Alt-Saarbrigger SCHNISS



Zeitung für Alt-Saarbrücken

Nr. 146 // Winter 2022



Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

unsere Adventsausgabe ist da. Wir verabschieden uns in diesem Heft von zwei Geschäften in unserem Stadtteil und werfen einen Blick auf aktuelle Entwicklungen. Passend zur gemütlichen Zeit laden wir zu unserem Lebendigen Adventskalender ein. Außerdem findet ihr Tipps für gemütliche Stunden. Wir berichten vom Tagesausflug der SeniorInnen und zeigen Bilder vom Martinsfest im November. Das und noch viel mehr erwartet euch in der aktuellen Alt-Saarbrigger Schniss. In unserer letzten Ausgabe in diesem Jahr möchten wir allen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr wünschen.

Noch ein Hinweis: Unser Stadtteilbüro und Café Schniss machen ab dem 22. Dezember Weihnachtsferien. Ab dem 02. Januar sind wir wieder für euch da.

Winterliche Grüße aus der Redaktion und viel Spaß beim Lesen!
Carolin Cremer und Lisa Staub

Impressum

Herausgeber:

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken, Gersweilerstraße 7, 66117 Saarbrücken, Telefon: 0681 51252, Mail: gwa-altsb@paritaet-gwa.de, Webseite: www.altsb.de, Träger: Paritätische Gesellschaft für Gemeinwesenarbeit (PGG)

Redaktion V. i. S. d. P. :

Carolin Cremer und Lisa Staub

Druck:

reha gmbh CityCenter, Dudweilerstraße 72, 66111 Saarbrücken

Bildnachweise:

Herausgeber, wenn nicht anders angegeben

Auflage:

5500 Stück, die Alt-Saarbrigger Schniss erscheint 3-4 mal im Jahr und wird kostenlos an die Haushalte in Alt-Saarbrücken verteilt.

Produziert mit sozialer Verantwortung reha
www.rehagmbh.de

Inhalt

Aktuelles

„Café Schniss“ war gestern....4

Blumen Becker schließt die Türen....5

Ein Adventskalender belebt das Viertel....6

Frischer Wind in der Familienarbeit....8

Betrüger in Alt-Saarbrücken – Was tun?....9

Alles Gute, Glas Hornung!....10

Unser Quartiersplatz ist kein Hundespielplatz..11

Stadtteilentwicklung

Fluch und Segen:
Neue Parkplätze vor der Vorstadt-Post....12

Eine einzigartige Tal-Lage....13

Angebote Stadtteilbüro

Spielen unterm Apfelbaum: Das Familienhaus ist eröffnet....14

Endlich wieder gemeinsame Ausflüge....15

Bürgergeld – wird jetzt alles einfacher?....16

Stadtteilbüro: Der Weg zu uns....17

Familienleben

Martinsfest auf dem Spielplatz in der Komturstraße....19

Menschen

Wir sind das Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken....20

Dann gehen wir eben Flaschen sammeln....22

Gemeinsame Sache

Montessori-Kita setzt sich für Gleichberechtigung ein....23

Lichtermeer auf dem Alten Friedhof....24

Die Sternsinger kommen....25

Kostenfreier Mama-lernt-Deutsch-Kurs....25

Fit bleiben

Rätselseite....26

Gelassen durch den Winter mit Yoga und Meditation....28

Bewegung für Körper, Geist und Seele....29

Ein neuer Name für unseren Nachbarschaftstreff

„Café Schniss“ war gestern

Direkt neben unserem Stadtteilbüro, in der Gersweilerstraße 7, befindet sich einer unserer Nachbarschaftstreffs, das „Café Schniss“ ein offener Treffpunkt für alle in Alt-Saarbrücken. Hier treffen sich Jung und Alt zum Kennenlernen und Austauschen.

Zur Förderung des Miteinanders im Stadtteil veranstalten wir dort gemeinsame Veranstaltungen. Außerdem bieten wir den Treff zur privaten Nutzung an und schaffen Raum für neue Ideen, Gruppentreffen oder Feste. Für Verpflegung ist natürlich auch gesorgt, unser Küchenteam kocht täglich frisch für Alt-Saarbrücken.



Ein genütlicher Treffpunkt in Alt-Saarbrücken zum Austauschen und Spaß haben

Ihr seid gefragt

Nach langer Zeit könnte ein neuer Name für unser Nachbarschaftstreff in der Gersweilerstraße her, „Café Schniss“ war gestern. Da unser Treff für den Stadtteil gemacht ist, soll auch genau von dort die Idee für einen neuen Namen kommen – ihr seid gefragt! Gebt eure Ideen mündlich oder schriftlich im Café Schniss ab oder schickt eure Vorschläge an c.cremer@paritaet-gwa.de.

Wir sammeln bis zum 18. Dezember eure Vorschläge. Alle Einsendungen erhalten einen Gutschein für ein Heißgetränk im Café Schniss. Dem möglichen Gewinner schenken wir einen Gutschein über ein Mittagsessen.

Wir freuen uns sehr auf eure Ideen!

Vorschläge aus dem Stadtteil

Ihr habt eine Idee für einen neuen Namen unseres Nachbarschaftstreffs?

Sendet eure Vorschläge bis zum 18.12.2022 an Carolin Cremer, c.cremer@paritaet-gwa.de.

Gerne könnt ihr eure Ideen auch direkt im Café Schniss abgeben.



Wer ein ruhiges Plätzchen sucht, wird hier ebenfalls fündig



Abschied aus Alt-Saarbrücken

Blumen Becker schließt die Türen

Gegenüber dem Stadtteilbüro, in der Gersweilerstraße 4, befindet sich das Blumengeschäft „Blumen Becker“. Im Dezember wird die Inhaberin Sylvia Becker-Sponheimer die Türen des Ladens schließen.

Seit über 60 Jahren befindet sich das Blumengeschäft in der Mitte von Alt-Saarbrücken. Nach ihrer Ausbildung stieg Sylvia Becker-Sponheimer in das Familienunternehmen ein. 1994 übernahm sie das Geschäft von ihren Eltern. Das Angebot ist groß: Von einzelnen Schnittblumen, über Sträuße, Dekoration und großen Kränzen. Für jeden Anlass bietet Blumen Becker echte Handarbeit an.

Sylvia Becker-Sponheimer ist Floristin mit Leib und Seele: „Ich kenne jeden Wunsch meiner Stammkundschaft und ihren Geschmack.“ Nach so langer Zeit ist ihr Geschäft auch zum Ort des Austauschs im Stadtteil geworden. „Meine Kunden kaufen nicht nur Blumen, sondern verschenken Gefühle. Dadurch kommen wir oft ins Gespräch und ich kann ihnen mit meiner Arbeit eine Freude machen“, erzählt sie.

Die steigenden Kosten und die unsichere Situation der letzten beiden Corona-Jahre machen es Sylvia Becker-Sponheimer unmöglich, das Geschäft weiterzuführen. Schweren Herzen gibt sie ihre Selbständigkeit im Dezember dieses Jahres auf. Sie wird weiter mit Blumen arbeiten, so viel ist sicher. Wieder ein bunter Ort weniger in der Gersweiler Straße. Viel Glück, Familie Becker!



Die Inhaberin Sylvia Becker-Sponheimer liebt ihren Beruf



Blumen, Deko, Sträuße und Kränze gibt es bei Blumen Becker

Vorfreude auf Weihnachten

Ein Adventskalender belebt das Viertel

Bereits im achten Jahr veranstaltet das Stadtteilbüro den „Lebendigen Adventskalender“. Vom 01. Dezember bis zum 24. Dezember öffnen sich verschiedene Türen mit Veranstaltungen. Nach zwei Jahren coronabedingter Pause kann jetzt wieder gemeinsam die Adventszeit gefeiert werden.

Das Warten auf Weihnachten ist für viele Menschen im Stadtteil eine dunkle Zeit. Die Sonne geht früh unter, die Straßen werden ruhig und die Kontakte werden weniger. Um diese Zeit zu erhellen, veranstalten wir vom Stadtteilbüro dieses Jahr wieder den „Lebendigen Adventskalender“. Gemeinsam mit Nachbarinnen und Nachbarn haben wir kleine Aktionen im Dezember geplant. Wir freuen uns, gemeinsam die Adventszeit zu genießen und alle aus Alt-Saarbrücken bei den Aktionen zu begrüßen.

Lebendiger Adventskalender 2022 in Alt-Saarbrücken

01.12.2022 Do 16-17 Uhr , Fahrradwerkstatt, Moltkestr. 74	**02.12.2022** 	**03.12.2022** 	**04.12.2022** So 17 Uhr, Weihnachtsmusik Deutschherrnkapelle, Pfählerstraße 2
05.12.2022 Mo 14 Uhr, Besuch auf dem Weihnachtsmarkt St. Wendel	**06.12.2022** Di 14-17 Uhr, Nikolausfest um die Deutschherrnkapelle, Pfählerstraße 2	**07.12.2022** Mi 9:30-11:30 Uhr, Feine Seifen selber machen im Café Schniss, Gersweilerstraße 7	**08.12.2022** Do 16-17 Uhr, Adventsfeier im Bürgertreff, Moltkestraße 67
09.12.2022 Fr 17 Uhr, Lichterzug über den „Alten Friedhof“, Deutschherrnpfad 28	**10.12.2022** 	**11.12.2022** 	**12.12.2022** 
13.12.2022 Di 12:30-14:15 Uhr, Glücksrad im Innenhof Zentralgebäude der htw saar, Malstatter Straße 18	**14.12.2022** 	**15.12.2022** Do 16-17 Uhr , Advent im „Apfelbaum“, Goebenstraße 25	**16.12.2022** 
17.12.2022 Sa 17 Uhr, Weihnachtsflohmarkt mit Live-Musik, Im Wittum	**18.12.2022** So 17 Uhr , Adventsingen, Ludwigskirche	**19.12.2022** Mo 16-17 Uhr , Weihnachtsgeschichten im Stadtteilbüro, Gersweilerstraße 7	**20.12.2022** Di 15-16 Uhr, Adventscafé im Café Schniss, Gersweilerstraße 7
21.12.2022 Mi 15-18 Uhr, Weihnachtsfeier des Stadtteilbüros, St. Jakob, Keplerstraße 13	**22.12.2022** Do 17 Uhr, Frank lädt ein: Gitarrenmusik im Hof, Werderstraße 50	**23.12.2022** 	**24.12.2022** 15:30 Uhr, Kinderchristmette St.Jakob 16 Uhr, Krippenspiel, Ludwigskirche

Die Siedlung – mein Zuhause

Unsere aktuellen **Öffnungszeiten** finden Sie auf unserer **Website**.

Gerne sind wir telefonisch unter **0681 / 3016-110** oder per Mail an **immo.vermietung@ig-sb.de** für Sie da.



mehr-als-gewohnt.de

Immobiliengruppe Saarbrücken

Kundencenter
St. Johanner Straße 110
66115 Saarbrücken

Willkommen im Team

Frischer Wind in der Familienarbeit

Wir haben Verstärkung bekommen: Marie Kautenburger, Anja Baltes und Ann-Christin Jirasek arbeiten seit dem Sommer bei uns. Sie bereichern die Angebote für junge Familien und die Kindergruppe der Kinder ohne Kita-Platz im Kinderhaus Moltkestraße und rund um den „Apfelbaum“ in der Goebenstraße.



Ann-Christin Jirasek liebt die Arbeit mit Kindern

Ann-Christin Jirasek

„Hallo zusammen, mein Name ist Ann-Christin Jirasek. Ich bin 32 Jahre und liebe es mit Kindern zu arbeiten. Ich habe „Soziale Arbeit“ an der htw saar studiert und mich schon immer für die Gemeinwesenarbeit in unserem Stadtteil interessiert. Vor einigen Jahren konnte ich bereits ein Praktikum und einen Minijob hier machen und wollte unbedingt wieder kommen. Jetzt hat es geklappt und ich arbeite seit Juli 2022 fest im Stadtteilbüro. Als erstes Projekt durfte ich unseren neuen Standort „Apfelbaum“ in der Goebenstraße aufbauen. Ich habe mich um die Einrichtung gekümmert und um das Konzept unseres Brückenangebots für Kinder ohne Kita-Platz. Viele Leute wollen ja nicht dort arbeiten, wo sie wohnen, aber ich finde das klasse: Ich bin mitten im Geschehen und treffe beispielsweise Kinder, die ich von unseren Angeboten kenne und die mittlerweile in den Kindergarten gehen. Das macht mir total viel Spaß. Ich freue mich auf die Arbeit mit Familien und Kindern aus meiner Nachbarschaft.“

Anja Baltes

„Hallo! Mein Name ist Anja Baltes, ich wohne in Bübingen und bin 38 Jahre alt. Ich habe zwei kleine Kinder, sie sind zwei und vier Jahre. Ich arbeite als Buchhändlerin und bin derzeit in Elternzeit. Durch meine Arbeitszeiten ist es schwierig geworden, meinen Job mit meiner Familie zu vereinbaren. Mit meinen Kindern war ich selbst im Babyclub in Alt-Saarbrücken und habe von einer Weiterbildung zur Krabbelgruppenleitung gehört. Das Angebot vom Stadtteilbüro war für mich eine ideale Gelegenheit ein zweites Standbein zu haben. Grob gesagt schaffe ich Rahmenbedingungen für Familien im Stadtteil. Ich habe für unseren neuen Babyclub im „Apfelbaum“ Konzepte erstellt und Spielsachen ausgesucht, größtenteils habe ich mich um die Bücher gekümmert. Mein Ziel ist es, eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen, in der Eltern in Kontakt treten und sich austauschen können. Ich persönlich freue mich darauf, neue Menschen kennenzulernen, aus unterschiedlichen Kulturen und mit verschiedenen Lebensgeschichten – das finde ich total spannend.“

Angebote für Familien und Kindern

Weitere Infos zu unseren Angeboten für Familien und Kinder (Baby-Club, Musikzwerge, Purzeltunen, Bücherwürmchen sowie das Brückenangebot) gibt´s hier:

www.altsb.de/fuer-familien/.

Konkrete Fragen beantworten wir gerne telefonisch 0681-947 45 301, oder per Mail: ann-christin.jirasek@paritaet-gwa.de.



Marie Kautenburger begrüßt unsere Jüngsten

Marie Kautenburger

„Hallo, ich bin Marie Kautenburger. Ich bin 40 Jahre geworden und wohne mit meinem Mann, meinen zwei Kindern und unserem Hund am Homburg. Ich habe selbst früher hier gewohnt und an den Angeboten für Familien mit Babys und Kleinkinder teilgenommen. Deshalb habe ich mich sehr über das Jobangebot gefreut und dankend angenommen. Ich bin gelernte Krankenschwester und habe Kunst an der HBK hier in Alt-Saarbrücken studiert. Während des Studiums habe ich in der Behindertenhilfe gearbeitet, bis zuletzt Kreativ- und Freizeitangebote gestaltet ,sowie Menschen mit Handicap betreut. Zu meinen Aufgaben im Stadtteilbüro gehört der Baby-Club und die Organisation und Entwicklung neuer Angebote in unserem„Apfelbaum“. Außerdem führe ich die Babybegrüßungsbesuche in Alt-Saarbrücken durch und heiße alle neuen Babys im Stadtteil willkommen.“

Aufgepasst: Trickbetrug

Betrüger in Alt-Saarbrücken – Was tun?

Man hört es im Radio, sieht es im Fernsehen: Gauner und Betrüger lassen sich so Einiges einfallen, um an das Geld anderer Leute zu kommen. Das ist leider auch in unserem Stadtteil so. Ein Text von Alexandra Quapp.

Aus aktuellem Anlass müssen wir darauf hinweisen, dass sich die verschiedensten Betrugsmaschen in unserem Stadtteil tummeln. Bei einem Gespräch mit der Polizei haben wir die aktuell häufigsten Betrügereien erfragt und wie man sich verhalten soll, um keinen Schaden zu nehmen.



Vorsicht: Hier ist nicht die Polizei!

Betrug am Telefon

Bonusaktionen, Lotto-Daueraufträge und Ähnliches: Freundliche Werber möchten Sie von den tollen Vorzügen ihres Produkts überzeugen. Vorsicht: Wenn Sie im Vorfeld zugestimmt haben, dass das Telefonat aufgezeichnet wird, kann dieses „Ja“ an einer anderen Stelle in das Telefonat kopiert werden. Und plötzlich haben Sie einen Vertrag am Bein, den Sie nie wollten. Selbst wenn Sie an der richtigen Stelle abgelehnt haben, die Technik macht´s möglich. Also antworten Sie solchen Anrufern niemals mit „Ja“. Beenden Sie am besten einfach das Gespräch.

Schockanrufe – Ihre Familie ist in Not: Der Anrufer erzählt Ihnen vermutlich folgende Geschichte: Ein Familienangehöriger ist in großer Not. Etwas Schlimmes ist passiert und ganz schnell muss Geld fließen, für Kaution, Medikamente und so weiter. Die Anrufer bauen großen Druck auf und sofort reagiert man hilfsbereit. Ganz schwer ist es hier, einen kühlen Kopf zu bewahren. Tipp: Bewahren Sie Ruhe. Rufen Sie angeblich betroffene Angehörigen selbst an und klären Sie die Lage. Im Zweifelsfall können Sie auch gleich die Polizei anrufen. Ganz wichtig: Übergeben Sie niemals Geld!

Oh Schreck! Die Polizei ruft an: Angeblich ist die Polizei am Telefon. Denn man muss Sie warnen. Sie wurden ausgespäht, Ihre Wertsachen sind nicht mehr sicher. Ein angeblicher Polizist wird Ihre Wertsachen abholen und sicherstellen. Niemals wird ein echter Polizist Sie um Ihre Wertgegenstände bitten. Die Polizei fragt am Telefon auch nicht nach Ihrer finanziellen Situation. Selbst dann nicht, wenn im Display Ihres Handys die Telefonnummer 110 angezeigt wird. Legen Sie auf und rufen Sie selbst die Polizei an. Nur so können Sie sicher sein, dass Sie auch wirklich mit PolizistInnen sprechen.

Geben Sie keine Auskunft über ihr Vermögen, übergeben Sie kein Geld und keine Wertsachen. Die Polizei rät: Weil Betrüger ihre Opfer oft aus dem Telefonbuch heraussuchen, lassen Sie Ihren Namen am besten aus dem Telefonbuch löschen. Familie und Freunde kennen die Nummer ja sowieso. Fremde Personen brauchen sie nicht zu wissen. Wenn Sie Ihre Kundennummer parat haben, geht die Löschung ganz einfach bei der kostenfreien Service-Hotline der Telekom: 0800 – 45 40 207 (Mo.-Fr. von 08:00 bis 20:00 Uhr).

Betrug auf der Straße

Auch auf offener Straße, zum Beispiel an der Bushaltestelle, werden Menschen angesprochen und um ihr Geld betrogen. Der Vorwand ist hier oft ein Notfall bei dem ein kleinerer Betrag erbeten wird. Klappt das, werden mehr Probleme erfunden. Der Betrüger fordert immer mehr Geld. Die Täter sind sehr erfinderisch und ihre Geschichten sind wirklich rührend. Mögliche Geschichten:

- Der Schlüssel ist verloren, ein Ersatzschlüssel muss aus einer anderen Stadt geholt werden. Für Bus oder Taxi wird Geld benötigt.

- Der letzte Zug wurde verpasst. Um nach Hause zu kommen wird Taxi-Geld benötigt, sonst muss man unter der Brücke schlafen.

- Keine Krankenversicherung wegen eines Unglücks, das sicher herzergreifend beschrieben wird. Der Betrüger bittet um Geld für einen dringend notwendigen Arzttermin für sich selbst oder für erfundene Personen.

Das sind nur ein paar Beispiele. Die Geschichten sind vielfältig und die Betrüger haben viel Fantasie. Die Täter sind immer sehr überzeugend. Sie sind in großer Not, aus der sie gerettet werden müssen. Als Mitmensch ist es unglaublich schwer, diese Hilfe zu verweigern. Denken Sie daran: Es handelt sich ziemlich sicher um keinen Notfall. Der Betrüger redet um sein Leben, damit er Ihnen Ihr Geld abschwatzt.

Auch hier gilt: Geben Sie kein Geld.!Sprechen Sie mit einem Menschen Ihres Vertrauens oder mit der Polizei über den Vorfall.

Sind Sie Opfer eines Betrugs geworden?

Zeigen Sie es bei der Polizei an. Die Aufklärung ist zwar schwierig, aber vielleicht wird der Übeltäter oder die Übeltäterin erwischt. Außerdem helfen Sie mit, dass die Art betrügerischer Aktivitäten bekannt wird. Da gibt es auch keinen Grund für Hemmungen: Hilfsbereitschaft ist eine gute Eigenschaft, schämen müssen sich die anderen. Polizei-Inspektion Alt-SB: Am Ludwigsplatz 12, 66117 Saarbrücken, Telefon: 0681 5881640



Neuer Standort für die Glaserei

Alles Gute, Glas Hornung!

Der Traditionsbetrieb zieht um. Über 125 Jahre war die Glaserei Hornung in der Gersweilerstraße zu Hause. Ende Dezember verlässt sie den Stadtteil. Wir haben Geschäftsführer Philipp Backes zum Abschied besucht und viel Gutes über das Unternehmen gehört.

Wenn liebe Nachbarn wegziehen, fällt das Abschiednehmen schwer. Die Firma Glas Hornung ist aus der Gersweilerstraße nicht weg zu denken. Seit der Gründung durch Theodor Hornung im Jahr 1891 hat sich der Betrieb sehr verändert. Früher gehörten zum Unternehmen neben der Glaserei noch Innenausbau, Messebau, eine Schreinerei und eine Schlosserei. Die Betriebe wurden über die Jahre aufgeteilt. Mittlerweile konzentriert sich das Unternehmen auf Innenausbau und Fensterbau.

Bessere Arbeitsbedingungen

Nun packt der ehemalige Familienbetrieb mit 28 Mitarbeitern seine Maschinen ein. Eine modernere Anlage in Sulzbach bietet bessere Voraussetzungen als das mittlerweile veraltete Gebäude am Fuß der Moltkestraße. Auch die Anfahrtswege für Zulieferer sind dort besser, sagt Philipp Backes. Er leitet das Unternehmen, ist 36 Jahre alt und quasi im Betrieb aufgewachsen. Sein Vater hat 45 Jahre lang für Glas Hornung gearbeitet. Und so kam Philipp Backes schon als Schüler für Ferienjobs zu Papa in den Betrieb. Dann hat er die Ausbildung zum Glaser gemacht. Er hat von der Pike auf gelernt und kann auch heute noch im Handwerk mitarbeiten.

Betriebsklima stimmt

Seit einigen Jahren leitet er nun das Unternehmen – nicht nur mit kühlem Kopf, sondern auch mit viel Herz für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und für fünf Auszubildene. Bei Glas Hornung legt man viel Wert auf ein gutes Betriebsklima. Es geht familiär zu. Die jungen Azubis werden oft über die Jugendhilfe vermittelt. Philipp Backes erklärt, wie wichtig ihm die Unterstützung der Jugendlichen ist. Viele, die von der Schule in die Ausbildung wechseln, haben keine guten Erfahrungen in der Schule gemacht. „Die kommen bei uns an und denken, sie können nichts." In der Werkstatt entdecken viele ihr handwerkliches Talent. Das hilft den Jugendlichen nach viel Frust in der Schule.



Philipp Backes ist stolz auf seine MitarbeiterInnen

„Unsere Azubis sind unser Aushängeschild"

Wenn jemand merkt, dass er außerhalb der Schule sehr wohl zu den Bestengehören kann, dann wächst sein Selbstbewusstsein. So geht es vielen jungen Menschen beim Sport oder eben im Hnadwerk. Die Azubis machen in der Glaserei positive Erfahrungen. Seit die Vorbereitungen für den Umzug laufen, arbeiten sie sogar am Samstag. Und das ohne Druck, denn sie fühlen sich wohl. Der Betrieb unterstützt jeden Einzelnen, auch in alltäglichen Dingen. Dafür erwartet Philipp Backes, dass jeder zuverlässig und pünktlich zur Arbeit erscheint. Auch der gute Umgang mit den Kunden und Kundinnen ist ihm wichtig.„Auf jeder Baustelle müssen wir einen guten Eindruck hinterlassen. Unsere Azubis sind unser Aushängeschild, wenn wir Landessieger oder Bundessieger bei den Wettbewerben stellen." schwärmt Herr Backes.

Schade, dass Alt-Saarbrücken dieses lebendige Unternehmen verliert. Wir wünschen dem engagierten Team von Glas Hornung alles Gute und viel Erfolg für die Zukunft am neuen Standort. in der Sulzbachtalstraße 380 in Sulzbach. Und wir danken Philipp Backes für das erfrischende Gespräch.

Probleme mit Hundekot im Wittum

Unser Quartiersplatz ist kein Hundespielplatz

„Als ich 2016 ins Wittum gezogen bin, habe ich mich sehr gefreut, bald direkt gegenüber einer kleinen Grünanlage zu wohnen. Ich finde unseren Platz recht gelungen: mit Bäumen und Sträuchern, zahlreichen Holzbänken zum Ausruhen und sogar einigen Spielgeräten für Kinder." Ein Text von Ulrike Pabst.



Schilder weisen auf die Regeln für Vierbeiner hin (Foto: Ulrike Pabst)

Bald gab es dann jedoch eine Entwicklung, die sicher nicht im Sinne der Erfinder war: Immer mehr HundehalterInnen suchten diesen Platz auf. Die meisten hielten sich an die Regeln, die im ganzen Stadtgebiet gelten, etliche jedoch nicht. Die aufgestellten Schilder, Hunde an der Leine zu führen, werden von manchen HundehalterInnen konsequent ignoriert. Eigentlich sind Hunde im Bereich des Kinderspielplatzes überhaupt nicht zugelassen. Auf Nachfrage bekommen wir Antworten wie: „Mein Hund ist ja ganz klein" oder „Ich halte mich nur an Regeln, die ich auch einsehe." Bei offiziellen Stellen bekam ich freundliche, aber nicht weiterführende Auskünfte. Das Problem bestehe leider nicht nur im Wittum, sondern im ganzen Stadtgebiet. Das Ordnungsamt sei zuständig, aber personell nicht ausreichend. Und so blieb es dabei, dass die HundehalterInnen weiter den Quartiersplatz als Spielwiese für ihre Hunde nutzen. Es hatte bisher ja keine Konsequenzen.

Unerfreuliche Zweckentfremdung

„Hundescheißplatz" nennt eine ältere Dame den Platz nur noch. Das ist das nächste Problem: Nicht wenige Leute lassen ihre Hunde in diesem Gebiet kacken, ohne die Hinterlassenschaft zu entfernen. Und dies, obwohl eine Spenderbox mit kleinen Tüten vorhanden ist. Auf dem Gehweg, auf dem öffentlichen Rasen, auf den Privatrasen – überall stößt man auf hinterlassene Hundehaufen. Der Verbesserungsvorschlag eines Nachbarn: Kotbeutel kombiniert mit einem Mülleimer aufzustellen. Solche Beutelspender habe ich oft in der Schweiz gesehen und quasi nirgends Hundekot auf Bürgersteigen oder Grünanlagen entdeckt.

Saubere Stadt?

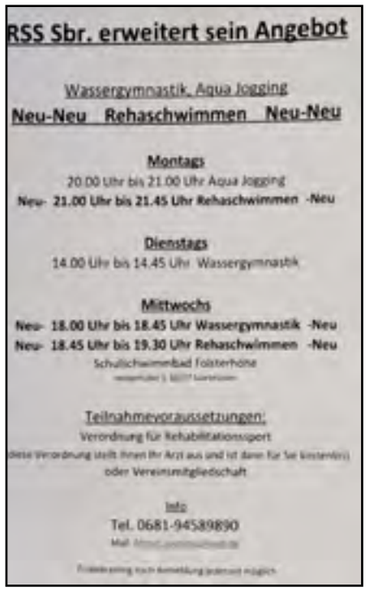
Unter einer sauberen Stadt war bisher gemeint, dass kein Müll im öffentlichen Raum herumliegt und Klebeschildchen entfernt werden. Aber warum bezieht die Idee von der sauberen Stadt nicht auch die Hygiene ein? Der neue Bezirksbürgermeister Thomas Emser zeigte sich bei einem Ortstermin im September 2022 interessiert. Er ist aufgeschlossen, etwas zur Verbesserung der Situation beizutragen. Warum nicht im Rahmen der Aufwertung des Stadtteils ein Pilotprojekt starten, um die Verschmutzung durch Hundekot möglichst weit einzudämmen? Wirksamere Maßnahmen als Schilder sind dringend erforderlich.

Wie geht man anderswo die Probleme an?

In anderen Städten und Staaten gibt es gut funktionierende Beispiele. Ein Nachbar aus der Werderstraße erzählte mir bereits vor Jahren, dass es in Spanien Datenbanken mit Hunde-DNA gebe. Von herumliegenden Kothaufen können Proben entnommen und eindeutig dem Verursacher zugeordnet werden. Zusammen mit empfindlichen Geldbußen ist dies eine vielversprechende und vermutlich wirksame Maßnahme. Etliche Gemeinden, Städte sowie Israel haben diese Methode gewählt. Die verhängten Geldbußen liegen zwischen 200 € und 2.500 €. Diese große Maßnahme würde das Übel tatsächlich an der Wurzel packen. Daneben sind weitere Ideen möglich. In Frankreich sind zum Beispiel Kinderspielplätze grundsätzlich eingezäunt. In Saargemünd gibt es ein spezielles Hundeklo. In Metz gibt es mittlerweile sieben Hundeparks. Das sind eingezäunte Grünflächen, in denen Hunde ohne Leine andere Hunde und deren HalterInnen treffen können. Eine gute Sache, wie ich finde.

Ein weiteres Pilotprojekt in Alt-Saarbrücken?

Mein Wunsch an alle HundehalterInnen: Engagiert euch dafür. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Vielleicht gibt es Plätze in unserem Stadtteil, die in Zukunft genutzt werden können. Hunde auf Kinderspielplätzen von der Leine zu lassen kann nicht die Lösung sein!



Bauarbeiten in der Vorstadtstraße

Fluch und Segen: Neue Parkplätze vor der Vorstadt-Post

Über die neue Ampelanlage an der Einmündung der Keplerstraße in die Vorstadtstraße gibt es geteilte Meinungen. Die Einen wünschen: wSeniger Platz für Autoverkehr und dafür mehr Sicherheit für Menschen in der Stadt. Den Geschäftsinhabern an der Baustelle bereitet das Sorgen.



Hier entstehen Ladezonen für drei Autos

Im Jahr 2017 haben Maren Ziplies und Silke Nicole Huy die Vorstadt-Post in der Vorstadtstraße übernommen. Die Postfiliale liegt gegenüber der Einmündung Keplerstraße. An der Kreuzung wird jetzt ein Ampelverkehr eingerichtet. Damit die Umgestaltung funktioniert, wurden 14 Kurzzeit-Parkplätze entfernt. Dafür gibt es jetzt eine Lade-Zone für drei Fahrzeuge. Dort darf man maximal 15 Minuten stehen bleiben, um in Ruhe seine Erledigung in der Vorstadt-Post zu machen. Früher durfte man hier auch nur kurz parken, das hat die meisten Parkenden jedoch nicht interessiert. Autos standen oft stundenlang dort.

Die Kreuzung soll sicherer werden

Sinn und Zweck des Umbaus an der Kreuzung Vorstadtstraße/Keplerstraße ist es, den Übergang für Fußgänger sicherer zu machen. Für Autos wird es ebenfalls einfacher, wenn Ampelsignale das Abbiegen oder Einbiegen in Zukunft regeln. Die Bürgersteige werden abgesenkt. Dann können Rollstuhlfahrer, Menschen mit Rollatoren und Eltern mit Kinderwagen leichter von einer Seite auf die andere gelangen. Das klingt doch erstmal gut.

Aber: Die Geschäfte an der Baustelle klagen über weniger Kunden

Maren Ziplies und Silke Nicole Huy stellen während der Bauarbeiten fest, dass weniger Menschen zu ihnen in die Postfiliale kommen. In der Vorstadt-Post kann man Pakete abgeben und abholen. Viele Kunden geben dort ihren Lotto-Schein ab, es gibt Zeitschriften, Packpapier und andere nützliche Papierwaren. Weil nun weniger Parkplätze direkt vor der Tür liegen, könnten dauerhaft weniger Kunden kommen. So denken die Inhaberinnen. Und einige andere Geschäftsleute in der Nachbarschaft teilen diese Sorge: „14 Parkplätze waren es früher, drei Autos passen jetzt auf die Lade-Zone“, sagt Maren Ziplies.

Die Planer der Stadt Saarbrücken sehen das optimistischer

Wenn die Ampel steht, können Fußgänger viel leichter zur Vorstadt-Post kommen. Der Weg über die Straße ist bald nicht mehr so gefährlich. Wir werden sehen, ob die Menschen sich mit der Zeit umstellen. Der Wunsch nach einer Stadt, in der Fußgänger und Radfahrer sicherer sein können, bedingt Veränderungen. Umbaumaßnahmen, wie hier in der Vorstadtstraße, sorgen erstmal für Unruhe und unbeliebte Baustellen. Man muss Umwege fahren und es bilden sich Autoschlangen.

In der Keplerstraße gibt es jetzt neue Kurzparkzonen

Mit dem Umbau will die Stadt für mehr Verkehrssicherheit sorgen. Das sagt ein Artikel der Saarbrücker Zeitung von Anfang November, den mir Ziplies zeigt. Darin steht auch, dass in der Keplerstraße selbst sechs weitere Plätze für Kurzparker entstehen. Dort gibt die Polizei ihre Parkzonen komplett auf. So kann man nahe der Einmündung zur Vorstadtstraße halten und die Vorstadt-Post sicher über die Ampel erreichen.

Während meines Besuchs in der Vorstadt-Post hat sich am Postschalter von Ziplies und Huy eine lange Schlange gebildet. Drücken wir die Daumen, dass nach dem Ende der Bauarbeiten wieder viele Kunden und Kundinnen ihre Pakete bringen. Schließlich steht das Weihnachtsgeschäft bevor.

Filiale Nr. 505

Vorstadt-Post

Schreibwaren - Post - Toto

Vorstadtstraße 59
66117 Saarbrücken

Tel.: 0681 / 93 31 52 52
Fax: 0681 / 93 31 52 54

Öffnungszeiten:

Mo. - Mi. 8:00 - 18:00 Uhr
Do. 8:00 - 13:30 Uhr
Fr. 8:00 - 18:00 Uhr
Sa. 9:00 - 13:00 Uhr

Bürgerworkshop im Saarbrücker Schloss

Eine einzigartige Tal-Lage

Die Stadt Saarbrücken will in die Gestaltung von Alt-Saarbrücken investieren. Seit Beginn des Jahres sind deshalb Bürgerinnen und Bürger aufgerufen, ihre Bedürfnisse zu äußern. Am 08. Oktober fand ein Workshop am Saarbrücker Schloss statt. Dort wurden die Ergebnisse der Befragungen gezeigt.



Ein reger Austausch über die Gestaltung unseres Stadtteils



Spannende Ergebnisse der Zielgruppen-Werkstätten

Im großen Saal der Volkshochschule wurden im November die Ergebnisse zusammengetragen. Bereits im Sommer 2022 hatten interessierte Alt-Saarbrückerinnen und Alt-Saarbrücker in Zielgruppen-Werkstätten über die Zukunft ihrer direkten Umgebung nachgedacht und diskutiert.

Was macht die Tal-Lage von Alt-Saarbrücken so einzigartig?

Hier gibt es wichtige Grünflächen. Der Deutsch-Französische Garten ist ein beliebter Freizeitort für Familien geworden. Der Alte Friedhof an der Komturstraße ist eine Perle, die mittlerweile weit über die Grenzen des Stadtteils bekannt ist. Und kaum woanders in der Stadt gibt es so viele Bildungseinrichtungen: Gymnasien, Fachoberschule, die beiden Hochschulen htw und HBK, Kitas und zwei Grundschulen machen einen Großteil der Fläche aus. In Alt-Saarbrücken wird der Nachwuchs ausgebildet.

Hier lebt eine bunte Stadtteilgemeinschaft

Nicht zu vergessen: Die Menschen, die hier wohnen, sind eine bunt gemischte Truppe. Beeindruckend, aus wieviel verschiedenen Herkunftsländern die Nachbarschaften bestehen. Neben alt-eingesessenen „Alt-Saarbriggern“ leben zugewanderte Familien und Studierende - aus dem Nordsaarland oder aus Nordafrika. Integration gelingt durch Offenheit der Menschen. Beim Workshop berichten die Teilnehmenden über private Straßenfeste und gute Nachbarschaften. Und wir stellen fest, dass in Alt-Saarbrücken engagierte Menschen leben. Man muss hier nicht allein bleiben.

Es fehlt an öffentlichen Plätzen und es gibt bereits Möglichkeiten

Die Gespräche über das Leben in Alt-Saarbrücken führen immer wieder zum selben Thema: Wir brauchen mehr öffentliche Plätze mit Bänken, kleine Grünanlagen oder eine Art Marktplatz. Menschen könnten sich dort aufhalten, sich zufällig begegnen oder verabreden. Eine einfache Lösung könnte die Öffnung des Stadtwerkeparks für Besucherinnen und Besucher sein. Die Nutzung der Grünfläche um das Pingusson-Gebäude wäre ebenfalls ein Gewinn.

Leerstände als Chance: Hier sind die kreativen Studierenden im Stadtteil gefragt

Leerstehende Läden in der Gersweilerstraße und anderswo bedrücken die Gemüter der Nachbarschaft. Die Lebendigkeit auf den Straßen geht verloren. Der Einzelhandel als Kontaktmöglichkeit verschwindet. Man trifft sich nicht mehr beim Metzger und vor der Apotheke. Von den Studierenden der htw und der HBK erhofft man sich neue Energie. Sie könnten mit kreativen Ideen und frischem Mut neues Leben einhauchen. Wo junge Leute sind, haben Cafés, Kneipen, Spätis und Außer-Haus-Küchen eine gute Chance.

Heuduckstraße und Roonplatz könnten attraktiver werden

Wenn die Stadtplaner gute Lösungen finden, steht eine Verkehrsberuhigung in der Heuduckstraße bevor. Da kann bisher noch ungehindert auf vier Spuren zügig gefahren werden. Mit Fahrradspur und Grünstreifen wäre der Verkehr für Anwohner und Anwohnerinnen weniger belastend. Auf dem Roonplatz könnten zumindest stellenweise Treffpunkte für Menschen entstehen. Mit ein paar Bänken und etwas Grün wäre die Betonfläche gleich freundlicher. Packen wir’s endlich an?



Viele Ideen für eine attraktivere Umgebung

Goebenstraße 25

Spielen unterm Apfelbaum: Das Familienhaus ist eröffnet

Seit August liefen die Arbeiten in den neuen Räumen des Stadtteilbüros. Der „Apfelbaum“ in der Goebenstraße 25 steht jetzt. Und er trägt erste Früchte.



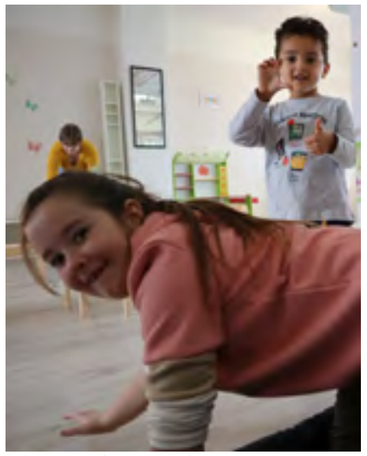
Er gibt dem Familienhaus seinen Namen: Apfelbaum

Wochenlang wurden die Räume renoviert, jetzt ist es endlich so weit. Das Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken präsentiert stolz die frischen Räume in der Goebenstraße 25. Mit Apfelbaum in der Mitte! Und so wird der neue Ort für Kinder und Familien liebevoll „der Apfelbaum“ genannt. Hier werden sich in Zukunft Familien und Nachbarn begegnen. Dafür ist der Raum frei: bSei Kaffee und Kuchen, zum Reden, zum Spielen, um neue Ideen für gemeinsame Projekte und Aktivitäten zu schmieden. Alle, die gern gemeinsame Sache machen, sind herzlich willkommen. Zu bestimmten Zeiten finden regelmäßige Angebote statt, wie das Brückenangebot für Kinder zwischen drei und sechs Jahren, die keinen Kita-Platz haben. Darüber informiert der Info-Kasten unten.

Am 10. November haben unsere Mitarbeiterinnen die Nachbarschaft zur Eröffnung unter den Apfelbaum eingeladen. Bei Speis und Trank wurden einige neue Kinder zur Gruppe der Vorschulkinder angemeldet. Vielen Dank für die Besuche und für das schöne Feedback. Man fühlte sich wohl in den neuen Räumen. Darüber freut sich das Team vom Stadtteilbüro.



Nadja Joualla und Lea Schröder lernen Albion und seine Eltern kennen. (v.links nach rechts)



Spiel und Spaß unterm Apfelbaum: Anastasia und Youssef sind Kinder aus dem Brückenangebot.



Offizielle Eröffnung mit Speis und Trank. Auch die Nachbarschaft kam zu Besuch.

Neu für Kinder ohne Kita-Platz, junge Eltern mit Babys und für alle Familien in Alt-Saarbrücken:

Spielen unterm Apfelbaum im Familienhaus in der Goebenstraße 25

- Brückenangebot für Kinder ohne Kita-Platz: Montag, Dienstag und Mittwoch von 9:00 bis 12:00 Uhr
- Schatzkiste für Eltern und Kinder, die Bücher lieben: Donnerstag 10:30 - 12:00 Uhr
- Baby-Club für Kinder bis 3 Jahren: Donnerstag von 15:00 bis 16:30 Uhr
- Advents-Café für Familien: Mittwoch 30.11./7.12./14.12./21.12. von 14:30 - 17:00 Uhr

Info: Ann-Christin Jirasek und Lea Schröder Telefon: 0681-947 45 301 E-Mail: l.schroeder@paritaet-gwa.de



Tagesfahrt in die Pfalz

Endlich wieder gemeinsame Ausflüge

Ende September fand unsere Tagesfahrt nach Idar-Oberstein und Bad Sobernheim statt. Ein Bericht über den ereignisreichen Ausflug in die Welt der Edelstein.

Bei bestem Wetter ging unsere Herbstfahrt in die Pfalz. Der erste Halt war die alte Weiherschleife in Idar-Oberstein. Hier wurden seit dem 15. Jahrhundert Edelsteine geschliffen. Fast liegend arbeiteten die Achatschleifer bis in die 1940er Jahre an den großen Sandsteinschleifrädern. Es war eine harte Arbeit und wegen des eingeatmeten Steinstaubs wurde kaum einer der Schleifer älter als 50 Jahre. Dennoch wurde der Beruf mit großem Stolz ausgeübt, denn die gefertigten Edelsteine waren in der ganzen Welt begehrt.

Genuss und Kunst

In einer faszinierenden Multimediashow wurde danach gezeigt, wie in vielen tausend Jahren Edelsteine entstehen. Und natürlich gab es auch einen kleinen Verkaufsraum, in dem die Idar-Obersteiner Schmuckstücke auf neue Besitzer warteten. Das eine oder andere Souvenir fand ganz schnell einen Liebhaber und weiter ging es nach Bad Sobernheim. Das dortige Freilichtmuseum wartete mit bestem Wetter auf die Saarbrücker Reisegruppe. Hungrig geworden von den vielen Informationen machten wir erstmal Pause. Während die einen sich im Gasthaus stärkten, genossen die anderen ein Picknick in der Sonne. Wer wollte, konnte danach an einer der Führungen über das Gelände teilnehmen. Ein kurzer Aufenthalt im Städtchen Bad Sobernheim ließ noch Zeit für ein Tässchen Kaffee oder einen Happen Zwiebelkuchen, ehe der Bus zurück nach Hause fuhr.

Nach langer Zeit endlich wieder eine richtige Tagesfahrt! Wir denken, es haben alle genossen.



Steine und Kastanien sammeln in der Herbstsonne (Foto: Alexandra Quapp)

Angebote für SeniorInnen

Aktuelle Informationen zu unseren Tagesfahrten gibt es auf unserer Webseite: https://www.altsb.de/. Dort befinden sich auch unsere regelmäßigen Angebote für Senioren und Seniorinnen.
Info: Alexandra Quapp
Telefon 0681-5 12 52
E-Mail a.quapp@paritaet-gwa.de



Interessante Führung in der Edelsteinschleiferei (Foto: Alexandra Quapp)

Infos aus der Sozialberatung



Bürgergeld – Wird jetzt alles einfacher?

Die neue Regierung hat in ihrem Koalitionsvertrag vereinbart, dass die ALG-II-Leistungen, auch Hartz IV genannt, zum 1. Januar 2023 durch das Bürgergeld ersetzt werden. Es sollte eine grundsätzliche Reform der Transferleistungen stattfinden. Ein Text von Cornelia Armborst-Winterhagen.

In den Medien wurde in den letzten Wochen viel Widersprüchliches berichtet und daher gibt es einige Verwirrungen. Was kommt auf Jobcenter-Kunden im Januar tatsächlich zu? Festzuhalten ist zunächst, dass die Regelsätze erhöhen werden:

- Alleinstehende bekommen 502 €
- Volljährige Partner bekommen 451 €
- 18 bis 25-Jährige bekommen 402 €
- 14 bis 17-Jährige bekommen 420 €
- 6 bis13-Jährige bekommen 348 €
- 0 bis 5-Jährige bekommen 318 €.

Sie müssen das Bürgergeld nicht extra beantragen

Diese Steigerung ist zwar zu den Vorjahren sehr viel höher ausgefallen, allerdings hat die Inflation in diesem Jahr auch die Geldbeutel erheblich belastet. Darüber hinaus ist wichtig zu wissen, dass niemand, der bereits Arbeitslosengeld II (ALG-II) bezieht einen neuen Antrag auf Bürgergeld stellen muss. Die Überleitung der Altkunden geht automatisch.

Kritikpunkte gibt es auch

Ein wichtiger Punkt vorweg: Wir sprechen hier über Bürgergeld. Das darf nicht mit einem bedingungslosen Grundeinkommen verwechselt werden. Nun zu den Kritikpunkten, die für das neue Bürgergeld angeführt werden:

Muss ich mein Erspartes ausgeben?

Bei einem Neuantrag auf Transferleistungen ist das Schonvermögen höher, als es vor der Corona-Pandemie war. Seit Frühling 2020 hat die Bundesregierung das Schonvermögen erhöht. Schonvermögen ist das Geld, das sie besitzen dürfen, ohne dass Sie es für Ihren Lebensunterhalt ausgeben müssen. Viele Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen haben wegen der Corona-Pandemie ihren Job verloren. Viele wurden nur noch in Kurzarbeit beschäftigt. Man wollte diese Menschen nicht entlasten. Zum Glück haben die meisten Menschen nach Corona neue Arbeit gefunden. Oder sie wurden von der alten Firma wieder in Vollzeit beschäftigt. Hier ist wichtig zu wissen, dass es sich um eine begrenzte Zeit handelt, in der das Schonvermögen nicht angerechnet wird. Sollte das Jobcenter länger als ein Jahr Leistungen auszahlen, wird das Vermögen geprüft. Wer dann über viel erspartes verfügt, muss damit seinen Unterhalt teilweise oder ganz bezahlen. Damit ist dafür gesorgt, dass gut versorgte Menschen sich nicht zusätzlich Leistungen vom Jobcenter auszahlen lassen können.

Heizen Sie maßvoll!

Ja, die tatsächlichen Heizkosten werden vom Jobcenter gezahlt. Aber: Auch in der Vergangenheit wurden die LeistungsempfängerInnen darauf hingewiesen, dass bei Verschwendung die Heizkosten nur bis zu einem bestimmten Betrag übernommen werden. Neukunden haben also genau ein Jahr Zeit, um ihr Verhalten beim Heizen mit der Jahresabrechnung zu beweisen.

Wer Abmachungen nicht einhält, muss mit Kürzungen rechnen.

Die ursprüngliche Idee bei der Einführung von ALG-II-Leistungen war, dass die Bezieher und Bezieherinnen bei Hilfsbedürftigkeit vom Staat unterstütz werden. Allerdings wurden viele Maßnahmen entwickelt, damit Betroffene ihre Fähigkeiten erweitern und wieder eine Arbeit finden. „Fördern und fordern“ waren die Schlagworte und das gilt auch für das Bürgergeld. Sollte ein Jobcenter-Kunde Abmachungen nicht einhalten, werden Leistungen gekürzt. Zum Beispiel bei nicht eingehaltenen Terminen oder wenn man sich weigert, eine vereinbarte Arbeit anzunehmen. Es dürfen maximal 30 % des Regelbedarfes abgezogen werden. Vom Existenzminimum darf fast ein Drittel gekürzt werden, wenn der Leistungsbezieher Vereinbarungen nicht einhält.

Weitere Infos folgen

Leider können an dieser Stelle keine weiteren Veränderungen genannt werden. Die Verhandlungen laufen noch, während unsere Zeitung im Druck ist. Die Neuerungen teilen wir im nächsten Jahr mit. Noch eine gute Nachricht für RentnerInnen und Minijobber: Auch RentnerInnen bekommen die Energiepauschale in Höhe von 300 € ausgezahlt. Dies wird noch in diesem Jahr durch den Rententräger geschehen und findet automatisch statt. Minijobber erhalten die Pauschale von ihrem Arbeitgeber.

Fragen zum Bürgergeld?

Sollten Sie Fragen haben, rufen Sie uns an. Wir helfen weiter. Kontakt zu unserer Sozialberatung: Cornelia Armborst-Winterhagen, 0681-51252.

Das Stadtteilbüro hat viele Standorte

Der Weg zu uns

Unsere Angebote des Stadtteilbüros sind vielfältig: für Jeden ist etwas dabei. Doch wo befinden sich die Räumlichkeiten in Alt-Saarbrücken? Wir geben einen Überblick über unsere Treffpunkte. Die dazugehörigen Angebote sind ausführlich auf unserer Webseite: www.altsb.de beschrieben.



A) Kinderhaus: Moltkestraße 73a

Unser Kinderhaus bietet Kindern einen Rückzugsort im oberen Alt-Saarbrücken. Unter pädagogischer Betreuung können sie spielen und Spaß haben.



B) Bürger-Treff: Moltkestraße 67

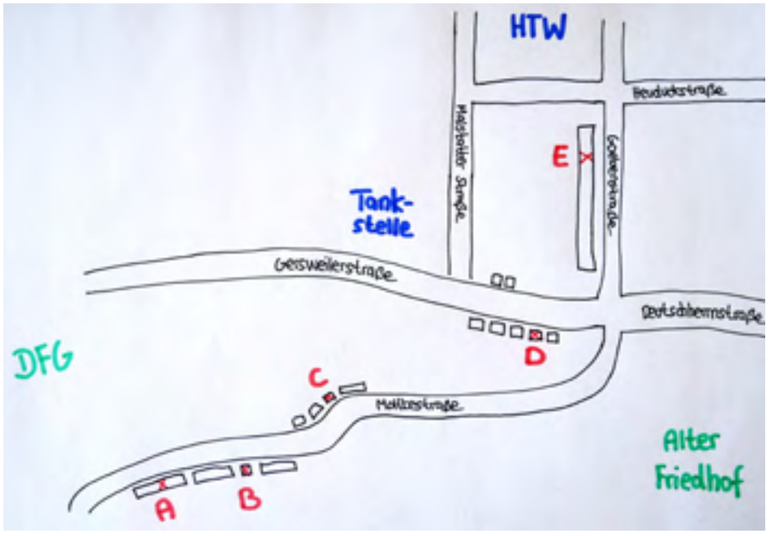
Hier findet mittwochs der Babyclub und donnerstags der Frühstücks-Treff für Senioren statt. Kleine Events feiern wir ebenfalls dort.



C) Fahrradwerkstatt: Moltkestraße 74

In unmittelbarer Nähe zum Kinderhaus findet Jeder sein eigenes Fahrrad. Unser Fahrradexperte Cedrik steht mit Rat und Tat zur Seite und unterstützt beim Reparieren und Erneuern.

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag,
15-18 Uhr





E) Familienhaus „Apfelbaum“: Goebenstraße 25

In unserem neuen Familienhaus mitten im Stadtteil bieten wir unser Brückenangebot für Kinder ohne KiTa-Platz an. Donnerstags findet der Babyclub hier statt. *(Siehe auch Seite 14 in diesem Heft.)*



D) Stadtteilbüro und Café Schniss: Gersweiler Straße 7

Hier befinden sich unsere Büros sowie die Sozialberatungsstelle. Unser zweiter Nachbarschafts-Treff „Café Schniss“ lädt zum Verweilen ein.
Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	8:30-16 Uhr
Dienstag	8:30-17 Uhr














Martinsfest auf dem Spielplatz in der Komturstraße

Im November hat das Kinderhaus zum St.Martins Feuer geladen. Bei Martinsbrezeln und heißem Punsch kamen viele Familien zusammen. Warst du auch dabei? (Fotos: Kinderhaus Alt-Saarbrücken)







Zache Entsorgung AG

Entsorgung Transport Verwertung

Haben Sie was zu entsorgen? Container besorgen!



- Bauschutt
- Grünschnitt
- Gipsabfälle
- Altholz
- Baumischabfall
- Erdmassen
- andere Abfälle

Wiesenstraße 9 • 66115 Saarbrücken • Telefon: (0681) 383 650-0
info@zache-entsorgung.de

www.Podo-Praxis-Bellevue.de

Nicole Mordiconi, Podologin
medizinische Fußpflege

Tel: 06 81/ 925 67 16
podobellevue@arcor.de



Termine nach Vereinbarung - alle Kassen
Lerchesflurweg 9 · 66119 Saarbrücken

Wir sind das Stadtteilbüro

Bettina Caspers-Selzer
„Ich bin das Mädchen für alles“

In unserer neuen Interview-Reihe „Wir sind das Stadtteilbüro“ möchten wir einen Blick auf das Team des Stadtteilbüros werfen und unsere MitarbeiterInnen vorstellen. In dieser Ausgabe hat sich Bettina Caspers-Selzer unseren Fragen gestellt.



Falls man Bettina Caspers-Selzer sucht, sie wuselt immer irgendwo im Café Schniss.

Was sind deine Aufgaben im Stadtteilbüro?

Ich bin das Mädchen für alles (Bettina lacht). Zu meinen Aufgaben gehören die Betreuung der Beschäftigungsprojekte, das Café Schniss, Integrationsangebote, die Stadtteilentwicklung sowie die Organisation von Veranstaltungen. Ich bin Ansprechpartnerin für alles und jeden. An meinem Schreibtisch sitze ich selten, meistens laufe ich durch unser Stadtteilbüro und den Nachbarschaftstreff. Eine meiner wichtigsten Aufgaben ist es, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen. Ich kenne sehr viele im Stadtteil und kann Verbindungen herstellen, sodass wir voneinander profitieren. Mein Hintergrundwissen ist wie mein Schatz, ich unterstütze, wo ich kann. Und das bereitet mir große Freude.

Wie lange arbeitest du schon hier?

Über 30 Jahre arbeite ich schon im Stadtteilbüro, ich habe im April 1992 angefangen.

Kaffee oder Tee?

Kaffee, allerdings trinke ich nur Espresso. Tee trinke ich ausschließlich, wenn ich krank bin.

Was ist dein Lieblings-Weihnachtskeks?

Dominokekse liebe ich, wenn ich damit einmal anfange…

Dein Tipp für gemütliche Wintertage?

Ich habe Schafe auf meinem Grundstück. An kalten Tagen gibt es nichts Schöneres, als im Stall mit meinen Schafen zu kuscheln und die Ruhe zu genießen.

Welches Buch liegt bei dir auf dem Nachttisch?

Momentan lese ich „Der Drachenläufer“ von Khaled Hosseini. Ich lese jeden Morgen, wenn der Tag noch frisch ist. Auf meinem Bücherstapel warten schon die nächsten Bücher auf mich.

Wie sieht die erste Stunde deines Tages aus?

Ich bin eine Frühaufsteherin und stehe meistens zwischen 5:00 Uhr und 5:30 Uhr auf. Als erstes starte ich meine Espresso-Maschine. Mit meinem ersten Espresso in der Hand gehe ich raus an die frische Luft. Dann mache ich mir einen zweiten Espresso und gehe ins Bett lesen. Danach mache ich mich fertig und fahre zur Arbeit.

Was ist dein Lieblingsplatz in Alt-Saarbrücken?

Im Sommer und Frühling bin ich am liebsten im Innenhof von unserem Cafés Schniss. Durch die Blumen und Pflanzen hat er ein mediterranes Flair. Das macht den Ort heimelig und gemütlich.

Dein Lieblingsessen im Café Schniss?

Chicorée ummantelt mit Schinken und Käse

Was darf in deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Ich habe immer Parmesan im Kühlschrank. Spaghetti mit Knoblauch, Olivenöl und Parmesan gehen immer.

Hast du Hobbys?

Mein Garten ist mein größtes Hobby. Ich finde gerne Sachen in der Natur und bastele damit. Ich habe zum Beispiel mein Haus außen mit Dingen dekoriert, die ich gefunden habe. Da wird aus einem krummen Ast, einem Knopf und bunter Wolle ein Vogelstrauß.

Kannst du dir vorstellen, einen Fallschirmsprung zu machen?

Nein, ich bin überhaupt nicht schwindelfrei. Sobald es hoch geht, bekomme ich weiche Knie.

Welcher Feiertag ist dir am liebsten?

Weihnachten mit meiner Großfamilie.

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie ordentlich bist du?

6 oder 5, wenn ich auf meinen Schreibtisch schaue… sagen wir 4.

Welche Sprache würdest du gerne fließend sprechen?

Spanisch, weil es eine Weltsprache ist und ich den Klang sehr schön finde.

Wenn wir in einer Band wären, welches Instrument würdest du spielen?

Ich würde die Gitarre spielen, die gefällt mir gut.

Was macht dich glücklich?

Mich machen viele Sachen glücklich, vor allem die kleinen Momente: Wenn ich im Winter aus meiner Küche in den Garten schaue und Blaumeisen am Vogelhaus entdecke. Oder wenn ich im Garten das erste Blümchen suche. Meine Familie und meine Freunde machen mich sehr glücklich. Bei gutem Essen, leckerem Wein oder einem Blues-Konzert geht es mir sowieso gut.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?

Mich erfüllt der Kontakt zu Menschen und besonders die Integration von zugewanderten Frauen in das Stadtteilleben. Dazu organisiere ich Sprachangebote und mache Ausflüge rund um Saarbrücken, damit sie ihre neue Heimat besser kennenlernen.

Danke, liebe Bettina, für das tolle Gespräch!

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken
- Stadtteilentwicklung
- Sozialberatung
- Kinderhaus
- Nachbarschaft
- Vernetzung
- Stadtteilzeitung
- Stadtteilkultur

PGG Paritätische Gesellschaft für Gemeinwesenarbeit gGmbH

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Gemeinwesenarbeit für die Menschen zwischen Schanzenberg und Schloss

Was Sie bei uns finden:

- Baby-Club und Spielkreis, Purzelturnen und Bücherwürmchen
- Familien-Café
- Brückenangebote
- Kinderhaus
- Familienhaus „Apfelbaum“
- Fahrradwerkstatt
- Stadtteil-“Café Schniss“
- Sozialberatung
- Bürgerbeteiligung
- Deutsch-Kurse
- Kreativ-Angebote
- Senioren-Treff
- Nachbarschafts-Frühstück
- Vermietung Bürgertreff
- Stadtteil-Feste
- Ideenschmiede

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken
Gersweiler Str. 7
66117 Saarbrücken

Telefon 0681 51252
info@paritaet-gwa.de

www.altsb.de

Hohe Energiekosten – Wie gehen wir damit um?

Dann gehen wir eben Flaschen sammeln

Die Preissteigerungen der letzten Monate sind noch nicht am Ende angelangt. Was uns allen bevorsteht, ist die kalte Jahreszeit. Wer denkt noch an gemütliche Adventstage in der warmen Stube, ohne gleichzeitig die Heizkosten-Rechnung zu befürchten?

Wir haben mit Menschen in Alt-Saarbrücken darüber gesprochen. Gudrun (66) und Rita (64) möchten anonym bleiben. Deshalb haben wir ihre Namen geändert. Beide leben allein. Rita bekommt 970 € Rente, davon muss sie 390 € Miete und mittlerweile 246 € Fernwärme zahlen. Plus 155 € Strom und 79 € Telefongebühren bleiben ihr 100 € im Monat zum Leben.

„Daheim esse ich fast nur Marmelade aufs Brot“

Bei Gudrun sieht es ähnlich aus. Und Lebensmittel sind so teuer geworden, dass sie sich daheim überwiegend Marmeladenbrote schmiert. Zum Glück hat sie ihre Tochter, die ihr zusätzlich Geld gibt. Sonst könnte sie ihre geliebte Katze kaum versorgen. Die ist alt, krank und braucht spezielles Katzenfutter.

„Wenn nichts mehr hilft, dann gehen wir Flaschen sammeln.“ Rita und Gudrun schauen sich an und lächeln bitter. Unser Gespräch findet am Monatsanfang statt, da ist man noch zum Scherzen aufgelegt. Denn am Ende vom Geld ist oft noch viel Monat übrig. Rita sagt: „Es fehlt, dass wir alle mal auf die Straße gehen und demonstrieren.“ Sie hat 40 Jahre gearbeitet und drei Kinder großgezogen. Sie ist gelernte Schuhverkäuferin und als die Kinder kamen, ging sie in ein großes Autohaus zum Putzen.

„Der November ist grausam“

Beide Frauen sind mittlerweile chronisch krank und können deshalb nicht die Rente mit einem Mini-Job aufbessern. Diabetes und andere Beschwerden schränken das Leben zusätzlich ein. Die Aussicht auf die dunklen Monate bedrückt sie offensichtlich. „Der November ist grausam, so dunkel. In der Weihnachtszeit bin ich voll mit Depression.“, sagt Gudrun. „Ich brauche Menschen um mich rum. Besonders abends ist es ganz schlimm.“

Christa (75) geht offen mit ihrer Situation um. Sie hat Vorsorge getroffen, mit einem wunderbaren Ofen. Statt teurer Fernwärme heizt sie mit etwas teureren Briketts. Der Keller ist gefüllt, der Vorrat reicht für Dreiviertel des Winters. „Der Ofen ist 30 Jahre alt, mit so dickem Schamott. Der reißt immer und ich muss nach jedem Winter die Risse zuschmieren.“ Sie hat fast drei Jahrzehnte als Reinigungskraft im Klinikum am Winterberg gearbeitet. „Früher war einer für den anderen da.“

Gerade jetzt füreinander da sein

„Was jetzt auf die Leute zukommt, das überfordert viele“, meint Christa. Sie selbst hat immer Geld auf die Seite legen können, wenn was übrig war. Sie weiß, dass das nicht alle können. Trotzdem: Wir müssen weiterdenken und uns drauf einstellen.

Energiekrise - Wo gibt es Hilfe?

Sie suchen Rat wegen der hohen Heizkostenrechnug? Oder Sie brauchen einen warmen Ort, Lebensmittel oder Winterbekleidung?

Rufen Sie die Hotline an:

0681 50 60 90 Mo- Fr 8 - 16 Uhr

Wir hoffen, dass die Menschen enger zusammenrücken. Fast wie in alten Zeiten müssen wir in diesem Winter mehr aufeinander achten. Wie der Winter wirklich wird, wissen wir noch nicht. Doch das Saarland ist darauf vorbereitet, Menschen in Not zu helfen. Niemand muss allein bleiben, frieren oder hungern.

Auch im Café Schniss ist immer ein warmes Plätzchen frei.



Alle sollen dabei sein

Montessori-Kita setzt sich für Gleichberechtigung ein

Beim Inklusionsbündnis Saar treffen sich Menschen, die eine Gesellschaft fordern, die niemanden ausschließt. Auch die Montessori Kita in der Moltkestraße ist mit dabei. Text: Sarah Chong, Sandra Emin und Steffi Jung-Müller



Sich gegenseitig stärken - auch das bedeutet Inklusion.

Nach der Auftaktveranstaltung „Tempo machen für Inklusion“ des Inklusionsbündnis Saar im Mai 2022 war für unsere Einrichtung klar: Wir müssen uns für Inklusion in Kindertageseinrichtungen stärker positionieren. Das zweite Arbeitstreffen des Netzwerkes wurde für den 17.10.2022 angesetzt. Das Netzwerk besteht aus Mitstreiterinnen und Mitstreitern aus den unterschiedlichsten Bereichen der Arbeit für Inklusion.

Was bedeutet Inklusion?

In dem Arbeitstreffen ging es unter anderem auch darum, die Definition und das Selbstverständnis von Inklusion nochmal zu verdeutlichen. Wo ist diese verankert? Was bedeutet es für einen selbst? Die UN-Behindertenrechtskonvention (kurz: BRK) sagt über Inklusion: „Inklusion im Sinne der BRK ist die menschenrechtlich begründete Forderung nach der vollen und gleichberechtigten Teilhabe in allen Lebensbereichen. Das heißt, gleichberechtigte Teilhabe in allen Lebensbereichen ist damit Ziel der Inklusion und zugleich ihr Indikator.“ (Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderungen, Inklusion als Leitbild der UN-BRK)

Stärkeres Engagement für Menschen mit Behinderung

Es wurde diskutiert und auch kritisch hinterfragt, ob ein weiteres Bündnis, neben den aktuell vorhandenen Strukturen wie „Miteinander Leben Lernen“ oder Lebenshilfe Saarbrücken, notwendig ist. Man kommt zu dem Ergebnis, dass ein formloses Netzwerk, von bestehenden Strukturen, Akteurinnen und Akteuren mehr politische Schlagkraft und somit auch eine Daseinsberechtigung hat. Wir wollen uns hier stärker engagieren und werden auch an dem nächsten Arbeitstreffen am 26.01.2023 teilnehmen und uns einbringen. Hier wird es unter anderem an die Planung des europäischen Protesttages für Menschen mit Behinderung gehen. Außerdem eine kleine Erinnerung: Am 03. Dezember ist der internationale Tag der Menschen mit Behinderungen. Gemeinsam sind wir stark!

Wozu brauchen wir Inklusion?

Das Wort Inklusion kennen Viele aus der Schule: Nicht alle Kinder können die gleichen Sachen machen. Das wissen wir. Manchmal sind die Unterschiede recht groß. Einige Kinder sind körperlich behindert, andere haben eine Leseschwäche. Und alle gehen in dieselbe Schule und lernen zusammen.

Sowas gibt es auch außerhalb der Schule. Zum Beispiel auf unseren Straßen: Bürgersteige sollen so gebaut sein, dass auch RollstuhlfahrerInnen mühelos durch die Stadt kommen. Inklusion bedeutet also: Alle Menschen sollen überall dabei sein. Alle Menschen haben gleiche Rechte. Alle Menschen können selbst über ihr Leben bestimmen. Alle Menschen werden beteiligt.

Kontakt Bündnis für Inklusion:

www.bündnis-inklusion.de
info@bündnis-inklusion.de



Lichteraktion zu Allerheiligen

Magisches Lichtermeer auf dem Alten Friedhof



Am letzten Oktobertag fand auf dem Alten Friedhof ein Lichterfest statt. Hunderte von Kerzen erhellten über anderthalb Tage und Nächte den Park in der Komturstraße. (Foto: Beate Finkler)

Eine magische Stimmung umgibt den Alten Friedhof. Auf fast jedem der historischen Grabsteine befindet sich eine Kerze. Diese Lichtershow können die Besucherinnen und Besucher fast zwei Tage und Nächte bestaunen. Der Freundeskreis Alter Fiedhof hat die Aktion unter der Leitung des „Friedhofsgärtners“ Stefan Schön organisiert und durchgeführt. Gemeinsam mit vielen Helferinnen und Helfern wurden am 31.10. über hunderte roter Kerzen im gesamten Park verteilt.

Friedvolle Stimmung

Die Kerzen lassen den gesamten Park in neuem Licht erscheinen. Am Tag ist dort reges Treiben, auf dem Spielplatz und den umliegenden Wiesen. Nun in der Nacht kommt eine mystische und friedvolle Stimmung auf. Die Kerzen erleuchten die Grabsteine. Jetzt sind auch im Dunkeln die Namen der Verstorbenen zu lesen. Man kann in Ruhe entlang der Gräber spazieren und dem Friedhof eine stille Würde wiedergeben. „Von meiner Seite aus kann die Aktion jedes Jahr stattfinden.“, sagt Stefan Schön und fügt hinzu „Es lässt sich ja bei der diesjährigen Wiederholung, bei der wir auch in die oberen Bereiche ausgegriffen haben, schon von einer kleinen Tradition sprechen. Viele Menschen, die über Allerheiligen in der Dämmerung dort spazieren gehen, kommen nur wegen der Lichter.“ Diese Lichteraktion setzt den Park mit seinen alten Grabsteinen in Wert. Er entwickelt sich immer mehr zu einem Geheimtipp in Alt-Saarbrücken. Wir freuen uns auf weitere Aktionen auf dem ehrenwerten „Alten Friedhof“.

Alter Friedhof Alt-Saarbrücken

Der Alte Friedhof wurde dieses Jahr offiziell als Denkmal in die Liste der besonderen Bauwerke aufgenommen. Der Eingang befindet sich im Deutschherrnpfad 28.

Information:
„Freundekreis Alter Friedhof“
Stefan Schön
Telefon 0177 3818323



Überall erleuchten die roten und weißen Kerzen den Park in der Komturstraße (Foto: Michael Schreiner)

Botschafter für den Kinderschutz

Die Sternsinger kommen

Die Sternsinger kommen am Wochenende 07. und 08. Januar 2023. Ein Text von Barbara Heid .

Die diesjährige Aktion „Dreikönigssingen“ steht unter dem Leitwort „Kinder stärken – Kinder stützen“. Mit diesem Motto rücken die Sternsinger den Schutz von Kindern vor Gewalt in den Mittelpunkt. Sie machen auf Mädchen und Jungen aufmerksam, die unter physischer, sexualisierter oder psychischer Gewalt leiden. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass jährlich eine Milliarde Kinder und Jugendliche Gewalt ausgesetzt sind – das ist jedes zweite Kind. Diese schweren Verletzungen des Kinderschutzes kommen in allen gesellschaftlichen Schichten und in allen Ländern vor. Die Botschaft der Sternsingern bringt nahe, dass Kinder überall auf der Welt ein Recht auf Schutz haben .

Sternsingen – Gehst du mit?

Möchtest du auch dabei sein, wenn eine halbe Million Sternsinger den Menschen in Deutschland den Segen bringen? Möchtest du mithelfen, dass es Kindern in Not überall auf unserer Erde besser geht? Dann mach bei der Sternsingeraktion am 07. und 08. Januar mit und geh mit deinen Freunden oder Freundinnen als König von Haus zu Haus. Um sich auf den Tag vorzubereiten, treffen sich die Kinder am Donnerstag, 22.12.2022 um 14 Uhr im Pfarrheim St. Jakob (Keplerstraße 13, 66117 Saarbrücken). Bei diesem Treffen werden die Gruppen eingeteilt und über den Ablauf informiert. Zudem können die Kinder hören und sehen, wie Kinder in Indonesien leben und was mit dem Geld passiert, das die Sternsinger sammeln. Wer mitmachen möchte, aber zum Vorbereitungstreffen nicht kommen kann, meldet sich bitte bei der Gemeindereferentin Barbara Heid.

Wenn Sie Besuch von den Sternsingern wünschen, melden Sie sich gern bei der Gemeinde St. Jakob.

Telefon: 0681 52678

E-Mail: barbara.heid@bgv-trier.de

Deutschkurs mit Kinderbetreuung

Kostenfreier Mama-lernt-Deutsch-Kurs

Am 21. November, startet der Sprachkurs „Mama lernt Deutsch“. Organisiert wird er von der Volkshochschule Saarbrücken in Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund.



Während des Kurses „Mama lernt Deutsch“ bietet der Kinderschutzbund eine ebenfalls kostenfreie Kinderbetreuung an, Foto: Jennifer Weyland

Der Kurs ist kostenfrei und dauert 10 Wochen. Er findet montags und freitags von 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr im Alten Rathaus am Saarbrücker Schlossplatz statt. Der Zugang ist barrierefrei möglich. Der Kurs soll Spaß am Deutschlernen vermitteln sowie als sozialer Treffpunkt und Ort der Begegnung dienen. Er richtet sich an alle Frauen, die nur wenig Deutsch sprechen.

Kinderbetreuung durch Kinderschutzbund organisiert

Während der Kurszeit bietet der Kinderschutzbund für die Teilnehmenden eine Betreuung der eigenen Kinder bis sechs Jahren an. Diese wird von pädagogischen Fachkräften organisiert.

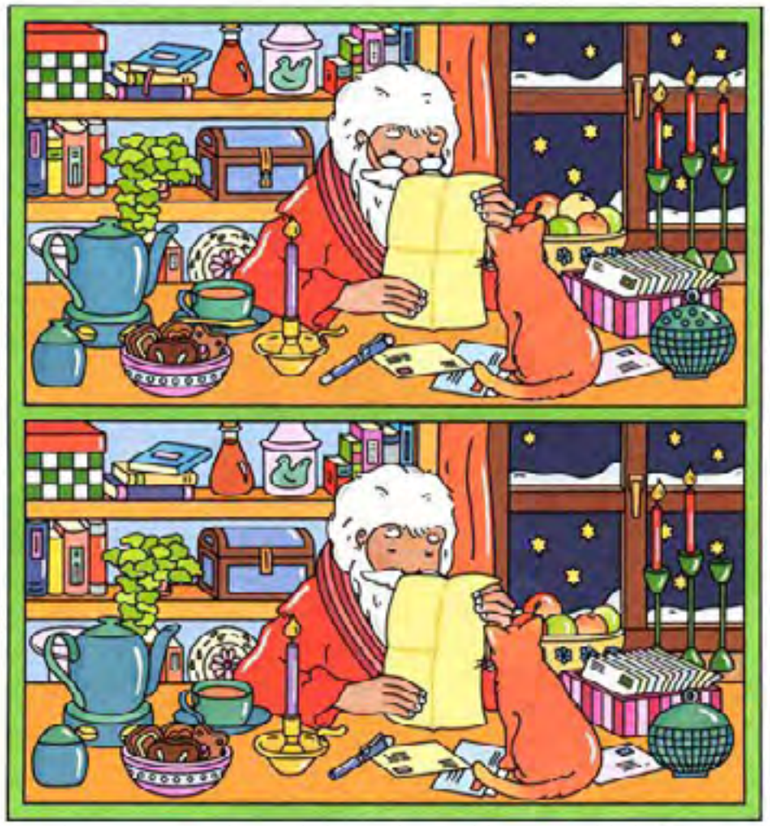
Die Betreuung findet in den Räumlichkeiten des Kinderschutzbundes am Schloßberg 3 statt.

Deutsch lernen mit Kinderbetreuung

Dauer: 10 Wochen
Wann? Mo und Fr 9:00 - 11:30 Uhr
Wo? Schlossplatz Saarbrücken

Anmeldungen: 0681 32533 oder info@kinderschutzbund-saar-bruecken.de

Rätselseite



In der unteren Zeichnung haben sich 12 Fehler eingeschlichen.

Großes Weihnachtsrätsel: Aus welchem Land Europas stammt dieser Brauch?

Rund um Weihnachten, das wohl bekannteste und beliebteste christliche Fest, ranken sich viele unterschiedliche Bräuche und Traditionen. In den meisten Ländern Europas wird Weihnachten gefeiert und in jedem Land pflegen die Menschen ihre ganz eigenen, landestypischen Bräuche. Welcher der hier beschriebenen Bräuche gehört wohl zu welchem Land?

1) Hauskobold statt Weihnachtsmann

Weihnachten ist Jul und ein Hauskobold namens Nisse (Julenisse) ist in diesem Land noch wichtiger als der Weihnachtsmann. Es heißt, dass er in Ställen und in Scheunen lebt und sich dort um die Tiere kümmert. Den Kindern spielt er gerne mal einen kleinen Streich.
Den Weihnachtsbaum schmückt man in diesem Land ganz traditionell in den Farben Rot und Weiß.

2) Weihnachtsbaum, Adventskranz und Adventskalender

Dieses Land machte den Weihnachtsbaum erstmals zum Mittelpunkt des Weihnachtsfestes. Hier wurde auch der essbare Baumschmuck früherer Zeiten zum ersten Mal durch Glaskugeln ersetzt. Es gibt nicht nur einen, sondern gleich mehrere offizielle Gabenbringer. Vor mehr als 100 Jahren wurden in diesem Land auch der Adventskranz und der Adventskalender erfunden.

3) Kein Weihnachten ohne Rotkehlchen

Ilex und Mistel sind in diesem Land wichtige Weihnachtssymbole, ebenso wie das Rotkehlchen, das man besonders häufig auf Weihnachtskarten sieht. Im traditionellen Weihnachtspudding werden gerne kleine Überraschungen wie Münzen oder Glücksbringer versteckt.

4) Zum Weihnachtsessen gibts Hausmannskost

Die Weihnachtstage werden in diesem Land auch „Bierfesttage“ genannt. Traditionell feierte man sie jedoch eher still und zurückgezogen im Kreise der Familie. Selbst Besuch war an den Weihnachtsfeiertagen eher unerwünscht, weiblicher Besuch am zweiten Weihnachtsfeiertag galt früher sogar als besonders schlechtes Omen. Zum Weihnachtsessen gehören in diesem Land Speisen wie Gänsebraten, Sauerkraut, Kartoffeln, Blutwurst oder Ingwerplätzchen.

5) Am Heiligabend wird ganz vornehm gespeist

An Weihnachten wird nach altem Brauchtum ein Holzklotz im Kamin verbrannt und ein Kuchen serviert, der wie ein Holzscheit geformt ist. Ansonsten speist man in diesem Land eher vornehm mit ausgesuchten Delikatessen wie Trüffeln, Austern, Räucherlachs, Pastete und Champagner. Auch der Duft gerösteter Maronen darf in der Vorweihnachtszeit nicht fehlen.



Oh du schöne Weihnachtszeit

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

Diese Wörter sind versteckt:

EISBLUME GESCHENK LICHTER NUESSE ADVENTSKALENDER VANILLE
PLAETZCHEN NIKOLAUS EINKUSCHELN TANNEZAPFEN SCHNEEFLOCKE
ANIS ADVENTSKRANZ BRATAPFEL WUNSCHZETTEL LEBKUCHEN
SCHLITTEN TANNEZWEIG GLUEHWEIN KERZEN LIEDER ZIMTSTERN



Auflösung des Weihnachtsrätsels auf der linken Seite:

1) Dänemark
2) Deutschland
3) England
4) Estland
5) Frankreich



Angebote der vhs Regionalverband Saarbrücken

Gelassen durch den Winter mit Yoga und Meditation

Alltag und Sorgen lassen oft kaum Zeit, zur Ruhe zu kommen. Die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken bietet Yoga- und Meditationskurse an, die durch den Winter helfen. Sie sind für Anfänger und Fortgeschrittene, Gestresste und Entspannte geeignet. In den verschiedenen Kursen lernt man Übungen zum Abschalten und Durchatmen.

Muskeln, Gelenke und Sehnen stärken

Der Kurs „Yoga und Meditation" (AM 2781B) beginnt im November. Er kombiniert Yoga-Stellungen mit Tiefenentspannung und Meditation. Muskeln, Gelenke und Sehnen werden gestärkt, geöffnet und gedehnt. Durch bewusste Atmung können die Organe besser arbeiten. Es finden acht Termine statt, der Einstieg ist mittendrin möglich:

8 x „Yoga und Meditation"
Ab 24.11.2022 jeden Donnerstag
Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: vhs-Zentrum am Schloss
Kosten: 74 Euro

Im Januar wird ein weiterer Kurs „Yoga und Mediation" (AM 2779) unter der Leitung von Annette Müller angeboten. Ihr Kurs vermittelt Übungen, die Energie und Beweglichkeit in den Körper bringen. Atemübungen regen Blutkreislauf und Stoffwechsel an, Tiefenentspannung und Meditation fördern Gelassenheit und verbessern das Konzentrationsvermögen. Der Kurs ist auch ohne Yogavorkenntnisse für AnfängerInnen leicht umsetzbar. Bitte ein Sitzkissen mitbringen. Es finden ebenfalls acht Termine statt:

8 x „Yoga und Meditation"
Ab 05.01.2023 jeden Donnerstag
Uhrzeit: 19:45 – 21:15 Uhr
Ort: Stengelstraße 10
Kosten: 67 Euro

Im Kurs „Yoga im Zeichen der Elemente" (AM 2770), der eine Woche später startet, wird mit Methoden des Embodied Flow gearbeitet, bei der das Gefühl ganz bei sich anzukommen vor präziser Ausrichtung steht. Atemübungen, Musik und Inspirationen aus der Yogaphilosophie runden das gemeinsames Wohlfühlerlebnis ab. Es werden sechs Termine angebote:

6 x „Yoga im Zeichen der Elemente"
Ab 11.01.2023 jeden Mittwoch
Uhrzeit: 17:00 – 18:15 Uhr
Ort: vhs-Zentrum am Schloss
Kosten: 50 Euro

Kraftvoll ins neue Jahr starten lässt es sich mit dem Kurs „Energie durch Yoga-Flow" (AM 2789A). Es finden acht Termine, donnerstags ab 05.01.2023 von 18:00 – 19:00 Uhr, statt. Ort: Stengelstraße 10, Raum für gesunde Balance, Kosten: 58 €.

Wohlfühl-Nachmittag mit Marion Douba

Einen Wohlfühl-Nachmittag verspricht der Workshop „Auszeit vom Alltag – mit Yoga und Massage zu tiefer Entspannung" (AM 2788) mit Marion Douba. Sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga dehnen und mobilisieren den Körper und vertiefen die Wahrnehmung von Körper und Atem. Eine Tiefenentspannung lässt den Yoga-Part ausklingen. Im Anschluss werden wohltuende Massagetechniken erprobt. Idealerweise Anmeldung mit einem Partner, aber nicht zwingend erforderlich.

1 x Workshop
Datum: 14.01.2023
Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: vhs-Zentrum am Schloss
Kosten: 22 Euro



Die Dozentin Marion Douba lebt Yoga, Foto: vhs Regionalverband Saarbrücken

Marion Douba praktiziert Yoga mit Leib und Seele seit 1986. In ihren Unterricht fließen Elemente aus dem Hatha-Yoga und aus dynamischen Formen ein. Yoga ist mehr als nur Körperlichkeit, und so sind ihr Achtsamkeit, Zentriertheit sowie Entspannung sehr wichtig.

Infos und Anmeldung

Anmeldungen für die Kurse der vhs sind möglich per Mail an nicole.naumann@rvsbr.de, über die Homepage oder persönlich beim Zentralen Service im Alten Rathaus am Saarbrücker Schlossplatz. Weitere Infos im Internet unter www.vhs-saarbruecken.de.

Von Michael Müller aus dem rapid Sport-Studio

Bewegung für Körper, Geist und Seele

Ein gesundes Herz, stabile Gelenke, körperliche Leistungsfähigkeit: Das verspricht die Medizin, wenn man regelmäßig Sport treibt. Aktive Menschen beugen Zivilisationskrankheiten und Verschleiß vor, schlafen und verdauen besser. Die Glückshormone tragen zu einem zufriedenen Leben bei. Das Immunsystem ist gestärkt, Husten, Schnupfen und Heiserkeit treten kaum noch auf.

Das ist alles nachgewiesen, aber wieviel Bewegung braucht man eigentlich? Gibt es ein Optimum und ein „Zuviel"? Was zählt alles zu „gesunder Bewegung"? Dazu gibt es viele unterschiedliche Meinungen. Kardiologen und Internisten konzentrieren sich vor allem auf die Herzkreislauf-Parameter und empfehlen 150 Minuten leichtes, bzw. 75 Minuten intensives Ausdauertraining pro Woche. Das gilt auch für Herzpatienten. Orthopäden und Physiologen denken besonders an stabile Gelenke, einen gesunden Rücken, leistungsfähige Muskeln und an eine gute Körperhaltung. Sie empfehlen entweder täglich 10 bis 15 Minuten intensive Gymnastik oder zwei Mal die Woche ein intensives Krafttraining für ca. eine Stunde. Trainer und Therapeuten finden beides wichtig. Ihnen fehlt bei den genannten Punkten noch sicheres Bewegen, also die Technik: „richtig" Laufen, Gehen, Radfahren und so weiter.

Lösung für eine gesunde Bewegung

Wenn man alle genannten Trainingsvorschläge zusammennimmt, muss man in der Woche viel Sport treiben. Und kaum jemand von uns hat so viel Zeit übrig. Die Lösung kann so aussehen:

Zusammenlegen:

Strecken, die sie momentan mit dem Auto oder ÖPNV bewältigen, durch Radfahren oder Gehen ersetzen. Steigen sie doch einfach mal zwei Haltestellen früher aus.

Gemeinsam geht es besser:

Mit Freunden zusammen Sport treiben, anstatt sich zu besuchen.

Organisation:

Eine gute Planung im Alltag spart Zeit. Ihren Plan schreiben sie am besten auf, denn: „Wer schreibt, der bleibt". Gerade wenn es darum geht, etwas im Alltag zu ändern, ist das hilfreich.

Schließen sie einen Vertrag mit sich selbst ab:

Vielleicht sogar auf schönem Papier zum Aufhängen, wo man es regelmäßig sieht: „Ich … werde dauerhaft zwei Mal die Woche, dienstags und donnerstags ... machen. Sollte es mal nicht funktionieren, hole ich es Sonntagmorgens um … Uhr nach. Mir ist bewusst, wie schwer es ist, durchzuhalten und dass erst nach 50-mal eine Gewohnheit entstanden ist. Wenn ich die 50-mal geschafft habe, belohne ich mich mit …. ."

Mein Tipp

Unser Fitness-Team vom rapid Sport-Studio weiß, wie schwer es ist, Sport und Bewegung in den Alltag zu integrieren. Nutzen sie unsere Erfahrung. Wor beraten sie gern. Wenn sie unsicher sind, ob der regelmäßige Gang ins Fitness-Studio zu ihnen passt, dann ist ein „Weihnachtsangebot" eine gute Möglichkeit zum Testen.

Ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr wünschen Michael Müller und das Team vom rapid Sport-Studio!

Jetzt Probetraining vereinbaren und fit werden!

Unsere Weihnachtsangebote für Dich (oder zum Verschenken) unter www.rapid-studio.de



Adresse: 66117 Saarbrücken, Deutschherrnpfad 6-12
Kontakt: 0681/585007 - info@rapid-studio.de
Geöffnet: Mo – Fr: 08:00 – 21:30 Uhr Sa – So: 08:30 – 16:00 Uhr

rapid
Dein Studio in Saarbrücken

Liebe Menschen in Alt-Saarbrücken und überall,

zum Abschluss unserer Adventsausgabe wünschen wir allen eine wundervolle Weihnachtszeit und einen guten Start in 2023!

Vielen Dank für ein schönes Jahr in unserem Stadtteil, mit gemeinsamen Erlebnissen und Erinnerungen. Wir freuen uns schon auf die nächsten!

Unser Stadtteilbüro macht Winterpause vom 22.12.2022 bis 02.01.2023. Bis dahin stehen unsere Türen für sie offen und wir unterstützen bei Sorgen und Problemen.

Kommen wir gemeinsam gut durch die Winterzeit!

Foto: Matthias Cooper, Pexels

Stadtteilzeitung Alt-Saarbrigger SCHNISS
Herausgeber: Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Stadtteilentwicklung

Ein wichtiger Teil unserer Arbeit im Stadtteilbüro ist die Entwicklung Alt-Saarbrückens. Wir verstehen uns als Anlaufstelle für alle BewohnerInnen, fungieren als Schnittstelle zwischen BürgerInnen und Stadt, bieten Integrationshilfe und ermöglichen eine aktive Bürgerbeteiligung.

Sozialberatung

Komplizierte Verträge und Abläufe bei Behörden stellen für Viele eine große Hürde im Alltag dar. Unsere Sozialberatung ist eine Anlaufstelle für verschiedene Fragestellungen. Wir unterstützen Sie bei der Kommunikation mit Institutionen, um eine entlastende Lebenssituation für Sie herzustellen.

Integration

Alt-Saarbrücken ist ein vielfältiger und multikultureller Stadtteil. Mit unseren Angeboten möchten wir NachbarInnen das Leben in Deutschland erleichtern und voneinander lernen. Unserer Kollegin Kheira Hachemi unterstützt bei der Verständigung in deutsch und arabisch.

Nachbarschaftstreff

Mit unserem Nachbarschaftstreff Café Schniss möchten wir Allen in Alt-Saarbrücken einen gemütlichen Treffpunkt geben. Zu unseren Öffnungszeiten steht das Café für jeden offen, alle Nachbarn sind willkommen. Zum Start in den Tag bieten wir jeden Morgen ein leckeres Frühstück an. Mittags können Sie unser frisch zubereitetes Mittagsessen genießen.

Angebote für SeniorInnen

Unser Stadtteil Alt-Saarbrücken ist geprägt von vielen Generationen. Fehlende Treffpunkte erschweren es besonders der älteren Generation, Kontakte aufrecht zu erhalten oder neue Kontakte zu knüpfen. Mit unseren vielfältigen Angeboten für SeniorInnen ab 60 Jahren möchten wir Gemeinsamkeiten schaffen und Gemeinschaft herstellen.

Angebote für Familien

Eine gute Gesellschaft braucht guten Nachwuchs – uns liegen Familien am Herzen. Wir möchten mit unserem Angebot für Kinder und Familien einen sozialen Ort des Austauschs und der Gemeinschaft bieten. In Alt-Saarbrücken wohnen Familien mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen. In jeder Situation stehen wir zur Seite.

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken www.altsb.de
Gersweiler Str. 7 66117 SB Telefon: 0681 51252

