

STADTTEILZEITUNG

GRÜBENTÄLCHEN

Dezember 2025

WASCHSALON
im Grübentälchen

DEMOGRAFIEWOCHE
Im Stadtteilbüro

GESTALTUNGS-
SATZUNG
Informationsveranstaltung

KOSTENLOS

Stadtteilzeitung Grübentälchen / 34. Ausgabe



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Auflage:

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

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

Druck: Kerker Druck GmbH

Fotos: Titelseite: AdobeStock-Koja;
S2: AdobeStock-Guido Amrein;
S4-S5: AdobeStock-sunfe;
S7-AdobeStock-ruangrit19 + Ado-
beStock-rnicoletaionescu; S50:
AdobeStock-VectorMine; S51: Ado-
beStock-Pixxs; 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
5	Grübentälchen Tassen
6	Mein Praktikum im Stadtteilbüro
7	Mit anderen Menschen plaudern
8	Unsere Angebote
21	Treffpunkt Waschsalon
22	DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.
24	Nils - Wohnen im Quartier
28	Christuskirche
29	Die Sternsinger kommen
30	Was der Seele gut tut
32	Tage der offenen Tür im Stadtteilbüro
34	Erbpacht im Grübentälchen
35	Siedler und Eigenheimer
36	Gestaltungssatzung im Grübentälchen
42	Der Kinder-Lese-Klub
43	Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“
44	Tiefengeothermie in der Region
45	Personalabzug Sparkassenfiliale Am Heiligenhäuschen 13
46	Achtung vor Betrugschasen
47	Welche Heizung passt zu mir?
48	Demografiebericht
50	Nachhaltigkeit
51	Wie erkennt man unseriöse Verkäufer?
52	Reisebericht Mongolei
54	Der Koran
56	Rezepte - Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger
68	Adventsfenster im Grübentälchen

STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN

Aktuelle Öffnungszeiten

Montag	14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	14:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag	10:00 – 14:00 Uhr
Freitag	13:30 – 15:30 Uhr

Zusätzlich

**jeden 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
des DRK Betreuungsvereins
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-cls.drk.de
www.gruebentaelchen.de

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



Ute Rottler



Barira Nasir

Liebe LeserInnen,

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu – und es war wieder ein ereignisreiches Jahr mit vielen Aktivitäten und spannenden Begegnungen dank Ihnen, liebe LeserInnen und Leser, die unsere Angebote und Veranstaltungen so gut angenommen haben.

Wir sind auch sehr froh, für weitere drei Jahre im Quartier tätig zu sein und weiter daran arbeiten zu dürfen, Menschen zusammenzubringen und mitzuhelfen, die Wohn- und Lebensqualität im Grübentälchen zu verbessern.

Kommen Sie vorbei, sprechen Sie mit uns, teilen Sie uns Ihre Wünsche

und Anregungen mit, vielleicht lässt sich einiges davon realisieren. Wir unterstützen Sie gerne dabei! Auch im nächsten Jahr stehen z. B. wieder 5000 € aus dem Verfügungsfonds zur Verfügung, die für Projekte gedacht sind, die ihre Wirkung im Quartier entfalten, sei es etwa die Anschaffung von Leihgegenständen, die durch das Quartiersmanagement oder lokal ansässige Institutionen verwaltet werden, die Organisation von Veranstaltungen, gemeinsame Pflanz- oder Malaktionen im Gebiet.

2026 planen wir u. a. auch wieder einen Quartiersflohmarkt am letzten Wochenende im Mai und im September das Stadtfest.

In Instagram haben wir uns neu aufgestellt und wir sind jetzt auch auf Facebook vertreten.

Vom **22.12.25 bis 02.01.26** allerdings ist das **Stadteilbüro geschlossen**, aber am 5. Januar sind wir wieder für Sie da.

Bedanken möchte ich mich noch bei meinem Team aus ehrenamtlich Mitarbeitenden, also danke Moni, Elmer, Blanka, Suleiman, Birgit, Carmen, Dagmar, Ella, Andreas, Holger, Bärbel, Irmi, Hanny, Iggi, Angelika, Angela, Karin, Laura und Barira! Ohne Euch, Euer Engagement, Eure Kreativität und Eure Verlässlichkeit könnte ich weder die Vielzahl an



Angeboten noch die (werk)täglichen Öffnungszeiten anbieten! Eine Quartiersarbeit in dieser Qualität wäre ohne Euch nicht möglich!

Dank auch an die KollegInnen unseres DRK-Kreisverbandes für die zusätzliche Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen.

Ihnen allen liebe LeserInnen wünsche ich frohe Weihnachten mit ganz viel Liebe, Zeit zum Innehalten, Zeit für die wichtigen Menschen, die uns begleiten, Zeit, Stille und Licht zu genießen und Zeit, Kraft zu tanken.

Für das neue Jahr ein Weitergehen mit Freude, Mut, Klarheit und Zuversicht!

Auf ein gesundes Wiedersehen in 2026!

Ihre Ute Rottler

Die neuen Grübentälchen-Tassen sind da!



Unsere Angebote

Mein Praktikum im Stadtteilbüro



Seit Beginn meines Praxissemesters im Stadtteilbüro Grübentälchen wurde ich im Stadtteil und vom gesamten Team sehr herzlich aufgenommen. Dafür möchte ich mich bei allen bedanken, die mir den Einstieg so leicht gemacht haben.

Die Arbeit im Stadtteilbüro bereitet mir große Freude. Ich konnte bereits viele freundliche Menschen kennenlernen und wertvolle Erfahrungen in der Arbeit im Stadtteil sammeln. Besonders schön war es, eigene Projekte umsetzen zu dürfen. So habe ich im Oktober ein kostenfreies Herbstferienprogramm für Kinder organisiert, das sowohl bei den Kindern aus der

Unterkunft als auch bei Familien aus dem Stadtteil sehr gut angenommen wurde. Auch mir persönlich hat die Durchführung dieses Projekts große Freude bereitet. Darüber hinaus bin ich für die Gestaltung des Instagram-Auftritts verantwortlich.

Mein Praxissemester läuft noch bis Mitte Januar, jedoch möchte ich mich auch darüber hinaus weiterhin im Stadtteilbüro engagieren und eigene Ideen einbringen.

Für das kommende Jahr sind bereits erste Projekte geplant: Während des Ramadans soll ein **interkulturelles Fastenbrechen** stattfinden und in den Osterferien ist erneut ein **kostenfreies Ferienprogramm** für Kinder vorgesehen. Darüber hinaus ist die Einrichtung eines **Jugendtreffs** in Planung, um jungen Menschen im Stadtteil eine feste Anlaufstelle zu bieten.

Ich freue mich sehr darauf, diese Projekte gemeinsam mit den Menschen im Grübentälchen umzusetzen. Wer Interesse hat, sich zu beteiligen oder eigene Ideen einbringen möchte, kann sich gerne im Stadtteilbüro melden.

Ihre Barira Nasir

Folgen Sie uns auf Instagram unter
stadtteilbuero_gruebentaelchen



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Stadtteilbüro Grübentälchen



Mit anderen Menschen plaudern?



Finde jemanden zum Reden
ganz einfach und kostenlos
übers Telefon!

Jetzt anrufen: 0800 330 1111

www.plaudernetz.malteser.de

Plaudernetz Einfach gute Gespräche

Täglich von 10 bis 22 Uhr.
Unkompliziert und kostenlos.

Du hast Lust, mal wieder zu plaudern? Dann bist du beim Plaudernetz genau richtig! Hier kannst du neue Menschen kennenlernen und erzählen, was dich bewegt. Ruf einfach unter der **Nummer 0800 330 1111** an und lass dich mit einer Plauderpartnerin oder einem Plauderpartner verbinden.

Bitte beachte, dass das Plaudernetz keine Telefonnummer für Notfälle oder Krisensituationen ist.

Unsere Plauderpartnerinnen und Plauderpartner sind Menschen wie du, die sich freiwillig bei uns angemeldet haben, weil sie gerne plaudern und zuhören. Jedes Gespräch ist eine einmalige Begegnung, ganz anonym und kostenlos.

Probier es aus und erlebe selbst, wie schön ein gutes Gespräch sein kann! **Jetzt anrufen 0800 330 1111**

So funktioniert das Plaudernetz

Du hast Lust auf ein gutes Gespräch und wählst die **Plaudernetz-Nummer 0800 330 1111**.

Dein Anruf wird zu einer Plauderpartnerin oder einem Plauderpartner durchgestellt.

Ihr stellt euch kurz mit eurem Vornamen vor und beginnt zu plaudern. Worüber ihr redet, bleibt euch überlassen.

Gut zu wissen: Das Plaudernetz ist zwischen Plauderpartnern und Anrufern anonym. Deine Rufnummer ist für die Plauderpartnerinnen nicht sichtbar.

Werde selbst Plauderpartnerin oder Plauderpartner

**Engagiere dich flexibel und ortsunabhängig
Mach mit im Plaudernetz**

Wenn du Freude am Austausch mit Menschen hast, mindestens 18 Jahre alt bist und gerne hin und wieder Gespräche im Plaudernetz annehmen möchtest, bist du als Plauderpartnerin und Plauderpartner genau richtig. Beim Plaudernetz kannst du Anrufe entgegennehmen, wann immer es dir passt – sei es gemütlich von der Couch oder entspannt auf dem Balkon. Wie viel Zeit du zur Verfügung stellst, bestimmst du selbst.

Alles, was du brauchst, ist ein Smartphone, auf das du die App herunterladen kannst, sowie eine einfache Registrierung. Nach einer kurzen Einführung bist du bereit für dein erstes Gespräch.



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

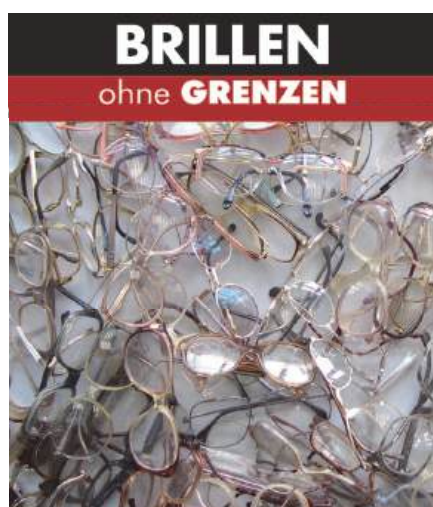
Auch unsere Litfaßsäule kann genutzt werden.

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,
Schreberstr. 1

Kontakt:
Stadtteilbüro Grübentälchen

**Beim Handarbeitstreff ist die Bude
stets voll...**

Spenden Sie Ihr ALT-HANDY



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

Helfen Sie mit!

Werden Sie aktiv für den Umweltschutz und unterstützen Sie das Projekt „Handys für die Hummel“ des NABU - Naturschutzbund Deutschland e.V. in Kooperation mit O2, indem Sie gebrauchte Handys mit uns sammeln.

Sie können Ihr Handy gerne bei uns im Stadtteilbüro im Rahmen der Öffnungszeiten abgeben.

**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 mittwochs von 10.00 - 12.00 Uhr

14. Januar 2026
11. Februar 2026
11. März 2026

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**

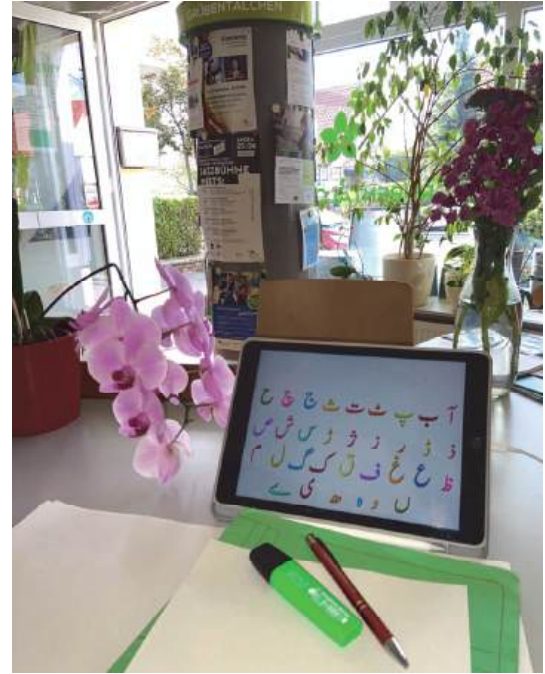
**تقديم خدمة إجراء ترجمة مجانية للغتين العربية والألمانية
ضمن مكتب حي غرينتيلشن**

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، فريدنستراسه 118،
هاتف: 0631-680-316 90**

Kostenloses Übersetzungsangebot „Urdu- Deutsch“ im Stadtteilbüro Grübentälchen



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

Die Termine können individuell ausgemacht werden.

Eine Beglaubigung der Unterlagen ist nicht möglich.

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

**مفت ترجمہ سروس "اردو - جرمن" اسٹاٹ ٹائل بیورو
گروین ٹیلشن میں**

اسٹاٹ ٹائل بیورو گروین ٹیلشن اب اردو - جرمن میں مفت ترجمے کی مدد دیتا ہے۔
وقت ضرورت کے مطابق طے کیا جا سکتا ہے۔
دستاویزات کی تصدیق نہیں کی جا سکتی۔

رابطہ:

اسٹاٹ ٹائل بیورو گروین ٹیلشن
فريڈن شٹراس 118، 67657 کالزرس لاؤٹرن
ٹیلی فون: 0631 – 680 316 90

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: 8. Januar, 12 Februar, 12. März 2026

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.

DRK Betreuungsverein

Vorsorgevollmacht Betreuungsverfügung Patientenverfügung



Das DRK informiert kostenlos zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Auf Wunsch auch Gruppenberatung möglich.

SPRECHSTUNDEN

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

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; Tel 0631 680 316 90



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
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 Grübentälchen 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 Grübentälchen
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

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 6. Januar bis 28. April 2026, 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>



Kaiserslautern
ab 6. Januar bis
28. April 2026



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 von Januar bis März

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>



Kaiserslautern
Januar bis März
2026

INKLUSIVER LAUFTREFF

WEITERLAUFEN NACH DEM WELTREKORD

Treffpunkt
jeden 1. Donnerstag
im Monat um 14.30 Uhr
vor dem Stadtteilbüro Grübentälchen



Alle sind herzlich zum Mitlaufen
eingeladen! Es geht in keinsten Weise um
Geschwindigkeit. Im Vordergrund steht die
Freude an der Bewegung.

MONTAGS TREFF



GRÜBENTÄLCHEN

JEDEN
MONTAG
VON
14-16 UHR

DER MONTAGSTREFF

im Stadtteilbüro ist ein offener Treffpunkt
für Menschen, die das Gespräch und den
Austausch mit anderen suchen, die sich
gerne verabreden möchten zum Spazieren-,
ins Theater gehen, Ausflüge machen oder
einfach nur gemeinsam mit netten Menschen
Zeit verbringen...

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

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

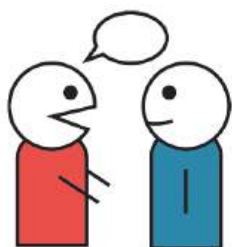


Weitere Angebote

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



ZUSAMMENHALTEN - ZUKUNFT GESTALTEN
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 geme 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

3. Februar 2026

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,
bietet ab sofort an:

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



Agentur für Arbeit Kaiserslautern-Pirmasens | Karriere- und Weiterbildung

Beschäftigt? Erziehend? Betreuend? Aufgepasst!



Sprechstunden der Karriere - und Weiterbildungsberatung vor Ort

Lernen Sie uns und unsere Angebote kennen!

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

Stadtteilbüro Grübentälchen
Friedensstraße 118, Kaiserslautern

Termine | keine Anmeldung erforderlich

18.02.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

20.05.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

05.08.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

21.10.2026, 16.00 - 18.00 Uhr



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Kaiserslautern - Pirmasens



Treffpunkt Waschsalon

"Dein Waschsalon im Herzen der Nachbarschaft"



Ab sofort

Wäsche waschen für kleines Geld

- ... Kostenloser Kaffee
- ... Treffpunkt
- ... Sozialberatung



WO? Mennonitenstr. 4

Öffnungszeiten: Mo: 9 -12 und 13 -16 Uhr
Di: 9 -12 und 13 -16 Uhr
Mi: 9 -12 und 13 -16 Uhr
Do: 9 -12 Uhr
Fr: 8 -14 Uhr



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



Ortsverein
Grüebentälchen/Volkspark

Auf ein Wort im Carré

Alles gut im Grüebentälchen?

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 Grüebentälchen/Volkspark

DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt e.V.

DRK ganz nah



Sprechen Sie uns an –
wir sind für Sie da.

**Ihre persönliche
Ansprechpartnerin**
Marina Senger
0631 - 800 93 184

**DRK-Kaiserslautern Stadt e.V.
DRK Betreuungsverein**
Barbarossastr.27
67655 Kaiserslautern
m.senger@kv-cls.drk.de
www.drk-kl.de

Der DRK-Betreuungsverein - Ehrenamt mit Sinn

Der DRK-Betreuungsverein setzt sich engagiert für Menschen ein, die aufgrund von Krankheit, Behinderung oder Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln können. Ziel unserer Arbeit ist es, diesen Menschen im Rahmen der gesetzlichen Betreuung beizustehen, sie zu begleiten und ihre Selbstbestimmung zu fördern.

Eine besonders wichtige Rolle spielen dabei ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer. Sie helfen zum Beispiel bei Anträgen, organisieren Unterstützung durch soziale Dienste oder behalten gemeinsam mit den Betroffenen den Überblick über Fi-

nanzen und Versorgung. Vor allem aber sind sie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die den persönlichen Kontakt pflegen.

Wer sich engagieren möchte, wird vom DRK-Betreuungsverein nicht allein gelassen. Es gibt eine gute Einarbeitung, regelmäßige Fortbildungen und Austauschmöglichkeiten mit anderen Ehrenamtlichen.

Machen Sie mit. Wenn Sie eine sinnvolle und abwechslungsreiche Aufgabe suchen und Ihre Lebens- oder Berufserfahrung einsetzen möchten, freuen wir uns sehr über Ihre Unterstützung. Zusätzlich bieten wir Bera-

tung rund um Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung an. Diese Themen sind für alle Altersgruppen wichtig, denn sie ermöglichen es, rechtzeitig selbstbestimmt vorzusorgen. Unsere Beratungen können auf Deutsch, Russisch und Polnisch erfolgen – so erreichen wir auch Menschen, die sich in ihrer Muttersprache besser ausdrücken können.

Außerdem findet an jedem ersten Mittwoch im Monat im Stadtteilbüro Grübentälchen eine Sprechstunde statt.

Ihr DRK Betreuungsverein-Team



**Unser Wunschzettelbaum -
Wünsche erfüllen
und Gutes tun!**



Wunschzettelbaum-Aktion 2025

Wünsche erfüllen und Gutes tun! Jedes Kind sollte sein eigenes Geschenk an Weihnachten auspacken können. Auch in diesem Jahr möchte das DRK Kaiserslautern-Stadt e.V. und Globus zusammen mit Ihrer Hilfe rund **200 Kindern** von verschiedenen Kindereinrichtungen frohe und glückliche Weihnachtstage bescheren.

Im **Globus Kaiserslautern** finden Sie Weihnachtsbäume, die mit **Wunschzetteln der Kinder** bestückt sind. Sie suchen sich einen aus, nehmen ihn vom Baum und erfüllen den Wunsch, indem Sie das Geschenk im Globus kaufen und anschließend bis spätestens 13.12.25 an die Globus-Information abgeben.

Die Kinder bekommen die Geschenke in der Vorweihnachtswoche in einem feierlichen Rahmen überreicht.

**Weihnachts-
tombola**
vom 24.11. **bis 31.12.2025**
Losverkauf im GLOBUS Kaiserslautern
1 €/Los

Weitere attraktive Preise!



**1. Preis: Peugeot 208 Style
im Wert von 25.320€ ...
und viele weitere attraktive Gewinne!**

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

Lose können Sie im Globus Kaiserslautern für nur je 1,00 € an unserem Los-Stand kaufen.

Die Gesamtübersicht der Gewinne können am Los-Stand eingesehen werden. Die Ziehung der Gewinner erfolgt am 08.01.2026 um 14.00 Uhr im Globus Kaiserslautern. Die Gewinnnummern werden ab dem 10.01.2024 im Globus Falblatt sowie auf der DRK Internetseite veröffentlicht. Den Erlös spenden wir für karitative Zwecke in der Region. Veranstalter der Tombola ist der DRK KV Kaiserslautern-Stadt e.V.

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

Für einen guten Zweck!



Nils - Wohnen im Quartier

Musik verbindet -
„Singen kennt keine Grenzen“

BAUAG
Kaiserslautern
wohnen · gestalten · leben

Grüebtälchen
Nils
Nachbarschaftlich · inklusiv · lebenswert · selbstbestimmt



Musik verbindet

Wenn im Grüebtälchen gemeinsam gesungen wird, dann steckt ansteckende Lebensfreude in der Luft! Bei „Singen kennt keine Grenzen“ treffen sich Menschen aus dem Quartier, um ganz ungezwungen und mit viel Spaß gemeinsam bekannte Lieder anzustimmen – von alten Volksliedern über Schlager bis hin zu Musicals oder Evergreens von Udo Jürgens.

Hier darf jeder mitsingen – ganz gleich, ob mit kräftiger Stimme oder-

leise summend. Notenkenntnisse sind nicht nötig, denn im Mittelpunkt steht die Freude an der Musik und das Miteinander im Quartier. Oft entstehen dabei kleine Gespräche, gemeinsames Lachen und die schönsten Erinnerungen an frühere Zeiten. Besonders schön: Die Treffen sind auch für Menschen mit Demenz geeignet und schaffen eine Atmosphäre, in der sich alle willkommen fühlen. Jede Singrunde steht unter einem kleinen Motto, das immer wieder für neue Überraschungen sorgt –

und wer mag, kann gerne eigene Liedwünsche oder Themenvorschläge mitbringen.

Das Angebot findet regelmäßig in der „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“ statt. Die aktuellen Termine sind im Monatsplan zu finden oder können direkt vor Ort erfragt werden.

Also: Einfach vorbeikommen, mitsingen, mitlachen – denn Musik kennt keine Grenzen!

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!

Alle, die Lust haben, Ideen einzubringen oder das Programm mitzugestalten, sind herzlich eingeladen!

Die nächste Programmbesprechung findet am 02.12. um 14 Uhr statt.

Bei Fragen hilft das Sozialmanagement gern weiter. sich einzubringen oder **einfach mal reinzuschnuppern, ist herzlich willkommen!** Bei Fragen steht das Sozialmanagement gerne zur Verfügung.



06.12.2025

Besuchen Sie unser **Adventsfenster**, freuen Sie sich auf den Besuch des **Nikolaus** und stöbern Sie durch unseren **Weihnachtsbasar!**



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

Guud Stubb
GRÜBENTÄLCHEN

PROGRAMM
11/2025

Sie finden hier das aktuelle Programm der Guud Stubb. Es ist ein Programm, das sich ständig ändert. Bitte beachten Sie, dass das Programm nur eine Übersicht ist und nicht alle Details enthält. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte das Adventsfenster oder kontaktieren Sie das Sozialmanagement.

Datum	Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung
06.12.	Freitag	18.00 Uhr	Adventsfenster
07.12.	Samstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
08.12.	Sonntag	10.00 Uhr	Adventsfenster
09.12.	Montag	10.00 Uhr	Adventsfenster
10.12.	Dienstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
11.12.	Mittwoch	10.00 Uhr	Adventsfenster
12.12.	Donnerstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
13.12.	Freitag	10.00 Uhr	Adventsfenster
14.12.	Samstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
15.12.	Sonntag	10.00 Uhr	Adventsfenster
16.12.	Montag	10.00 Uhr	Adventsfenster
17.12.	Dienstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
18.12.	Mittwoch	10.00 Uhr	Adventsfenster
19.12.	Donnerstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
20.12.	Freitag	10.00 Uhr	Adventsfenster
21.12.	Samstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
22.12.	Sonntag	10.00 Uhr	Adventsfenster
23.12.	Montag	10.00 Uhr	Adventsfenster
24.12.	Dienstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
25.12.	Mittwoch	10.00 Uhr	Adventsfenster
26.12.	Donnerstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
27.12.	Freitag	10.00 Uhr	Adventsfenster
28.12.	Samstag	10.00 Uhr	Adventsfenster
29.12.	Sonntag	10.00 Uhr	Adventsfenster
30.12.	Montag	10.00 Uhr	Adventsfenster
31.12.	Dienstag	10.00 Uhr	Adventsfenster

Sie haben Fragen oder möchten sich gerne beteiligen?

Telefon: 0631 36 40 – 118

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



16. Januar 2026
17.00 Uhr

**LAUTERER
ZAUBERER**



Mehr Infos & Angebote unter: www.lauterer-zauberer.de

Magie liegt in der Luft

Lautrer Zauberer in der Guud Stubb

Wenn die Lautrer Zauberer auftreten, verwandelt sich die „Guud Stubb“ in einen **Ort voller Staunen, Lachen und unerwarteter Überraschungen.** Mit raffinierten Tricks, verblüffenden Illusionen und einer guten Portion Humor lassen sie Jung und Alt gleichermaßen rätseln und schmunzeln.

Ob große Zauberkunst oder kleine Fingerfertigkeit – hier zählt nicht nur der Trick, sondern das gemeinsame Erlebnis. **Jeder Moment bringt ein neues „Wow“ hervor** und sorgt für magische Augenblicke im Herzen unseres Quartiers.

Guud Stubb
GRÜBENTÄLCHEN

WANN? 16. Januar 2026, 17.00 Uhr

WO?

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

Am 06.12.2025, 15.00 - 18.00 Uhr



Adventsfenster

06. Dezember im Grübentälchen

Wir laden euch herzlich zu einem stimmungsvollen Adventsnachmittag ein!

Freuen Sie sich auf festliche Lichter, weihnachtliche Düfte und viele kleine Überraschungen. **Der Nikolaus schaut persönlich vorbei** und bringt Kinderaugen zum Leuchten.

Auf unserem liebevoll gestalteten **Weihnachtsbasar** gibt es Selbstgemachtes, Dekorationen und kleine Geschenkideen zu entdecken – ideal zum Stöbern, Plaudern und Genießen.

Ein schöner Anlass, um gemeinsam die Adventszeit zu feiern und das **Miteinander im Quartier** zu stärken.

Guud Stubb
GRÜBENTÄLCHEN

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

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



Mitbring-Frühstück

Gemeinsam in den Tag starten

Wenn sich Nachbarn aus dem Grübentälchen 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
GRÜBENTÄLCHEN

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



Pflege- / Gästewohnung

Gut versorgt im Grübentälchen

Manchmal braucht es für eine gewisse Zeit ein **Zuhause auf Zeit** – etwa nach einem Krankenhausaufenthalt oder wenn pflegende Angehörige eine Pause benötigen. Genau dafür gibt es im Grübentälchen die Pflege- / Gästewohnung bei „Nils – Wohnen im Quartier“.

Die **liebevoll eingerichtete Wohnung** bietet Platz für Menschen, die vorübergehend **Unterstützung benötigen, aber trotzdem selbstbestimmt wohnen** möchten. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt – mit allem, was zu einem angenehmen und sicheren Alltag dazugehört.

Betreut wird die Gästewohnung vom Team des ambulanten Pflegedienstes, das bei Bedarf Pflege, Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfe anbietet. So entsteht **ein Ort, an dem man sich wohlfühlt, neue Kraft schöpft und den nächsten Schritt in Ruhe planen kann.**

WO? Pflegebüro, Friedenstr. 61, 67657 Kaiserslautern
Telefon: 0631 20 577 820 · E-Mail: pflegedienst@gemeinschaftswerk.de

Mehr Infos:



ökumenisches
GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz

Nils
Nachbarschaftlich · Aktiv · Interessant · Selbstbestimmt

BAUAG.
Kaiserslautern
wohnen · gestalten · leben

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

Christuskirche

Feiert mit uns!



They're driving home for Christmas!

In der Christuskirche haben **Albert Koch** (Bluesharp & Gesang) und **Jochen Günther** (12-saitige Gitarre & Gesang) sich einst kennen gelernt. Daher ist es quasi schon ein Heimspiel, wenn sie am **Samstag, den 13. Dezember** dort wieder ein gemeinsames Konzert geben.

Albert Koch ist nicht nur in Kaiserslautern eine Berühmtheit; er spielt mit den besten Blues- und Boogiemusikern Europas auf einem Niveau zusammen, leitet seit vielen Jahren die „Internationale Blues- und Boogienight“ im Kammgam und begleitete schon Stars wie Louisiana Red oder Pete York bei Ihren Konzerten. Er ist Dozent bei Bluesharp-Workshops und gibt regelmäßig Konzerte. Songs aus seinem unerschöpflichen Repertoire, aber auch aus Jochen Günthers verschiedenen Programmen werden in der Christuskirche zu hören sein, z.B. „Room To Move“ oder der „Orange Blossom Special“.

Vielleicht kennen Sie die Titel nicht, aber die Melodien ganz bestimmt. Doch auch das ein oder andere weihnachtliche Stück wird erklingen. Aufgelockert wird das Konzert von kleinen Geschichten zu den Songs. Mit viel Spielfreude leben Koch und Günther den Blues - und Sie werden erstaunt sein, wie mitreißend diese Musik sein kann!

**SAMSTAG, den 13. Dezember in der
Prot. Christuskirche (Am Heiligenhäuschen 11)
um 18:00 Uhr.**

In der Pause sorgt der Kirchenbauverein der Christuskirche e.V. mit Knabbereien und Getränken für das leibliche Wohl.

**Der Eintritt ist frei; die Musiker bitten freundlich um eine
Spende am Ausgang.**



Feiert mit uns!

24. Dezember um 15.30 Uhr:
Familiengottesdienst mit Krippenspiel

24. Dezember um 17 Uhr:
Festgottesdienst mit der Sopranistin Christina Klein

25. Dezember um 10 Uhr:
Gottesdienst mit Abendmahl

31. Dezember um 17 Uhr:
Gottesdienst zum Altjahresabend

1. Januar um 11 Uhr:
Neujahrsgottesdienst im Pfarrsaal

Gemeinde und Kita St. Norbert

Die Sternsinger kommen!

 AKTION
DREIKÖNIGSSINGEN
20***C**+**M**+**B**+26
www.sternsinger.de



Die Sternsinger sind unterwegs:

Am Dienstag, 6. Januar zwischen 10.00 und 12.30 Uhr
und zwischen 14.00 und 17.00 Uhr im Grübentälchen,
auf der Eselsfürth und im PRE-Park.

Auch 2026 ziehen die Kinder und Jugendlichen wieder durch die Straßen, bringen den Segen für das neue Jahr an die Häuser und sammeln Geldspenden für Kinder in Not.

Leider können nicht alle Haushalte besucht werden, sondern nur nach Anmeldung!

Wenn Sie möchten, dass die Sternsinger auch zu Ihnen kommen, melden Sie sich bitte bis zum 28. Dezember im Pfarrbüro der Pfarrei Maria Schutz an unter **0631-341210** oder jutta.baltes@bistum-speyer.de



WAS DER SE

WAS DER SEELE GUT TUT

10 TIPPS
ZUR STÄRKUNG
DER SEELISCHEN
GESUNDHEIT

GESUNDHEIT
für alle!

WAS IST SEELISCHE GESUNDHEIT?

Seelische Gesundheit bedeutet, dass Du Dich **wohlfügst**, mit Stress und Problemen umgehen und Dein Leben genießen kannst.

ZU SEELISCHER GESUNDHEIT GEHÖREN:

- Zufriedenheit und positive Gefühle
- Erfüllende Beziehungen mit anderen Menschen
- Ein guter Umgang mit schwierigen Situationen
- Selbstvertrauen und innere Ruhe

WIE KANNST DU DEINE SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN?

So, wie wir uns um unsere körperliche Gesundheit kümmern, braucht auch unsere seelische Gesundheit Pflege. Entspannung, Bewegung, Gespräche und kleine Freuden im Alltag stärken Deine seelische Gesundheit.

Achte darauf, was Dir gut tut!

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, Deine seelische Gesundheit zu stärken. Wenn Du gut für Dich sorgst, kannst Du besser mit Stress umgehen und fühlst Dich wohler.

10 Tipps, die Dir dabei helfen können, findest Du in diesem Flyer.

10 TIPPS FÜR DEINE SEELISCHE GESUNDHEIT

In diesem Flyer findest Du **10 einfache Tipps** für Deine seelische Gesundheit. Schau Dir die Tipps auf der Rückseite an und überlege: Welche **3 Lieblingstipps** möchtest Du in Deinem Alltag ausprobieren?

1. _____
2. _____
3. _____

Du glaubst, Du schaffst das nicht? Versuch's mal damit:

- Gib dem Tipp einen **festen Platz** in Deinem **Alltag**. Wenn Du zum Beispiel jeden Morgen eine Tasse Kaffee trinkst, kannst Du dabei in Dein Glückstagebuch schreiben.

- **Stell Dir vor**, wie Dein Tag mit der Umsetzung der neuen Tipps aussehen kann und wie Du Dich fühlst. Schreibe Dir **Erinnerungen** auf kleine Zettelchen oder erzähle anderen Menschen von Deinem Plan.
- Wusstest Du, dass es ungefähr **21 Tage** dauert, bis Du Dich an etwas **Neues gewöhnt** hast? Kannst Du 21 Tage durchhalten? Du wirst sehen, dass es Dir danach leichter fällt, zum Beispiel jeden Tag 20 Minuten spazieren zu gehen. Sei aber auch nicht zu hart zu Dir, wenn es mal nicht klappt. Auch das ist **ganz normal!**

ELE GUT TUT

1. ICH BIN SCHON ZIEMLICH STARK!



Schau auf Deine Stärken. Bist Du zum Beispiel kreativ, mutig, lustig oder oder oder?

Diese Fragen helfen Dir, Deine Stärken herauszufinden: Was kannst Du besonders gut? Was schätzen andere Menschen an Dir? Frage sie doch direkt mal!

2. ICH BEWEGE MICH!



Spazieren gehen oder Sport machen wirken wie ein Wundermittel bei Stress.

Plane Bewegung fest in Deinen Alltag ein. Spaziere zum Beispiel täglich 20 Minuten.

7. ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MENSCHEN!

Verbringe Zeit mit Deinen Liebsten, Deiner Familie oder lerne auch mal neue Menschen kennen.

Verabrede Dich mit genau diesen Menschen und zeige Interesse an ihnen. Teile Deine Erfahrungen mit ihnen und schaffe Dir so neue Erinnerungen.



8. ICH WEISS, WAS MIR WICHTIG IST!

Jeder Mensch hat etwas, das ihm wichtig ist. Gib Deinen Zielen und Bedürfnisse einen Platz in Deinem Leben.

Nimm Dir Zeit und überlege, was Dir wichtig ist und was Du in Deinem Alltag unterbringen kannst.

3. ICH GEBE SORGEN UND PROBLEMEN NICHT ZU VIEL RAUM!

Manchmal hat man so viele Sorgen und Probleme, dass man nicht schlafen kann.

Schenke ihnen nicht zu viel Aufmerksamkeit!

Du kannst an nichts anderes mehr denken? Schreibe die Sorgen und Probleme auf. Mache danach etwas, was Dir gut tut. Du wirst sehen, dass die Sorgen und Probleme dadurch etwas leichter werden.

4. ICH GÖNNE MIR PAUSEN!



Niemand kann immer arbeiten.

Plane kleine Pausen in Deinen Alltag ein.

Trinke in Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee. Schaue aus dem Fenster und atme ganz tief ein und aus.

5. ICH SORGE FÜR KLEINE GLÜCKSMOMENTE!

Nimm Dir aktiv etwas Schönes vor.

Den Lieblingssong in Dauerschleife hören, singen, etwas Leckeres essen, den Lieblingsfilm anschauen, Blumen riechen. Mache jeden Tag 3 Dinge, die Dir Spaß machen.



6. ICH BIN OFFEN FÜR NEUES!

Sei offen für neue Erfahrungen. Das macht gute Laune, stärkt das Selbstwertgefühl und macht das Leben abwechslungsreich.

Ob eine neue Sorte Tee, ein anderer Spazierweg oder sogar ein neues Hobby... Tue das, was Du schon immer mal ausprobieren wolltest.

9. ICH FRAGE NACH HILFE!

Es gibt im Leben Situationen, in denen man alleine nicht weiterkommt. Andere Menschen können in solchen Situationen eine wichtige Unterstützung sein.

Sprich mit lieben Menschen in Deinem Umfeld über das, was Dich belastet. Welche Sorgen, Probleme und Ängste hast Du gerade?

Du wirst sehen, dass Du damit gar nicht so allein bist und die Last allein dadurch schon kleiner wird, dass man sich teilt. Seid füreinander da, wenn Ihr Hilfe benötigt.



10. ICH HOLE MIR HILFE VOM PROFI, WENN SONST NICHTS MEHR HilFT

Auch nach mehreren Wochen fühlst Du Dich einfach nicht besser? Trotz all der Tipps fällt es Dir schwer, gut durch den Tag zu kommen?

Suche Dir Hilfe bei einem Profi. Das psychNAVi Rheinland-Pfalz zeigt Dir, wo Du professionelle Hilfe und Unterstützung findest. Schau mal vorbei, denn: Sich Hilfe zu suchen, ist ein Zeichen von innerer Stärke!



Das psychNAVi
Rheinland-Pfalz
erreichen Sie unter:
www.psychnavi-rlp.de

IMPRESSUM

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
www.lzg-rlp.de
info@lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.,
Susanne Herbel-Hilgert
Geschäftsführerin der LZG
Material zur
Gesundheitsförderung
LZG-Sonderreihe Nr. 552

Leibniz-Institut für
Resilienzforschung (LIR) gGmbH
Wallstraße 7
55122 Mainz
Telefon 06131 89448-00
www.lir-mainz.de

V.i.S.d.P.,
Prof. Dr. Klaus Lieb
Wissenschaftlicher
Geschäftsführer des LIR
Erscheinungsjahr:
2025

GESUNDHEIT
für alle!



Tage der offenen Tür im Stadtteilbüro

im Rahmen der
Woche der Demografie



4 Tage der offenen Tür im Stadtteilbüro Grübentälchen im Rahmen der Woche der Demografie von Montag, 3. November, bis Donnerstag, 6. November.

Das Stadtteilbüro Grübentälchen hatte an der Woche der Demografie unter dem Motto „Gemeinsam gestalten wir ein Zuhause für alle“ teilgenommen und zu 4 Tagen „der offenen Tür“ ins Stadtteilbüro Grübentälchen eingeladen mit Angeboten, Veranstaltungen, Informationen und Gelegenheit zum Austausch.

Vor dem Hintergrund der Alterung der Gesellschaft widmete sich die vom MASTD (Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung) RLP initiierte siebte Demografiewoche 2025 dem Thema der **sorgenden Gemeinschaften in Dörfern und Quartieren**. Im Fokus stand die Frage, was eine sorgende Gemeinschaft braucht, damit vor allem ältere Menschen lange und selbstbestimmt im angestammten Dorf oder Quartier wohnen können.

„Wir werden älter und gewinnen Lebenszeit. Die Zahl der jüngeren Menschen geht zurück. Die Gesellschaft verändert sich und damit verändern sich die Bedarfe... Der Zusammenhalt der Generationen ist dabei ein Schlüssel zu einem guten Umgang mit dem demografischen Wandel. Bürgerliches Engagement, generationenübergreifende Angebote, Vielfalt, Mehrgenerationenwohnen und sozialräumliche Entwicklung“ schaffen dafür gute Rahmenbedingungen.

Ein weiteres Ziel der Demografiewoche war es, die Menschen für die Auswirkungen des demografischen Wandels zu sensibilisieren und sie zu einem aktiven Gestalten dieser Auswirkungen zu motivieren und zu befähigen.

Dr. Lynn Schelisch vom Referat Stadtentwicklung stellte „Die Bevölkerung in Kaiserslautern und im Grübentälchen“ vor, s. dazu gesonderten Beitrag.





Das Stadtteilbüro stellte sich mit seinen Angeboten vor:

Montagstreff, Gemeinsam bewegen an der frischen Luft, Digitale Hilfe, Nähhilfe, kostenlose Übersetzungsangebote Arabisch-Deutsch/Urdu, Bewegung für Alle, Gesprächskreis „Menschen in Lebenskrisen“, Mobilitätstraining, Inklusiver Laufftreff und Singkreis.

Die Landsmannschaft der Deutschen aus Rußland lud zum Nachbarschaftstreff ein; der Seniorenbeirat, die Betreuungsvereine, die Seniorenberatung und die Gemeindeschwester Plus boten Sprechstunden an.

Die BewegungsForscher der RPTU KL präsentierten ihr Projekt „Bürgerbeteiligung für medizinische Alltagshilfen für morgen“.

Der DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt war vertreten mit Netzwerk Demenz, Flüchtlings- und Migrationsberatung, Akademie und Sozialstation.

Zum Ausklang gab es Dinnete aus dem Brotbackofen und chillige Musik von Uwe Forsch.



Mein Fazit:

Ich bin sehr enttäuscht über das mangelnde Interesse an unseren Angeboten! Unsere „üblichen“ Veranstaltungen/Angebote und auch das Stadtteilbüro waren - wie immer - gut besucht, die Tauschbox musste mehrmals am Tag nachgefüllt werden und es kam zu netten Begegnungen und Austausch, aber gerade die Angebote der Externen wurden wenig nachgefragt.

Ute Rottler



Erbpacht im Grübentälchen

Protokoll der Sitzung



Am 15. November trafen sich in der Begegnungsstätte der Siedler & Eigenheimer ca. 40 Personen zum Thema Erbpacht im Grübentälchen



Nachfolgend das Protokoll der Sitzung:

1. Vorstellung der Problematik

Zu Beginn wurde die derzeitige Erbpachtproblematik im Stadtviertel Grübentälchen erläutert. Die Häuser der Anwohnenden stehen auf städtischen Grundstücken. Die bestehenden Erbpachtverträge laufen aus bzw. müssen neu verhandelt werden.

2. Aktuelle Situation der Erbpachtverträge

Die Stadt Kaiserslautern ist Eigentümerin der Grundstücke. In den neu auszustellenden Erbpachtverträgen soll der Erbpachtzins massiv erhöht werden: von bisher rund 44 € pro Jahr auf ca. 8.000 € pro Jahr. Seit 2017 erlaubt die Stadt den Verkauf dieser Grundstücke nicht mehr, da Kaiserslautern stark verschuldet ist.

3. Diskussion im Stadtrat

Die CDU stellte einen Antrag an die ADD, dass ausgewählte Grundstücke verkauft und im Gegenzug neue

Grundstücke durch die Stadt erworben werden sollen. Unklar blieb, welche Art von Grundstücken die Stadt erwerben könnte bzw. welche dafür vorgesehen sind.

4. Vorschlag der Stadtverwaltung

Die Stadt brachte die Möglichkeit ein, Grundstücke zu teilen. Ein Teil des Grundstücks würde an die jetzigen Bewohner*innen verkauft. Der andere Teil verbliebe bei der Stadt und würde weiterhin verpachtet. Die Umsetzbarkeit und Sinnhaftigkeit dieses Vorschlags wurde kritisch diskutiert.

5. Initiative der Anwohner*innen

Aufgrund der angespannten Situation und fehlender Lösungen wurde der Wunsch geäußert, eine Bürgerinitiative zu gründen. Bereits etwa zwölf Personen haben sich bereit erklärt, die Interessen der Betroffenen zu bündeln und an die Stadt weiterzutragen.

6. Vernetzung mit anderen Siedlungen

Andere Siedlungen in Kaiserslautern (u. a. Bänjerrück, Lothringer Dell) haben ähnliche Probleme und stehen bereits in Kontakt. Der Vorstand der Siedlung Grübentälchen signalisiert, auch weitere Siedlungen eng einzubeziehen. Als möglicher Versammlungsort wurde das Siedlerhaus am Lothringer Dell genannt. Dort finden bis zu 300 Personen Platz, sodass alle betroffenen AnwohnerInnen teilnehmen könnten.

7. Weiteres Vorgehen

Zunächst soll die Sitzung der Siedler-Vorstände am 03.12. abgewartet werden. Nach dieser Sitzung wird entschieden, wie die Bürgerinitiative weiter vorgeht und welche Schritte gemeinsam unternommen werden sollen.

Nastashia Belyea

Siedler und Eigenheimer

Laternenumzug der Siedler und Eigenheimer



Laternenumzug

Stolz angeführt von der Berufsfeuerwehr Kaiserslautern, die schon zu Beginn mit großem Applaus der Kinder begrüßt wurde, setzte sich unser Laternenumzug kurz nach 18 Uhr – nach einem beeindruckenden kurzen Einschalten des Martinshorns in Bewegung. Zahlreiche Anwohner verfolgten das farbenfrohe Lichtermeer von ihren Fenstern oder Grundstücken aus.

Die Kindergärten des Grübentälchens, der Kinderhort in der Mannheimer Straße, die Geschwister-Scholl-Grundschule sowie viele Anwohnerinnen, Anwohner und weitere Gäste bildeten gemeinsam einen langen Zug durch die Siedlung. Die liebevoll selbstgebastelten Laternen der Kinder sorgten dabei für einen wunderbaren Lichterglanz und eine einzigartige Atmosphäre.

Zwischendurch wurde an zwei Stationen Halt gemacht, um gemeinsam Laternenlieder zu singen – ein besonders stimmungsvoller Moment für Groß und Klein.

An der Begegnungsstätte angekommen, warteten bereits warme Würstchen, Kinderpunsch, Glühwein und viele weitere Leckereien auf unsere Gäste. Am großen Lagerfeuer konnte man sich wärmen, miteinander ins Gespräch kommen und bei Gitarrenklängen kräftig mitsingen. Gegen 20 Uhr verabschiedeten sich schließlich die letzten Gäste – erfüllt von einem rundum gelungenen Abend.

Ein großer Dank gilt der Berufsfeuerwehr Kaiserslautern, den zahlreichen Helferinnen und Helfern beim Ausschank und in der Küche, den Streckenposten zur Absicherung der Wegstrecke, den Kindergärten, Herrn Sander mit seiner Gitarre, der Grundschule sowie allen Gästen und Anwohnern.

Ihr alle macht ein solches Fest unvergesslich!

Wir freuen uns schon jetzt auf den Laternenumzug im nächsten Jahr!



Siedler und Eigenheimer

Informationsveranstaltung zur Gestaltungssatzung



Auf dem Weg zu mehr Klarheit im Grübentälchen



Volle Stuhlreihen, gespannte Gesichter und ein Thema, das viele Anwohnerinnen und Anwohner im Grübentälchen seit Monaten beschäftigt: die geplante Gestaltungssatzung.

Am 29. Oktober lud die Stadt Kaiserslautern – genauer gesagt das Referat Stadtentwicklung – zu einer Informationsveranstaltung in die Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule ein, um die überarbeitete Fassung des Entwurfs vorzustellen.

Referatsleiterin Frau Franzreb und der zuständige Sachbearbeiter Herr Henn, Verfasser des ursprünglichen Entwurfs, führten durch den Abend. Beide machten deutlich, dass man die Vielzahl an eingegangenen Einwendungen und Verbesserungsvorschlägen ernst genommen habe. Nach eigenen Worten sei man den Bürgerinnen und Bürgern in vielen Punkten „deutlich entgegengekommen“.

Tatsächlich wurden einige zentrale Punkte nachjustiert: Die Genehmigungspflicht wurde an mehreren Stellen entschärft, insbesondere in Bezug auf Bauanträge. Auch

unklare Formulierungen, etwa zu Sichtbezügen „vom öffentlichen Raum aus“, sind nun präziser gefasst.

Kritisch angemerkt wurde jedoch, dass der neue Entwurf nicht vorab an die Anwesenden verteilt wurde. So blieb vielen Zuhörern nur die Folienpräsentation, in der einzelne Änderungen beispielhaft vorgestellt wurden – für einige etwas zu abstrakt, um den Gesamtkontext vollständig zu erfassen.

In der anschließenden Fragerunde, moderiert und gut strukturiert, kam eine Vielzahl weiterer Anregungen und Kritikpunkte zur Sprache. Teils mit Nachdruck, aber immer mit Sachverstand, wurde diskutiert. Auch das Thema Erbpacht wurde mehrfach angesprochen – ein Punkt, den viele im Zusammenhang mit der Satzung als besonders drängend empfinden. Die Vertreter der Stadt machten jedoch deutlich, dass dieser Bereich nicht in ihre Zuständigkeit fällt und daher in einem anderen Rahmen behandelt werden müsse.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt, und trotz mancher hitzigen Wortmeldungen blieb die Atmosphäre respektvoll. Unterm Strich lässt sich sagen: Ein konstruktiver Abend, der zeigte, dass Verwaltung und Bürgerschaft weiterhin im Gespräch sind.

Einige Plätze in der Halle blieben an diesem Abend leer – möglicherweise aus sportlichem Grund. Bemerkenswert war nämlich der Zufall, dass zeitgleich das DFB-Pokalspiel des 1. FC Kaiserslautern in Fürth stattfand, das die Roten Teufel mit 1:0 für sich entschieden. Wer sich dennoch für die Informationsveranstaltung entschied, bekam statt Fußball immerhin einen sachlich geführten „Heimspielabend“ rund um Paragraphen und viel Gesprächsstoff.



WAS IST EINE „Gestaltungssatzung“?

Satzung (Ortsgesetz) mit Regeln wie Häuser, Nebengebäude und Einfriedungen künftig aussehen dürfen: Die Gestaltungssatzung legt fest, wie Gebäude, Nebengebäude und Einfriedungen in einem bestimmten Gebiet von außen aussehen dürfen, z. B. welche Farben, Materialien oder Dächer gewünscht sind.

Schutz des Ortsbildes:

Das typische Aussehen eines Stadtteils soll erhalten bleiben und baugestalterisch gut zusammenpassen, auch bei Neubauten und wesentlichen Umbauten.

Verbindlich für alle Bauvorhaben:

Wer im Geltungsbereich einer Gestaltungssatzung baut oder umbaut, muss sich an die Regeln der Satzung halten – egal ob Privatperson, Firma oder Architekt*in.



Wie geht es nun weiter?

Nach der Informationsveranstaltung wird das Referat Stadtentwicklung, die für den Bauausschuss des Stadtrats relevanten Unterlagen im Zusammenhang mit der Gestaltungssatzung im Rahmen einer Beschlussvorlage aufbereiten.

Voraussichtlich wird das Referat dem Bauausschuss empfehlen, eine weitere Öffentlichkeitsbeteiligung im Zusammenhang mit dem Aufstellungsverfahren der Satzung durchzuführen. Das bedeutet, dass die Bürgerinnen und Bürger erneut die Möglichkeit erhalten sollen, Anregungen und Hinweise zum Entwurf der Gestaltungssatzung einzubringen. Folgt der Bauausschuss dieser Vorgehensweise, können die Unterlagen zu gegebener Zeit – unter anderem auf der Homepage der Stadt Kaiserslautern – eingesehen werden. Die Verwaltung wird hierzu auch im Amtsblatt entsprechend informieren.

Man darf also optimistisch sein – mit einem kleinen Vorbehalt, ganz im Sinne von: Alles kann, nichts muss.

*Siedler und Eigenheimer
„Im Grübentälchen“ e. V.
Kaiserslautern*

Warum eignet sich das „Grübentälchen“ für eine Gestaltungssatzung?

Pluspunkte (u. a.):

Großes zusammenhängendes Siedlungsgebiet
Noch viele straßenraumprägenden Siedlungshäuser
Teilweise sehr homogen wirkende Straßenzüge

Schwierigkeiten (u. a.):

„Handlungsdruck“ durch Generationenwechsel
Fehlende Entscheidungsgrundlage für bauliche Veränderungen

Bauliche Veränderungen in der Siedlung „Grübentälchen“

- Das Gesicht der Siedlung hat sich in den vergangenen Jahren bereits irreversibel verändert.
- Künftige demographische Entwicklungen (Verjüngung des Gebiets) werden den Veränderungsprozess zusätzlich verstärken.
- Die Anforderungen an Ausstattung und Größe von Wohnraum verändern sich.
- Verstärkte Anfragen in der Stadtverwaltung zu Möglichkeiten des Neubaus (z. B. in zweiter Reihe), zu An- und Umbauten und Sanierungsmöglichkeiten von Siedlungshäusern.
- Zuletzt vermehrt baulich negative Veränderungen, insbesondere im Bereich der Dachlandschaft sowie an den Fassaden, die nicht verhindert werden konnten.

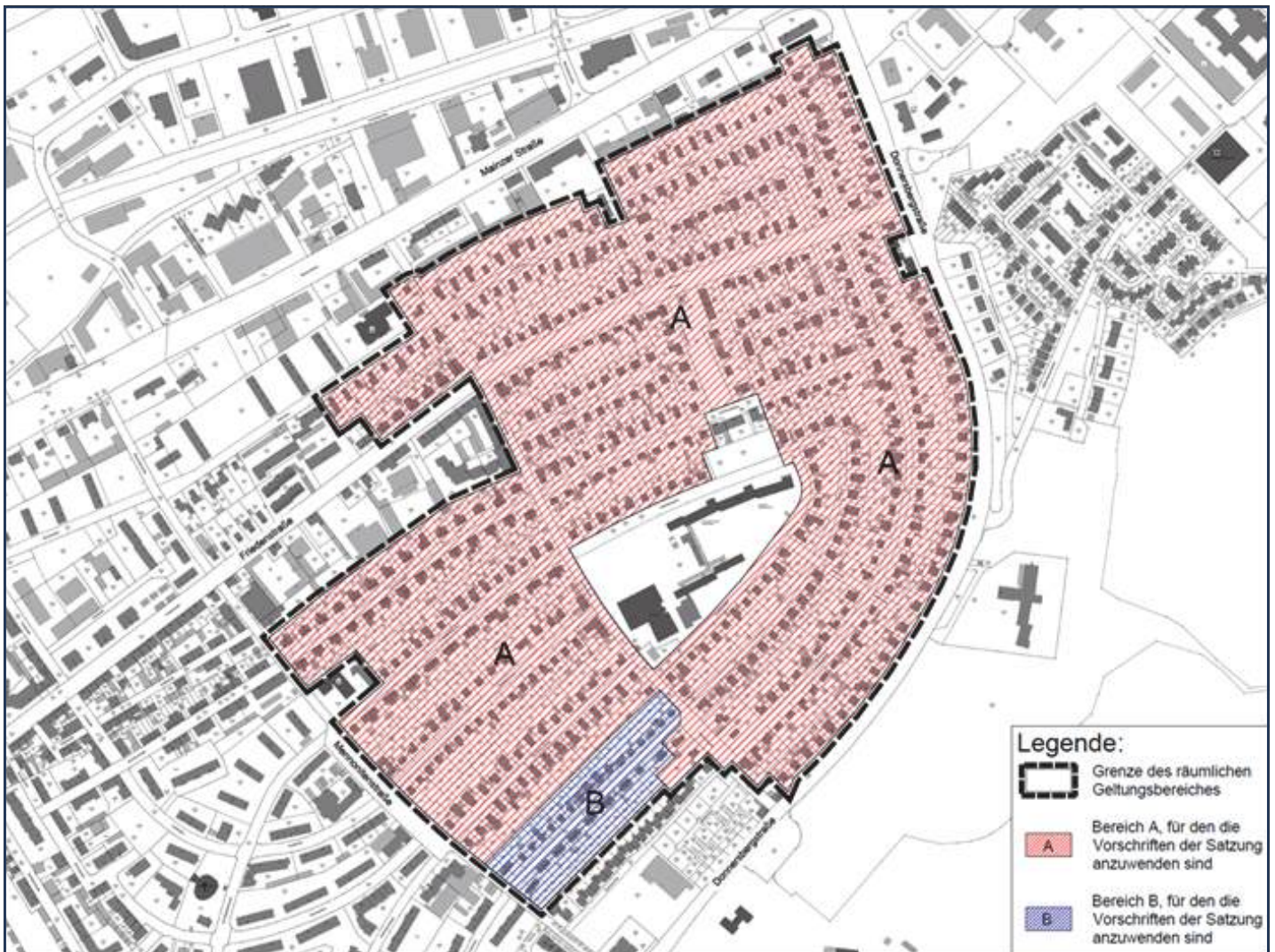
Zusammenfassung:

- ... Fehlende Rechtsgrundlage zur Entscheidungsfindung, was in das Gebiet passt und was nicht.
- ... Einheitlicher Entscheidungsmaßstab zwingend erforderlich!

„Gestaltungssatzung“ als städtebauliches Instrument zur Erhaltung und behutsamen Weiterentwicklung des historisch gewachsenen Ortsbildes in der Siedlung „Grübentälchen“



Geltungsbereich der Satzung



Regelungsumfang der Gestaltungssatzung „Grüebentälchen“

- §§ 1 und 2 Räumlicher Geltungsbereich, Ziel und Zweck
- § 3 Bestandsschutz
- § 4 Genehmigungspflicht und Genehmigungsfreiheit
- § 5 Verhältnis zu anderen Rechtsvorschriften
- § 6 Anforderungen an Dächer
- § 7 Anforderungen an Dachaufbauten
- § 8 Anforderungen an Fassaden
- § 9 Anforderungen an Fassadenöffnungen
- § 10 Anforderungen an sonstige Bauteile und Nebenanlagen
- § 11 Anforderungen an Einfriedungen
- § 12 Abweichungen
- § 13 Ordnungswidrigkeiten
- § 14 Weitere, allgemeine unverbindliche Anforderungen an bauliche Anlagen
- § 15 Inkrafttreten



Änderungen am Entwurf der Gestaltungssatzung nach der Öffentlichkeitsbeteiligung im Frühjahr 2025 (März-Mai)

Genehmigungspflicht bei kleineren Instandhaltungsmaßnahmen wie Anstrichen

ANPASSUNG

U. a. keine Genehmigungspflicht für Änderung der äußeren Gestaltung durch Anstrich oder Dacheindeckung, durch Austausch der Bedachung und durch Bekleidungen und Verblendungen von Wänden.

Unverhältnismäßige Einschränkungen bei Dachaufbauten und Solaranlagen

Stärkere Differenzierung in den Vorschriften im Hinblick auf die Sichtbarkeit sowie Streichung kleinteiliger Regelungen.

Pauschales Verbot von Vorbaurollläden

Beibehaltung des Verbots von Vorbaurollläden, jedoch stärkere Differenzierung im Hinblick auf die Sichtbarkeit.

Überzogene Einschränkungen bei Fassadenfarben und Materialien

Teilweise Streichung unzulässiger Fassadenmaterialien sowie Formulierung einer „Positivliste“ für zulässige Farben

Unklare Definition des Begriffs „vom öffentlichen Raum einsehbar“

Konkretisierung derjenigen Vorschriften, bei denen „vom öffentlichen Raum einsehbar“ die Rede ist.

Weitere grundlegende Anpassungen am Entwurf u. a. zu folgenden Themen (zusätzlich)

- ... Aufnahme eines neuen Paragraphen zur Thematik „Bestandsschutz“
- ... Aufnahme eines neuen Paragraphen zu „Einfriedungen“
- ... Aufnahme eines neuen Paragraphen zur Thematik „Abweichungen“
- ... Aufnahme eines unverbindlichen Paragraphen zu weiteren baulichen Anforderungen, die in einer Gestaltungssatzung jedoch nicht geregelt werden können (auf Wunsch verschiedener Bürgerinnen und Bürger jedoch thematisiert werden sollen)

Weiteres Procedere

Laut Herrn Henn, Referat Stadtentwicklung - Abteilung Stadtplanung, geht es – wie folgt – weiter:

Das Referat Stadtentwicklung wird alle für den Bauausschuss relevanten Unterlagen im Zusammenhang mit der Gestaltungssatzung im Rahmen einer Beschlussvorlage aufbereiten.

In diesem Zusammenhang wird dem Bauausschuss u. a. voraussichtlich vorgeschlagen, eine weitere Öffentlichkeitsbeteiligung im Zusammenhang mit dem Aufstellungsverfahren zur Gestaltungssatzung durchzuführen. Dies bedeutet, dass die Bürgerinnen und Bürger erneut die Möglichkeit erhalten sollen, Anregungen zum Entwurf der Gestaltungssatzung abgeben zu können.

Folgt der Bauausschuss der beschriebenen Vorgehensweise, können die entsprechenden Unterlagen u. a. auf der Homepage der Stadt Kaiserslautern eingeesehen werden. Hierzu wird dann im Amtsblatt der Stadt Kaiserslautern entsprechend informiert werden.

Da für dieses Jahr kein Bauausschuss-Termin mehr vorgesehen ist, wird das Referat versuchen, die erste Sitzung im kommenden Jahr zu erreichen (voraussichtlich Januar oder Februar).





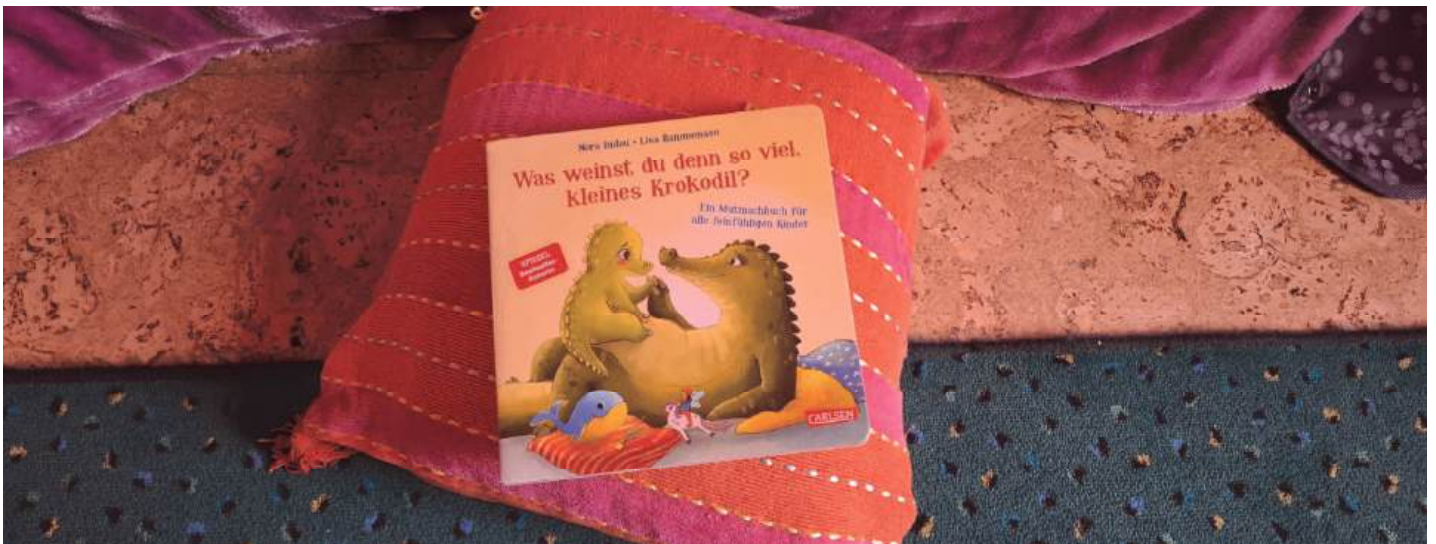
Foto: Elmer L. Geissler



I Love KL

Der Kinder-Lese-Klub

im Grübentälchen



Nachdem das wöchentliche Vorleseangebot durch unsere ehrenamtlich Engagierten Iggi Weber und Angelika Schwarz „für“ Kinder in der Friedenskapelle nicht die erhoffte Resonanz gefunden hatte, haben wir uns überlegt, „zu“ den Kindern zu gehen, also unser Angebot direkt bei den Kindern durchzuführen und sind auch gleich auf Zustimmung bei Kita und Schule gestoßen.

Bereits am 23. September startete in der Kita Sonnenland unser neuer Kinder-LeseKlub „Lesezeichen“ mit Iggi Weber.

Iggi berichtet: „Die Mitarbeitenden der Einrichtung haben mir ein kleines, gemütliches Räumchen zur Verfügung gestellt, das sich inzwischen zu einem richtigen Lieblingsort für die Kinder entwickelt hat. Die ersten Vorlesestunden verliefen noch experi-

mentell. Viele Kinder waren es zunächst nicht gewohnt, sich über längere Zeit auf das Vorlesen einer Geschichte zu konzentrieren. Mit Geduld und kleinen Anpassungen haben wir jedoch eine gute Lösung gefunden: Ich beginne die Stunde jeweils mit einer Geschichte, die sich an Kinder im Alter von fünf bis sechs Jahren richtet. Im Anschluss wende ich mich den Kleineren zu, die gemeinsam mit mir Bilderbücher entdecken dürfen. So bekommt jede Altersgruppe ihren passenden Zugang zu den Geschichten.

Allmählich entwickelt sich in beiden Gruppen echtes Interesse und Freude am Zuhören und Mitmachen. Besonders beliebt ist der gemeinsame Abschluss jeder Stunde: kleine Bewegungsübungen, die das Gehörte spielerisch abrunden und für fröhliche Gesichter sorgen.

Mittlerweile kennen mich einige Kinder schon gut und freuen sich jedes Mal sehr, wenn sie wieder beim LeseKlub „Lesezeichen“ mitmachen dürfen. Diese positive Entwicklung freut und motiviert mich sehr. Jedes Zusammenkommen ist ein schönes Erlebnis, das zeigt, wie wertvoll gemeinsames Lesen und Entdecken ist.

Abschließend kann ich feststellen, dass sich die Idee, mit dem Kinder-LeseKlub in Einrichtungen zu gehen, bisher als sehr gut und erfolgreich erwiesen hat.“

Das Vorleseprojekt von Angelika Schwarz startet am 24.11.25 in der Grundschule Geschwister-Scholl.

Ein ganz großes Dankeschön an die beiden für ihr Engagement!

Ute Rottler

Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“

Unser Stadtteilgarten



So sieht es momentan in unserem Stadtteilgarten aus ➡

Leider versammeln sich dort immer noch Menschen, die keine „gute Kinderstube“ haben und ihren Müll zurücklassen.

Auf unseren Aufruf hin hat sich niemand gemeldet, der mithelfen möchte, den Stadtteilgarten sauber zu halten, also regelmäßig den Müll zu entsorgen.

Als gute Nachricht können wir vermelden: eine Studentin vom Fachbereich Raum- und Umweltplanung der RPTU Kaiserslautern wird eine Bachelorarbeit schreiben, wie wir den Stadtteilgarten wieder attraktiv und mit Leben füllen können.

Ute Rottler



Tiefengeothermie in der Region

Presseinformation



Nachdem sich einige besorgte BewohnerInnen bei uns wegen der plötzlich aufgetauchten Geräte vor ihren Grundstücken gemeldet hatten, haben wir mit der SWK Verbindung aufgenommen, die uns nachfolgende Pressemitteilung zukommen ließ:



Potenziale der Tiefengeothermie in der Region

So erkundet SWK das Potenzial von Tiefengeothermie. Wir führen eine sogenannte 3D-Seismik durch. Das ist eine Technik, die ähnlich zu einer Ultraschalluntersuchung funktioniert. Wir senden Schallwellen in den Untergrund. Das Ergebnis ist ein detailliertes Bild der geologischen Strukturen und möglicher Fließwege in den Erdschichten.

Dafür kommen spezielle Fahrzeuge, sogenannte Vibro-Trucks, zum Einsatz. Diese Lkws sind mit Vibrationsplatten ausgestattet. Diese senkt man auf den Boden ab, um kontrollierte Vibrationen (Schallwellen) zu erzeugen. Die reflektierten Schallwellen werden von Geophonen an der Oberfläche aufgezeichnet. Dann können wir ein präzises 3D-Modell der Erdschichten erstellen.

So gehen wir vor:

1. Vorbereitung der Messungen:

Wir haben die Strecken geplant und die dafür notwendigen Genehmigungen beschafft. Diese Aufgabe hat die Firma IPS Informations- & Planungsservice GmbH aus Celle übernommen (E-Mail: lutrina@ips-celle.de). Das Team der IPS hat im Auftrag der SWK die Erlaubnis für die Nutzung von Straßen und das Betreten von Grundstücken eingeholt.

2. Durchführung der 3D-Seismik:

Mit den seismischen Messungen starten wir voraussichtlich Anfang/Mitte November 2025. Ab dann werden die Fahrzeuge in der Region unterwegs sein.

So funktioniert die 3D-Seismik:

Alle 30 Meter halten die Vibro-Trucks an Messpunkten an und schicken über eine vibrierende Bodenplatte Schallwellen in die Tiefe. Die Schallwellen werden an Gesteinsschichtgrenzen reflektiert und dieses Echo zeichnen an der Oberfläche verteilten Messgeräte, sogenannte Geophone, auf.

Die Geophone werden großflächig entlang von frei gegebenen Straßen und Wegen ausgelegt und sind über GPS lokalisiert. Die Messgeräte mit den darin gespeicherten Daten sind für uns sehr wertvoll, Deshalb ist es wichtig, dass die Messgeräte an Ort und Stelle liegen bleiben.

Der Konvoi von Vibro-Trucks kommt sehr langsam voran – vergleichbar mit einer Wanderbaustelle. Es kann daher zu Verkehrsbehinderungen kommen.

Die Fahrzeuge sind außerdem deutlich zu hören und im direkten Umfeld sind die Vibrationen auch spürbar. Die Messungen sind jedoch ungefährlich und wir überwachen jederzeit, dass es zu keinen kritischen Schwingungen an Gebäuden kommt.

3. Auswertung der Daten:

Die Expertinnen und Experten analysieren die gesammelten Daten, um ein detailliertes 3D-Modell der wasserführenden Gesteinsschichten zu erstellen. Basierend auf den Ergebnissen entscheiden wir, ob und wo wir Bohrungen zur Nutzung der Geothermie durchführen.

Wir sind für dieses wichtige Projekt auf Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis angewiesen. Deshalb bitten die Stadtwerke, lassen Sie die Geophone bitte liegen. Wir entschuldigen uns für alle Einschränkungen, die mit den Messungen verbunden sind. **Mit Pfälzer Wärme wollen wir eine nachhaltige, unabhängige und zukunftssichere Wärmequelle für unsere Region erschließen.**

Kontakt:

Dr. Uwe Baaske
Projektleiter Geothermie
SWK Stadtwerke Kaiserslautern
pfaelzer-waerme@swk-kl.de
www.pfaelzer-waerme.de
Telefon 0631 8001-1600

Pressestelle

SWK Stadtwerke Kaiserslautern
Dorothea Schröder
presse@swk-kl.de
Telefon 0631 8001-1066

Personalabzug Sparkassenfiliale Am Heiligenhäuschen 13

Vermeehrt haben sich ältere BewohnerInnen bei uns gemeldet, um auf die Folgen des Personalabzugs in der Filiale Am Heiligenhäuschen 13 hinzuweisen.

Seit Oktober 2025 wird in dieser Filiale keine Beratung mehr vor Ort angeboten. Auch ein Brief- bzw. Überweisungseinwurf ist nicht mehr möglich. Gerade für ältere Menschen und Menschen mit Beeinträchtigung ist dies eine schwer hinnehmbare Situation – für viele ein spürbarer Verlust an Teilhabe und Selbständigkeit.

Die meisten verfügen weder über Computer oder Smartphone noch das technische Know-how und daher scheidet Online-Banking für sie aus. Einer Überweisung per Telefon stehen sie skeptisch gegenüber angesichts der vielen Fälle Telefon-Betrugs. Somit bleibt ihnen nur die Wahl, mit dem Bus in die Stadtmitte zu fahren, um ihre Bankgeschäfte zu erledigen, was mit Kosten verbunden ist oder andere um Hilfe zu bitten.

Und sie fragen sich, wo da die Dienstleistungsbereitschaft der Sparkasse gegenüber ihren Kunden bleibt, insbesondere gegenüber den älteren Kunden, die Probleme mit der digitalen Welt haben und auch nicht mehr so mobil sind. Das Vertrauen in die Sparkasse als Institut der öffentlichen Daseinsvorsorge ist erschüttert.

Ein Bewohner hat uns berichtet, dass er sich an die Sparkasse gewandt habe, auch mit dem Vorschlag, den Briefkasten vielleicht nur ein- oder zweimal pro Woche zu leeren. Er zeigte sich sehr frustriert über die dortige Reaktion: Der Aufwand mit den schriftlichen Überweisungsträgern lohne sich nicht und wäre zu teuer angesichts des geringen Anfalls. Ca. 98,5 % aller Bankgeschäfte würden über Online-Banking abgewickelt und er wurde auf das telefonische Angebot, was sehr sicher wäre, verwiesen.

Nach dem Abzug von Personal aus 27 Filialen hat sich die SPD-Stadtratsfraktion an den Sparkassenvorstand gewandt und Verbesserungsvorschläge gemacht. „Der Modernisierungsprozess“ dürfe „nicht auf Kosten jener gehen, die das Fundament ihrer Kundschaft bilden – der langjährigen Kunden, die digitale Angebote nicht oder nur eingeschränkt nutzen können“. Und sie fordert „sichere Überweisungsbriefkästen einzuführen. Diese einfache, analoge Lösung würde vielen Bürgern ermöglichen, ihre Bankgeschäfte weiterhin eigenständig und vertrauensvoll zu erledigen – ohne digitale Hürden oder Abhängigkeit von Dritten.“

Weiter wird angeregt, „mobile Sparkassenbüros oder eine Art Sparkassenbus einzuführen,“ die in regelmäßigen Abständen vor Ort sind. Wir hoffen sehr, dass die Sparkasse noch einmal ihre Entscheidung unter sozialen Gesichtspunkten überdenkt und zu einer tragfähigen Lösung für alle KundInnen kommt.

Quelle: Die Rheinpfalz - Nr. 160, Montag, 10. November 2025
Ute Röttler

Achtung vor Betrugsmaschen

mit künstlicher Intelligenz



Das Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz verdeutlichen die Gefahr vor einer wachsenden Zahl von Betrugsfällen, bei denen Täter Künstliche Intelligenz (KI) gezielt einsetzen, um Menschen zu täuschen und zu schädigen.

Durch moderne KI-Technologien sind Kriminelle in der Lage, Stimmen, Bilder, Videos und Texte täuschend echt zu imitieren – oft in Echtzeit. Ziel ist es, das Vertrauen von Betroffenen zu erschleichen, um an Geld oder sensible persönliche Daten zu gelangen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können durch KI-gestützte Betrugsmaschen ins Visier von Kriminellen geraten. Besonders junge Menschen werden über soziale Netzwerke kontaktiert – etwa durch Täter, die sich mithilfe künstlich erzeugter Inhalte als Gleichaltrige ausgeben oder versuchen, sie unter Druck zu setzen, etwa über sexuelle Erpressung (sog. Sextortion).

Aber auch Erwachsene geraten zunehmend ins Visier. Betrugsmaschen wie Schockanrufe, der sogenannte Enkeltrick oder Liebesbetrug („Love Scamming“) werden mit KI-Unterstützung noch glaubwürdiger inszeniert. Die Täter simulieren Notlagen oder emotionale Nähe, um ihre Opfer zur Überweisung von Geldbeträgen zu bewegen.

Typische Methoden KI-gestützter Betrügereien:

- ... ·Stimmen-Imitation: KI kann aus kurzen Sprachaufnahmen Stimmen täuschend echt nachahmen. So wird beispielsweise vorge täuscht, ein nahestehender Mensch sei in einer Notlage und benötige dringend Hilfe.
- ... Manipulierte Nachrichten und Bilder: Mit KI erzeugte E-Mails, Chatverläufe oder Fotos wirken authentisch, stammen jedoch von Betrügern.

- ... Gefälschte Videos: KI-generierte Videos können zur Manipulation oder zur Erpressung eingesetzt werden. Kriminelle nutzen so zum Beispiel Deepfakes mit Promis, um gefälschte Finanz- und Gesundheitsangebote glaubwürdig erscheinen zu lassen.

So schützen Sie sich:

- ... Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen – auch nicht bei vermeintlich vertrauter Stimme oder bekanntem Bild.
- ... ·Bei Zweifeln: Gespräch beenden und die Person über eine bekannte Nummer selbst kontaktieren.
- ... ·Geben Sie keine sensiblen Daten oder Zugangsdaten spontan weiter – weder telefonisch noch online.
- ... ·Seien Sie zurückhaltend mit der Veröffentlichung privater Informationen, Fotos oder Videos in sozialen Medien.
- ... ·Sprechen Sie in der Familie über mögliche Betrugsmaschen. Notfallkennwörter und gezielte Rückfragen helfen, Echtheit zu prüfen.
- ... Überweisen Sie kein Geld, ohne die Angaben unabhängig überprüft zu haben.
- ... Im Betrugsfall: Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei. Auch die Verbraucherzentrale nimmt Hinweise entgegen.

Weitere Informationen und Beratungsangebote:

www.polizei-beratung.de, VZ-RLP

Welche Heizung passt zu mir?

Verbraucherzentrale
informiert



Verbraucherzentrale informiert über die Wärme von heute und morgen –

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz lädt der ehrenamtliche Verein **KlimaLautern e.V.** zum **Informationsabend** rund um das Thema zukunftssicheres Heizen ein. Hierzu wird ein Energieberater der Verbraucherzentrale einen **Vortrag im Grübentälchen** halten, der unter anderem die gesetzlichen Regelungen beim Heizungstausch erklärt und aufklärt, wann für HausbesitzerrInnen Handlungsdruck entsteht. Dazu werden die Handlungsoptionen je nach Alter der vorhandenen Heizung, die Vor- und Nachteile der aktuell auf dem Markt verfügbaren Heizungsvarianten sowie die für den Heizungstausch verfügbaren Fördermittel erläutert.

Termine

Datum: 24.01.2026
Uhrzeit: 16.30 Uhr
Ort: Schreberstraße 1,
67657 Kaiserslautern
Begegnungsstätte der
Siedler & Eigenheimer

Weitere Informationen zum Termin finden Sie unter

[www.klimalautern.de/
gruebentaelchen-infoabend](http://www.klimalautern.de/gruebentaelchen-infoabend)



KlimaLautern e.V.

ist eine als gemeinnütziger Verein organisierte Initiative von BürgerInnen aus Stadt und Landkreis Kaiserslautern, die sich für ein zukunftsfähiges und lebenswertes Kaiserslautern einsetzt. Mit Bildungs-, Aufklärungs- und Engagement-fördernden Maßnahmen und einem breiten Netzwerk an Kooperationspartnern möchte Klima-Lautern dazu beitragen, dass Kaiserslautern bis 2035 klimaneutral wird. Der Verein wird unterstützt von der Organisation GermanZero, die sich auf Bundesebene für ein Erreichen der Klimaneutralität bis zum Jahr 2035 engagiert.

Demografiebericht

Bevölkerung in Kaiserslautern und im Grübentälchen



Wie viele Menschen leben in Kaiserslautern und im Grübentälchen? Wie setzt sich die Bevölkerung zusammen und wo wohnen viele Kinder, wo mehr Senioren? Diesen und anderen Fragen ging Lynn Schelisch vom Referat Stadtentwicklung der Stadtverwaltung Kaiserslautern in ihrem Vortrag am 03.11.2025 nach. Sie besuchte das Stadtteilbüro im Rahmen der „4 Tage der offenen Tür“ zur Demografiwoche Rheinland-Pfalz und gab einen Überblick über die Bevölkerungszahlen in Kaiserslautern und im Grübentälchen. Grundlage ihrer Daten ist das Melderegister der Stadt.

Zum 31. Dezember 2024 waren in Kaiserslautern rund 103.300 Personen gemeldet; der Stadtteil Grübentälchen/Volkspark im nordöstlichen Teil der Stadt, grob eingegrenzt durch die

Bahnlinie/Baalborner Weg im Westen und der Entersweilerstraße im Süden, zählte gut 10.000 Einwohnerinnen und Einwohner. In der Stadt Kaiserslautern liegt der Anteil der Männer deutlich über dem Durchschnitt von Rheinland-Pfalz, zudem gibt es im Vergleich zu anderen Städten sehr viele junge Erwachsene. Beides liegt vor allem an der eher technisch ausgerichteten Universität und der Hochschule, die viele männliche Studierende anziehen, aber zum Teil auch an der Zuwanderung von Menschen mit Fluchthintergrund. Kaiserslautern ist durch den großen Anteil der jungen Erwachsenen eine junge Stadt – das Durchschnittsalter liegt bei 43,2 Jahren. Die Anteile der Altersgruppen der Kinder und Jugendlichen sind dagegen teils deutlich unter dem rheinland-pfälzischen Durchschnitt.

Im Stadtteil Grübentälchen/Volkspark gibt es anteilig etwas mehr Kinder unter 6 Jahre als in der Stadt insgesamt und auch der Anteil der Personen ab 65 Jahren ist höher. In den einzelnen statistischen Bezirken im Quartier werden zudem Unterschiede deutlich. So zeigt die Statistik unter anderem auch, was viele möglicherweise denken: im Bereich der Siedlungshäuser südlich der Gut-Heim-Straße leben eher wenige Kleinkinder, dafür im Vergleich sehr viele Senioren (**Abbildungen 1+2**). Der Anteil der Menschen ab 80 Jahren ist im Stadtteil (noch) etwas geringer als in der Gesamtstadt. In Anbetracht der großen Anzahl an jüngeren Senioren ist aber zu erwarten, dass die Zahl der Hochbetagten in den kommenden Jahren deutlich zunehmen wird.

Abbildung 1: Anteil Älterer (65+)

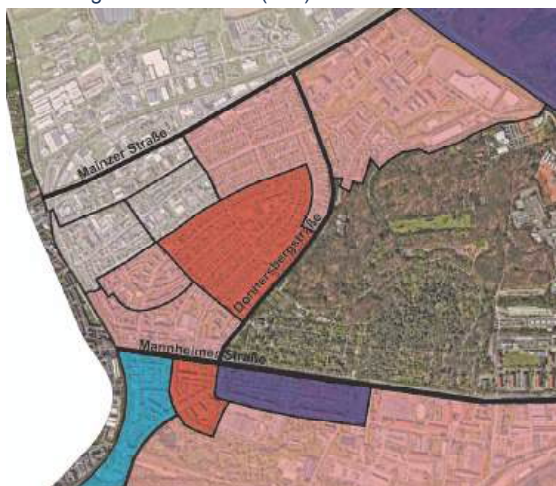
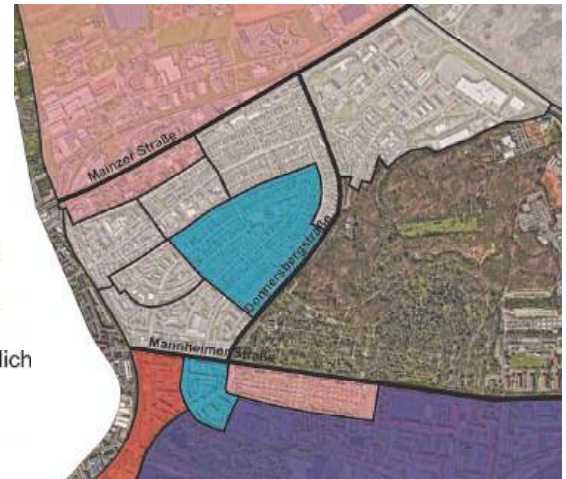


Abbildung 2: Anteil Kleinkinder (unter 6 Jahre)

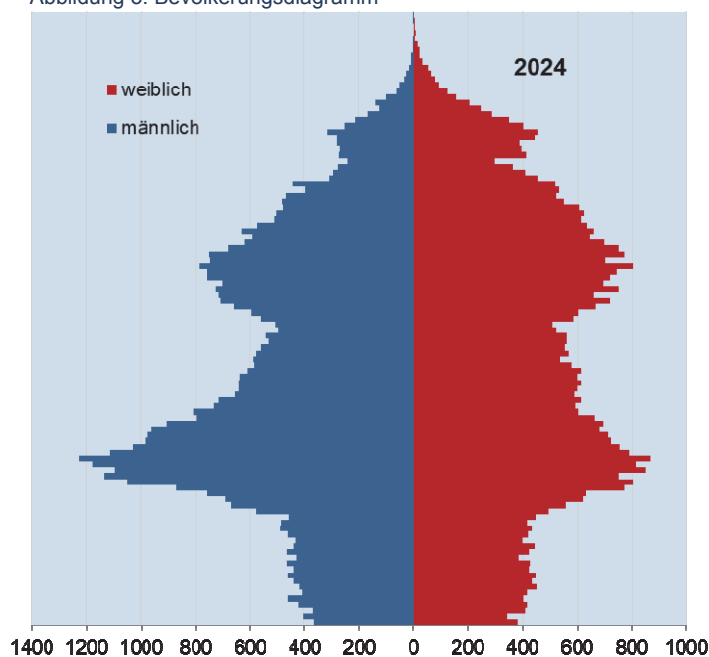


Quelle: Stadtverwaltung Kaiserslautern. Ohne Maßstab. Stand 31.12.2024. Nur Hauptwohnsitz. Auswertung bezogen auf alle statistischen Bezirke in Kaiserslautern.

Im Bevölkerungsdiagramm (siehe **Abbildung 3**) der Stadt lassen sich geschichtliche Entwicklungen wie die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs, der Baby-Boom in den 1950er und -60er Jahren, die Einführung der Pille, aber auch die große Gruppe der jungen Erwachsenen mit einem größeren Anteil an Männern und der Geburtenrückgang der letzten Jahre erkennen. Die Entwicklungen in Kaiserslautern sind dabei mit anderen Städten in Deutschland vergleichbar.

Kaiserslautern ist eine internationale Stadt, in der Menschen mit über 150 verschiedenen Nationalitäten leben.

Abbildung 3: Bevölkerungsdiagramm



Quelle: Stadtverwaltung Kaiserslautern. Bevölkerung mit Haupt- und

Der Ausländeranteil – im Grüentälchen fast gleich wie in der Gesamtstadt – lag im Jahr 2024 mit 22,4 % deutlich über dem landesweiten Durchschnitt, aber ähnlich hoch wie in anderen kreisfreien Städten, wie z.B. Worms oder Frankenthal. Auch hier spielen Universität, Hochschule, IT- und Technologieunternehmen und die Zuwanderung von Geflüchteten eine Rolle. Die Top 5 Staatsangehörigkeiten, neben der Deutschen, sind syrisch, ukrainisch, türkisch, bulgarisch und indisch.

Es starben im Jahr 2024 mehr Menschen in Kaiserslautern, als geboren wurden. Gleichzeitig zogen mehr Menschen in die Stadt, als fortzogen. Dabei zogen mehr Menschen aus Kaiserslautern in andere Städte in Deutschland fort, als aus Deutschland zuzogen – ein Viertel aller Wegzüge ging in den Landkreis Kaiserslautern – und es kamen mehr Personen aus dem Ausland nach Kaiserslautern, als ins Ausland fortzogen. Besonders hoch war der positive Wanderungssaldo in der Altersgruppe der 18- bis unter 25-Jährigen (u.a. Studierende).

In der Bevölkerungsentwicklung der letzten 50 Jahre (siehe **Abbildung 4**) werden geschichtliche Ereignisse sichtbar. Erkennbar ist auch, dass die Zahl der Einwohnerinnen und Einwohner in Kaiserslautern (laut Melderegister), trotz kleiner Schwankungen, in den letzten zehn Jahren durchgehend über 100.000 lag – also oberhalb der Grenze, ab der eine Stadt als Großstadt zählt. Berechnungen des Statistischen Landesamts sehen eine nahezu gleichbleibende Bevölkerungszahl für Kaiserslautern für die nächsten 15 Jahre voraus. Ob das so eintreffen wird, ist von vielen Einflüssen abhängig. Gut möglich, dass die 100.000-Grenze in Zukunft mehrfach unter- und überschritten wird – je nach Zuwanderung und Sterbeüberschuss.

Abbildung 4: Bevölkerungsentwicklung



Quelle: Stadtverwaltung Kaiserslautern. Bevölkerung mit Haupt- und Nebenwohnsitz.

Nachhaltigkeit

Es gibt viele Möglichkeiten Nachhaltigkeit zu praktizieren




kleinanzeigen

Es gibt viele Möglichkeiten Nachhaltigkeit zu praktizieren; eine davon ist die Plattform „Kleinanzeigen“.

Dort werden Waren von Privatpersonen angeboten überwiegend gebraucht, aber auch neu und originalverpackt. Über google play store die App herunterladen und schon kann das Stöbern los gehen. Die Angebote sollte man in Ruhe vergleichen! Es ist sinnvoll, sie als Favoriten zu speichern, somit hat man eine gute Übersicht über die verschiedenen Preisvorstellungen der Anbieter. Bewertungen sind ein Kriterium bei der Wahl des Artikels. Immer nur Artikel mit sehr guter Bewertung in Betracht ziehen und die Bilder durch Vergrößern intensiv begutachten.

Bei der Kommunikation mit dem Verkäufer auf den Schreibstil achten - werde ich höflich begrüßt, z. B. mit Hallo oder mit meinem Nicknamen

angesprochen - ist das ein Indiz für einen guten Kaufabschluss. Sich niemals drängen lassen - es eilt oder es ist nur noch ein Produkt da - hier sofort den Kontakt einstellen.

Die Zahlungsmethode bei Kleinanzeigen ist meist Paypal Freunde. Mit dieser Methode ist man nicht versichert. Deshalb ist es wichtig, bei der Auswahl der Ware sich Zeit zu nehmen und auf eine gute Kommunikation zu achten. Wenn man sich für ein Produkt entschlossen hat, die Zahlungsart erfragen und erst zum Schluss die eigene Lieferadresse angeben.

Auf dieser Plattform habe ich bisher nur positive Erfahrungen gemacht. Wenn man achtsam ist, kann man das ein oder andere Schnäppchen machen. Das tut dem Geldbeutel gut und schont die Umwelt.

Hanny Hovenier

Weitere Möglichkeiten umweltbewusst einzukaufen

- Handy's gebraucht kaufen in online stores
- Kleiderbörsen
- Bücher gebraucht online kaufen
- in Second Hand Shops findet man oft sehr gute preiswerte Stücke
- Tauschkisten
- Lebensmittel erhält man auf kurzen Transportwegen und Bio von verschiedenen Anbietern wie SoLaWi's (Solidarische Landwirtschaft) und Gemüseboxen

Wie erkennt man unseriöse Verkäufer?

Genug Betrug!



Die gute Nachricht: Die Mehrheit der privaten und gewerblichen Verkäufer ist vertrauenswürdig. Das Kaufen und Verkaufen von Waren auf Kleinanzeigen-Portalen ist beliebt, aber unter Umständen auch mit Risiken verbunden. Die Verbraucherzentrale und das Landeskriminalamt informieren über häufige Betrugsmaschen und geben hilfreiche Tipps, worauf Verbraucher:innen achten sollten, um sich bestmöglich zu schützen.

Für Käufe sollte niemals die Bezahlaktion „für Freunde und Familie“ genutzt werden.

Käuferschutz-Trick über PayPal

Eine Verbraucherin berichtete von ihrem Erlebnis: „Im Mai habe ich über die Plattform Kleinanzeigen.de Kontakt zu einem Anbieter aufgenommen, der ein „Woom 3 Fahrrad“ für 300 Euro anbot. Die Zahlung erfolgte über PayPal per „Freunde & Familie“. Als Empfänger wurde komischerweise ein anderer Name als im Inserat angezeigt. Die Plattform warnte

mich später, dass der Account gesperrt wurde (Betrugsverdacht). Ich habe keine Ware erhalten. Ich hatte umgehend eine Strafanzeige bei der Polizei gestellt. Bis heute habe ich noch keine Rückmeldung bekommen.“ Das Problem ist, dass bei Zahlungen über „Freunde & Familie“ kein Käuferschutz besteht. Der Käuferschutz bei PayPal funktioniert nur, wenn man Geld über die Option „Für Waren und Dienstleistungen“ sendet. Daher ist es wichtig, bei Online-Transaktionen vorsichtig zu sein und die richtige Bezahlmethode zu wählen, um sich vor Betrug zu schützen.

„Sicher bezahlen“: Vorsicht vor Nachrichten mit Links

Eine Verbraucherin inserierte einen Kaffeevollautomaten bei „kleinanzeigen“ zum Verkauf. Eine vermeintliche Interessentin meldete sich und wollte die Zahlung über die tatsächlich existente „kleinanzeigen“-Bezahlmethode "Sicher bezahlen" abwickeln. Die Verkäuferin erhielt eine SMS, dass der Artikel bezahlt sei und sie den Zahlungseingang über einen Link bestätigen müsse. Der Link führte auf eine gefälschte Website, die der Originalseite sehr ähnlich sah. Dort gab sie ihre Kreditkartendaten ein, um das Geld zu erhalten, löste damit aber eine Abbuchung über mehrere hundert Euro aus.

Der Personalausweis-Trick

Auch von Verkäufern, die ihren Personalausweis vorzeigen, sollten sich Verbraucher und Verbraucherinnen nicht blenden lassen. Betrüger versuchen so Seriosität vorzugaukeln, indem sie Fotos ihres angeblichen Ausweises schicken. Dadurch sollen sich die KäuferInnen dann in Sicherheit wiegen und dazu gebracht werden etwa über die unsichere Aktion „Freunde und Familie“ zu bezahlen. Dem ist aber nicht so, denn die Ausweise sind gefälscht.

„kleinanzeigen“ hat auch einige hilfreiche Sicherheitstipps auf der Website zusammengestellt:

<https://themen.kleinanzeigen.de/sicherheitshinweise/>

Sollte es trotz aller Vorsicht zu einem Betrug gekommen sein, sollte man sich auf jeden Fall an die zuständige Polizei-Dienststelle wenden und Strafanzeige erstatten. Dies ist jederzeit auch über die Online-Wache der Polizei Rheinland-Pfalz möglich.

Ausführliche weitere Informationen bieten die Verbraucherzentrale und das Landeskriminalamt im Internet.

Unter www.verbraucherzentrale-rlp.de bietet die Verbraucherzentrale vielfältige Informationen und Musterbriefe.

Reisebericht Mongolei

Abenteuer zwischen Steppe,
Nomadenkultur und grenzenloser Freiheit



Mongolei - das „Land des ewigen Himmels“ -

endlose Weiten, uralte Traditionen und eine beeindruckende Natur machen das Land zu einem echten Abenteuerziel. In diesem Reisebericht schildere ich meine persönlichen Eindrücke und Erlebnisse während meiner Reise durch dieses einzigartige Land.

Anreise und erste Eindrücke

Meine Reise begann in Ulaanbaatar, der Hauptstadt der Mongolei. In Ulaanbaatar leben ca. 1,5 Mio Menschen, das ist fast die Hälfte der mongolischen Bevölkerung. Ulaanbaa-

tar selbst ist eine Mischung aus sowjetisch geprägter Architektur, alten Tempeln und modernen Hochhäusern – ein spannender Kontrast.

Abenteuer in der Steppe

Am nächsten Tag startete die Reisegruppe mit einem Geländewagen in das eigentliche Abenteuer eine Rundreise durch die mongolische Steppe. Die Nächte verbrachte ich in sogenannten Jurten (mongolisch: Ger), den typischen Rundzelten der Nomaden.

Erkundung der Naturwunder

... Gobi-Wüste:

Ein unvergesslicher Ausflug führte mich in die Gobi, eine der größten Wüsten der Welt. Neben atemberaubenden Sanddünen und bizarren Felsformationen begegnete ich wilden Kamelen und sah nachts einen spektakulären Sternenhimmel.

... Orkhon-Tal:

Das UNESCO-Weltkulturerbe beeindruckte mich mit seinen archäologischen Stätten und Wasserfällen. Das Tal gilt als Wiege der mongolischen Kultur.

... Karakorum – ehemalige Hauptstadt der Mongolei

Karakorum war im 13. Jahrhundert die Hauptstadt des Mongolischen Reiches. Hier trafen sich Händler und Kulturen aus aller Welt. Heute sind von der einstigen Metropole nur noch Ruinen erhalten, die einen faszinierenden Einblick in die Geschichte der Mongolei geben.

... Erdene Dsuu Kloster – UNESCO-Weltkulturerbe

Direkt neben den Ruinen liegt das Erdene Dsuu Kloster, das älteste buddhistische Kloster der Mongolei. Es wurde im 16. Jahrhundert gegründet und ist von einer Mauer mit 108 Stupas umgeben. Das Kloster ist heute ein bedeutendes religiöses und kulturelles Zentrum sowie Teil des UNESCO-Weltkulturerbes.



3-tägiges Yak-Trekking und Zelten

Ein Highlight meiner Reise war das dreitägige Yak-Trekking durch die mongolische Wildnis. Mit den Yaks als Lasttiere wanderte ich durch beeindruckende Landschaften und verbrachte die Nächte im Zelt unter dem weiten Himmel.

Das Naadamfest

Das Naadam-Fest ist das wichtigste und bekannteste Fest der Mongolei und findet jedes Jahr im Juli statt. Es dauert drei Tage und wird im ganzen Land gefeiert, besonders groß in der Hauptstadt Ulaanbaatar. Im Mittelpunkt stehen die „drei männlichen Spiele“: Ringen, Pferderennen und Bogen-

schießen. Diese Sportarten sind tief in der nomadischen Tradition verwurzelt und zeigen Mut, Geschicklichkeit und Ausdauer.

Das Fest beginnt mit einer farbenfrohen Eröffnungszeremonie, bei der viele Besucher traditionelle Kleidung tragen. Neben den sportlichen Wettkämpfen gibt es Musik, Tänze, Paraden und zahlreiche kulinarische Spezialitäten. Naadam ist nicht nur ein Sportereignis, sondern auch ein Ausdruck des nationalen Stolzes und der kulturellen Identität der Mongolen.

Ein Höhepunkt meiner Reise war die Begegnung mit Nomadenfamilien. Ich bekam Einblick in ihren Alltag. Die Nomaden leben im Einklang mit der Natur und ihren Tieren. Ihre Lebensweise ist einfach, aber voller Stolz und Harmonie. Die Gastfreundschaft der Mongolen ist legendär: ich wurde stets mit herzlichen Worten und traditionellen Speisen und Getränken begrüßt.

Fazit

Die Mongolei hat mich mit ihrer Ursprünglichkeit, Gastfreundschaft und den unendlichen Weiten tief beeindruckt.

RAUM und ZEIT der wahre Reichtum der Mongolei

Hanny Hovenier, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Stadtteilbüro



Der Koran

Die heilige Schrift der Muslime



Die Muslime glauben, dass der Koran dem Propheten Mohamad durch den Engel Gabriel zwischen den Jahren 610 und 632 nach Christus als Wort Gottes offenbart wurde. Man fragt sich, wie hätte ein des Lesens und Schreibens unkundiger Beduine diese reichhaltige Schrift und das sprachlich reiche und komplexe Werk selbst verfassen können?

Der Koran gilt bis jetzt als die höchste Referenz der arabischen Sprache. Der Islam als monotheistische Religion betrachtet sich als Ergänzung und Vervollkommenung des Judentums und Christentums, die sog. Religionen des Buches. Er meint aber, dass die beiden anderen heiligen Schriften von

den Menschen teilweise geändert worden sind.

Ein wahrer Moslem ist einer, der an Gott, die Engel, die Thora und das Evangelium, die anderen Propheten und an den Tag des Jüngsten Gerichts glaubt. Der Koran besteht aus 114 Kapiteln und enthält Gesetze, die das Leben der Gläubigen regeln, moralische Gebote und die Geschichten früherer Völker und Propheten.

Leider wurden und werden alle Religionen im Laufe der Geschichte für politische Zwecke wie Besetzung und Terror missbraucht.

Die Grundsätze des Islam sind die Bezeugung, dass es keinen Gott au-

ßer Allah gibt, das Gebet, das Fasten, die Almosensteuer und die Wallfahrt.

Der Koran enthält auch Regeln über Zivilangelegenheiten, wie Ehe und Scheidung, Kauf, Verkauf und Erbschaft sowie über Justizangelegenheiten wie Strafen für Diebstahl, Ehebruch, Nachrede, Meineid, Wucherei u. a.

Nachstehend werde ich einige Beispiele aus dem Koran bezüglich einiger Themen anführen, um die wahre Botschaft deutlich zu machen und Vorurteile abzubauen.

Kapitel Al Omran (Familie Omran), Vers 3 über die Offenbarung: Er hat dir das Buch mit Wahrheit offenbart, das bestätigt, was davor ist, und er hat davor die Thora und das Evangelium offenbart.

Kapitel AL Omran (Familie Omran), Vers 42 über Maria: Und als die Engel sagten: O Maria, gewiss hat Allah dich erwählt und gereinigt und vor allen Frauen der Welt auserwählt.

Kapitel Mariam (Maria), Verse 16, 17, 19, 20 21: Und erwähne Maria in dem Buch. Als sie sich von ihrer Familie an einem östlichen Ort zurückzog, schirmte sie sich von ihnen ab. Dann sandten wir ihr unseren Geist, und er erschien ihr als ein wohlgestalteter Mensch. Er sagte: Ich bin nur ein Vermittler einer Botschaft deines Herren: Dass ich dir einen Knaben geben werde. Sie sagte: Wie kann ich einen Sohn haben, wenn

mich noch kein Sterblicher berührt hat und ich nicht unkeusch gewesen bin. Er sagte so (wird es sein). Dein Herr sagt: Es ist leicht für mich und dass wir ihn zu einem Zeichen für die Menschen und zu einer Barmherzigkeit von uns machen mögen. Und es ist eine Angelegenheit, die bestimmt worden ist.

Kapitel Alnisaa (die Frauen), Verse 2 und 4 über die Waisenkinder und die Mehrehe: Und gebt den Waisen ihren Besitz und vertauscht nicht gutes mit schlechtem. Gewiss ist dies eine große Sünde. Und wenn ihr fürchtet, ihr würdet nicht gerecht gegen die Waisenkinder handeln, dann heiratet Frauen (die Waisenkinder haben), die euch genehm dünken, zwei oder drei oder vier, und wenn ihr fürchtet, ihr könnt nicht gerecht handeln, dann (heiratet nur) eine oder was eure rechte Hand besitzt. So könnt ihr das Unrecht vermeiden.

Kapitel Almaida (die Speise), Vers 4 über Speisen: Verboten ist euch zu essen von selbst verendeten Tieren sowie Blut, Schweinefleisch und das,

worüber ein anderer Name angerufen ward als Allah, sowie das Erdrosselte, das zu Tode Geschlagene und Gestoßene und was reißende Tiere angefressen haben. Wer aber durch Hunger getrieben wird, ohne sündhafte Absicht – dann ist Allah allverzeihend und barmherzig.

Kapitel Albakara (die Kuh), Vers 191 über den heiligen Kampf: Und kämpft für Allahs Sache gegen Jene, die euch bekämpfen, doch überschreitet das Maß nicht, denn Allah liebt nicht die Maßlosen.

Kapitel Almaida (die Speise), Vers 32 über Tötung: Wir haben den Kindern Israel verordnet, dass wenn jemand einen Menschen tötet, so soll es sein, als hätte er die ganze Menschheit getötet. Und wenn jemand einem Menschen das Leben erhält, so soll es sein, als hätte er der ganzen Menschheit das Leben erhalten.

Kapitel Alisra, Vers 24 u. 25, über die Eltern: Dein Gott hat geboten: nur ihn anzubeten und (erweiset) Güte den Eltern. Wenn eines von ihnen oder beide bei dir ein hohes Alter errei-

chen, sag nicht einmal „uff“ zu ihnen und schimpfe sie nicht, sondern sprich zu ihnen freundliche Worte. Und neige gütig gegen sie mit Fittichen der Demut und sprich: O mein Herr, erbarme dich ihrer, so wie sie für mich sorgten als ich klein war,

Kapitel Almaida (die Speise), Vers 91, über Alkoholenuss und Glücksspiele: O die ihr glaubt! Wein, Glücksspiel, Götzenbilder u. Lospfeile sind ein Gräuel, ein Werk Satans, so meidet sie allesamt, auf dass ihr Erfolg habt.

Im späten Mittelalter und während der 400-jährigen osmanischen Herrschaft über die arabischen Länder von 1517 bis 1917 sowie der folgenden englischen und französischen Besetzung fanden keine wesentlichen Reformen, die wissenschaftliche und soziale Entwicklungen nach sich zogen, statt, so daß es zu religiösen Abspaltungen und Entstehung unterschiedlicher theologischer Richtungen kam. So entstanden Ideologien, die die Worte des Koran mißbraucht haben.

Suleiman ABU GHAZALE



RaidenShogun / AdobeStock.com

Rezepte

Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger



Herbstlicher Weißkohl-Hackfleisch Topf

Jetzt, wo die Nächte wieder länger und die Tage dunkler werden, braucht der Körper viele Nährstoffe. Weißkohl ist da sehr gut geeignet. Weißkohl ist eine wahre Vitamin-C-Bombe; 100 Gramm decken fast den gesamten Tagesbedarf. Er enthält antioxidative Polyphenole und entzündungshemmende Stoffe, die zur Krebsprävention beitragen können. Zudem fördern die enthaltenen Ballaststoffe eine gesunde Verdauung.

Zutaten

1 kleiner Weißkohl ca. 800 g
250 g veganes Hackfleisch (natürlich geht auch normales)
3 Zwiebeln
1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln
3 kleine Paprika (oder eine große)
ein paar kleine Tomaten
50 g Stärke
1,5 l Wasser
3 EL Olivenöl

Gewürze

2 EL Kümmel
1 EL Fenchelsamen
1 – 2 Lorbeerblätter
1 EL Thymian
1 Zweig Rosmarin

Im Mörser zusammen zerstoßen:

1 TL Chili Pulver
1 TL Cheyenne Pfeffer
1 TL Koriandersamen
1 TL Salz
10 Körner Pfeffer (rot, grün, schwarz) nach eigenem Geschmack



Zubereitung:

Kohl grob in mundgerechte Stücke hacken, Zwiebeln würfeln, Karotte in Scheiben schneiden, Paprika und Tomaten würfeln und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Kümmel, Fenchel und Rosmarin im Olivenöl anrösten, danach Zwiebeln, Karotten und Paprika hinzugeben und 5 min bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen. Jetzt den Kohl und die Lorbeerblätter darunter mischen und weiter bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 min anbraten.

Dann das Hackfleisch und die ½ der Gewürze aus dem Mörser dazugeben und nochmals 10 Minuten braten. Danach Tomaten und Frühlingszwiebeln und den Thymian dazugeben und mit einem 1 1/4 Liter Wasser auffüllen. Jetzt ca. 45 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Stärke mit ¼ Liter kaltem Wasser vermischen. Die Stärke untermischen und sämig werden lassen. Mit dem Rest der Gewürze je nach eigenem Geschmack abschmecken und dann am besten über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag aufgewärmt mit Kartoffeln, Nudeln, Reis oder einfach nur Brot servieren

Euer Holger

*Guten
Appetit!*



Adventsfenster im Grübentälchen



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

Gefördert von:



Übersicht der Adventsfenster

Geniessen Sie die Adventszeit im Grübentälchen

-  **4** 4.12. Fam. Hanf-Poppitz, Im Grübentälchen 9, **ab 18:00 Uhr**
-  **5** 5.12. Fam. Müller / Scherf, Am Heiligenhäuschen 14, **ab 18:00 Uhr**
- 6** 6.12. Angela Illig, Gut-Heim-Straße 94, **Fenster**
-  **6** 6.12. Guud Stubb, Nils-Wohnen im Quartier, Friedenstraße 63, **15:00 – 18:00 Uhr**
-  **9** 9.12. Stadtteilbüro Grübentälchen, Friedenstraße 118, **ab 17:00 Uhr**
- 10** 10.12. 2.Klassen der Grundschule Geschwister-Scholl, Schreberstraße 37, **Fenster**
- 11** 11.12. 4. Klassen der Grundschule Geschwister-Scholl, Schreberstraße 37, **Fenster**
-  **12** 12.12. Siedler & Eigenheimer, Schreberstraße 1, **ab 18:00 Uhr**
-  **13** 13.12. Monika Dahms, Fischbacher Weg 36, **ab 18:00 Uhr**
-  **14** 14.12. Fam. Leixner, Gut-Heim-Straße 59 a, **ab 17:00 Uhr**
-  **16** 16.12. Kita Mobile, Aternweg 61, **ab 17:00 Uhr**
-  **18** 18.12. Kita St. Norbert, Mennonitenstraße 3, **ab 17:00 Uhr**
- 24** 24.12. Zum Ilse, Aternweg 20, **Fenster**



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

Gefördert von:



Die nächste Stadteilzeitung erscheint im März 2026