Alt-Saarbrigger SCHNISS



Zeitung für Alt-Saarbrücken

Nr. 147 // Frühling 2023


Der Schlüssel zum Glück!
Die neue Wohnung!
Einfach mieten und
sich zuhause fühlen!
[WOGE Saar]
Wohnungsgesellschaft Saarland
Ein Unternehmen der SHS Strukturholding Saar
www.woge-saar.de
start-werbeagentur.de

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

unsere Titelseite mit Foto der Pfählerstraße verrät: der Frühling ist da und mit ihm spannende Neuigkeiten aus unserem Stadtteil. Kennen Sie schon das neue Café in der Metzerstraße? Und was passiert eigentlich gegenüber der Handwerkskammer? Wir berichten von interessanten Projekten, geben Hilfestellung zum Thema Stromsparen und besuchen unsere Fahrradwerkstatt. Freuen Sie sich auf eine vollgepackte Frühlingsausgabe und genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen. Vielleicht sehen wir uns bei unseren Veranstaltungen im Stadtteil.

Frühlingsgrüße 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

Aktuelle Informationen auf einen Blick.....4

Du kommst hier nicht rein 5

Neues Leben im alten Wirtshaus am Schuggebersch.....6

Wer hilft, wenn der Vermieter sich nicht kümmert?.....7

Stromkosten sparen - aber wie?.....8

Ludwigsgymnasium bittet Nachbarschaft um Hilfe.....9

Ein Besuch im Café und Feinkostladen „Reyhhan“10

Stadtteilentwicklung

An der Westspange tut sich was 11

Für ein gutes Leben in Alt-Saarbrücken 12

Angebote Stadtteilbüro

Aktuelles zum Thema Bürgergeld 15

Mit dem Fahrrad zur Selbstständigkeit 16

Veranstaltungskalender für den Frühling 18

Familienleben

Fasching bei unseren Angeboten für Familien und Kinder 23

Menschen

Cedrik Görgen „Ohne Thymian-Tee geht nichts“24

„Je länger du hier bist, desto lieber willst du bleiben.“ 26

Gemeinsame Sache

Unterstützungsangebote für Frauen 27

„Ich kann etwas an Andere zurückgeben.“.....28

„Inklusion ist unser Weg“.....29

Mann, bleib erst einmal bei dir.....30

Wir sind für ein Recht auf Wind im Haar in jedem Lebensalter!.....31

Fit bleiben

Rätselseite.....32

Kinderwagen-Kurse im Park.....34

Fit ab Ostern?.....35

Aktuelle Informationen auf einen Blick

„Café Schniss“ bleibt „Café Schniss“

In der letzten Ausgabe der „Alt Saarbrigger Schniss“ haben wir den Namen unseres Stadtteil-Cafés zur Diskussion gestellt. Ein neuer Name für unseren Nachbarschaftstreff in der Gersweilerstraße sollte her.



Das Café Schniss wurde 2022 frisch renoviert. Der alte Name bleibt.

Wir hatten die Leser und Leserinnen um Ideen gebeten. Seit die Anfrage vor Weihnachten 2022 nach draußen ging, haben wir nur wenige Vorschläge erhalten. Und kein Vorschlag für einen neuen Namen hat uns überzeugen können. Viele Stammgäste meinen, es gibt keinen Grund, den Namen zu ändern. Daraus haben wir gelernt. Die Entscheidung steht fest: „Café Schniss“ bleibt.

Umfrage zur Miete

Ein gesicherter Mietspiegel ist wichtig. Dann können Mieter leicht erkennen, ob eine Miete unzumutbar hoch ist. Mancher Streit vor Gericht wird so vermieden. Der Mietspiegel gibt einen Überblick über die Höhe von Mietpreisen. Er zeigt, welche Faktoren Mietpreise beeinflussen. Die Stadt Saarbrücken ermittelt die wichtigen Daten. Dazu befragt sie Mieter schriftlich. Das passiert ab Mitte April. Einige Haushalte und Vermieter bekommen dann Post von der Stadt Saarbrücken.

Wenn Sie einen Brief mit Fragen zum Mietspiegel erhalten, beantworten Sie die Fragen bitte gründlich. Damit helfen Sie allen anderen Mieterinnen und Mietern sehr. Die Saarbrücker Siedlungs Gesellschaft hilft dabei. Melden Sie sich gern beim zuständigen Service-Center.

Öffnungszeiten Service-Center:

Vogelsborn 2, 66117 Saarbrücken

Montag	09.00 - 11.00 Uhr
Donnerstag	14.00 - 16.00 Uhr

Jugendamt unter neuer Leitung

Das Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken hat eine neue Leiterin. Zum 01. März 2023 hat Angelika Schallenberg die Stelle von Armin Weppernig übernommen.



Armin Weppernig übergibt an Angelika Schallenberg, Foto: Regionalverband Saarbrücken

Wir bedanken uns für die erfolgreiche Zusammenarbeit und wünschen Armin Weppernig alles Gute. Herzlich Willkommen Angelika Schallenberg. Sie hat bisher die Geschäfte der Saarbrücker Lebenshilfe geleitet.

Saarbrücken setzt auf Nachhaltigkeit

Saarbrücken plant die Zukunft. Bürgermeisterin Barbara Meyer und Oberbürgermeister Uwe Conradt haben Menschen aus ganz verschiedenen Bereichen eingeladen. Auch das Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken ist beteiligt.

Die Stadt arbeitet an einer Strategie für Nachhaltigkeit. Wir müssen uns anpassen. Die weltweite Klimaveränderung verlangt das. Stadtplanung, Wirtschaft, Politik, Bürgerinnen und Bürger kommen zusammen, um wirksame Lösungen zu erarbeiten. Umweltschutz, Fahrradstraßen, mehr Grünflächen - das sind nur einige Themen. Und auch die Wirtschaft soll wachsen.



Die erste Sitzung der Steuerungsgruppe Nachhaltigkeit fand am 13.03.2023 im East Side Fab statt, Foto: Landeshauptstadt Saarbrücken

Wer andere diskriminiert, tut Unrecht

Du kommst hier nicht rein

„Du kannst werden, was du willst." So ähnlich lautet ein Grundsatz der freien Gesellschaft. Auch bei uns machen Menschen immer noch ganz andere Erfahrungen.

Viele Menschen mit ausländisch klingenden Namen haben sowas schon erlebt: Auf der Suche nach einem Arbeitsplatz oder einer freien Wohnung werden sie schneller abgelehnt, als Menschen mit deutsch klingenden Namen. Karin Meissner und ihr Team erforschen das Thema Diskriminierung. Sie erzählt uns von Testanrufen, die Mitarbeiter durchgeführt haben. Die Anrufer gaben sich als Wohnungssuchende aus. Einmal mit einem klassisch türkischen Namen und beim erneuten Anruf beim gleichen Vermieter mit klassisch deutschem Namen.

Wenn allein der Name für Ausgrenzung sorgt

Die Anrufer bekamen unterschiedliche Auskünfte. Dem Mann mit dem türkischen Namen wurde vom Vermieter gesagt, die Wohnung sei schon vergeben. Als kurz darauf der Tester mit deutschem Namen anrief, sagte man ihm, dieselbe Wohnung sei noch frei. Ein Hinweis an alle Vermieter und Vermieterinnen, die jetzt denken: „Ich kann vermieten, an wen ich will. Ist ja schließlich meine Wohnung!" Das ist



Ausgrenzung bei der Wohnungssuche ist kein Einzelfall; Foto: pexels, Liza Summer

nicht ganz richtig und gilt nur bedingt. Das ist sogar im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) verankert. Das AGG soll Benachteiligungen aufgrund Herkunft, Geschlecht, Religion, Weltanschauung, Behinderung, Alter und sexuelle Identität verhindern oder beseitigen.

Betroffene sind nicht allein

Für Menschen, denen sowas schon passiert ist, gibt es Beratung vom Antidiskriminierungsforum e.V. Wer ausgegrenzt wird, muss das nicht allein verarbeiten. Es ist wichtig, Betroffene ernst zu nehmen. Hilfreich ist vor allem die Rückmeldung, dass eine Ablehnung aufgrund von Herkunft, Hautfarbe, Alter, Geschlecht, Religion oder Behinderung nicht in Ordnung ist: „Dir ist Unrecht geschehen. Du darfst dich beschweren."

Auf Unrecht hinweisen

Das Recht auf Gleichbehandlung kann eingeklagt werden. Diskriminierte Menschen stecken in einem Dilemma. Sich in eine Wohnung oder einen Arbeitsplatz einzuklagen, an dem man nicht erwünscht ist, ist für viele keine gute Lösung. Deshalb zielt die Antidiskriminierungsberatung nicht allein auf die Durchsetzung des Rechts. In der Beratung können Betroffene das Erlebte berichten. Die Berater und Beraterinnen hören zu. Sie sprechen die Täter an oder verfassen schriftliche Beschwerden. Wer andere ablehnt und ausgrenzt, sollte in jedem Fall darauf hingewiesen werden, dass er Unrecht tut.

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

Antidiskriminierungsforum Saar e.V.

Talstraße 58, 66119 Saarbrücken, 0681-40170824 adfs@adf-saar.de, www.adf-saar.de

Karin Meissner

Forschungs- und Transferstelle für Gesellschaftliche Integration und Migration GIM, Saaruferstraße 16, 66117 Saarbrücken, 0681 5867- 492, www.fitt.de, Mail meissner@gim-htw.de

Willkommen im Stadtteil „Papinus“

Neues Leben im alten Wirtshaus am Schuggebersch



Papinus bringt frischen Wind in die Gersweilerstraße 13 A

Nach vielen Jahren Leerstand ist wieder Leben im alten Wirtshaus am Schuggebersch. Monatelang wurde gewerkelt und gehämmert. Wer die betagte, ranzige Kneipeneinrichtung noch kannte, reibt sich jetzt die Augen. Alexandra Quapp stellt den Imbiss „Papinus“ vor.

Ein freundlicher Gastraum empfängt nun die hungrigen Gäste, denn aus dem Wirtshaus ist ein Restaurant geworden. Burger, Nudelgerichte und Döner stehen auf der Speisekarte von „Papinus“. Auch Salate, Schnitzel und vegetarisches Essen sind im Angebot. Alles ist frisch zubereitet.

Auf in ein neues Leben

In der Küche und im Service stehen Zia Gholani und Esmatullah Mahsiny. Beide Männer haben schon lange Jahre in der Gastronomie gearbeitet. Sie haben sich auf der Flucht aus dem Iran kennengelernt. Der eine wurde ins Saarland geschickt, der andere landete mit seiner Familie in Chemnitz. Den Kontakt haben sie über die Jahre gehalten und sich besucht. Und wie schon so oft hat Saarbrücken und ihre Einwohner und Einwohnerinnen die Gäste ins Herz geschlossen, so dass der Entschluss gefasst wurde überzusiedeln.



Zia Gholani und Esmatullah Mahsiny haben gemeinsam den Sprung in die Selbständigkeit gewagt.

Leckere Köstlichkeiten für unseren Stadtteil

Unter der Leitung von Gholanys Frau haben sie nun den Sprung in die Selbständigkeit gewagt, die Ärmel hochgekrempelt und ein neues Angebot für Alt-Saarbrücken geschaffen. Wir bedanken uns dafür und wünschen alles Gute.

Achja, wenn jemand sich fragt wie das Papinus zu seinem Namen gekommen ist: So hieß die Lieblingspizza von Herrn Gholany im Iran und gute Erinnerungen soll man ja bewahren.

Papinus Pizza & Kebab
Montag bis Freitag: 11.00 - 23.00 Uhr
Samstag und Sonntag: 12.00 - 23.00 Uhr



Die Wohnungsaufsicht vermittelt

Wer hilft, wenn der Vermieter sich nicht kümmert?

Kaputte Balkontüren, Schimmel im Schlafzimmer oder defekte Wasserboiler: Das sind nur einige Mängel, die Mieter und Mieterinnen am besten schnell den Vermietenden mitteilen.

Vermieter haben Pflichten

Grundsätzlich muss der Vermieter oder die Vermieterin Wohnräume ordnungsgemäß ausstatten, erhalten und wiederherstellen. Man soll weitgehend einwandfrei und gesund darin wohnen können. Wenn Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin trotz Aufforderung notwendige Reparaturen unzureichend nachkommt oder gar nicht ausführt, hilft die Wohnungsaufsicht. Sie ist zuständig für die Landeshauptstadt Saarbrücken und den Regionalverband Saarbrücken (außer Völklingen). Es ist ihre Aufgabe, notwendige Reparaturen durchzusetzen. Was wirklich notwendig ist, steht im Saarländischen Wohnungsaufsichtsgesetz.

Wann ordnet die Wohnaufsicht Mängelbeseitigung an?

Die Aufsicht wird zum Beispiel aktiv, wenn Fenster kaputt sind, wenn die Heizung nicht richtig funktioniert, bei defekten oder gefährlichen Elektroinstallationen, wenn Badezimmer nicht ausreichend ausgestattet sind und natürlich bei Schimmel und baulichen Mängeln. Dabei ist zu beachten: Nicht jeder Mangel stellt auch eine erhebliche Beeinträchtigung des Wohnens dar.

Wann hilft die Wohnungsaufsicht?

Der Mieter oder die Mieterin hat den Vermietenden mehrfach aufgefordert, Reparaturen fristgerecht vorzunehmen. Und es passiert nichts, die Schäden werden nicht behoben. Dann hilft die Wohnungsaufsicht.

Was tut die Wohnungsaufsicht?

Ihre Wohnung oder das Haus wird besichtigt, um vorhandene Mängel genau zu prüfen. Den Vermieter oder die Vermieterin (Verfügungsberechtigte) kann bei der Besichtigung dabei sein. Dabei wird konkret vereinbart, wie und wann die bestehenden Mängel repariert werden. Wird so keine Einigung mit dem Vermieter oder der Vermieterin erreicht, kann die Wohnungsaufsicht anordnen, dass die Eigentümer die Durchführung der notwendigen Reparaturen durchführen. Es geht immer darum, wie stark die Mängel die Mitpartei belasten.

Wohnungsaufsicht Saarbrücken

Gerberstraße 29
66111 Saarbrücken

Telefon: 0681 905 – 1626
Fax: 0681 905 - 1351

wohnungsaufsicht@saarbruecken.de

Termine müssen telefonisch vereinbart werden!

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag von 9.00 -12.00 Uhr



Ratschläge

Stromkosten sparen - aber wie?



Das Thema Stromsparen beschäftigt uns alle. Gemeinsam mit Mitarbeiterinnen der Verbraucherzentrale wird über Tipps und Ideen diskutiert.

Im Stadtteilbüro und dem Bürgertreff fanden im Januar zwei Infoveranstaltungen zum Thema „Energie sparen" der Verbraucherzentrale statt. Viele Tipps und Ideen kamen von den Gästen und natürlich von den beiden Mitarbeiterinnen der Verbraucherzentrale, Adriana Hanisch und Elke Nicolay.

Sparmöglichkeiten im Haushalt

Da kommt so einiges zusammen, z.B. Silberfolie hinter der Heizung reflektiert die Wärme und hält sie so länger in der Wohnung. Oder ein Duschsparkopf an der Brause hilft beim Wasser sparen. Wussten Sie schon, dass drei Minuten duschen mit Durchlauerhitzer ähnlich viel Strom verbraucht wie eine Stunde Haare föhnen? Waschprogramme nur bei besonders verschmutzter Wäsche mit hoher Temperatur wählen, normal verschmutzte oder verschwitzte Wäsche wird schon bei 30 Grad sauber - das spart viel Energie!

Beim Kochen an den Deckel auf den Topf denken, das spart Energie beim Erhitzen. Geschirrspülen besser mit der Spülmaschine, am besten mit einem Ökoprogramm, dann verbraucht sie weniger Wasser und Strom. Fernsehen, Computer und Co gehören an die Mehrfachsteckdosen mit Ausschalter, damit sie auch wirklich aus sind. Der Stand by Modus versetzt die Geräte in eine Art Bereitschaftsdienst. Damit sind sie immer startklar. Das ist im Alltag sehr bequem, kostet allerdings zusätzlich. Damit kommen schnell um die 100 Euro im Jahr zusammen, die man sich mit einer Steckerleiste leicht sparen kann. Alle Besucher:innen waren sich einig, dass die Vorschläge leicht im Alltag umzusetzen sind.

Wenn der Strom abgestellt ist

Das ist ein großer Eingriff in das tägliche Leben, denn vieles funktioniert dann nicht mehr. Der Kühlschrank ist warm und der Herd bleibt kalt. Deshalb sollte es erst gar nicht zu einer Stromsperre kommen. Die Verbraucherzentrale hilft beim Verstehen der Energierechnung. Sie berät und unterstützt bei der Ankündigung einer Stromsperre. Im Gespräch mit dem Energieversorger ist es möglich, die Sperre erstmal auszusetzten. Weitere Infos können Sie jederzeit bei der Verbraucherzentrale Saarland kostenlos bei den Stromhelferinnen anfragen.

Verbraucherzentrale

Ursulinenstr. 63, 66111 Saarbrücken

Telefon: 0681-417 26 62
E-Mail: stromhelfer@vz-saar.de

Stromspar-Check der Arge-Solar

Sie helfen Ihnen Energiekosten sparen! Ohne Wechsel des Anbieters! Mit unserer Beratung und den kostenfreien Stromspar-Artikeln haben bisher über 4.000 Haushalte im Saarland durchschnittlich über 260€/a an Strom- und Wasserkosten eingespart. Sie helfen auch Ihnen Ihre Energierechnung zu reduzieren. Das Angebot der Verbraucherzentrale:

- Analyse Ihres Stromverbrauchs
- passende Energiespar-Tipps
- kostenlose Energie- und Wasserspar-Artikel

Wenn verschiedene Voraussetzungen erfüllt sind, kann für ein sparsameres Neugerät ein Zuschuss beantragt werden. Zusätzlich: Aufstockung der Kühlgeräteförderung durch saarländisches Wirtschaftsministerium

- Kühlgeräte in 1- und 2-Personen Haushalten: 150 €
- Kühlgeräte in 3- und 4-Personen Haushalten: 175 €
- Kühlgeräte in Haushalten mit mehr als 5 Personen: 200 €

Auch wenn Sie keinen neuen Kühlschrank benötigen, können sie Ihnen mit einfachen Tipps helfen Energie und Geld zu sparen.

Wer kann teilnehmen?

Alle Menschen, die über ein geringes Einkommen verfügen, also Bezieherinnen und Bezieher von Bürgergeld, Sozialhilfe oder Wohngeld. Aber auch Rentnerinnen und Rentner mit geringem Einkommen können teilnehmen. Weitere Informationen zum Projekt und zur Kühlgeräteförderung unter:

www.stromsparcheck-saar.de
www.stromspar-check.de

Infos zum StromsparCheck der ArgeSolar gibt es hier:

Stromspar-Check im Saarland
Koordinierungsstelle ARGE SOLAR e.V.

Tel.: 0681 / 99 88 4 - 880 oder

E-Mail: info@stromsparcheck-saar.de

www.facebook.de/StromsparCheckSaarland



Offener Brief: Zerstörung im Schulgarten am Tummelplatz

Ludwigsgymnasium bittet Nachbarschaft um Hilfe

Seit den Sommerferien 2022 kommt es immer öfter zu Zerstörungen im Schulgarten. Die Info-Tafeln, an denen wir ein Jahr lang gearbeitet hatten, wurden auseinandergerissen. Pflanzen wurden entwendet, Schilder und Bewässerungsanlage herausgerissen.

Uns ist es wichtig, den offenen Teil des Gartens für die Nachbarschaft als einladenden Treffpunkt zu erhalten. Wir bitten daher um Ihre Mitarbeit. Machen Sie doch auf dem Nachhauseweg einen Schlenker über den Tummelplatz, besonders am Wochenende und in den Schulferien. Sollten Sie verdächtige Aktivitäten bemerken, rufen Sie bitte umgehend und aus sicherer Entfernung die Polizei. Hilfreiche Hinweise können Sie auch an b.garmer@schule.saarland senden. Wir danken Ihnen sehr für Ihre Unterstützung!

Die Garten-AG des Ludwigsgymnasiums



Zerstöte Info-Tafeln am Schulgelände, Fotos: Andreas Dietrich, Beate Garmer



Nun wurde auch der Mirabellenbaum, der allen in ein paar Jahren Ernte und Schatten geboten hätte, mit roher Gewalt abgebrochen.

Alt-Saarbrücken hat ein neues Schmuckstück

Ein Besuch im Café und Feinkostladen „Reyhhan“

In der Metzer Straße gibt es seit Dezember letzten Jahres ein neues Geschäft. Parvin Fakhamzadeh hat hier das Café und Feinkostgeschäft „Reyhhan“ eröffnet. Alexandra Quapp berichtet.



Willkommen im Café Reyhhan

Schon vor dem Jahr 2020 hat Parvin Fakhamzadeh die Räume übernommen. Weil aber alles in desolatem Zustand war, hat sie zwei Jahre lang selbst renoviert. Neben ihrer Arbeit als Altenpflegerin wurden nach Feierabend Wände gestrichen und alte Möbel aufgepeppt.



Gemütlichkeit wird groß geschrieben

Kaffee aus dem Sandbad

Mit viel Liebe ist dabei ein wahres Schmuckstück entstanden. Im Café kann man die unterschiedlichsten Teesorten genießen. Von Mate Tee über schwarzen Tee mit Gewürzen wie Kardamom und Safran gibt es ein vielfältiges Angebot. Auch Kaffee Liebhaberinnen kommen auf ihre Kosten. Im Café Reyhhan gibt es klassischen Kaffee und Espresso. Sogar Spezialitäten, wie den Kaffee, der im Sandbad gekocht wird, bietet die Besitzerin an.

Produkte aus der Region

Bei ihrem Angebot legt Parva großen Wert auf gute Qualität und regionale Produkte. So kann man bei ihr Gewürze der Saarbrücker Gewürzmanufaktur Rimoco kaufen. Plätzchen und Schokolade vom Saarbrücker Café Steigleiter, leckere Marmeladen von der Fruchteria und noch viele andere Leckereien.

Montag bis Samstag geöffnet

Wer nun neugierig geworden ist, der kann sich in der Metzer Straße 65 überzeugen. Das Café Reyhhan ist Montag-Samstag, 9.30 bis 18.30 Uhr geöffnet.



Leckereien wohin das Auge reicht



Das Frühstück ist mit 7,90 Euro nicht zu teuer. Neben Wurst, Käse und unterschiedlichen Brotaufstrichen steht immer ein Glas frisch gepresster Orangensaft neben dem gut gefüllten Teller.

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

Neubau der HWK-Bildungsstätte

An der Westspange tut sich was

Bereits im Frühjahr 2022 verwandelte sich der Parkplatz neben der Westspange in eine Baustelle. Wir haben nachgefragt, was dort entsteht.

Gegenüber dem bestehenden Verwaltungsbau der Handwerkskammer des Saarlandes (HWK) in der Hohenzollernstraße wird eine Bildungsstätte für das Saarhandwerk gebaut. Auf fünf Stockwerken und 8.500 Quadratmetern entstehen Lehrwerkstätte und Seminarräume für angehende Gesellinnen und Gesellen, Meisterschülerinnen und Meisterschüler sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Bildungsangeboten. Dort werden zukünftig die Handwerke Augenoptiker, Bäcker, Konditoren, Friseure, Kosmetiker sowie unterschiedliche Handwerke aus den Bereichen Metall und Elektro ausgebildet.



Ende 2024 entsteht hier der Neubau der HWK-Bildungsstätte. Stand: 20.01.2023, Foto: HWK

Aktueller Stand des Baus

Aktuell entsteht auf dem Baufeld die Bodenplatte für das Untergeschoss. Leichte Verzögerungen gab es wegen dem Abtransport der Erdmassen. Noch im Frühjahr 2023 ist die Grundsteinlegung geplant. Wenn alles gut läuft, wird im Herbst der Rohbau stehen. Die Einweihung der neuen Bildungsstätte soll Ende 2024/Anfang 2025 sein.

Aufwertung für Alt-Saarbrücken

Eins ist klar: Ist der Neubau einmal fertig, wird er viel Aufmerksamkeit bekommen. „Das einladende Foyer, der Veranstaltungsraum als Gesicht zur Straße im Zusammenhang mit der Gastronomie im Haus und die Außenterrasse laden zum Dialog ein und sollen Neugierde wecken.“, erklärt Sarah Materna, Pressesprecherin der HWK. „Wir wünschen uns außerdem, dass unsere neue Bildungsstätte den Stadtteil mit ihrer Dynamik bereichert.“ Die Handwerkskammer plant, die Gastronomie und die Außenterrasse auch für Besucher aus dem Stadtteil zu öffnen.

Die bisherigen Baumaßnahmen des Neubaus auf einen Blick:

- Februar 2022: Beginn Baustelleneinrichtung
- Juni 2022: Beginn Spezialtiefbauarbeiten (Wasserhaltung/Grundwasserabsenkung/Betonpfahlgründung)
- 14. Juli 2022: Spatenstich
- August 2022: Beginn Rohbauarbeiten
- August 2022: Fertigstellung Spezialtifbauarbeiten
- November 2022: Beginn Betonarbeiten Untergeschoss
- Geplante Fertigstellung und Inbetriebnahme: 4. Quartal 2024

Weitere Infos unter: https://www.hwk-saarland.de/de/neubau-hwk-bildungsstaette



Studierende befragen Bewohner und Bewohnerinnen

Für ein gutes Leben in Alt-Saarbrücken



Franziska, Hannah, Sarina und Emma und ihr Papp-Modell für ein Jugendzentrum in einem umgebauten Bus: Der Lösungsvorschlag für die Jugendlichen im Stadtteil; Foto: Isabel Sand, HTW

2022 haben Studierende der Hochschule für Technik und Wissenschaft (HTW) sich besonders für die Menschen im Stadtteil interessiert. Sie haben sich aus dem Alltag von Senioren und Seniorinnen, Jugendlichen und Zugewanderten berichten lassen. Immer mit der Frage: Was fehlt dir in deinem Alltag? Ende Januar präsentierten die Studierenden ihre Ergebnisse.

Gutes Zuhören war am wichtigsten.

Die Befragung verlief nach einem genauen Plan. Schließlich fand sie im Rahmen eines wissenschaftlichen Seminars statt. Da ist nichts dem Zufall überlassen. Zuerst wurden vier Gruppen beschrieben. Die Mitglieder der Gruppen sollten in Alt-Saarbrücken leben. Auf diese Gruppen hat man sich geeinigt: Jugendliche, zugewanderte Männer, alleinstehende Menschen über 65 Jahre und Menschen über 65, die nicht mehr weit laufen können. Die wurden dann gefragt, wie es ihnen in ihrem Alltag geht. Dann wurde für jede befragte Gruppe eine Figur erfunden. So sind die Comic-Figuren Nesrin, Paul, Kamal und Uschi entstanden. Sie stehen stellvertretend für die Sorgen von vielen Menschen. In vier kurzen Filmen spielen Nesrin, Paul, Kamal und Uschi nach, was die Menschen geantwortet haben.

Figur Kamal möchte in Alt-Saarbrücken Anschluss finden.



Fabian erklärt einer Besucherin die Lösungn für Kamal. Foto: Isabel Sand, HTW

Das ist nicht leicht, denn es gibt kaum Gelegenheit für ihn, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Kamal ist Stellvertreter der arabischen Männer im Alter von 45 - 55 Jahren. Kamal möchte andere, die hier leben, kennenlernen und neue Freunde gewinnen.

Was können wir tun, damit Kamal Kontakte knüpfen kann?

Ein Gemeinschaftsgarten für Kamal

Ein Ort in Alt-Saarbrücken, an dem man ein eigenes Beet anlegen kann, wäre vielleicht die Lösung für Kamal. Hier können Menschen etwas für sich oder zusammen mit anderen tun. Man kann Gemüse anpflanzen, Kräuter ziehen oder einfach nur auf einer Bank dabeisitzen und anderen zusehen. Dabei kommt man ins Gespräch, gibt sich gegenseitig Tipps und kann so auch neue Bekanntschaften machen. Stadtgärten, die von Menschen gemeinsam genutzt werden, gibt es schon in vielen Städten.

Uschi möchte gern wissen, was im Stadtteil los ist

Figur Uschi ist alleinstehend und über 65 Jahre alt. Sie genießt die Gesellschaft von anderen Menschen. Leider erfährt sie oft erst von einem Fest, einem Ausflug oder einem Treffen, wenn

es schon vorbei ist.

Wie schaffen wir es, dass Uschi immer gut über Veranstaltungen in Alt-Saarbrücken informiert ist?



Eine Info-Tafel im Supermarkt würde Uschi helfen. Foto: Brainworks

Info-Tafeln für Uschi

Die Lösung für Uschi und alle, die gern wissen wollen, was in Alt-Saarbrücken passiert: Einfache Info-Tafeln, an denen jede:r Hinweise auf Veranstaltungen anbringen kann. Jetzt fehlen nur noch Geschäftsinhaber:innen, die das in ihren Läden erlauben. Und natürlich braucht so eine Pinnwand Pflege. Alte Zettel müssen Platz für Aktuelles schaffen, damit die Info-Tafel übersichtlich bleibt.

Die Figur Paul möchte anderen von sich erzählen.

Auch Paul möchte Menschen treffen, mit denen er reden kann. Er ist allein und über 65 Jahre alt. Paul kann nicht mehr so weit gehen. Er möchte gern über sich erzählen. Im Alltag trifft er selten Menschen, die ihm zuhören.

Was tun, damit Paul in seiner Nähe Menschen treffen kann, denen er in Ruhe von sich erzählen kann?

Ein Fahrrad als Erzähl-Mobil für Paul

Für Paul haben die Studierenden ein Erzähl-Mobil erfunden. So bekommt er Gelegenheit, mit jemandem zu sprechen und von sich zu erzählen. Das muss ein Fahrrad oder ein Lastenrad sein. Ehrenamtliche oder professionelle Zuhörer:innen können damit zu verschiedenen Orte in Alt-Saarbrücken fahren. Am Erzähl-Mobil sollte eine Fahne oder ein Schild befestigt sein. Darauf steht etwas wie „Komm her, ich höre dir zu! Ich habe Zeit und ich interessiere mich für dich." Das Erzähl-Mobil könnte sogar Kaffee, Tee und Klappstühle dabei haben. Denn Paul ist sicher nicht der einizge, der sich aufmerksame Gesellschaft wünscht.

Nesrin sagt: „Im Stadtteil ist tote Hose und ich fühle mich nicht sicher."



Für Jugendliche wie Nesrin gibt es kaum interessante Orte. Foto: Isabel Sand, HTW

Die Figur Nesrin steht stellvertretend für alle Jugendlichen zwischen 18 und 21 Jahren. Wenn sie abends unterwegs ist, sorgen sich nicht nur ihre Eltern. Alt-Saarbrücken ist nach Einbruch der Dunkelheit kaum belebt. Da fühlt Nesrin sich schnell unwohl. In belebteren Stadtteilen, wo Menschen abends zu Fuß unterwegs sind oder vor Restaurants und Kneipen sitzen, fühlt man sich sicherer.

Ein Jugendzentrum auf Rädern für Nesrin

Für Nesrin kann es einen umgebauten Linien-Bus geben. Der Bus hat Sofas zum Chillen und eine kleine Küche ist drin. Er steht regelmäßig an bestimmten Orten im Stadtteil. Jugendliche hätten dann einen Treffpunkt. Sie könnten zusammen neue Ideen für ihre Freizeit in Alt-Saarbrücken entwickeln.

Niemand möchte gern allein sein

Und merken Sie was? Ob jung oder alt, ob schon immer in Deutschland oder erst seit kurzer Zeit: Alle Menschen suchen Gesellschaft.

Reaktionen auf die Vorschläge der Studierenden

Ende Januar hatten die Studierenden Gäste an die HTW eingeladen. Viele der Befragten waren auch dabei. Die Lösungen für Nesrin, Paul, Uschi und Kamal kamen gut an. Die Studierenden erklärten genau, wie man das Leben in Alt-Saarbrücken verbessern könnte.

Können wir die Vorschläge der Studierenden umsetzen?

Info-Tafeln im Supermarkt sind nicht teuer. Ein Art „Erzähl-Fahrrad" gibt es jetzt in Alt-Saarbrücken. Darüber berichtet der Artikel über Radeln ohne Alter e.V. auf Seite 31 in diesem Heft.

Was wirklich fehlt ist ein Gemeinschaftsgarten und ein Ort für Jugendliche. Das sind Ziele für die Zukunft. Eine starke Stadtteilgemeinschaft kann das schaffen.



Ältere Menschen mit Bewegungseinschränkung sind oft einsam. Foto: Isabel Sand, HTW



Nach der Befragung haben die Studierenden ihre Lösungen für Kamal, Uschi, Paul und Nesrin gezeigt: Am 31. Januar fand die Präsentation an der HTW statt. Foto: Isabel Sand, HTW

Studierende der Sozialwissenschaften über Alt-Saarbrücken

Mehr Leben in den Straßen

Studierende haben Alt-Saarbrücker und Alt-Saarbrückerinnen intensiv nach ihrem Alltag befragt. Das beschreibt der Artikel auf Seite 12-13 in dieser Zeitung. Anschließend haben wir mit Anna, Charlene, Sarina, Kristina, Tamara, Eva, Fabian, Marah, Nadine und Ralf gesprochen.

Welche Aussagen der Menschen in Alt-Saarbrücken haben euch überrascht?

Eine überraschende Aussage war: Endlich werden wir gesehen. Jemand fragt uns nach unserer Meinung. Das zeigt, dass wir wirklich eine Gruppe an Menschen gefunden haben, die oft übersehen wird. Die zweite Aussage kam von einem Mann. Der sagte, dass Alt-Saarbrücken seine neue Heimat ist, und dass er dafür kämpfen will. Und die meisten Befragten wohnen gern hier.

Möchtet ihr gern in Alt-Saarbrücken wohnen?

„Drei von uns fünf leben ja schon im Stadtteil und wir mögen es auch hier. Es ist, abgesehen vom Verkehr, recht ruhig. Trotzdem ist man schnell im Geschehen drin. Die anderen zwei können es sich nicht vorstellen hier zu wohnen. Sind ja auch eher die Dorfkinder." erzählen Eva, Fabian, Marah, Nadine und Ralf.

„Wenn man neu hier ist, gibt es keinen Treffpunkt."

Das sagen Anna und Charlene. Es fehlt an Lebendigkeit. Studentisches Leben hat sich noch nicht entwickelt. Oft gibt es Schwierigkeiten bei der Suche nach einem Parkplatz. Alt-Saarbrücken ist praktisch für alle, die schnell mit dem Auto fahren wollen. Für alle anderen ist es auf den Straßen nicht so schön. Die Studierenden wünschen sich mehr Plätze zum Verweilen. Sie meinen Parks, Kneipen oder Cafés, in denen man sich spontan treffen kann. „Das Nauwieser Viertel ist für viele dann doch attraktiver", meint Kristina.



Alt-Saarbrücken braucht mehr Plätze im Grünen. Bild: DALL·E

Freier Zugang zur Saar wäre ein schönes Ziel

Es sollte mehr ruhige Orte geben. Verkehrsberuhigte Zonen wären die Lösung. Und es braucht mehr Grünflächen zum Hinsetzen. Ein freier Zugang zum Fluss von dieser Saarseite aus fehlt.

Im Stadtteil steckt großes Potenzial

Es fehlt an Freizeitangeboten. Die Studierenden finden, dass Alt Saarbrücken im Vergleich zu St. Johann noch viel aufholen muss. Sarina lebt im Stadtteil seit sie 14 ist. Schon damals gab es für Jugendliche nichts. Für das Kinder- und Jugendhaus „Die Falke" war sie schon zu alt. Man sieht die Jugendlichen nicht. Mit dem Gemeinschaftsgarten für alle und dem mobilen Jugendzentrum wäre ein Anfang gemacht.



Restaurants und Cafés ziehen viele Menschen an. Der Stadtteil braucht mutige Unternehmerinnen und Unternehmer. Bild: DALL·E

Wir bedanken uns für die tolle Zusammenarbeit. Alt-Saarbrücken braucht Impulse dieser Art und kreative Köpfe, damit der Stadtteil lebt.

Liebe Alt-Saarbrückerinnen und liebe Alt-Saarbrücker: Jetzt brauchen wir Ihre Unterstützung

Die Zusammenarbeit mit den Studierenden der HTW war sehr fruchtbar. Wir möchten daran anknüpfen.

Kennen Sie ein Grundstück im Stadtteil, dass sich für einen Gemeinschaftsgarten eignet? Oder wissen Sie, wo ein guter Platz ist, um eine Info-Tafel aufzuhängen?

Bitte schreiben sie uns eine E-Mail: c.cremer@paritaet-gwa.de
Oder rufen Sie uns an: 0681-94745300



Jens Pörschmann
Gitarrenunterricht vom Profi

für Akustik- und E-Gitarre

Einsteiger & Fortgeschrittene

alle Altersklassen

e-Mail : kontakt@jpgit.de
Telefon : 0681 9400025
mobil: 01522 6762303
www.jpgit.de

Infos aus der Sozialberatung

Aktuelles zum Thema Bürgergeld

Das Bürgergeld gibt es seit einigen Monaten. Leistungen, Mietzahlungen, Abschlagszahlungen an den Energieversorger oder Monatskarten des öffentlichen Nahverkehrs wurden seitdem ordnungsgemäß gezahlt. Die Sozialberaterin Cornelia Armborst-Winterhagen informiert.

Die meisten Bürgergeld-Empfängerinnen und -Empfänger haben mit Ausnahme der gestiegenen Leistungszahlung nichts von der Umstellung gemerkt. Durch die gestiegenen Energie- und Lebenshaltungskosten sind die erhöhten Regelleistungen leider direkt aufgebraucht. Niemand hat wirklich mehr Geld als vorher. Und doch gibt es Änderungen, die das Leben etwas erleichtern können.

Rückzahlung

Sie können Rückzahlungen von Kautionsdarlehen oder von Überzahlungen verringern. Hier lohnt sich ein formloser Antrag an das Amt. Das Jobcenter verzichtet sogar auf Rückzahlungen aus Überzahlungen, wenn die Höhe des zuviel gezahlten Betrags 50,00 € nicht übersteigt. Dabei unterstützt Sie die Sie die Sozialberatung im Stadtteilbüro.

Kein Verzicht von Anrechnungszeiten

Wichtig ist auch, dass niemand mehr aufgefordert werden kann, frühzeitig in Rente zu gehen. Ratsuchende, die erst seit einigen Jahren vom Jobcenter unterstützt werden, aber auf ein langes Arbeitsleben zurückschauen können, verzichten somit nicht auf wertvolle Anrechnungszeiten. Dies macht sich dann bei der Rente bemerkbar.

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken
Sozialberatung

Cornelia Armborst-Winterhagen

Telefon: 0681 51252
c.armborst@paritaet-gwa.de



Unsere Fahrradwerkstatt in Alt-Saarbrücken

Mit dem Fahrrad zur Selbstständigkeit



Mit fachkundiger Hilfe können Kinder und Jugendliche ihre Fahrräder reparieren

Die ersten Sonnenstrahlen sind endlich da, Zeit das Fahrrad fit für den Frühling zu machen. Wir besuchen unsere Fahrradwerkstatt in der Moltkestraße 74, wo ein alter Drahtesel zu einem echten Schmuckstück werden kann.

Die Tür klingelt und Cedrik, unser Fahrradexperte, begrüßt seine Kundin. Carolin möchte sich ein größeres Jugendfahrrad aussuchen – das alte Kinderrrad hat sie mitgebracht. Es ist zu klein für Carolin. Das ist das Prinzip der Fahrradwerkstatt: Wer ein Fahrrad bekommen möchte, zahlt einmalig 15 Euro und kann das Fahrrad wieder gegen ein Größeres eintauschen, sobald es zu klein geworden ist. Wer sein eigenes Fahrrad zur Reparatur mitbringt, zahlt nichts.

Ran an die Arbeit

Ein blau-schwarzes Jugendfahrrad soll es für Carolin sein. Nun beginnt die Arbeit. Geschützt mit einem Arbeitskittel aus Cedriks Sammlung und passenden Handschuhen kann es los gehen. Gut sichtbar neben dem Werkzeug hängt eine Checkliste, die es abzuarbeiten gilt. Wichtig: die Kinder und Jugendlichen reparieren ihre Fahrräder selbständig. Cedrik unterstützt und steht mit Rat und Tat zur Seite. Los geht es mit den Reifen. Carolin und Cedrik überprüfen die beiden Reifen in einem Wasserbad auf Löcher. Diese werden geflickt und die Reifen wieder mit Druck gefüllt – ganz schön anstrengend, die Luft in den Reifen zu pumpen.



Im Wasserbad wird der Reifen unter die Lupe genommen.

Aus einem großen Fundus darf Carolin sich vier Reflektoren aussuchen, die in die Reifen befestigt werden. So wird das Fahrrad im Straßenverkehr gut erkannt. Genauso wichtig sind die Lichtanlagen. Bei Carolins Fahrrad sieht das gut aus: Vorder- und Rücklicht brennen hell.

Fahrrad-Spenden sind immer willkommen

„Seit meinen Einstieg in der Fahrradwerkstatt 2017 bis heute ist die Nachfrage jedes Jahr größer geworden. Damals habe ich die Werkstatt allein gemacht. Heute bekomme ich Unterstützung von Stefan, Dirk und Laura. Im Schnitt werden vier bis fünf Fahrräder an einem Nachmittag mit den Kindern und Jugendlichen repariert.“, erzählt Cedrik begeistert. Bis Mitte letzten Jahres hat sich die Werkstatt rein durch Spenden finanziert. Seit September trägt der Regionalverband Kosten wie Miete, Gehälter und Ersatzteile. Weitere Kosten, beispielsweise die Ehrenamtspauschale, müssen weiterhin durch Spenden getragen werden. Aus diesem Grund sind Spenden in Form von Fahrrädern, Zubehör oder Geld immer willkommen. Das Wichtigste sind gespendete Fahrräder. Ohne sie gäbe es keine Fahrradwerkstatt.

Gemeinsam zum Ziel

Das nächste To-do für Carolin sind die Bremsen. Ein wenig fester müssen sie sein, damit das Fahrrad in entscheidenden Momenten direkt stehen bleibt. Dazu dreht sie an den Bremsschläuchen. Die Räder werden richtig gebremst, wenn der Bremsgriff weniger als ein Drittel angezogen ist – fertig.



Durch drehen an den Bremsschläuchen greifen die Bremsen besser

Die alte Klingel des Fahrrades muss ihren Platz räumen. Carolin sucht sich aus Cedriks Sammlung eine schönere aus und montiert sie an der entsprechenden Stelle.



Mit der neuen Klingel wird Carolin schon von weitem gehört

Nun wird es fettig. Die Kette muss geölt werden. Cedrik dreht an den Pedalen und Carolin schüttet vorsichtig das Öl auf die laufende Kette. Als nächstes werden die Aufgaben getauscht: Um die Schaltung des Fahrrads zu überprüfen, dreht Carolin an den Pedalen und Cedrik schaltet am Lenkrad durch die Gänge. Echtes Teamwork!



Die Kette muss zuerst gesäubert und dann geölt werden

Das Fahrrad als Medium

Das Fahrradangebot im Stadtteil hat zum Ziel, den Aktionsradius und Erlebnishorizont für Kinder und Jugendliche zu erweitern und die Selbstständigkeit zu fördern. Mit dem Fahrrad können sie Verwandte, Freunde oder die Schule besuchen. Daneben dient das Fahrrad auch als Medium zum Beziehungsaufbau. Cedrik erklärt: „Durch das gemeinsame Werkeln kann ich einen guten Zugang zu den Kindern und Jugendlichen gewinnen und darüber hinaus Ansprechpartner in verschiedenen Lebenslagen der Familie sein."



Schmutz und Staub werden von Carolin weggewischt - ihr Fahrrad erstahlt in neuem Glanz

Es kann los gehen

Carolin hat noch einige Aufgaben zu erledigen: Sattel, Lenker, Schutzbleche und Speichen müssen fest sitzen. Zur Sicherheit übernimmt Cedrik diese Schritte und Carolin kann sich auf das Waschen vorbereiten. Nach ein paar Runden mit dem Schwamm über das Fahrrad ist es so weit. Ihr neues Fahrrad ist einsatzbereit.



Nach zwei Stunden Arbeit ist das Fahrrad einsatzbereit und die Fahrt kann los gehen

Fahrradwerkstatt

Moltkestraße 74
66117 Alt-Saarbrücken

Öffnungszeiten:
Mo bis Do
15.00 – 18.00 Uhr

Termine vereinbart Cedrik Görgen
Telefon: 0177 8 333 273

Sie haben ein gebrauchtes Kinder- oder Jugendrad abzugeben? Wir freuen uns jederzeit über Spenden.
Kontakt: Cedrik Görgen



Hier ist was los

Veranstaltungskalender für den Frühling

Ob regelmäßige Treffen oder saisonale, kreative und informative Angebote – es gibt viele Möglichkeiten, die allen Alt-Saarbrückerinnen und Alt-Saarbrücker zur Verfügung stehen, um dem Alltag ein Krönchen aufzusetzen. Hier gibt's einen Überblick über die Veranstaltungen unseres Stadtteilbüros im Frühling. Wir freuen uns, gemeinsam Zeit zu verbringen.



Integrationsangebote

- Informationen und Integrationsangebote für Migrantinnen und geflüchtete Frauen:
  Donnerstag, 15.30 - 17.00 Uhr
  Ort: Café Schniss, Gersweilerstr.7.

- Informationscafé für Familien mit Kindern mit Behinderungen:
  Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr
  Ort: Café Schniss

Info: Cornelia Armborst-Winterhagen, Telefon 0681 51252



Bildungsangebote

Lernwerkstatt Deutsch: Lesen und schreiben lernen für Anfänger und Fortgeschrittene.

- Mit Kinderbetreuung:
  Montag, 9.00 - 12.00 Uhr im Kinderhaus Moltkestr. 73a
- Ohne Kinderbetreuung:
  Dienstag, 9.00 - 12.00 Uhr im Stadtteilbüro, Gersweilerstr.7
- Donnerstag, 9.00 - 12.00 Uhr im Stadtteilbüro, Gersweilerstr. 7

Anmeldung: Bettina Caspers-Selzer, Telefon 0681 51252



Kreativkurse im Café Schniss

- Handarbeiten: Stricken und Häkeln
  Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
  Ort: Café Schniss, Gersweiler Str. 7. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kostenbeitrag: 5 Euro für Material.
- Blumen filzen, Osterkränze basteln und vieles mehr:
  Mittwoch, 9.30 - 11.30 Uhr
  Ort: Café Schniss, Gersweiler Str.7

Info: Alexandra Quapp, Telefon 0681 51252



Ein breites Angebot für Seniorinnen und Senioren

Gemütliches Beisammensein

Dienstagvormittags von 10.00 - 11.00 Uhr bietet Christl Saidi im Café Schniss Gedächtnistraining an. Wir spielen anregende Spiele in netter Runde für alle, die etwas für sich tun möchten.

Bei unserem Kaffeenachmittag, immer dienstags von 15.00 - 17.00 Uhr, treffen sich Alt-Saarbrückerinnen und Alt-Saabrücker. Im Café Schniss gibt es leckeren Kaffee und Kuchen und viel Zeit zum Austausch.

Spaziergang im DFG

Jeden Mittwoch trifft sich eine Gruppe zum Spaziergang im Deutsch-Französischem Garten. Gemeinsame Bewegen an der frischen Luft ist eine Wohltat für Körper und Geist. Hier entstehen neue Ideen für gemeinsame Unternehmungen. Schmieden Sie mit anderen Pläne für die Ausflüge von morgen. Wann der Spaziergang startet, erfahren Sie bei Alexandra Quapp. Telefon: 0681 51252.

Märchenhafte Wildkräuterwanderung

Am Donnerstag, 30. März, um 15.00 Uhr laden wir zu einer märchenhaften Wildkräuterwanderung über den Alten Friedhof ein. Treffpunkt ist am Haupteingang Friedhofsallee.

Am Rande der Gräber und auf den großen Wiesen haben sich Wildpflanzen und essbare gesunde Kräuter in den vergangenen Jahrzenten Räume erobert, die es zu entdecken gilt. Die Expertin, Birgit Hennes, führt uns zu verwunschenen Plätzen und kann Interessantes über die geschätzten Wildpflanzen erzählen.

Der Bärlauch, das geschätzte Knoblauchgewächs, werden wir suchen. Er steht manchmal etwas verborgen an halbschattigen Plätzen. Wir laden Sie zu einer entspannten und genussvollen Wanderung über den „Alten Friedhof" ein, die am Schluss mit einem kleinen Picknick belohnt wird.

Exzellente Bärlauchsuppe

Zutaten für vier Personen:
100 g frischer Bärlauch
5 mittelgroße Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Liter Gemüsebrühe
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer, 3 El Butter



Die Zwiebel schälen, kleinhacken und in der Pfanne mit der Butter anschwitzen, bis sie goldgelb ist. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und kleingeschnittene Kartoffeln sowie der Bärlauch (dabei vier Blätter Bärlauch für die Garnitur zurückhalten) beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leise köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann die Suppe mit dem Pürierstab mixen und zum Schluss die Sahne unterheben. Nochmals kurz aufkochen lassen und heiß mit dem zurückbehaltenem Bärlauch servieren.

Einladung zum Bunten Nachmittag

Am 16. Mai veranstalten wir im Gemeindesaal Sankt Jakob unseren Bunten Nachmittag. Von 15.00 bis 17.00 Uhr gibt es Kaffee, Kuchen, Plauderei und Informationen. Musikalisches Highlight liefert der allseits beliebte HeartChor. Wir freuen uns auf euch!



Die Subaru Modelle und der neue vollelektrische Subaru SOLTERRA bringen euch dahin, wo ihr noch nie wart. Wir zeigen euch die Abenteurer gerne und freuen uns auf euren Besuch! https://www.subaru-auto-sauer.de/

Bienenfutter-Automat am Stadtteilbüro

Tischlein deck dich für Bienen

Bienen sind unverzichtbar für die Vielfalt in der Natur. Sie helfen den Pflanzen bei der Vermehrung. Viele Früchte wachsen nur, weil es fleißige Bienen gibt. Und natürlich gibt es ohne sie keinen leckeren Honig.

Warum geht es den Bienen schlecht?

Der Lebensraum von Wildbienen wird immer kleiner. Wiesen und unbefestigte Flächen werden betoniert. Abgestorbenes Holz verschwindet. Auch das Nahrungsangebot auf Feldern in der Landwirtschaft und in Gärten wird weniger. Die sogenannten „Pflanzenschutzmittel“ (Pestizide) sind tödlich für Bienen. Die Chemikalien stören ihre Orientierung und machen sie krank.



Marianne Altmann ist Hobby-Gärtnerin

Wir lassen den Stadtteil aufblühen

Gemeinsam können wir eitwas für die Bienen tun. Man kann viele bienenfreundliche Blumen im Garten oder auf dem Balkon pflanzen. Helfen Sie mit, den Bienen wieder ein großes, vielfältiges Blühangebot zu machen.

Die Samenkapseln können Sie für 50 Cent am Automat ziehen. Darin sind Samen für heimische Wildpflanzen. Die schmecken den Bienen besonders gut.

Bienen-Buffet für Zuhause

Standort Automat

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken
Gersweiler Straße 7

l.schroeder@paritaet-gwa.de



Der Bienenfutter-Automat hängt in der Gersweiler Straße 7 zwischen Café Schniss und Bäckerei Pusse. Haszhin zeigt Lea Schröder wie er funktioniert.



ZBB

Bildung für alle – Zukunft schaffen

Der **Bildungsgutschein** dient der beruflichen Wiedereingliederung oder dem Nachholen eines fehlenden Berufsabschlusses.

Vorwärts mit dem Bildungs-gutschein

WO ERHALTE ICH EINEN BILDUNGSGUTSCHEIN?

Informationen zu Ihrer Förderung erhalten Sie bei der Agentur für Arbeit oder dem zuständigen Jobcenter.

UNSERE BERUFSELDER:

Garten- und Landschaftsbau, Metall, Büromanagement, Verkauf, Gastro, Hauswirtschaft, MalerIn/LackiererIn, Kosmetik/Körperpflege/FriseurIn, Holz.

Wir bieten berufliche Fort- und Weiterbildungen und Umschulungen an.

Unsere Weiterbildungen und Umschulungen vermitteln **anerkannte Abschlüsse** der Kammern bzw. der zuständigen Stellen.

Unsere Angebote sind **zertifiziert** nach AZAV durch den TÜV-Rheinland CERT GmbH.

Fragen Sie nach und informieren Sie sich über unsere aktuellen Angebote

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!
Tel. 0681 – 94 75 71 02 / E-Mail: st.wagner@zbb-saar.de













ZBB-SAAR.DE

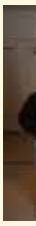
Zentrum für Bildung und Beruf Saar gGmbH in Burbach
Ein Unternehmen der Landeshauptstadt Saarbrücken

Ernst-Abbe-Straße 10 | D-66115 Saarbrücken | https://zbb-saar.de

SAARBRÜCKEN Ein Unternehmen der Landeshauptstadt SAARBRÜCKEN

Fasching bei uns
für Familien
















seren Angeboten
n und Kinder



















Wir sind das Stadtteilbüro

Cedrik Görgen „Ohne Thymian-Tee geht nichts“

Ob Seniorenarbeit, Kinderangebote, Sozialberatung oder Stadtteilarbeit – wir kümmern uns gemeinsam um alle Nachbarn und Nachbarinnen in Alt-Saarbrücken. In unserer Interviewreihe „Wir sind das Stadtteilbüro“ möchten wir einen Blick auf das Team des Stadtteilbüros werfen und uns vorstellen. In dieser Ausgabe lernen wir Cedrik Görgen näher kennen.

Was sind deine Aufgaben im Stadtteilbüro?

Ich arbeite im Bereich „Kinder und Familien“, hauptsächlich für unser Kinderhaus und die Fahrradwerkstatt. Ich betreue dienstags den offenen Treff im Kinderhaus und organisiere Angebote und Ausflüge für Kinder ab sechs Jahren. Alle zwei Wochen fahren wir zum Beispiel zum Erlebnisbauernhof. Den größten Teil meiner Arbeitszeit verbringe ich in der Fahrradwerkstatt. Kinder und Jugendliche aus dem Stadtteil können zu uns kommen, ein neues Fahrrad bekommen oder ihr altes gemeinsam mit meiner Hilfe reparieren. Getreu dem Motto „Jedem Kind sein Fahrrad“. Durch meine Ausbildung zum Schlosser bin ich auch der Handwerker für alle Fälle und für sämtliche Reparaturarbeiten im Stadtteilbüro zuständig. Sei es ein kaputtes Türschloss, eine Garderobe, die aufgehängt werden muss oder eine defekte Kasse im Café Schniss.



In der Fahrradwerkstatt ist Cedrik in seinem Element

Wie lange arbeitest du schon hier?

Im Mai sind es sechs Jahre. Während meines Studiums der Sozialpädagogik habe ich bereits in der Fahrradwerkstatt gearbeitet und nach einigen Monaten zusätzlich die Jungengruppe im Kinderhaus betreut.

Kaffee oder Tee?

Ich trinke jeden Morgen eine Tasse Thymian-Tee, im besten Fall selbst gepflückt.

Was ist dein Lieblings-Eis?

Selbstgemachtes Fruchteis. Dazu püriere ich eine reife, gefrorene Banane mit Beeren, zum Beispiel Heidelbeeren. Gesund und einfach nur lecker.

Dein Tipp für schöne Frühlingstage?

In den Morgenstunden einen Waldspaziergang machen, die Luft genießen und Kräuter pflücken. Meistens esse ich sie auch direkt. So kann man die Natur mit allen Sinnen genießen.

Welches Buch liegt bei dir auf dem Nachttisch?

Ich lese immer mehrere Bücher parallel, je nach Laune. Momentan liegen zwei Bücher auf meinem Nachttisch: „Der alternative Weg zur Gesundheit“ von Dr. Johann Georg Schnitzer sowie „Der heilige Hain“ von Christian Rätsch.

Wie sieht die erste Stunde deines Tages aus?

Ich starte immer gemütlich in meinen Tag. Ich stehe auf, ziehe durch die Zähne Öl für Zahn- und Mundgesundheit, trinke meinen Thymian-Tee. Dabei werde ich langsam wach. Währenddessen richte ich mein Frühstück.

Was ist dein Lieblingsplatz in Alt-Saarbrücken?

Der Alte Friedhof, ist die „grüne Lunge von Alt-Saarbrücken“. Am liebsten halte ich mich im hinteren Teil des Friedhofs auf, der fast schon verwildert ist. Ich genieße den Ort der Ruhe und der frischen Luft.

Was darf in deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Selbstgemachtes, frisches Sauerkraut esse ich jeden Tag auf meinem Abendbrot oder nebenbei. Das habe ich immer im Kühlschrank.

Hast du Hobbies?

Mein 300 qm großer Nutzgarten ist mein größtes Hobby. Ich baue dort Gemüse an und koche es ein. Dabei erlerne ich immer neue Fertigkeiten und probiere neue Sachen aus. Außerdem mache ich „Ving-Tsun", eine chinesische Kampfkunst.

Kannst du dir vorstellen, einen Fallschirmsprung zu machen?

Ich habe schon einen Fallschirmsprung gemacht, vor etwa acht Jahren. Das war eine heftige Grenzerfahrung – ich kann es nur empfehlen.

Welcher Feiertag ist dir am liebsten?

Jeder Feiertag, der auf einen Dienstag oder Donnerstag fällt – da kann man mit einem Urlaubstag montags oder freitags einen Brückentag machen und hat dadurch ein langes Wochenende (lacht).

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

Hier in der Fahrradwerkstatt eine 7, zuhause eher eine 2 bis 3. Ich habe zuhause ein Chaos-Zimmer, in dem ich meine Unordnung haben kann, wie ich will. Alle paar Monate räume ich dann mal auf.

Welche Sprache würdest du gerne fließend sprechen?

Norwegisch oder schwedisch würde ich gerne sprechen können. Mein Traum ist es, dort ein Jahr zu verbringen und den ganz eigenen Rhythmus zu erleben. Die lange Dunkelheit im kalten Winter und die beeindruckende Natur im Sommer.

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

Die Gitarre, hinter der könnte ich mich auf der Bühne verstecken. Im Mittelpunkt zu stehen, das ist nicht so mein Ding.

Was macht dich glücklich?

In die Natur zu gehen und mehrere Stunden allein im Wald zu verbringen. Das erdet mich, beruhigt mich und lässt mich die Anstrengungen des Alltags vergessen. Ich kann die Natur wahrnehmen und beobachten. Auch eine knifflige Reparatur in der Fahrradwerkstatt oder ein Abend mit meiner Frau machen mich glücklich – es sind die kleinen und einfachen Dinge.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?

Die positive Rückmeldung meiner Mitmenschen. Wenn ich merke, dass mich die Kinder als Vertrauensperson wahrnehmen und mit ihren Problemen zu mir kommen, erfüllt mich das sehr. Und auch die Entwicklung mitanzusehen, die die Kinder durchleben. Am Anfang kommen sie zu mir in die Fahrradwerkstatt und können den Schraubendreher nicht richtig halten. Nach einigen Monaten flicken sie ihren Platten am Fahrrad ganz allein.

Welcher Spruch begleitet dich in deinem Leben?

Ich versuch nach dem Motto zu leben „Wenn ein Problem gelöst werden kann, warum sich darüber aufregen? Wenn ein Problem nicht gelöst werden kann, welchen Sinn macht es dann, sich darüber aufzuregen?". Wir sollten uns selbst nicht so ernst nehmen und mehr Leichtigkeit leben. Dinge einfach geschehen lassen, die man nicht beeinflussen kann und sie akzeptieren. Das schafft uns mehr Zeit und Raum zum Glücklichsein.

Danke Cedrik, für das schöne 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

In der neuen Heimat angekommen

„Je länger du hier bist, desto lieber willst du bleiben.“

Familie Shaulis lebt seit März 2022 in Alt-Saarbrücken. Das jüngste Kind ist hier geboren. Die Familie beteiligt sich aktiv am Leben im Stadtteil. Wir haben mit Viktor Shaulis gesprochen.

„Russland zu verlassen war eine bewusste Entscheidung.“

Viktor ist Ende dreißig und hat in Russland als Makler gearbeitet. Als klar war, dass der Krieg kommt, haben er und seine Frau beschlossen, nach Deutschland zu gehen. Nach der Ankunft hat Viktor denen geholfen, die aus der Ukraine vor den russischen Truppen geflüchtet sind.

„Ich will was bewegen.“

In der neuen Heimat ist er von Anfang an offen und neugierig. Jetzt arbeitet er beim Diakonischen Werk. Viktor kennt viele ukrainische Menschen. „Einige wollen hierbleiben, weil sie kleine Kinder haben. Einige möchten gern zurück, weil ihre Eltern noch in der Ukraine sind. Teenager ab 15, 16 Jahren finden hier kaum Freunde.“ Viktor sagt, dass das Heimweh bei den meisten groß ist. Er selbst ist froh, dass er die Geflüchteten unterstützen kann.



Zu Gast im Stadtteilbüro: Viktor kommt öfter mit neuen Ideen vorbei.

„Wir suchen eine Familie, mit der wir uns austauschen können.“

Familie Shaulis möchten mehr Kontakt zu anderen Familien. „Wir möchten Menschen finden, die kein Russisch sprechen“ sagt Viktor. Denn er und seine Frau wollen ihre Deutsch-Kenntnisse verbessern. Dann fällt der Alltag immer leichter. Und man fühlt sich irgendwann wirklich zuhause. Im Gegenzug können Shaulis von Russland erzählen. Sie bieten anderen Hilfe an, die Russisch lernen wollen.

Um mit Familie Shaulis in Kontakt zu treten, melden Sie sich gern im Stadtteilbüro: info@paritaet-gwa.de Telefon: 0681 94745300



Das Frauenbüro lädt ein

Unterstützungsangebote für Frauen



Frauen und Männer sind in Deutschland rechtlich gleich gestellt. Tatsächlich hapert es immer noch an der Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben. Das Frauenbüro des Regionalverbandes Saarbrücken hat genau das zum Ziel: Gleichberechtigung leben. Wir stellen zwei interessante Voträge im Mai vor.

Chancen und Risiken von Minijobs für Frauen: Gleiches Recht für alle!

Vor allem Frauen arbeiten in Minijobs. Die Erziehung der Kinder oder die Pflege von Angehörigen nimmt so viel Zeit in Anspruch, dass an ein anderes Arbeitsverhältnis kaum zu denken ist. Viele Minijobberinnen zahlen nicht in die gesetzliche Rentenversicherung ein. Das kann bei Krankheit schwerwiegenden Folgen haben. Im Rentenalter sind Betroffene von Altersarmut bedroht. Ein kostenloser Vortrag informiert über Unterstützungsangebote. Fragen zu unterschiedlichen Teilaspekten, etwa zu Arbeitsrecht, Rentenversicherungspflicht werden von Experten und Expertinnen beantwortet.

Vortrag „Chancen und Risiken von Minijobs für Frauen – Gleiches Recht für alle“ mit Dorothee Merziger (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt), Regine Janes (Rechtsexpertin) und Ralf Kleißner (Deutsche Rentenversicherung Saarland).

Mi. 17.05.2023, 14.00 – 17.00 Uhr
Kleiner Saal Saarbrücker Schloss
Schlossplatz
66119 Saarbrücken
Eintritt frei!

Trennung oder Scheidung? Das Leben neu in die Hand nehmen und Vorsorge treffen

Noch immer überlassen Frauen ihren Partnern und Ehemännern die Finanzverwaltung. Kommt es zu einer Trennung oder Scheidung machen sich viele Frauen zum ersten Mal Gedanken über ihre Finanzen.

- Wie läuft das mit dem Unterhalt?
- Was bedeutet der Versorgungsausgleich?
- Welche Ansprüche habe ich?

Diese und andere Fragen versucht die Rechtsexpertin Annette Peteranderl an diesem Abend zu beantworten.

Mi., 03.05.2023, 18.00 Uhr
Konferenzraum 1
Saarbrücker Schloss
Schlossplatz
66119 Saarbrücken
Eintritt frei!

Frauenbüro Saarbrücken

Anmeldung für die Vortäge per Mail an: frauenbuero@rvsbr.de

Weitere Ansprechpartnerinnen sind:

Mirjam Altmeier-Koletzki, Frauenbeauftragte des Regionalverbandes, 0681 506-1900, mirjam.altmeier-koletzki@rvsbr.de

Romina Köppen, Beratungsstelle Frau & Beruf, 0681 506-1902, Romina.Koeppen@rvsbr.de

Nach telefonischer Absprache sind Termine auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten möglich. https://www.regionalverband-saarbruecken.de/frauenbuero/

Starke Integrationshelferin geehrt

„Ich kann etwas an Andere zurückgeben.“

Kheira Hachemi, unsere Integrationshelferin in allen Lebenslagen, wurde durch den Bundesverband Netzwerke für Migration (NEMO) und Samofa (Stärkung der Integration aus der Flüchtlingsarbeit) in Berlin geehrt. Mit weiteren 300 Teilnehmenden bedankt sich die Organisation für ihre jahrelange ehrenamtliche Unterstützung in der Migrationsarbeit.



Für Kheira Hachemi war die Ehrung in Bilder etwas ganz Besonderes. Foto: NEMO und Samofa

In Berlin bist du wegen deines langjährigen Ehrenamtes ausgezeichnet worden. Was bedeutet das für dich?

Ich finde es sehr schön und freue mich, dass der Bundesverband NEMO uns einlädt. Wir können uns in einer tollen Stadt, in einem schönen Hotel, mit netten Leuten austauschen. Aber es zeigt mir auch, wie viele Ehrenamtliche helfen und wie wichtig es ist, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen. Die Leute, die jetzt nach Deutschland kommen haben sehr viel erlebt. Sie bringen oft Kinder mit Behinderungen mit, die besonders versorgt werden müssen. Mir ist es sehr wichtig, da zu helfen, wo ich meine Kenntnisse und meine Fähigkeiten einsetzen kann.

Warum arbeitest du für Migrantinnen und Migranten?

Als ich nach Deutschland gekommen bin, konnte ich die Sprache nicht. Ich wusste nicht, wie Deutsche denken und ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, wie hier alles funktioniert. Jetzt lebe ich hier seit über 20 Jahren und bin froh, mit meinen Kindern, die in Deutschland geboren sind, eine zweite Heimat gefunden zu haben. Ich weiß also was es heißt, fremd zu sein. Damit kann ich helfen!

Wie bist du auf die Idee gekommen, dich zu engagieren?

Die Leute im „Haus Afrika“ waren mir eine große Hilfe. Mir war klar: Ich kann etwas an Andere zurückgeben. Wir haben Schulungen erhalten, wie Konflikte gelöst werden können, wie ich mich selbst schütze und wie wir die Möglichkeit haben, mit Ämtern in Kontakt zu treten. Das hat mir geholfen, alles besser zu verstehen und Neuankömmlinge zu unterstützen.

Unsere Integrationsangebote

Um in der deutschen Sprache anzukommen, bieten wir zusammen mit der Volkshochschule Saarbrücken dreimal in der Woche Deutschlernen im Café Schniss an.

Mehr dazu auf Seite 18 in diesem Heft.

Termine und Infos gibt es hier: https://www.altsb.de/migration/

To help you get started in the German language, we offer German language learning.

For further information see page 18 in this issue.

Dates and info can be found here: https://www.altsb.de/migration/

Miteinander Leben Lernen stellt sich vor

Inklusion ist unser Weg

Die Stadtteil-Initiative für Migration und Behinderung stellt sich vor. Seit 2018 besteht eine Kooperation zwischen Miteinander Leben Lernen (MLL) und dem Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken. Der Verein MLL ist aus einer Eltern-Initiative entstanden, die sich für Menschen mit Behinderung einsetzte und sich für das gemeinsame Aufwachsen behinderter Kinder mit nichtbehinderten Kindern stark machte. Ein Text von MLL.

Heute bieten wir Beratung und Unterstützung im Kindergarten, Schule, Freizeit, Wohnen und im Bereich der beruflichen Eingliederung an. Unser Ziel ist die gesellschaftliche Teilhabe und inklusive Bildung für alle Kinder. Das Motto des Vereins lautet: Inklusion ist unser Weg! Einmal im Monat bietet das Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken zusammen mit MLL ein Treffen in lockerer Atmosphäre. Dort werden Probleme und Fragen besprochen und gemeinsam bewältigt. Für Familien, die die deutsche Sprache noch nicht verstehen, bieten wir Übersetzungsmöglichkeiten an.

MLL ist für Sie da und informiert Sie im Stadtteilbüro wenn:

- Sie Hilfe oder Informationen brauchen, weil Ihr Kind Unterstützungsbedarf durch eine Behinderung hat.
- Ihr Kind im Kindergarten oder in der Schule eine zusätzliche Unterstützung braucht.
- Ihr Kind mit der Schule fertig ist und Unterstützung für den Start in das Berufsleben benötigt.
- Sie Ihrem Kind Freizeitaktivitäten bieten möchten oder sich selbst Freiräume im Alltag schaffen möchten.

Bei Bedarf werden auch Referentinnen und Referenten eingeladen, die für viele Fragen zu verschiedenen Themen zur Verfügung stehen. Zum Beispiel werden Fragen zur Krankenkasse oder schulische Fragen beantwortet. Der gemeinsame Austausch und die Informationen sollen einen Beitrag zur Selbsthilfe leisten. Das Treffen findet in der Regel am ersten Mittwoch im Monat mit der Hilfe von Übersetzern und Übersetzerinnen statt.

Bei Interesse erfragen Sie bitte noch einmal das Datum. Das Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken und MLL freuen sich über Anmeldungen.

Miteinander Leben Lernen

Das Leben mit einem behinderten Kind kann viele Herausforderungen mit sich bringen. Gemeinsam mit dem Verein „Miteinander Leben Lernen“ veranstalten wir jeden ersten Mittwoch im Monat einen Informationsnachmittag, inklusive Beratung, an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kontakt: Cornelia Armborst-Winterhagen, Telefon: 0681 / 5 12 52, E-Mail: c.armborst@paritaet-gwa.de.



Sayas Eltern kamen 2018 zur Beratung in unser Stadtteilbüro, heute hat sie einen Arbeitsvertrag! Foto: MLL von links nach rechts: Kheira Hachemie, Saya Alahmad, Cornelia Armborst-Winterhagen und Steffie Weiß

Die Männergruppe stellt sich vor

Mann, bleib erst einmal bei dir

MÄNNERGRUPPE
ALT-SAARBRÜCKEN

Alle 14 Tage trifft sich abends, wenn die Hektik des Tages vorüber ist, die „Männergruppe Alt-Saarbrücken“ im Café Schniss. Es scheint eine tiefe Sehnsucht bei vielen Männern zu geben, sich in einer Gemeinschaft zu öffnen und in einen Austausch zu kommen. In einem geschützten Raum, wo Vertrauen und gegenseitiger Respekt möglich wird. Ein Text von Klaus Wackernagel und Werner Döbritz.

Worum geht es?

Bei uns geht es direkt zum Kern: Mann, bleibe erst einmal bei dir. Schau, was bei dir los ist. Worum geht es eigentlich? Was wäre hier und jetzt dran, damit es dir wirklich besser geht? Das alles wird in Alltagsgesprächen in der Regel vermieden. Weil leider viele Männer Angst haben, sich zu offenbaren. Aus Angst, schlecht da zu stehen. Oder einfach unsicher sind. Männer wollen häufig nach außen hin als stark rüberkommen. Als coole Typen, die wissen, wo es langgeht. Nicht zuletzt, um Frauen zu imponieren. Schwächen oder Unsicherheiten dürfen da nicht sichtbar werden. Das scheint schon so seit tausenden von Jahren.

Welche Männer kommen?

Zum einen kommen ältere, gereiftere Männer, die vielleicht ihr Berufsleben hinter sich haben. Bei denen die Kinder schon lange aus dem Haus sind. Die auf einmal Zeit und Ruhe haben zum Nachdenken über ihr Leben. Sich nicht sofort wieder komplett vereinnahmen lassen von Hobbies oder anderen äußeren Ablenkungen. Sie merken manchmal deutlich, dass das noch nicht alles gewesen sein kann. Materiell haben sie meist alles oder sind finanziell halbwegs gut gestellt. Aber irgendetwas Essenzielles scheint abhandengekommen oder zu fehlen. Und genau danach suchen sie in unserer Männergruppe. Dann gibt es auch jüngere Männer, die in Männergruppen kommen. Jene, die sich frühzeitig aus emotionalen Abhängigkeit befreien wollen oder befreit haben. Oder solche, die nie so richtig väterliche Liebe erfahren durften. Die sich einer allzu einseitig auf Leistung, Karriere, Status und Besitz ausgerichteten Lebensweise verweigern. Auch sie wollen mehr ins Sein kommen, ins Fühlen, ins unmittelbare Erleben und in mehr Lebendigkeit. Sie suchen und finden das in der Verbundenheit mit anderen Männern.



Klaus Wackernagel und Werner Döbritz haben im Sommer 2022 die Männergruppe Alt-Saarbrücken gegründet. Foto: Männergruppe Alt-Saarbrücken

Was passiert in einer Männergruppe?

Das „Was“ ist vielleicht gar nicht so entscheidend. Das „Wie“ scheint viel entscheidender. Wie wir miteinander umgehen. Vor allem mit den äußeren „Rüstungen“ und inneren Haltungen, die sich viele Männer im Laufe ihres Lebens zugelegt haben. Ein ganz wichtiger Punkt ist, aus einer allzu großen „Verkopftheit“ herauszukommen. Es geht darum, wieder Zugang zu finden – zur eigenen Körperlichkeit und zu den eigenen Gefühlen. Eine grundsätzliche Voraussetzung, mit anderen in Berührung und in echte Gemeinschaft zu kommen. In einer Männergruppe wird das für manche erstmals erlebbare Wirklichkeit.

Bei uns geht daher viel über Musik, Tanzen, stilles Verweilen oder Übungen zur Körpererfah-rung. Beispielsweise steht demnächst eine Runde Tango mit Andreas Ernst vom „Tango Kunstwerk Saarbrücken“ auf dem Programm. Hier geht es weniger um das Erlenen von Tanzschritten, mehr um das Spüren und Fühlen der eigenen Bewegung im Raum, der körperlichen Impulse und der Entsprechung darauf.

Wie gehen wir miteinander um?

Wenn wir in der Gruppe am Reden sind, passiert etwas ganz Besonderes. Jeder Mann redet nur von sich, nicht über etwas das er irgendwo gelesen, gesehen oder gehört hat. Schon gar nicht redet er über Andere. Auch versucht keiner, dem anderen die Welt zu erklären. Das ständige Bewerten, Kommentieren, Verurteilen oder Beklagen entfällt. Wir haben für das Sprechen und Zuhören aus dem Herzen eine ganz einfache, aber extrem wirksame Methode. Dazu sitzen wir im Kreis und lassen einen Redestab herumgehen. Nur der Mann, der gerade den Redestab hat, spricht. Er spricht aus seinem Herzen. Die anderen hören dabei zu. Aufmerksam und wertschätzend. Es ist immer wieder berührend und bewegend, wenn sich auf diese Weise Blockaden, Ängste, Störungen oder Schwierigkeiten auflösen. Manchmal schon nach wenigen Runden, in denen der Redestab gekreist ist.

Männergruppe Alt-Saarbrücken

Wir haben eine Webseite sowie eine Mailadresse, unter der wir zu erreichen sind: https://www.maennergruppe-alt-sb.de/, kontakt@maennergruppe-alt-sb.de. Dort können interessierte Männer die nächsten Termine erfahren und sich anmelden.



Unterwegs mit der Rikscha

Wir sind für ein Recht auf Wind im Haar, in jedem Lebensalter!

Ein Spaziergang im Wald oder eine Tour mit dem Fahrrad macht den Kopf frei und entspannt . Für Menschen mit Bewegungseinschränkung ist das nicht leicht zu haben. Der Verein Radeln ohne Alter hilft: Mit Rikscha-Fahrten wollen die Aktiven ein Stück Freiheit, Teilhabe und Nähe schenken. Text und Foto: Radeln ohne Alter e.V.

Manuel Hüther und Thomas Fläschner von Radeln ohne Alter sind überzeugt: Das Leben soll auch im hohen Alter noch voller Freude sein. Sie und die anderen Vereins-Mitglieder unternehmen ehrenamtlich Rikscha-Fahrten. Fahrgäste sind Bewohnerinnen und Bewohner von Senioren- und Pflegeheimen. Auch Menschen mit Bewegungseinschränkung, die noch im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung leben, lassen sich mit der Fahrrad-Kutsche zu ihren Lieblingsplätzen bringen.

Jung und Alt zusammenbringen

Zuerst gab es die Rikschas im Stadtteil Malstatt. Jetzt wird es Radeln ohne Alter auch in Alt-Saarbrücken und St. Johann geben. Radeln ohne Alter will Menschen im Alter Mobilität verschaffen. Die Aktiven machen mit ihren Fahrgästen Ausflüge an die Saar, ins Café oder an geliebte Orte. Dabei werden Erinnerungen wach. Man teilt Lebensgeschichten und verbringt wertvolle Zeit zusammen.

Wie buche ich eine Rikscha-Fahrt?

Wenn Sie selbst von einer Rikscha gefahren werden möchten, dann melden Sie sich gern bei Manuel Hüther oder im Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken Sie werden dann zu einem Rikscha-Fahrer oder einer -Fahrerin vermittelt. Die verabreden sich mit Ihnen. Und vielleicht ist das der Beginn einer wunderbaren Freundschaft.

Rikscha-Pilot:in werden

Als Rikscha-Pilotin bzw. -Pilot kann man wirklich etwas bewegen. Haben Sie keine Angst vor Überforderung. Die Rikschas sind mit Elektromotor ausgestattet. Man muss nicht besonders sportlich oder ausdauernd sein, um anderen diese wertvollen Ausflüge zu ermöglichen. Der ADFC infomiert Sie gern.

Rikscha-Fahrt in Alt-Saarbrücken mieten:

Manuel Hüther
Telefon: 0176 63066101

oder

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken
Alexandra Quapp
Telefon: 0681 51252

Sie wollen Rikscha-Pilotin oder -Pilot werden?

Radeln ohne Alter e.V.

ADFC Saar

Telefon: 0681-45098
info@adf-saar.de
www.radelnohnealter.de

Fit im Kopf

Rätselseite

1. Seit vielen Jahren bringt der Osterhase die Eier und Süßigkeiten versteckt diese sorgfältig. Wie alt ein kann Feldhase werden?

a. zwei Jahre
b. 12 Jahre
c. 42 Jahre

2. Ganz schön verrückt: Manche Körperteile des Osterhasen haben bei Jägern auch andere Namen. Kannst Du sie zuordnen?

1. Schwanz, 2. Ohren, 3. Beine
a) Läufe, b) Blume, c) Löffel

3. Pas des œufs, mais des…? Was macht der Osterhase in Frankreich?

a. Kirchenglocken läuten
b. Blumenzwiebeln pflanzen
c. Osterbrote backen

4. Vom Jäger zum Gejagten: Welches Tier brachte um 1900 noch die Ostereier und wurde zunehmend vom Hasen abgelöst?

a. Fuchs
b. Dachs
c. Uhu

5. Um Ostern blüht ein Baum, dessen Rinde vielseitig einsetzbar ist, beispielsweise in der Medizin oder im Kanu-Bau. Auch sein Pech wurde schon in der Steinzeit als Klebstoff verwendet. Wie heißt er?



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

Frühling

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

Diese Wörter sind versteckt:

GRüN KNOSPEN REHKITZ OSTERHASE

KAULQUAPPEN SPRIESSEN FLIEDER

STöRCHE TULPEN ZEITUMSTELLUNG

LAMM MAGNOLIE BIENEN DUFT MILD

NARZISSEN BLüTEN KROKUS APFELBLüTE

KüKEN FASTENZEIT ZWITSCHERN KRANICH

SCHWALBEN APRILWETTER PRIMELN

Warum ist Ostern eigentlich jedes Jahr an einem anderen Tag?

Es gibt viele Fest- und Feiertage. Der Tag der deutschen Einheit ist immer am 3. Oktober, Weihnachten am 24. Dezember. Aber warum feiern wir Ostern mal im März, mal im April?

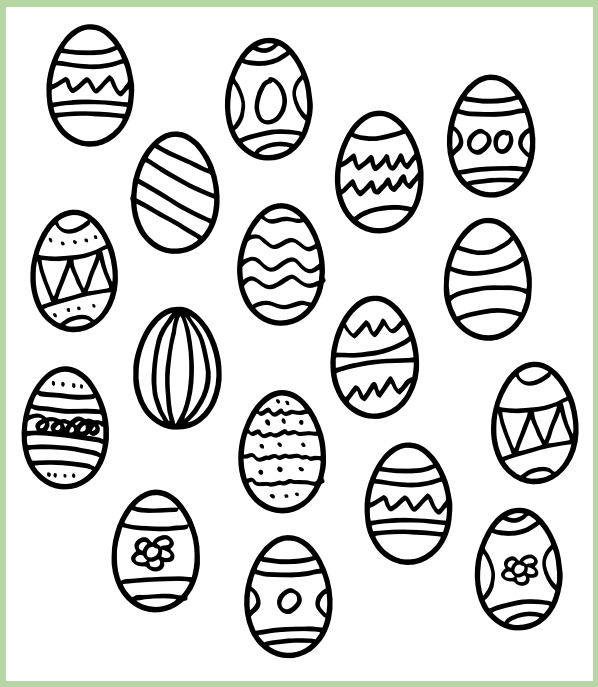
Ganz einfach: Der Termin für das Osterfest liegt immer am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling. Und weil der Mondmonat 28 Tage hat, weniger als ein Kalendermonat mit seinen 30 oder 31 Tagen liegt Ostern immer mal wieder anders.

Auflösung zu den Fragen auf der vorherigen Seite:

1. b
2. 1b, 2c, 3a
3. a
4. a
5. Birke

Osterrätsel

Suche die beiden gleichen Ostereier. Der Osterhase hat die ersten Eier angemalt. Nur bei zwei Ostereiern hat er das gleiche Muster verwendet. Kannst du diese beiden Ostereier finden?!



Bewegung für Körper und Geist

Geh auf Kurs mit der Volkshochschule

Zum neuen Sommersemester bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken wieder zahlreiche Kurse an.

Gesunde Zähne - Vortragsreihe

Die Vortragsreihe zahngesundheit läuft von März bis Mai. Folgende Themen werden angesprochen: „Gesunde Zähne, gesunde Kinder? Worauf Eltern achten sollten – Die Kindheit darf süß sein?“, „Zahngesundheit: Zähnepressen, Zähneknirschen, Schmerzen im Gesicht! Was kann ich selber tun?“ und „Gesunde Zähne ein Leben lang – Zahnärztliche Prävention 50+“.

Französisch und Englisch im Museum:

Verbinden Sie einen Museumsbesuch mit einer entspannten Gesprächsrunde! In unseren Kursen Französisch und Englisch im Museum erwartet Sie eine Führung, entweder in deutscher, französischer oder englischer Sprache, und eine anschließende 60-minütige Gesprächsrunde auf Englisch oder Französisch. Grundkenntnisse der jeweiligen Sprache werden empfohlen.



Interessantes Format: Kunstgenuss und Fremdsprachen-Unterrricht in Verbindung, Fotos: vhs

Singen auf Italienisch:

Entdecken Sie unseren neuen Kurs Singen auf Italienisch. Lernen Sie Italienisch mit jeder Menge Spaß.Verbessern Sie spielend Ihre Aussprache. Unser Dozent Placido Perlungo begleitet Ihr Sprachlernen musikalisch mit Gitarrenklängen. Voraussetzung sind ein bis zwei Semester Italienisch oder entsprechende Vorkenntnisse.

Entdecken Sie unseren neuen Hebräischkurs!

Neu! An sofort wird ein Hebräisch Kurs Grundkenntnisse in Sprache und Kultur vermitteln.

Informationen zu Kursen und Anmeldung finden Sie hier:

www.vhs-saarbruecken.de

0681-506-4343

Fitness für Mütter

Kinderwagen-Kurse im Park

Egal, ob Mütter wieder in ihre alten Jeans passen wollen, ihren Rücken kräftigen möchten, eine kleine Auszeit vom Mama-Alltag brauchen oder auf der Suche nach neuen Kontakten sind. Ein Text von Ye Liu.



An frischer Luft bekommen Mütter eine Auszeit vom Alltag, Foto: LAUFMAMALAUF

Der LAUFMAMALAUF-Kinderwagen-Kurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg, wenn Mütter nach der Entbindung schnell wieder fit werden wollen. Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist ein Zirkeltraining im Freien. Es ist auf die Bedürfnisse von frischgebackenen Müttern zugeschnitten.

Mitmachen kann jede Mutter: unabhängig vom persönlichen Fitnesslevel und ob die Geburt ihres Kindes Wochen, Monate oder schon ein paar Jahre zurückliegt. Babysitter? Nicht nötig, denn die Kinder sind im Kinderwagen oder in der Trage immer (hautnah) mit dabei.

Trainiert wird bei Wind und Wetter – auch im Winter mit wetterfester Kleidung. Die Gestaltung der Kursstunden wird an die jahreszeitlichen Gegebenheiten angepasst.

LAUFMAMALAUF

Info kostenlose Schnupperstunde bei Ye Liu
ye-saarbruecken@laufmamalauf.de
www.laufmamalauf.de

Treffpunkt:
Donnerstag um 10.00 Uhr
Deutsch-Französischer-Garten (am Nordeingang)

Neuigkeiten aus dem rapid Sportstudio

Fit ab Ostern?

Keine Lust auf Fastenzeit? Kein Wunder, in Sachen Verzicht haben wir aufgrund von Corona und Energiekrise wirklich genug gehabt. Tatsache ist leider auch, dass wir durchschnittlich 4,7 kg schwerer geworden sind und unsere Fitness in den letzten Jahren stark gelitten hat. Das ist gar nicht gut für unsere Gelenke, unser Herz und unsere Figur. Michael Müller motiviert.

Also: gleich aktiv werden. Auch die Osterfeiertage kann man aktiv gestalten. Bereits vor dem Frühstück wirkt ein kleiner Spaziergang Wunder. Gehen Sie sportlich, starten sie mit einer „Gangschule". Konzentrieren Sie sich erst mal auf Ihren Schultergürtel. Die Arme schwingen locker, der Nacken ist entspannt, der Hals lang. Halten Sie die Ellbogen mal gestreckt, mal gebeugt. Was ist der Unterschied? Wenn die Ferse aufsetzt, das Bein Last übernimmt und Ihren Körper kräftig nach vorne trägt. Variieren sie den Abdruck aus den Waden heraus zum nächsten Schritt.

Fühlen Sie den Boden unter ihren Füßen? Die Fußsohlen sind extrem sensible Organe, die das Gleichgewicht bei ständig wechselnde Untergründe perfekt steuern.

Dann kommt die Arbeit

Immer wenn es bergauf geht, soll das Tempo beibehalten werden. Die Atmung ist tief, die Spannung in den Beinen steigt und das Herz pocht. Das ist eine wirkliche Anstrengung. Wenn es flach wird, oder bergab geht, fällt das gehen leichter. Das ist eine Belohnung nach dem Anstieg. Zwei Minuten kann das gerne dauern. Dann kommt die nächste Belastung. Wie viele Durchgänge schaffen Sie? Drei wären toll. Wenn Sie das Programm an Karfreitag, Ostersonntag und Ostermontag durchziehen, haben Sie Ihrer Gesundheit einen großen Gefallen getan und gleichzeitig herausgefunden, ob „Walking" etwas für Sie ist.

Starten Sie mit uns gemeinsam

Als gesundheitsorientiertes Fitness-Studio ist das eine unserer Stärken. Wir finden für Sie Trainingsprogramme, die Ihren Alltag leichter machen. Sie fördern Leistungsfähigkeit, sind gesund und gut für die Figur. Und dabei macht es auch noch Spaß. Unsere Trainingsflächen für Fitness und Kraft bieten viele Möglichkeiten. Das vielfältige Kursprogramm hilft unseren Trainern, ein passendes persönliches Programm für Sie zu finden. Gerne sprechen wir im rapid mit Ihnen darüber, wie sie Fitness starten oder wie Sie Ihre Fitness steigern.

Frohe Ostern,
Michael Müller vom rapid Studio



Stadtteilzeitung Alt-Saarbrigger SCHNISS
Herausgeber: Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Stadtteilentwicklung

Alt-Saarbrücken verändert sich ständig. Neue Häuser enstehen und Straßen werden modernisiert. Die Menschen im Stadtteil sollen bei der Stadtplanung berücksichtigt werden. Deshalb halten wir Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie zur Politik. Wir möchten, dass alle Stimmen gehört werden.

Café Schniss

Unser Café Schniss ist ein wichtiger Treffpunkt für die Nachbarschaft und erste Anlaufstelle für alle, die neu in Alt-Saarbrücken sind. Hier gibt es Austausch und guten Kaffee. Zum Start in den Tag bieten wir jeden Morgen ein leckeres Frühstück an. Von Montag bis Freitag kochen wir frisch für Sie. Den Speiseplan finden sie unter www.altsb.de/cafe-schniss/

Sozialberatung

Komplizierte Verträge und Abläufe bei Behörden sind für Viele ein großes Problem. Unsere Sozialberatung kann helfen. Wir unterstützen Sie bei der Kommunikation mit Ämtern und Institutionen. Termine vereinbaren Sie ganz einfach am Telefon.

Für Seniorinnen und Senioren

Menschen ab 60 Jahren treffen sich im Stadtteilbüro. Dort ist über die Jahre eine lebendige Gemeinschaft entstanden. Beim Basteln, im Café Schniss oder bei Ausflügen können Sie neue Kontakte knüpfen. Es ist immer Raum für neue Ideen. Sie sind herzlich willkommen.

Integration

Alt-Saarbrücken ist ein bunter und lebendiger Stadtteil. Wir möchten Nachbarinnen und Nachbarn das Ankommen in Deutschland erleichtern und voneinander lernen. Kultur- und Sprachmittlung in arabischer, französischer, spanischer, englischer und russischer Sprache gehört zum Angebot.

Für Familien

Familien liegen uns am Herzen. Für junge Eltern gibt es Baby-Clubs, Spielkreise und Themen-Nachmittage. Kinder ab sechs Jahren besuchen das Kinderhaus in der Moltkestraße. Für aktive Freizeit-Gestaltung gibt es die Fahrradwerksatt, gemeinsame Ausflüge und Feste zu jeder Jahreszeit. Rufen Sie uns an, wir nehmen Sie in den Verteiler auf.

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



Unser Modernisierungskredit ist:

- schnell und unbürokratisch
- bequem online zu beantragen
- ohne Grundbucheintrag bis 75.000 €

sk-sb.de/modernisierung

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Saarbrücken