate Schmitt vom Caritas Zentrum, dem Träger des dortigen Quartiersmanagements.

Jährlich stehen im Verfügungsfonds Mittel in Höhe von 5.000 Euro bereit. Eine Förderung kann anteilig oder auch zu 100 Prozent erfolgen. Private Akteurinnen und Akteure, Vereine und Institutionen können Projektanträge einreichen, die ihre Wirkung in den Gebieten Grübentälchen oder Kaiserslautern-Nordwest entfalten und den Zielen des jeweiligen Integrierten Handlungskonzepts entsprechen müssen. Sei es die Anschaffung von Leihgegenständen, die durch das Quartiersmanagement oder lokal ansässige Institutionen verwaltet werden, die Organisation von Veranstaltungen, gemeinsame Pflanz- oder Malaktionen im Gebiet. Der Verfügungsfonds unterstützt eine breite Palette bürgerlichen Engagements. Die Quartiersmanagerinnen und -manager in den Stadtteilbüros Grübentälchen und Slevfisch (Kaiserslautern-Nordwest) beraten gerne bei der Antragsstellung.

Da vorab die Förderfähigkeit aller Projektanträge geprüft werden muss, wird um eine Abgabe der Projektanträge bis zum 01. Juli 2025 gebeten. Später eingegangene Anträge können im Jahr 2025 nur noch berücksichtigt werden, sofern finanzielle Mittel im Verfügungsfonds vorhanden sind. Weitere Informationen und die erforderlichen Unterlagen sowie das Antragsformular befinden sich auf der Website der Stadt Kaiserslautern im Bereich „Leben-Wohnen-Umwelt“ im Unterbereich „Planen-Bauen-Wohnen“ unter „Städtebauförderung“.

-Pressestelle Stadt Kaiserslautern-

Liebe LeserInnen,

bitte nutzen Sie die Gelegenheit, die Ihnen durch den Verfügungsfonds eröffnet wird und reichen Sie Ideen ein, die den BewohnerInnen unseres Quartiers zugute kommen können. Im Nachfolgenden Beispiele aus anderen Quartieren:

- Baumbeet-Patenschaften
- Hunderauslaufzonen
- Kinderprojekt: Fassaden-Graffiti
- internationales Suppenfest
- Gemeinsame Osteraktionen
- Stromkästen bemalen – „Wir machen uns die Welt, wie sie uns gefällt!“
- Gemeinsame Pflanzaktion
- Garten der Begegnung
- Gemeinsame Projekte wie Kreativ-Werkstatt, Sprechcafé, Kochen)
- Glücks T-Shirts
- Sitzbank
- Schau hin! Kino verbindet! (Inklusionskino)
- Vogelfutterhäuschen + Vogelfutter
- Dreck-Weg-Spaziergänge
- Lesclub
- Wickelpunkt
- Geschwisterclub

Wir beraten gerne bei der Antragstellung.

Da vorab die Förderfähigkeit aller Projektanträge geprüft werden muss, wird um eine Abgabe der Projektanträge bis zum **1. Juli 2025** gebeten. Später eingegangene Anträge können im Jahr 2025 nur noch berücksichtigt werden, sofern finanzielle Mittel im Verfügungsfonds vorhanden sind.

Ute Rottler

Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“

Handeln ist angesagt!



Liebe LeserInnen,
so sieht es in unserem Stadtteilgarten
derzeit aus... **Handeln ist angesagt!**



Mit vielen Ideen und Engagement von allen Seiten (BewohnerInnen, Schule, Kitas, SOS-Kinderdorf, Jugendzentrum, Christuskirche, Neue Arbeit Westpfalz) wurde der Stadtteilgarten auf Wunsch der BewohnerInnen angelegt und auch rege genutzt. Das ging so lange gut, wie sich die Neue Arbeit Westpfalz (NAW), die ihren Standort neben dem Stadtteilgarten hatte, um Pflege und Bewässerung kümmerte.

Seit der Schließung der NAW aber „verkümmert“ unser Stadtteilgarten: Gras und Brennnesseln haben die Überhand gewonnen, die Beete sind nicht mehr gepflegt; Zigarettenkippen, Flaschen und weiterer Müll sowie Hundekot prägen das Bild.



Durch Aktionen im Stadtteilgarten und Aufrufe in der Stadtteilzeitung hatten wir den Versuch unternommen, das Gärtnern und auch den Aufenthalt dort wiederzubeleben. Und es hatten sich „alte“ und auch neue NutzerInnen gemeldet: es wurde wieder gemäht, entmüllt, gepflanzt und auch geerntet. Bis das „Bewässerungsproblem“ auftauchte. Das Wasser der Regentonne wurde mutwillig abgelassen, der Wasserhahn herausgerissen - Umstände, die nicht nur zu hoher Frustration bei den NutzerInnen führten, sondern auch dem Wohl der Pflanzen nicht guttaten. Ein neues Regenfaß zum Abschließen wurde angeschafft, was die Situation nur temporär entspannte.



Der Garten



vor der Christuskirche ist ein Ort, in den schon so viel Engagement geflossen ist und den es lohnt, am Leben zu halten und mit Leben zu füllen und sei es auch nur zum dortigen Verweilen auf zweckmäßigen und gemütlichen Bänken in einem gepflegten Ambiente mit Bäumen, Sträuchern und Blumen.

Ich freue mich auf gute Ideen, wie wir unseren Stadtteilgarten noch schöner und noch lebenswerter machen können! Vielleicht finden wir gemeinsam einen Weg, die Bewässerung zu optimieren. Vielleicht schaffen wir es, den Menschen klarzumachen, dass Müll und Hundekot hier nichts zu suchen haben. Und ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit all den Gartenfreunden, die sich in der Vergangenheit bereits hier eingebracht haben – aber auch auf alle, die neu dazukommen wollen.

Bitte melden Sie sich im Stadtteilbüro unter 0631 680 316 90.

Ute Rottler



Hitzefrei reicht nicht -

wenn's dem Körper
zu heiß wird



Damit in unserem Körper alles gut funktioniert, hält er unsere Innentemperatur ziemlich konstant bei etwa 37 Grad. Schon bei einem Grad mehr sprechen wir von Fieber. Wird es draußen wärmer, versucht der Körper, diese „Normaltemperatur“ zu halten: Die Blutgefäße weiten sich,

damit mehr Blut zur Haut gelangt und überschüssige Wärme abgegeben werden kann. Reicht das nicht, schwitzen wir. Der Schweiß verdunstet auf der Haut und kühlt so den Körper ab. Aber bei Hitze gerät dieses System schnell an seine Grenzen. Der Blutdruck sinkt, der Kreislauf gerät aus dem Gleichgewicht. Durch das Schwitzen verlieren wir Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe – das kann Herz und Muskeln schwächen. Wird der Körper zu heiß und schafft es nicht mehr, sich selbst zu kühlen, kann das lebensgefährlich werden: Hitzeschäden wie Sonnenstich oder Hitzschlag sind echte Notfälle.

Woran erkennt man Sonnenstich oder Hitzschlag?

Ein Sonnenstich entsteht, wenn vor allem der Kopf zu lange in der prallen Sonne war. Typische Symptome: starker Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, manchmal Fieber oder Bewusstseinsstörungen. Was hilft? Ab in den Schatten, mit feuchten Tüchern kühlen, viel trinken – und bei starken Symptomen ärztliche Hilfe rufen.

Ein Hitzschlag ist noch ernster. Hier steigt die Körpertemperatur auf über 40 Grad, der Körper kann sich nicht mehr selbst kühlen. Betroffene wirken verwirrt, bekommen Krämpfe, werden ohnmächtig. Die Haut ist heiß und trocken. Das ist ein Notfall – sofort 112 anrufen!

Wer besonders gefährdet ist

Nicht alle Menschen vertragen Hitze gleich gut. Besonders vorsichtig sein sollten:

-  Ältere Menschen: Ihr Körper reguliert die Temperatur nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. Sie merken oft nicht, dass sie zu wenig trinken.
-  Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Ihr Kreislauf ist schon ohne Hitze belastet.
-  Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD: Hitze kann die Atmung zusätzlich erschweren.
-  Säuglinge und Kleinkinder: Ihr Körper schafft es noch nicht, sich selbst gut zu kühlen. Sie schwitzen weniger und überhitzen deshalb leichter.
-  Schwangere: Ihr Herz muss sowieso schon stärker arbeiten, Hitze ist somit eine zusätzliche Belastung.
-  Menschen, die regelmäßig Medikamente nehmen: Manche Mittel – zum Beispiel gegen Bluthochdruck oder Depressionen – wirken bei Hitze anders. Wer auf diese Medikamente angewiesen ist, sollte ärztlichen Rat einholen.



Bild: StockWorld / AdobeStock.com

Was wir für uns selbst tun können

 Viel Trinken: Für gesunde Menschen sind eineinhalb Liter Wasser am Tag das Minimum. Bei Hitze kann es gem. mehr sein, wenn der ärztliche Rat nicht dagegenspricht. Ideal sind Wasser oder ungesüßte Tees. Isotonische Getränke gleichen zusätzlich den Mineralstoffverlust aus. Achtung: Nichts Eiskaltes trinken! Das wirft den Stoffwechsel an und heizt den Körper zusätzlich auf. Alkohol und viel Koffein meiden – sie entziehen dem Körper Wasser.

 Leicht essen: Essen Sie viel Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil – besonders Melone, Gurke und Tomaten sind zu empfehlen. Auch kalte Suppen, Joghurt, Quarkspeisen oder Salate helfen beim Kühlen von innen.

 Luftig kleiden: Helle, weite Kleidung aus Naturmaterialien, wie Baumwolle oder Leinen, schützt vor Hitze. Eine Kopfbedeckung nicht vergessen!

 Den Tagesablauf anpassen: Sport oder schwere Arbeit, wenn möglich, auf den frühen Morgen oder den Abend legen. Wer kann, sollte mittags eine Pause einlegen. Die Menschen im Süden machen es vor – eine Siesta tut bei Hitze gut!

 Abkühlen: Dazu eignen sich lauwarme Duschen, Fuß- und Ambäder oder feuchte Tücher. Unterwegs bringen kleine Sprühflaschen schnelle Erfrischung, ebenso ein Fächer, der in jede Tasche passt.

 Die Wohnung kühl halten: Früh morgens und nachts lüften, tagsüber die Fenster geschlossen halten und abdunkeln. Feuchte Tücher bringen zusätzlich Kühle durch Verdunstung. Achtung: Bei hoher Luftfeuchtigkeit funktioniert das weniger gut.

 Kühle Orte nutzen: Bibliotheken, Kirchen, Einkaufszentren oder Parks mit viel Schatten sind bei Hitze wertvolle Rückzugsorte.

Was wir für andere tun können - gemeinsam gut durch Hitzewellen

Hitze ist nicht nur ein individuelles Problem – sie betrifft uns alle. Deshalb ist es wichtig, dass wir aufeinander achten und gemeinsam Verantwortung übernehmen, um gut durch heiße Tage zu kommen. Wer kann, sollte zum Beispiel bei älteren Nachbarn vorbeischauen und nachfragen, ob sie genug trinken oder Hilfe brauchen – etwa beim Einkaufen oder Lüften. Auch Kinder, Schwangere oder Menschen mit chronischen Erkrankungen brauchen oft Unterstützung.

Hilfreich ist es, kühle Orte zugänglich zu machen. Wer über geeignete Räu-

me verfügt – in Vereinen, Kirchen oder Büros – kann diese bei großer Hitze für andere öffnen. Für Städte und Gemeinden ist es wichtig, Grünflächen zu erhalten und auszubauen. Auch Bäume in Gärten und Pflanzen auf Balkonen spenden Schatten, kühlen die Luft und verbessern das Mikroklima – jede grüne Fläche zählt! Alle, die an der Stadtplanung mitwirken oder über einen Garten verfügen, können hier einen wertvollen Beitrag leisten.

Ein bewusster Umgang mit Technik spielt eine große Rolle. Auch wenn die Nutzung verlockend ist: Ventilatoren sollten nur gezielt eingesetzt werden. Auf Klimaanlage sollte man möglichst ganz verzichten. Sie schaffen zwar kurzfristig Abkühlung, verbrauchen aber viel Energie und tragen langfristig zur Klimaerwärmung bei – dem Problem, das sie eigentlich lösen sollen. Schon heute entfallen rund zehn Prozent des weltweiten Stromverbrauchs auf Ventilatoren und Kühlanlagen.

Sprechen Sie über das Thema Hitze – im Familienchat, am Gartenzaun oder bei der Arbeit. Viele Menschen wissen gar nicht, wie gefährlich Hitze sein kann und unterschätzen das Risiko. Wenn jeder sich schützt – und auf andere achtet – kommen wir gemeinsam besser durch die heißen Tage. Und je bewusster wir mit Energie und Ressourcen umgehen, umso mehr tragen wir auch dazu bei, die Ursachen der Klimaerwärmung langfristig zu bekämpfen.

Rezepte



Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger

Cachapas de la Casa

Heute gibt es einmal etwas anderes. Ein Rezept, das ich das erste Mal koche. Ich war im Mai für ein Wochenende in London und habe dort ein venezolanisches Restaurant besucht und war begeistert. Dies ist meine Interpretation des Gerichtes, welches ich dort gegessen habe.

Zutaten für 4 Personen

Pico de Gallo

4 Roma Tomaten
1 Rote Zwiebel
1 Bund Koriander (nur die Blätter, Stiele zur Seite legen für Bohnen)
1 Jalapeño
½ TL Salz
Limettensaft nach Geschmack

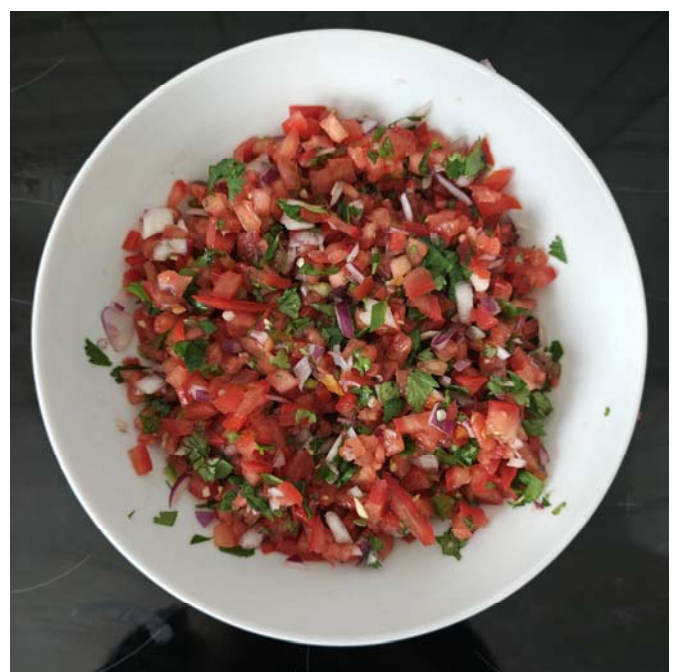
Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, Zwiebel, Jalapeño und Koriander fein hacken. Alle gut vermischen, Salz und Limettensaft dazugeben und dann zum Ziehen lassen in den Kühlschrank stellen.

Teig

1 Dose (300 g) Mais
ca. 150 ml Milch
1 Ei
3 EL weißes Maismehl
1 EL Zucker
½ TL Salz
1 EL Butter
Öl zum Anbraten

Füllung

2 Dose (500 g) Schwarze Bohnen
1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 TL Kreuzkümmel
Korianderstiele
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 reife Avocado
200 g Mozzarella
Öl zum braten



Zubereitung:

Die Zwiebel, die Korianderstiele und den Knoblauch fein würfeln und in der Pfanne anbraten. Die schwarzen Bohnen und den Kreuzkümmel dazugeben und nochmals ca. 8 – 10 Minuten köcheln lassen. Nach persönlichem Geschmack salzen und pfeffern. In eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Die Maiskörner, das Maismehl, den Zucker, das Ei, die Butter, das Salz und die Milch in den Mixer geben und klein mixen, es sollte noch leicht stückig sein und die Konsistenz von dickem Pfannkuchenteig haben.

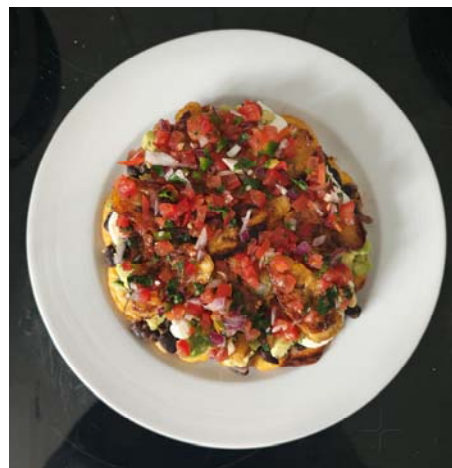
Die Banane in Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten, bis sie auf beiden Seiten schön braun und karamellisiert sind. Ebenfalls zur Seite stellen.

Den Mozzarella und die Avocado in Scheiben schneiden und zur Seite stellen.

Jetzt den Teig anbraten. Da sich Maisteig etwas anders verhält und sehr brüchig ist, habe ich zu einem kleinen Kniff gegriffen, der super funktioniert und dem Ganzen eine etwas eigene Note gibt. Wenn vorhanden benutzt einfach ein Waffeleisen.

Danach einfach einen Pfannkuchen (Waffel) als Boden benutzen, darauf dann die schwarzen Bohnen (am besten nochmals etwas heiß machen), darauf den Käse, die Avocado, die gebratenen Bananen und die Pico de Gallo. Den zweiten Pfannkuchen (Waffel) oben auf und fertig.

Euer Holger



Guten Appetit!



Lautrer Kerwe
Mai 2025
Impressionen



GRAND SOLEIL



Foto: Elmer L. Geissler



Foto: Elmer L. Geissler



Foto: Elmer L. Geissler

Gefördert von:



Die nächste Stadtteilzeitung erscheint im September 2025