ALT-SAARBRIGGER SCHNISS



Eine grüne Oase: Der Innenhof vom „Café Schniss“ in der Gersweiler Straße 7

ZEITUNG FÜR ALT-SAARBRÜCKEN
Nr. 148
Sommer 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,

in diesem Sommer lassen wir es richtig krachen! Feiern Sie mit uns: 20 Jahre gibt es nun das Kinderhaus Alt-Saarbrücken. Und der Bürgertreff, das „Wohnzimmer“ der Moltkestraße, ist seit 25 Jahren ein Treffpunkt für Jung und Alt. Beiden Themen widmen wir eigene Artikel und ein gemeinsames Jubiläumsfest Ende Juli. Was verändert sich momentan im Stadtteil und wie wappnen wir uns gegen die Hitze? Das und vieles mehr erfahren Sie in unserer aktuellen Sommer/Herbst Ausgabe. Wir wünschen eine schöne Zeit in unserem Stadtteil!

Sonnige 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

Aktuelle Informationen auf einen Blick 4

Steile Treppen und schmale Wege behindern den Radverkehr 5

Sommersound im Deutsch-Französischen Garten 6

Erst Sparkasse, jetzt Hebammenlabor 7

Kinderhaus wirkt! 8

Stadtteilentwicklung

Das Parkhaus der Stadtwerke 10

Der schwarze Klotz gegenüber 11

Heuduckstraße für alle 12

Angebote Stadtteilbüro

Gemeinsame Erinnerungen sammeln 13

Unsere Angebote für Alt-Saarbrücken 14

Neues aus der Sozialberatung 16

Was kommt in die Gelbe Tonne? 17

Familienleben

Bilderseite 18

Menschen

Lea Schröder „Ich möchte Familien eine Heimat geben“ 20

Wir brauchen ein Wohnzimmer 22

Gemeinsame Sache

Protesttag: Barrierefreiheit und faire Arbeit 24

Talente an Kinder verschenken 25

Fit bleiben

Rätselseite 26

Spaß am Spiel – von den Minis bis zu den Oldies 28

Kommen Sie mit auf eine Gesundheitsreise 29

Hitze und Gesundheit – Trinken nicht vergessen 31

Aktuelle Informationen auf einen Blick



Bienenfutter gibt es am Eingang zum Stadtteilbüro



Essbares aus Alt-Saarbrücken, Foto: Kyungju Kim



Scheckübergabe in der Fahrradwerkstatt: Felix Kremser, Carolin Cremer, Ralf Derr und Cedrik Görgen; Foto: Dirk Guldner

Neues Futter für Maja

Der Bienenfutterautomat hängt in der Gersweilerstr. 7 am Hauseigang des Stadtteilbüros. Seit März 2023 haben über 200 Samenkapseln mit ihrer bunten Blühmischung den Weg in die Natur gefunden. Das freut uns sehr.

Ab Herbst könnt ihr Krokusse aus dem Automaten ziehen und pflanzen. Dann freuen sich die Bienen im nächsten Frühling.

Kunst und Gaumenfreude im Café Schniss

Eine essbare Installation mit wilden Pflanzen aus Alt-Saarbrücken erwartete die Besucherinnen und Besucher am 23. Juli. im „Café Schniss". Studierende der Hochschule der Bildenden Künste (HBK) hatten die Idee dazu. Kyungju Kim und Leo Scheidt sind mit ihrem Buffet der besonderen Art Teil des Atelierprojekts „Geschmackssache" der HBK.

VSE radelt für den guten Zweck

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Energieversorgers VSE haben Spenden erradelt. 1.500 Euro gingen an die Fahrradwerkstatt des Stadtteilbüros Alt-Saarbrücken. Damit konnte das Material für einen Fahrradparcours finanziert werden. Vielen Dank fürs Strampeln, liebe VSE!





Radweg zum Schanzenberg-Viertel

Steile Treppen und schmale Wege behindern den Radverkehr

Die Bauarbeiten im Schanzenberg-Viertel sind in vollem Gange. Die vielen neuen Gebäude, in denen bald Hunderte von Menschen ihrer Arbeit nachgehen, werden die Verkehrsströme in diesem Teil Alt-Saarbrückens erheblich verändern. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) fordert deshalb, ab sofort auch an einer Verbesserung der Radwegeanbindung des Viertels zu arbeiten.

„Idealerweise ist das Quartier vom Tag der Einweihung und Benutzung des ersten Gebäudes an auch perfekt mit dem Rad zu erreichen“, wünscht sich ADFC-Sprecher Thomas Fläschner. Die Planungen für die Umgestaltung des ehemaligen Messegeländes laufen schon seit Jahren.

Mit dem Rad gut erreichbar

Der Schanzenberg liegt eigentlich direkt neben dem Saar-Radweg. Allerdings liegt die Stadtautobahn dazwischen. Viele Saarbrücker Wohnviertel sind in der Nähe. Der Weg zum Schanzenberg ist flach.

Steile Treppen und schmale Wege behindern den Fahrradverkehr

Die wichtigste Maßnahme für die Landeshauptstadt sei, die bereits vorhandene Autobahnunterführung zum Leinpfad zu verbessern. Eine steile Treppe muss hier überwunden werden. Der Radweg direkt an der Autobahn entlang ist deutlich zu eng, meint der ADFC.



Der enge Radweg direkt an der A62, Fotos: ADFC Saar



Von der Autobahnunterführung zum Leinpfad gelangt man nur über eine steile Treppe.

Die Anbindung des Radverkehrs über die Eisenbahnbrücke müsste verbessert werden. Dieser Weg verbindet Malstatt und Burbach direkt mit dem Schanzenberg-Viertel. Der an die Brücke angefügte Weg ist schmal und nur über zwei steile und sehr schmale Rampen zu erreichen.

Als dritte große und sehr wichtige Maßnahme betrachtet der ADFC den Bau eines Radweges im Deutschmühlental. Dieser stelle eine notwendige Verbindung zum beliebten Deutsch-Französischen Garten, zum Wohngebiet Folsterhöhe und nach Frankreich dar.

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

ADFC Saar

Thomas Fläschner 0151-17616616

Landesverband Saarland e.V.,
Evangelisch-Kirch-Str. 8
66111 Saarbrücken, 0681-45098
info@adfc-saar.de, www.adfc-saar.de





Konzertreihe „Die Muschel rockt“

Sommersound im Deutsch-Französischen Garten

Von Rockband über Stadtkapelle: die Konzertreihe „Die Muschel rockt“ bietet ein breites Spektrum, Foto: Norbert Küntzer

Seit 2022 verwandelt sich der Platz vor der Muschel im Deutsch-Französischen Garten zu einem Konzertplatz. Jeden Sommer bietet die Landeshauptstadt Saarbrücken in der Reihe „Die Muschel rockt“ kostenlose Open-Air-Veranstaltungen an. Projektleiter Norbert Küntzer erklärt die Idee dahinter.

Wie entstand die Konzertreihe?

In der Pandemie sind alle Großveranstaltungen, wie Altstadtfest, Saarspektakel und so weiter abgesagt worden. Viele lokale Gruppen und Künstler sind in der Zeit an mich herangetreten und haben nachgefragt, wo sie trotz Pandemie auftreten können. Es ging auch um das finanzielle Überleben von lokalen Profibands, die in der Zeit so gut wie keine Einnahmen hatten. Wir haben im Kulturamt lange überlegt, wo wir Konzerte ohne Ansteckungsrisiko am besten veranstalten könnten. Die Konzertmuschel im DFG hat sich da sehr gut angeboten. Sie findet unter freiem Himmel statt und wir konnten Konzerte mit Anmeldungen und mit dementsprechenden Abstandsregelungen anbieten und durchführen. Die Idee kam so gut an, dass wir jetzt bereits in die 4. Runde gehen.

Wie kam es zum Namen „Die Muschel rockt“?

Wir haben überlegt, wie wir einen griffigen Namen für die Veranstaltungsreihe finden könnten. Da ich selbst Rockmusiker bin habe ich mir gedacht, wir nennen „das Kind“ „Die Muschel rockt“. Rock ist in dem Fall der Oberbegriff für viele Musikarten, die dort geboten werden.

Die Muschel rockt

Eine Konzertreihe des Kulturamtes der Landeshauptstadt Saarbrücken unter der Projektleitung von Norbert Küntzer und Johanna Dorn.

Veranstaltungsort: Deutsch-Französischer Garten, Deutschmühlental, 66117 Saarbrücken

Weitere Informationen unter: https://www.saarbruecken.de/leben_in_saarbruecken/freizeit/deutsch_franzoesischer_garten/die_muschel_rockt

Für wen ist die Konzertreihe interessant?

Musikinteressierte und Musikfans sowie lokale und überregionale Musiker und Bands sind herzlich eingeladen.

Nach welchen Kriterien werden die Künstler ausgewählt?

Hier sollen überwiegend lokale Bands eine Auftrittsmöglichkeit finden. Ab und zu werden auch gute überregionale Künstler engagiert, für die wir beim Altstadtfest leider keinen Platz mehr haben, die wir aber unbedingt dem Saarbrücker Publikum präsentieren wollen.

Wie sieht das diesjährige Programm aus?

Die Reihe ist im Mai gestartet und geht bis zum 17. August. Künstlerinnen und Künstler mit ihren Bands präsentieren eine große Bandbreite ganz unterschiedlicher Musikstile: Rock, Pop, Funk, Blues, Singer/Songwriter und ein Pop Meets Classic mit der Stadtkapelle Saarbrücken stehen auf dem Programm.

Veränderung in der Deutschherrnstraße

Erst Sparkasse, jetzt Hebammenlabor



Eine hochmoderne Ausbildungsstätte in der Deutschherrnstraße

Hier geht es nicht mehr um Geld, sondern um Leben! Hinter der pinkfarbenen Fensterfolie in der Deutschherrnstraße verbirgt sich eine hochmoderne Ausbildungsstätte für Hebammen. Ein Bericht von Lea Schröder.

Was ist überhaupt ein „Skills Lab“?

Heute durfte ich das sogenannte „Skills Lab“ der Hochschule für Technik und Wissenschaft (HTW) besuchen. Auf Deutsch übersetzt heißt „Skills Lab“ in etwa „Labor für Fertigkeiten“. Es befindet sich in den ehemaligen Räumen der Sparkasse Saarbrücken in der Deutschherrnstraße. Angehende Hebammen werden hier auf ihre Arbeit vorbereitet.


Im „Wohnzimmer“ können die Studierenden die Betreuung zuhause üben.


Über 10 Jahre hat die Familienhebamme Ulrike Scholz junge Eltern beraten. Seit zwei Jahren hat sie den Master-Titel in Hebammenwissenschaften.

Ausbildung am Geburtssimulator

Im „Skills Lab“ können Geburten lebensecht simuliert werden. Ein Raum ist ausgestattet wie ein Kreißsaal. Der einzige Unterschied ist, dass dort keine lebendigen Gebärenden sind, sondern ein sogenannter Geburtssimulator. Der sieht aus, wie eine große lebensechte Puppe. Diese Puppe kann aus dem angrenzenden Regieraum gesteuert werden. Mit Druckluft, Kunstblut und mit Stimme werden hier Geburten simuliert. Über die Steuerung wird der Geburtsverlauf bestimmt. Kritische Situationen, die Mutter und Kind gefährden, können nachgestellt werden. Die Hebammen in Ausbildung werden im „Skills Lab“ geprüft. Für alle gelten so die gleichen Bedingungen. Das sei für die Studierenden viel gerechter, als im Krankenhaus, unterstreicht Ulrike Scholz, Lehrbeauftragte im Studiengang Hebammenwissenschaften der HTW.

Welche Eigenschaften müssen Hebammen haben?

Im „Skills Lab“ werden Geburtskomplikationen intensiv geübt. Denn Hebammen müssen einen klaren Kopf behalten, auch wenn es kritisch wird. Das üben die Schülerinnen und Schüler an den modernen Geräten. Hebammen sollten empathisch und geduldig sein. Nützlich sind Lust auf lebenslanges Lernen und Freude am Umgang mit Menschen. Übrigens können auch Männer diesen Beruf erlernen.

Hebammen betreuen Familien auch nach der Geburt

Ein weiterer Raum ist wie ein Wohnzimmer eingerichtet. Dort lernen die Studierenden die Abläufe der Nachsorge. Bis zu maximal 12 Wochen werden frischgebackene Familien von der Hebamme betreut. Sollte es darüber hinaus noch Betreuungsbedarf geben, zum Beispiel weil das Kind krank ist, schalten sich die sogenannten „Frühen Hilfen“ ein. Eine Familienhebamme kann junge Eltern ein Jahr lang unterstützen.

Hebammen gesucht

Das Studium der Hebammenwissenschaften ist ein duales Studium. Die Studierenden lernen im Krankenhaus und in der Hochschule. Die Berufsaussichten für die Hebammen sind ausgesprochen gut, denn in der Geburtshilfe herrscht ein ausgeprägter Fachkräftemangel.

20 Jahre Kinderhäuser im Regionalverband

Kinderhaus wirkt!

Und das seit 20 Jahren: Zum Jubiläum trafen sich Gründerinnen und Gründer, Mitarbeitende und wichtige Unterstützerinnen und Unterstützer. Sie sprachen am Fachtag über die Entstehung der Kinderhäuser.

Damit ein Kind gesund und glücklich aufwachsen kann, hilft am besten ein ganzes Dorf mit. So sagt man. Ein Kinderhaus ist ein ganz wichtiges Gebäude in einem idealen Dorf. Für die Kinder soll es ein zuverlässiger Ort sein. Für manche ist es ein zweites Zuhause. Hier entstehen Freundschaften. Hier lernt man Dinge, die im Lehrplan der Schulen selten vorkommen. Bei gemeinsamen Ausflügen sammelt man prägende Erfahrungen. Ein Kinderhaus kann ohne Übertreibung als wichtige Ergänzung zur Schule betrachtet werden. Der Ansatz geht noch weiter. Auch Eltern und Geschwister sind mit einbezogen.

Expertinnen und Experten blicken zurück

Beim Fachtag am 28. Juni blickte man gemeinsam in die Entstehungsgeschichte. Erik Schäffer, der die Arbeit in den Kinderhäusern wissenschaftlich begleitet, zeigte das Erfolgsmodell Kinderhaus nicht nur in Daten, Zahlen und Fakten. Er veranschaulichte die Wirkung in einer Präsentation.



MitarbeiterInnen berichten aus dem Alltag im Kinderhaus: Lea Schröder, Franka Riehm, Nicola Jochem, Rebekka Daub (v.l.n.r.)

Junge Erwachsene, die in ihrer Kindheit ein Kinderhaus besucht haben, kamen in Videos zu Wort. Sie stellten fest, dass sie ohne die Zeit im Kinderhaus Vieles nicht erlebt hätten. Ausflüge und gemeinsame Spiele hätten ihnen geholfen, besser mit anderen auszukommen. Die Regeln, die alle zusammen für die Gruppe gefunden haben, waren sinnvoll. Man traf Freunde. Im Kinderhaus lernte man, dass ein Streit nicht das Ende einer Freundschaft bedeuten muss. Dort hat immer jemand zugehört. Das ist auch noch heute so.

Das Kinderhaus der Zukunft

Nach der Pause sprachen die Besucherinnen und Besucher des Fachtags über Gegenwart und Zukunft. Die Belastung für die Familien wächst durch Inflation, fehlende Kita-Plätze und auch die Schulen sind zunehmend überfordert. Man war sich einig, dass mehr Kinderhäuser gebraucht werden. Für die bestehenden Einrichtungen erhofft man ausreichend Fachpersonal und sichere Finanzierung, damit Kinder aus benachteiligten Familien auch 2033 die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.



Gemeinsam suchte man Antworten auf die Fragen: Wie sehen die Kinderhäuser in Zukunft aus? Welche Rahmenbedingungen und Zusammenarbeit braucht es? Foto: Diakonie Saar

Ohne Eltern geht es nicht

Kinderhäuser sind erfolgreich. Das verdanken sie der engen Zusammenarbeit mit den Familien. Das Konzept funktioniert, weil die meisten Eltern in gutem Kontakt zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern stehen. Veränderungen oder alltägliche Sorgen der Kinder sind schnell ausgetauscht. Wünsche und Vorschläge der Kinder und Erwachsenen kommen direkt bei den Bezugspersonen an. Außerdem sind die Kinderhäuser Bestandteil der Gemeinwesenarbeit. Die bietet eine Vielzahl von Angeboten für Menschen jeden Alters und berät Familien in vielen Bereichen.

Kinderhäuser stärken Kinder. Was heißt das genau?

Jedes Kind macht im Kinderhaus viele positive, entwicklungsrelevante Erfahrungen.

Die Kinder haben Vertrauen in sich und die Welt: Ich kann immer um Hilfe bitten.

Die Kinder entwickeln ein positives Selbstbild: Ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Und ich kann was!

Die Kinder blicken mit Zuversicht in die eigene Zukunft: Ich schaff das!

Die Kinder sind Teil einer Gruppe. Sie erleben, wie unterschiedlich Menschen sein können. So trainieren sie Toleranz, Rücksicht und Durchsetzungsvermögen.

Die Kinder lernen, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen können: Wir können streiten und zwar fair.

Kinder lernen, wie Zusammenleben funktioniert und wie man Regeln findet, die gut funktionieren.

Die Kinder werden selbstsicher.

Kinderhaus Alt-Saarbrücken

Moltkestraße 73a
66117 Alt-Saarbrücken
@insta: kinderhaus_alt_saarbruecken

Kontakt:
Nicola Jochem, Lea Sievert und Cedrik Görgen

n.jochem@paritaet-gwa.de
l.sievert@paritaet-gwa.de
c.goergen@paritaet.gwa.de

ZBB

Bildung für alle – Zukunft schaffen

Vorwärts mit dem Bildungs-gutschein

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

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

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.



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

Auffälliger Neubau in der Heuduckstraße

Das Parkhaus der Stadtwerke

Seit dem vergangen Jahr zieht ein neues Gebäude in der Heuduckstraße die Aufmerksamkeit auf sich. Die helle, fast leuchtende Fassade ist ein echter Hingucker. Text und Fotos von Wolfgang Nieser.



So sieht das Parkhaus von außen betrachtet aus.

Es handelt sich um das neue Parkhaus der Stadtwerke, das sich an das neue Büro- und Werkstattgebäude anschließt und zusammen mit einem dritten, zurzeit im Bau befindlichen Neubau, die Baulücke zwischen Werderstraße und Gärtnerstraße schließt.



Treppenaufgang zur nächsten Etage



Ganz nach Plan: Das Tageslicht fällt durch die Öffnungen der Fassade.

Als Parkhaus der Stadtwerke Saarbrücken ist es nicht für die Allgemeinheit zugänglich

Anders am 24. Juli 2023, dem diesjährigen „Tag der Architektur". An diesem Samstag konnte das Gebäude besichtigt werden. Ich konnte bis ganz nach oben steigen und von dort unbekannte Blicke auf Alt-Saarbrücken werfen. Und ich konnte mich über das „Wie" und „Warum" informieren. Ein Mitarbeiter des Architekturbüros Freese, welches das Gebäude geplant hat, stand für Fragen und Informationen zur Verfügung. So ist die Fassade vorgehängt und besteht aus dreieckigen Aluminiumelementen die entweder geschlossen oder mit unterschiedlich großen, ebenfalls dreieckigen Öffnungen versehen sind. So entsteht eine teilweise lichtdurchlässige und lärmdämmende Fassade. Bei der Planung wurde ein Schallschutzgutachten erstellt. Die dabei ermittelten Pegel wurden auf die Fassade projiziert und sind an den Öffnungen ablesbar. Die Fassade hat einen Öffnungsgrad von 54 %, das heißt etwas mehr als die Hälfte ist geöffnet und lässt Licht und Luft in das Gebäude.

Ein besonderer Dank an Herrn Jan Weber vom Architekturbüro Freese für die umfassenden Informationen und die Unterstützung mit Daten für diesen Artikel.



Die luftige Fassade soll die Lärm dämmen.



Dem Himmel so nah: Auf dem Dach vom Parkhaus scheint es leicht und luftig zu sein.

Eine Stimme aus der Nachbarschaft

Der schwarze Klotz gegenüber

Seit sie in der Heuduckstraße wohnt, schläft sie sowieso nur noch mit Ohropax. Eine Anwohnerin ist genervt vom ewigen Baulärm in der Straße. Auch ihren Ärger über das Parkhaus der Stadtwerke Saarbrücken kann sie nicht verbergen. Fotos: Wolfgang Nieser



Ein Blick vom Parkhaus auf die Nachbarhäuser

Noch wird das Parkhaus kaum genutzt

Erst die Arbeit an der Kanalisation, dann das Stadtwerke-Parkhaus und ganz zu schweigen vom Autoverkehr. Eigentlich wohnt sie gern hier, doch weil ständig gebaut wird, hält sie es nicht mehr aus. Auf das Parkhaus hat sich die Autobesitzerin gefreut. Dann kam der Schock: Die Anwohnerinnen und Anwohner dürfen ihre PKW gar nicht darin abstellen. Dabei stehen die oberen Etagen leer. Von außen betrachtet, ergibt das wenig Sinn.

Was viele nicht wissen: In 2024 werden die Stadtwerke die Parkfläche in der Hohenzollernstraße 104-106 aufgeben. Die Fahrzeuge die jetzt noch dort stehen, werden dann im Parkhaus parken.

Die Parksituation für Anwohnerinnen und Anwohner ist mies

Nach 20 Uhr gibt es in der Heuduckstraße kaum einen freien Parkplatz. Nach einigen erfolglosen Runden auf der Suche wird man endlich fündig. Daheim angekommen blickt man aus dem Fenster genau auf das leere Parkhaus. Die Fassade wirkt von hier aus unfertig und wie mit Folie überzogen, findet die Anwohnerin. In der Nacht leuchtet dort oft Licht. Das strahlt durch die offene Fassade bis in die Fenster der benachbarten Häuser. Sien klagt über die Lichtverschmutzung, die nachts ihren Schlaf stört.



An Sommertagen ist die Hitze in der Heuduckstraße sehr belastend

Begrünung für Klima und Auge

Der schwarze Klotz verstärkt die Hitze, stellt die Betroffene fest. Begrünung könnte Abhilfe schaffen. Und die Fassade würde freundlicher wirken. Das harte Schwarz findet sie deprimierend. Es scheint ihr, als wollte sich jemand ein Denkmal setzen. Sie bedauert, dass die Belastung der Anwohner bei der Planung offenbar nicht bedacht wurde.



„Parking Day Saarbrigge“ 2023



Menschen statt Autos

Der Parking Day findet in diesem Jahr in der Alt-Saarbrücker Heuduckstraße statt. Am 15. September werden die Parkplätze zwischen Goeben- und Werderstraße verwandelt.

Am Parking Day übernehmen für wenige Stunden Menschen die Plätze, die sonst mit Autos besetzt sind. Auf den Parkplätzen an der Straße gestalten die Teilnehmenden die Fläche und sammeln Ideen für die Heuduckstraße der Zukunft. Ein Zusammenschluss von Einzelpersonen, Vereinen und Bildungseinrichtungen organisiert die Aktion. Unter anderem sind der ADFC, das Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken und der BUND beteiligt.

Alle können mitmachen

Wer eine eigene Parkbucht gestalten möchte, meldet sich bei einer der Adressen im Infokasten an. Alle anderen sind herzlich eingeladen. Kommen Sie am 15.09. ab 14.00 Uhr dazu und genießen Sie den ungewohnten Freiraum.

Podiumsdiskussion zur Stadtteilentwicklung

Oberbürgermeister Uwe Conradt ist Schirmherr des Parking Day. Er wird am Nachmittag bei einem Rundgang das Gespräch mit den Anwesenden suchen. Um 16.30 Uhr startet im Innenhof der Pizzeria „Da Nico“ eine Podiumsdiskussion zur Stadtteilentwicklung. Machen wir uns stark für eine faire, zukunftsfähige Stadtplanung, die alle Bewohnerinnen und Bewohner berücksichtigt.

Kostenlose Parkplätze an der HTW für vertriebene Anwohner

Liebe Anwohnerinnen und Anwohner, Sie können Ihr Auto am Parking Day kostenlos auf dem Parkplatz der HTW in der Goebenstraße 40 abstellen.

Info zum Parking Day 2023 in der Heuduckstraße in Alt-Saarbrücken

am 15. September 2023
von 14.00 - 18.00 Uhr
ab 16.30 Uhr Podiumsdiskussion
im Hof der Pizzeria „Da Nico“

Info und Anmeldung:
parkingday@saarbrigge.de
facebook: Parking Day Saarbrücken 2023

oder

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken
Bettina Caspers-Selzer
0681-51252
b.caspers-selzer@paritaet-gwa.de

Rückblick auf unsere Events im Frühling

Gemeinsame Erinnerungen sammeln

Unsere Bunter Nachmittag sowie unsere Tagesfahrt nach Colmar im Frühling waren ein voller Erfolg.
Text und Fotos: Alexandra Quapp

Bunter Nachmittag

Am 16. Mai feierten die Senioren und Seniorinnen des Stadtteils endlich wieder einen Bunten Nachmittag. Eingeladen hatte die katholische Kirchengemeinde Sankt Jakob mit der Kolpingfamilie sowie das Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken. Noch bevor die Kuchen ihren Platz auf den Tischen fanden, stand Michael Müller vom rapid-Sportstudio mit seinen Helfern bereit.


Informationen rund um Bluthochdruck

Der 17. Mai ist nämlich Welttag des Bluthochdrucks. Das war der Anlass, um mit Blutdruckmessgeräten und vielen Informationen von Tisch zu Tisch zu ziehen und jedem der wollte die Werte zu messen und zu erklären. Nachdem die vielen köstlichen Kuchenspenden verputzt waren, war dann Zeit für den Showteil. Mit altbewährtem Schwung rockte der HeartChor, bis die Wände wackelten. Songs von Andreas Bourani bis Deichkind wurden geboten, im Original oder auch saarländisch vertont, das Repertoire ist ja groß beim HeartChor. Am Ende waren sich alle einig: Das war ein richtig schöner Nachmittag!


HeartChor sorgt für Stimmung, Foto: Hallobock F

Tagesfahrt nach Colmar

Wenn Engel reisen hat auch Petrus ein Einsehen. Noch bei der Abfahrt war der Himmel bedeckt, aber oh Wunder! Kaum in Colmar angekommen strahlte die Sonne am blitzeblauen Himmels. Pullover und Jacken verblieben im Bus. Mit bester Laune führte Reiseleiterin Gabi Sauer die Gruppe durchs Städtchen und versorgte alle mit vielen wissenswerten Informationen.


Wissenswertes erzählt Gabi Sauer

Zur Mittagspause verteilten sich die hungrigen Reisenden auf die Restaurants und genossen echte elsässische Küche oder picknickten im wunderschönen Park. Der Nachmittag stand wie immer zur freien Verfügung.


Gemütliche Gassen laden zum Bummeln ein

Während die einen mit dem Bähnchen durch die bezaubernde Altstadt fuhren, machten andere eine Bootstour durch Klein-Venedig, bummelten durch die malerischen Gassen oder ließen sich weitere Highlights von Gabi Sauer zeigen.


Klein-Venedig: ein echtes Highlight

Und shoppen kann man in Colmar. Ein oder zwei Souvenirs fuhren mit zurück ins Saarland. Störche aus Plüsch, Schürzen und bunte Trachtenpüppchen lugten aus den Taschen. Köstlicher Münsterkäse duftete mit Kougelhoupf um die Wette und leise klirrten die Weinflaschen an die Kühlschrankmagnete. Sogar ein buntgeblümter Einkaufstrolley wurde gesichtet.

Colmar ist in jeder Hinsicht eine Reise wert!



Hier ist was los

Unsere Angebote für Alt-Saarbrücken

Ob regelmäßige Treffen oder saisonale, kreative und informative Angebote – es gibt viele Möglichkeiten, dem Alltag ein Krönchen aufzusetzen. Hier gibt's einen Überblick über die Veranstaltungen des Stadtteilbüros im Sommer und im Herbst. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Jubiläumsfeier: 20 Jahre Kinderhaus und 25 Jahre Bürgertreff

Wann? **28. Juli, 14.00 - 18.00 Uhr**
Wo? **Hinter dem „Blauen AFF" in der Moltkestraße 76**

Unser großes Jubiläumsfest für Jung und Alt in der Moltkestraße: Wir feiern das „Wohnzimmer", offiziell Bürgertreff genannt, und 20 Jahre Kinderhaus.

Fest am Ludwigsplatz

Wann? **2. Sept., 12.00 - 21.00 Uhr**
Wo? **Am Ludwigsplatz hinter der Ludwigskirche**

Musik, Performance, Information und Kinderprogramm hinter der Ludwigskirche: Stadtteilbüro, Ev. Gemeinde, HBK, Garelly Haus, Staatskanzlei und viele andere organisieren ein abwechslungsreiches Programm.

Parking Day - Wir gestalten unsere Stadt

Wann? **15. Sept. 14.00 -18.00 Uhr**
Wo? **Heuduckstraße**

Die Parkplätze zwischen Goebenstraße und Werderstraße dienen an diesem Tag zum Spielen, Musizieren, Entspannen, Entdecken, Genießen, Diskutieren oder einfach nur zum Plaudern. Teilnehmende gestalten ihre Parkbucht frei nach eigener Idee. Um 16.30 Uhr findet eine Podiumsdiskussion zur Zukunft der Heuduckstraße statt. Weitere Infos auf Seite 12.



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

Familienangebote

- Babyclub (bis 1,5 Jahren):
  Mittwoch, 10.00 - 11:30 Uhr im Bürgertreff sowie Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr im Apfelbaum

- Spielkreis (ab 1,5 Jahren):
  Montag ab 10.00 Uhr im Bürgertreff

- Purzelturnen (ab 9 Monaten):
  Freitag, 11.00 - 12.30 Uhr in der Turnhalle der Montessori-Kita

Info: Lea Schröder,
Telefon 0681 51252

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

Finanzielle Änderungen

Neues aus der Sozialberatung

Ab Sommer 2023 können sich viele über finanzielle Erleichterungen freuen. Wichtige Informationen von Cornelia Armborst-Winterhagen

Bürgergeld: Hilfreiche Verbesserungen zum 1. Juli

Das Bürgergeld ist gibt es seit einem halben Jahr. Seit 1. Juli gelten Änderungen. Bürgerinnen und Bürger, die ein eigenes, aber geringes Einkommen haben werden vom Jobcenter unterstützt. Für sie gilt ab Juli ein höherer Freibetrag. Bei Minijobs bis 520 € ändert sich der Freibetrag nicht. Er bleibt bei 184 €. Bei Einkommen zwischen 520 € und 1.000 € gilt ein Freibetrag. In Zukunft stehen also 48 € mehr zur Verfügung.

Übersicht:

- 0 € bis 100 €
  alt: Freibetrag
  neu: Freibetrag
- 101 € bis 520 €
  alt: 20 %, höchstens 84 €
  neu: 20 %, höchstens 84 €
- 521 € bis 1.000 €
  alt: 20 %, höchstens 96 €
  neu: 30 %, höchstens 144 €

Gute Nachrichten für Jugendliche

Um Ferienjobs für Jugendliche finanziell interessanter zu machen, gelten in Zukunft deutlich höhere Freibeträge. Für Schülerinnen und Schüler, Studierende und Auszubildende gilt ein Freibetrag bis 520 €. Das bedeutet, dass ein Minijob anrechnungsfrei bleibt und endlich Geld verdient werden kann, ohne dass die Eltern Abzüge beim Regelsatz bzw. bei den Wohnkosten befürchten müssen. Schülerjobs in den Ferien bleiben ganz unberücksichtigt. Hier gilt also keine Anrechnung der Einkünfte. Für Ehrenamtliche gilt ein Freibetrag von 250 € monatlich oder 3.000 € jährlich.

Ganz besonders wichtig ist, dass Erbschaften kein Einkommen sind. Sie zählen zum Vermögen. Das macht einen großen Unterschied. Wer früher geerbt hat, bekam kein Geld mehr vom Jobcenter. Erben mussten nachweisen, dass sie das Erbe für den Lebensunterhalt aufbrauchen. Jetzt kann das Erbe als Vermögen im Rahmen der Freibeträge gespart werden. Auch Mutterschaftsgeld wird ab sofort nicht mehr angerechnet.

Neuerungen auch für die Eingliederung in den Arbeitsmarkt

Bis jetzt wurde eine Eingliederungsvereinbarung vom Jobcenter und Ihnen unterschrieben, in der fest gelegt wurde, was Sie unternehmen müssen, um am ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Ab Juli gibt es sowohl finanzielle Anreize als auch persönliche Unterstützung, um den Weg in eine sozialversicherungspflichtige Arbeit zu erleichtern. Ein persönliches Gespräch mit Ihrem Arbeitsvermittler oder Ihrer Arbeitsvermittlerin ist sicher sinnvoll.

Höhere Freigrenzen auch im SGB XII

Für die Bezieher von Grundsicherung ändert sich leider nur die Anpassung des Vermögens. Hier erhöht sich der Betrag von 5.000 € auf 10.000 €. Während ein Auto früher hin und wieder als Vermögen berücksichtigt wurde, bleibt ein Auto bis zu einem Wert von 7.500 € unberücksichtigt. Sollten Sie arbeiten gehen und zur Grundsicherung Einkommen erzielen, kann hier sogar die Haftpflichtversicherung für das Auto abgesetzt werden. Für die Bestattungsvorsorge bleiben 4.500 € unberücksichtigt. Auch in der Grundsicherung bleibt eine Erbschaft unberücksichtigt und wird dem Vermögen zugerechnet.

Wohngeld – eine echte Hilfe

Tatsächlich wurden die Bestimmungen für das Wohngeld verbessert und stellen eine echte Hilfe dar. BezieherInnen von Renten, deren Rente für den Lebensunterhalt nicht ausreicht, erhalten ergänzend Grundsicherung oder Wohngeld. Durch die deutliche Erhöhung des Wohngeldes haben nun viele Anrecht auf diese Leistungen. Leider werden die Zuschüsse durch die erhöhten Kosten aufgebraucht, aber die Finanzierung des Alltags wird wesentlich erleichtert. Neu ist, dass Heizkosten bei der Berechnung des Wohngeldes berücksichtigt werden. Das heißt die Belastung durch die erhöhten Energiekosten wird aufgefangen. Weitere Sanierungsmaßnahmen des Vermieters, die Auswirkungen auf den Energieverbrauch haben sollen, werden ebenfalls berücksichtig.

Hilfe bei der Antragsstellung

Sollten Sie bereits Wohngeld beziehen, müssen Sie sich um nichts kümmern. Erhöhungen teilt Ihnen das Amt direkt mit. Wenn Sie zurzeit noch kein Wohngeld beziehen, Sie die finanziellen Anforderungen aber sehr belasten, lohnt sich vielleicht ein Wohngeldantrag. Hierbei unterstütze ich Sie gerne.

Sozialberatung im Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Cornelia Armborst-Winterhagen

Telefon: 0681 51252

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Gersweiler Straße 7

66117 Saarbrücken

E-Mail: c.armborst-winterhagen@paritaet-gwa.de

Härtefallhilfe für Heizkosten

Das Ministerium für Wirtschaft hat eine Härtefallhilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher ins Leben gerufen. Die ist für alle, die im Jahr 2022 von den erhöhten Heizkosten betroffen waren, aber keine Entlastung durch die Heizkostendeckelung erhalten haben. Dies gilt für Mieter, die mit Öl, Holzpellets, Kohle oder anderen Brennstoffen heizen, die sie selbst eingekauft haben. Einen Antrag dafür gibt es online. Die Papierform können Sie unter: haertefallhilfen.privathaushalte@wirtschaft.saarland.de anfordern.

Wenn Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin diese Brennstoffe einkauft und abrechnet, sollten Sie sich absprechen. Zur Beantragung sind Unterlagen notwendig, die Sie beim Vermieter oder der Vermieterin anfordern müssen. Mancher kümmert sich selbst um die Bezuschussung. Dann erhalten Sie die Härtefallhilfe automatisch.



Dem Klima und der Umwelt zuliebe

Was kommt in die Gelbe Tonne?

Die Gelben Tonnen sind ausschließlich für Verpackungsabfall gedacht. Was bedeutet das genau?

In der Gelben Tonne steckt oft der falsche Müll. Die Müllabfuhr leert die Tonne dann nicht, denn sie gilt als „falsch befüllt". Die Tonne wird mit einem Signalband markiert und muss dann von den Nutzerinnen und Nutzern bis zum nächsten Leerungstermin nachsortiert werden. Zusätzlicher Verpackungsmüll, der in der Zeit bis zur nächsten Leerung anfällt, muss in durchsichtigen Säcken bereitgestellt werden. Es muss erkennbar sein, dass diesmal wirklich nur Verpackungen entsorgt werden.

Umweltschutz beginnt daheim

Wer seine Verpackungen in die kostenlose Gelbe Tonne füllt, spart Geld. Das schont auch das Klima. Wertvolle Rohstoffe werden noch einmal brauchbar gemacht, sie werden recycelt. Falsch entsorgter Abfall in der Gelben Tonne erschwert dieses Recycling. Recycling kann nur funktionieren, wenn Abfälle richtig getrennt und entsorgt werden. Wertvolle Stoffe werden mehrfach genutzt und nicht einfach weggeworfen. Das ist gut für die Umwelt.

So einfach funktioniert die Gelbe Tonne

In die Gelbe Tonne gehören alle leeren Verpackungen, die nicht aus Papier, Pappe, Karton oder Glas sind. Das sind zum Beispiel Verpackungen aus Kunststoff, Aluminium, Weißblech oder Verbundmaterialien wie Getränkekartons. Papier, Pappe und Karton sind Altpapier. Leere Einweg-Gläser wirft man in den Glascontainer, selbstverständlich nach Farben sortiert.

Ausleeren, aber nicht ausspülen

Bevor Verpackungen in der Gelbe Tonne entsorgt werden, müssen sie vollständig leer sein. Das gilt für Joghurtbecher genauso wie für Waschmittelflaschen. Ausspülen ist jedoch nicht nötig.

Deckel entfernen und nicht stapeln

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten Deckel von der Verpackung abtrennen und dann beides in die Gelbe Tonne werfen. Das gilt auch für andere Verpackungen aus Kunststoff. Warum? Deckel, Sichtfolien und andere Verschlüsse sind meistens aus anderen Materialien als die Verpackung. Werden sie getrennt entsorgt, erleichtert dies das Sortieren. Bitte stecken Sie leere Joghurtbecher und andere Verpackungen nicht ineinander. Milchtüten und andere getränkekartons bitte erst flach zusammendrücken und dann wegwerfen.

Wie trenne ich meinen Müll richtig?

Mehr Informationen finden Sie hier:

www.zke-sb.de/sortierhilfe.























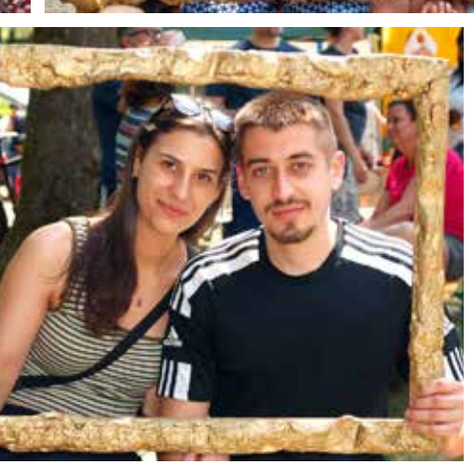


Familien, Freunde und Nachbarn

Hier zeigen wir Bilder vom „Foto-Shooting“ beim Kinder- und Familienfest, das am 17. Juni auf dem Spielplatz in der Komturstraße stattfand.
Ihr Bild ist nicht dabei? Schade! Aber gewiss wird es bald eine neue Gelegenheit geben!











Wir sind das Stadtteilbüro

Lea Schröder „Ich möchte Familien eine Heimat geben“

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 stellen wir Lea Schröder vor.

Was sind deine Aufgaben im Stadtteilbüro?

Ich bin zuständig für den Bereich „Frühe Förderung und Bildung“. Das heißt, ich initiiere, plane und organisiere Angebote für Familien mit Kleinkindern und Babys. Dazu gehören Ausflüge und Fahrten, unsere Babybegrüßungsbesuche, Babyclubs und Purzelturnen sowie das Kinderhaus. Ich bin Ansprechpartnerin für Familien im Stadtteil und helfe beispielsweise bei der Wohnungssuche, dem Kita-Planer oder bei Erziehungsfragen. Jeder Arbeitstag ist anders und ich weiß nie, was mich erwartet. Wir kommunizieren viel über WhatsApp-Gruppen. Manchmal kommt es auch vor, dass Familien vor unserer Tür stehen und akut Hilfe brauchen. Außerdem bin ich mit den Kitas in Alt-Saarbrücken eng vernetzt und stehe in regelmäßigem Austausch. Bei unserer Bollerwagen-Aktion kann man mich auch auf unseren Spielplätzen antreffen. Ich sehe als Ziel meiner Arbeit dazu beizutragen, dass unser Stadtteil für die Familien Heimatort ist, sie sich gut aufgehoben fühlen und ihren Platz gefunden haben.

Wie lange arbeitest du schon hier?

Dieses Jahr habe ich 20-jähriges Jubiläum. Im Sommer 2003 habe ich im Kinderhaus angefangen und nun betreue ich Familien im Stadtteil.

Kaffee oder Tee?

Morgens trinke ich zuhause eine Tasse Tee. Im Büro angekommen trinke ich mit meiner Kollegin einen Espresso mit Hafermilch, das ist zu einem schönen Ritual geworden.

Was ist dein Lieblings-Eis?

Um Lust auf ein Eis zu haben, muss es für mich richtig heiß draußen sein. Eigentlich esse ich dann alle Sorten gerne. Wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich Stracciatella wählen.

Im Becher oder in der Waffel?

Entweder im Becher oder in einer dünnen Waffel, die es früher immer gab.

Dein Tipp für schöne Sommertage?

An einem heißen Sommertag stelle ich mir meine Liege in den Garten und daneben eine Karaffe Wasser mit frischen Zitronenscheiben. Meistens döse ich dann im Schatten ein und genieße die



Ruhe.

Welches Buch liegt bei dir auf dem Nachttisch?

Momentan liegen mehrere Bücher zum Lesen bereit. Den vierten Band der Waringham-Saga von Rebecca Gablé namens „Der dunkle Thron“ finde ich wahrsinnig spannend und interessant. Zwischendurch oder morgens im Bett lese ich das Buch „Kummer aller Art“ von Mariana Leky. Außerdem liebe ich Comics, aktuelle lese ich zum vierten Mal die Black Sad-Reihe.

Wie sieht die erste Stunde deines Tages aus?

Nach dem Aufstehen stelle ich mich für drei Minuten unter die kalte Dusche. So kommt mein Kreislauf in Schwung und ich fühle mich fit. Danach bereite ich mich gedanklich auf den Tag vor und trinke dabei gemütlich meine Tasse Tee – dann ist die erste Stunden schon vorbei.

Was ist dein Lieblingsplatz in Alt-Saarbrücken?

Ich mag die Deutschherrnkapelle und den Platz rundherum sehr gerne. Auf dem Weg zum Bürgertreff oder dem Kinderhaus in der Moltkestraße gehe dort häufig extra entlang.

Was ist dein Lieblingsgericht im Café Schniss?

Definitiv der Kastanienbraten im Herbst.

Was darf in deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Eiswürfel in meiner Gefriertruhe und Obst in jeglicher Art – am liebsten Topaz-Apfel.

Hast du Hobbies?

Ich bewege mich viel: Joggen, Fahrrad fahren, Wandern und Yoga gehören zu meinen Hobbys. Ich treffe mich gerne mit Freundinnen und liebe es zu puzzeln. Wimmelbilder puzzle ich oft mehrmals, weil sie mir so gut gefallen.

Kannst du dir vorstellen, einen Fallschirmsprung zu machen?

Einen Fallschirmsprung kann ich mir nicht vorstellen, aber einen Gleitschirmflug würde ich gerne einmal machen.

Welcher Feiertag ist dir am liebsten?

Ostern mag ich am liebsten. Ich liebe den Frühling und das Aufblühen der Natur.

Gibt es einen Song, bei dem du immer lostanzen möchtest?

Eigentlich bei allen Songs der 80er Jahre, besonders bei den Liedern „For you“ von den Disco Boys und „Insomnia“ von Faithless.

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

Ich würde sagen eine sieben. Ich habe gerne Ordnung, bin aber nicht sehr akribisch.

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

Ich wäre auf jeden Fall die Sängerin. Wenn ich mir etwas wünschen könnte, dann, dass ich singen kann. Das ist ein großer Traum von mir.

Was macht dich glücklich?

Ich bin glücklich, wenn ich auf meinem Fahrrad sitze und rollen lasse. Dann kann ich die Umgebung wahrnehmen und beobachten. Ich koche und backe gerne und freue mich immer über ein freies Wochenende ohne Termine. Mit kleinen Kindern zusammen zu sein, macht mich ebenfalls glücklich.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?

Die Vielfältigkeit meiner Aufgaben und, dass ich meinen eigenen Interessen in meinen Job einbringen kann.

Danke Lea, 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

25 Jahre Bürgertreff in der Moltkestraße

Wir brauchen ein Wohnzimmer

Der Bürgertreff in der Moltkestraße wurde offiziell am 04. Juni 1998 eingeweiht. Bei der Planung arbeiteten die Saarbrücker Siedlungsgesellschaft (SGS) und das Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken eng zusammen. Er sollte vor allen Dingen ein Treffpunkt für die Bewohnerinnen und Bewohner sein. Die hatten sich nämlich ein „Wohnzimmer" gewünscht. Ein Gespräch über die späten 90er Jahre in der Moltkestraße mit den Nachbarinnen Lore Christmann, Gertraud Dauster und dem ehemaligen Leiter des Stadtteilbüros Thomas Hippchen.

Lore Christmann hat ist hier mit ihren elf Geschwistern groß geworden. Gertraud Dauster ist mit 15 Jahren in die Moltkestraße gezogen. Jetzt ist sie 84 und wohnt im „Blauen Aff". So heißt das Siedlungsgebäude, in dessen Mitte das „Wohnzimmer" seit einem Vierteljahrhundert steht.

Am Anfang war „das Budchen"

Wo jetzt das „Wohnzimmer" steht, war früher das „Budchen". Der allererste Besitzer der Imbissbude, Herr Ostermann, hat da Rostwürstchen und Hähnchen verkauft. So kamen an der Stelle schon immer Leute zusammen. Und es gab den Bolzplatz. Die Jungen wussten nie, wohin sie nach dem Kicken gehen sollten. Das erste Fest für die Nachbarn fand auch unter freiem Himmel statt. Das war noch vor dem Bau des Bürgertreffs.

Die Nachbarschaft wollte einen Treffpunkt für alle

Deshalb wurde das Budchen abgerissen und der Bürgertreff gebaut. So hat hier oben alles angefangen. Die Mieterinitiative hat sich sehr darum gekümmert.

Thomas Hippchen erinnert sich: „Das war nicht nur ein Wunsch der Fußballer. Das war für alle. Jung und Alt haben sich hier getroffen. Dann kam der Name „Wohnzimmer" auf." Schnell stellte sich die Frage, ob man sich dort auch zum Kartenspielen treffen könnte. „Dann haben die mittwochs Karten gespielt und ich habe für alle Sprudel verkauft. Donnerstags hab ich den Schlüssel wieder zum Thomas gebracht", erzählt Gertraud. Bald durfte sie den behalten. Eine ordentliche Kasse mit Buchführung und regelmäßige Getränkelieferungen kamen dazu. Ein großer Kühlschrank wurde angeschafft.

Das „Wohnzimmer" war immer gut besucht. Früher bestellte man zehn Getränkekisten, heute genügt eine. Dann gab es noch die Männer Kochgruppe. Und es gab einen Nähkurs, den damals überwiegend die Frauen besucht haben. Thomas Hippchen erzählt: „Es war wie eine Welle. In der Zeit wollten die Leute Plätze, an man sich treffen kann. Die arbeitslosen Männer, die hier gewohnt haben, die haben was auf die Beine gestellt. Die Leute wollten mehr miteinander zu tun haben." Der damalige Siedlungschef sei offen für die Anliegen der Menschen gewesen.

Heute wird der Bürgertreff überwiegend vom Stadtteilbüro genutzt. Dort finden Veranstaltungen für junge Familien mit kleinen Kindern statt und jeden Donnerstag gibt es das Seniorenfrühstück. Die Kartenspielerinnen und -spieler von früher, treffen sich noch. Und traditionell ist mittwochs Nachbarschaftstreff. Dann verkauft Gertraud wieder Getränke aus ihrem Kühlschrank.

War früher wirklich alles besser?

Man hat sich getroffen um gemeinsam Freizeit zu verbringen. Bei Sportveranstaltungen kamen alle vor dem großen Fernseher zusammen und schlossen Fußballwetten ab. „Heute sind nicht mehr viele da, die man kennt. Die jungen Leute grüßen kaum", sagt Lore. Man ist sich einig, dass mit den Handys und Computern das Interesse der Menschen füreinander abgenommen hat. So ist der Fortschritt, so ist das Leben, resümieren sie. Und die Kinder sind jetzt drin. Die kommen erst nach fünf Uhr spätnachmittags raus, weil sie lange in der Schule sind.

Es gab verschiedene Gruppen. „Wenn du gefeiert hast, sind nur deine Leute gekommen und die anderen rümpften die Nase", bemerkt Thomas Hippchen. Früher war es so, dass sich Neuankömmlinge erst mal beweisen mussten.

Man kennt sich heute nur noch kurz

Damals gab es in der Moltkestraße mehr Großfamilien. Viele der Kinder sind in der Moltkestraße wohnen geblieben. Heute ziehen die Jungen weg. Freundschaften und Gewohnheiten gehen verloren. Früher kannte man einander über Generationen. Man hatte viel Kontakt und konnte mitreden.

Die Hitze macht heute mehr zu schaffen

Gertraud Dauster wünscht sich mehr Schutz vor der Sommerhitze: „Wir brauchen Begrünung, ich sitze um sieben Uhr noch auf dem Balkon, danach wird es schnell zu heiß. Wenn die Kinder spielen, mache ich die Fenster auf. Dann bin ich nicht allein, dann ist da Leben."

Gute Nachbarschaft braucht Toleranz

Man muss lernen, sich mit allen zu arrangieren und mit den Störungen umzugehen. Früher gab es einen Aufpasser, den nannte man den „Schütz". Das war die Bezeichnung für eine Art Landschaftspfleger. Der hat auch darauf geachtet, dass die Grünflächen nicht betreten wurden. Wenn man sonntags die Wäsche aufgehängt hat, gab es schon mal Ärger. „Leben und leben las-



Bürgertreff „Wohnzimmer" wurde offiziell übergeben

Straßenfest zur Schlüsselübergabe

Die Verwandlung von der Hilde Becker zur Vanessa Backes zurück zur Alice Hoffmann

„Ein Wohnzimmer ist der Ort der Begegnung"

Grußwort von Sozialdezernentin Britz

Nachbarschaftsfest Ende August

4 Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken - Gerwienstraße 7 - Tel. 5 12 52 ALT-SAARBRIGGER SCHNISS

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken - Gerwienstraße 7 - Tel. 5 12 52 ALT-SAARBRIGGER SCHNISS 5

Bilder aus dem Sommer 1998: Auf einer Doppelseite berichtet die 67. Ausgabe der „Alt Saarbrigger SCHNISS" von der Schlüsselübergabe an die BewohnerInnen.

sen" ist eine hilfreiche Einstellung. Nicht alle Leute sind gleich. Wer das akzeptieren kann, hat schon viel gewonnen. Da ist man sich einig.

Einige haben die Courage, Grenzen zu ziehen und Nachbarn anzusprechen, wenn es ungemütlich wird. Lore und Gertraud sind sich einig, dass die Nachbarschaft um den Bürgertreff eine gute Umgebung für Kinder bietet. Hier haben sie deutlich mehr Freiräume, als Kinder in der Innenstadt. Der Spielplatz zwischen den Häusern, die Wege und Wiesen bieten Raum für viel Bewegung. Jeder kann gefahrlos Radfahren lernen.

Leben die Leute heute lieber für sich?

Lore und Gertraud bedauern, dass nur noch wenige Nachbarn im „Wohnzimmer" zusammenkommen. Der Gemeinschaftsraum wird als Spielstube, nicht als „Wohnzimmer" genutzt. Früher haben alle noch ihre Freunde mitgebracht und die Mieterinitiative war aktiv..

Tatsächlich werden die meisten gemeinsamen Aktionen in und um das „Wohnzimmer" mittlerweile vom Stadtteilbüro initiiert. Da kommen Viele aus der unmittelbaren Nachbarschaft und aus entfernteren Straßen zusammen und lernen sich kennen. Es ist gut möglich, dass eine weitere Generation Nachbarn das Leben in der oberen Moltkestraße neu und eben einfach anders gestaltet.



Saarbrücker Altstadtfest in diesem Jahr barrierefrei

Damit alle tanzen können

Der Schwerpunkt beim Altstadtfest in diesem Jahr auf beeinträchtigte Menschen gelegt. Alle sollten mitfeiern können. Die Lebenshilfe e.V. und das Bündnis Inklusion Saar hatten sich dafür engagiert. Wie geht Inklusion auf einer Großveranstaltung?



Sarah Chong, Steffi Jung und Sandra Emin zeigen Flagge für Inklusion; Foto: Inklusions Bündnis Saar- Das Netzwerk

Die Wege waren mit Rollstühlen befahrbar. Für Menschen, die sich schwer verständlich machen können, gab es Bildkarten. Die benutzt man, um Essen zu bestellen, um mitzuteilen „Ich habe Durst“ oder einfach um „Danke“ zu sagen. Auf einem barrierefreien Tanzfläche feierten alle gemeinsam. Diese Tanzfläche und die Bühne waren für alle Gäste über eine Rampe erreichbar. Inklusion ist möglich und manchmal ganz einfach. Es braucht nur einen Perspektivwechsel. Das haben die Akteure bewiesen. Vielen Dank dafür!

Das Inklusionsbündnis Saar ist ein Zusammenschluss von verschiedenen Organisationen, Vereinen und Personen, denen das Thema Inklusion am Herzen liegt. Auch eine der Alt-Saarbrücker Kitas, das kath. Montessori Kinderhaus, ist dabei. Die Leiterin Sandra Emin, Sarah Chong, Steffi Jung haben das Bündnis auf dem Altstadtfest vertreten. Sie wollen, dass alle Menschen die Chance haben, am gesellschaftlichen leben teilzunehmen. Das Bündnis macht sich stark für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Inklusionsbündnis Saar – Das Netzwerk

Kontakt und Information:
Montessori Kinderhaus
Sandra Emin und Sarah Chong

Telefon: 0681-53827



Ehrenamtliches Engagement für Kinder

Talente an Kinder verschenken

Herr Franiek hat das besondere Talent, Kindern auf kreative Art Lerninhalte zu vermitteln. Er arbeitet seit über einem Jahr als ehrenamtlicher Bildungspate im Kinder- und Bildungszentrum (KIBIZ) in Malstatt. Ein Beitrag von Nadja Bernardini.

Herr Franiek malt, liest Bücher, bastelt und kocht mit den Kindern und vermittelt ihnen – ganz nebenbei – Wortschatz, Maße und Einheiten. In ganz praktischen Aktivitäten, wie zum Beispiel einem Workshop zum Thema „Mirabellen" lernen die Kinder auf spielerische und kreative Weise alles darüber: Wo wachsen sie? Was ist das für ein Obst und was kann man damit machen? Am Schluss kocht er gemeinsam mit ihnen Marmelade oder Kompott, das die Kinder mit nach Hause nehmen können. Beim gemeinsamen Kochen muss natürlich das Rezept gelesen sowie Mengen und Maße eingehalten werden. So haben die Kinder eine konkrete Vorstellung davon, was ein Kilogramm oder wie viel ein Viertel Liter ist.

Herr Franieks Angebot bildet einen Rahmen, der Freiraum für Gespräche lässt, für Fragen und Antworten, die im Alltag oft zu kurz kommen.

Der Wohlfühlfaktor, ohne Leistungsdruck und Bewertung spielt hier eine wichtige Rolle.

Die Leiterin des KIBIZ bestätigt die Aussagen von Herrn Franiek. Sie empfindet die Arbeit des Bildungspaten als Bereicherung und Ergänzung. „Neue Personen mit neuen Ideen" darüber freuen sich die Kinder sehr. Vor allem die Zeit, die sie den Kindern schenken und neue Aktivitäten, die sie einbringen, werden besonders geschätzt. Gerade Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund brauchen besondere Unterstützung beim Erlernen der deutschen Sprache. Hilfe bei der Bewältigung der Hausaufgaben und anderer schulischer Anforderungen ist allgemein sehr willkommen. Hier gäbe es noch ein reiches Betätigungsfeld für Bildungspatinnen und -paten, sagt sie.



Erfahren, Erleben und sich Einbringen sind den BildungspatInnen wichtig. Sie möchten Reaktionen in Gang setzen, Beflügeln und Mut machen, sich auszuprobieren, spielerisch zu lernen. Kinder erleben so, dass sie mit den eigenen Händen etwas schaffen. Das macht zufrieden und selbstbewusst. Foto: Kunibert Franiek

Bildungspatinnen und -paten können in vielen anderen Bereichen ehrenamtlich arbeiten

- Im Kreativbereich: Malen, Basteln, Nähen, Stricken, Kochen,
- Bei sportlichen Aktivitäten
- Bei der Hausaufgabenbetreuung und Unterstützung beim Lernen
- Beim Erlernen der deutschen Sprache
- Hilfe bei Anträgen oder amtlichen Schreiben.

Es gibt viele Möglichkeiten, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen als Bildungspate oder Bildungspatin zu helfen.

Pädagogische Vorbildung ist keine Voraussetzung

In einer eintägigen Schulung wird den Bildungspatinnen und -paten Grundwissen vermittelt, wie sie ein spannendes und interessantes Angebot unterbreiten können. Auch während ihrer Arbeit werden sie immer von der Projektleitung unterstützt.

Wichtig ist es, ein großes Herz zu haben

Wichtige Eigenschaften sind Geduld und Spaß daran, eigenes Wissen an andere weiterzugeben. Bildungspatinnen und -paten arbeiten in Kooperation mit Gemeinwesenbüros, Kinderhäusern oder anderen sozialen Einrichtungen. Hier suchen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Rat und Hilfe. Die Mitarbeitenden vor Ort wissen genau, wo „der Schuh drückt" und wie am besten geholfen werden kann.

Die Projektleitung im Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken steht als Ansprechpartnerin immer zur Seite und hilft, Ideen in die Praxis umzusetzen.

Haben Sie eine tolle Idee und Lust, als Bildungspatin oder Bildungspate tätig zu werden?

Nadja Bernardini Koordinatorin der Patenschaftsmodelle

Telefon: 0681 5065216 oder nadja.bernardini@rvsbr.de

Rätselseite

Quiz

1) Wenn bei uns Sommer ist, dann ist in Australien:

a. Ebenfalls Sommer
b. Winter
c. Frühling

2) In welchem Kalendermonat werden die Uhren von Sommer- auf Winterzeit umgestellt?

a. Im März
b. Im Mai
c. Im Juni

3) Wie nennt man die Zeit von Anfang Juni bis Mitte August?

a. Hochsommer
b. Zentralsommer
c. Mittelsommer

4) Wie wird der Tag im Jahr genannt, an dem es am längsten hell ist?

a. Barbaratag
b. Sommersonnenwende
c. Langer Sonntag

5) Was kann man im Sommer nicht ernten?

a. Kartoffeln
b. Karotten
c. Kastanien

6) Was bekommen manche Menschen im Sommer durch das Sonnenlicht?

a. Sommersprossen
b. Sommeraugen
c. Sommerhumpeln

Sommerrätsel

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

Diese Wörter sind versteckt:

PALME EIS FREIBAD MUSCHEL STRAND FERIEN BIKINI

SONNENCREME SHORTS BADELATSCHEN SANDBURG SONNE TSHIRT

7) Gibt es im September oder Oktober noch einmal ein paar warme Tage, dann nennt man das

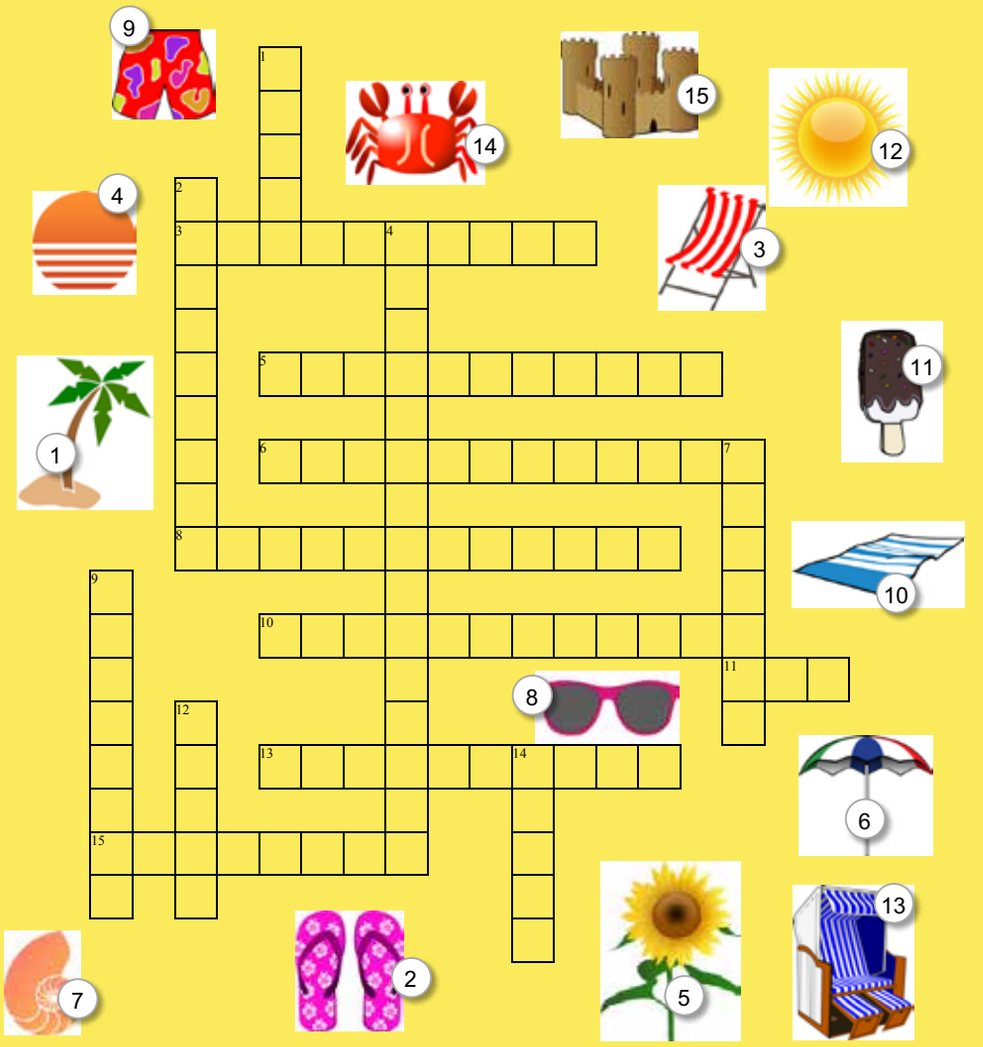
a. Kindersommer
b. Altweibersommer
c. Altherrensommer

8) Warum wird das Jahr 1816 auch das Jahr ohne Sommer genannt?

a. Weil in diesem Jahr als Strafe die Sommerferien an allen Schulen gestrichen wurden
b. Weil die Asche eines Vulkanausbruchs den Himmel für lange Zeit verdunkelte
c. Weil der König alle Sommeraktivitäten verboten hatte

Kreuzworträtsel

Wie lauten die Namen der Abbbildungen?



Auflösung Quiz:

1): b.
2): a.
3): a.
4): b.
5): c.
6): a.
7): b.
8): b.

Handball im ATSV

Spaß am Spiel – von den Minis bis zu den Oldies



Spieler der E-Jugend in Aktion; Foto: ATSV

Nach der 100-Jahr-Feier der Handballabteilung des ATSV, die im letzten Sommer nachgeholt wurde, konnte ab Herbst endlich wieder eine komplette Saison gespielt werden. Jutta Schätzel berichtet aus dem Vereinsleben.

Sechs aktive Mannschaften (HSG TVA/ATSV Saarbrücken) und 12 Jugendmannschaften (JSG Saarbrücken West), davon 3 überregional, waren in der gerade abgelaufenen Saison für die „Saarbrücker Löwen" am Start. Daneben spielten die A-Jugendspielerinnen in der Oberliga Rheinland-Pfalz – Saar (RPS–Oberliga) in einer Kooperation mit den HC Saarbrücken. Außerdem trainieren beim ATSV noch zwei Minigruppen (3 bis 6 Jahre und 6 – 8 Jahre), die bei Turnieren zeigen, dass sie das Handball-ABC gelernt haben.

Vom Abstieg zum Meister

Die Frauenmannschaft hat es nach ihrem Abstieg aus der RPS-Oberliga geschafft, die Saison in der Saarlandliga direkt wieder als Meister zu beenden. Vor dem Wiederaufstieg ist jedoch noch eine Qualifikation gegen die Meister der Landesverbände Rheinhessen, Rheinland und Pfalz zu meistern.

Erfolgreich beim Pokal

Die Saarbrücker Löwen waren in diesem Jahr sehr erfolgreich. Die Mannschaften waren in acht von zehn Turnieren jeweils unter den besten vier im Handballverband Saar vertreten. Die jüngsten Handballer des Saarlandes haben im März im Pokalfinale des HVSaar ihr Können gezeigt. Während die männliche D-Jugend der JSG Saarbrücken West den 3. Platz belegte, wurde die männliche E-Jugend ungeschlagen Pokalsieger! Nach Siegen gegen die JSG Süd-Ostsaar, den HC Perl und die VTZ Saarpfalz konnten sich die Jungs und ihre Trainer mit neuen T-Shirts und goldenen Kronen feiern lassen. In allen 4 Finals waren die B- und C-Jugendlichen beim Wöffler-Cup vertreten. Während die weibliche und männliche C-Jugend jeweils den 2. Platz belegen konnten, wurde die männliche C-Jugend 3. und die weibliche C-Jugend 4. Bei der männlichen C-Jugend wurde Robin Wittrin als bester Torwart ausgezeichnet.

Die beiden aktiven Mannschaften hatten kein Losglück. Die Damen- und die Herrenmannschaft mussten im Halbfinale des Autohaus Weiland Cups gegen haushohe Favoriten und letztendlich Pokalsieger antreten. Sie verpassten dadurch das Finale. Beide belegten den 3. Platz. Philipp Echternach wurde als bester Torwart ausgezeichnet.

Das Pokalfinale wird seit Jahren von unserer Spielgemeinschaft ausgerichtet. Auch diesmal waren ca. 80 Helfer und 30 Einlaufkinder im Einsatz.

Die neue Saison beginnt

Die Vorbereitungen zur neuen Saison laufen. Auch dann wollen drei Jugendmannschaften (die weibl. und männl. B-Jugend sowie die männl. C-Jugend) überregional spielen. Sie nehmen mit guten Chancen an der Qualifikation für die RPS-Oberliga teil.

Wir suchen Nachwuchs

Wir freuen uns über jeden, der Lust am Ballspielen hat und vorbeischaut. Kommt zum Schnuppertraining oder einfach bei uns im Training vorbei. Ab dem Kindergartenalter bieten wir für jede und jeden ein entsprechendes Training an.

Infos und Trainingszeiten

https://saarbruecker-loewen.de



Kurse der Evangelische Bildungsstätte

Kommen Sie mit auf eine Gesundheitsreise

Diakonie Saar
Evangelische Familienbildungsstätte

Wer möchte nicht mal wieder etwas für die eigene Gesundheit tun! Doch der gute Vorsatz ist schnell vergessen. Die Evangelische Bildungsstätte bietet im Herbst ein vielfältiges Bewegungsprogramm für alle Altersgruppen an. Winfried Blum lädt Sie auf eine Gesundheitsreise ein.

Ihre Gesundheitsreise

In jungen Jahren merken wir meist gar nicht, was wir unserem Körper alles zumuten. Doch körperliche und seelische Belastungen gehen nicht spurlos an uns vorüber. Irgendwann spüren wir Schmerzen in Rücken, Schulter, Gelenken und Muskeln, der Verdauungsapparat macht Probleme, wir leiden unter Erschöpfung, im schlimmsten Fall bis zum Burnout. Was tun? Vorbeugen wäre nicht schlecht. Und wenn das auch noch Spaß machen würde?

Wir möchten Sie in diesem Herbst auf eine Gesundheitsreise mitnehmen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Spaziergang am 28. September von 17.30 – 19.45 Uhr, um Kräuter und Früchte im Spätsommer zu entdecken oder unserem regelmäßigen Angebot „Genusswandern nicht nur für Singles", immer sonntags von 10.30 – 15.00 Uhr?

Yoga, Gymnastik und Meditation

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit steigern und Ihren Körper kräftigen? Immer mehr Menschen entdecken Yoga als einen Weg um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen. „Kräftigende Beckenbodengymnastik" stärkt Ihr natürliches Kraftzentrum in der Körpermitte. Oder Sie können mit „Qigong Yangsheng" über Körper- und Atemübungen einen Weg zu Stressbewältigung und innerer Ruhe finden. Alle drei Kurse werden über die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Einen Weg, innere Ruhe zu finden, kann Ihnen auch unser Kurs „Klang-Meditation" erschließen. Oder Sie möchten vielleicht einmal die aus Frankreich kommende Heilmethode „Sophrologie" kennenlernen.

- Yoga: ab 15. September, 16.00 – 17.30 Uhr, 10 Termine
- Kräftigende Beckenbodengymnastik: ab 18. September, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Termine
- Qigong Yangsheng: ab 11. Oktober, 18.30 – 20 Uhr, 10 Termine
- Klang-Meditation: ab 22. September, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 Termine
- Sophrologie: ab 28. September, 18.30 – 20 Uhr, 8 Termine

Einzelworkshops

Neben Kursreihen haben wir auch verschiedene Einzel-Workshops im Programm: Es gibt Infos zu „Gesunden Wegen aus der Hormonkrise (12. Oktober, 18.30 – 20 Uhr), zur „Welt der ätherischen Öle" (14. Oktober, 9.30 – 12.30 Uhr), zu „Vitametik" (19. Oktober, 18 – 19 Uhr) und zu „Heilender Berührung" (21. Oktober, 10 – 16 Uhr). Ist etwas für Sie dabei? Das freut uns!

Evangelische Familienbildungsstätte der Diakonie Saar

Das Programm der Evangelischen Familienbildungsstätte enthält Kurse und Seminare für alle Altersgruppen aus den Bereichen Familie und Erziehung, neue Medien, Kommunikation und Leben im Alter, Gesundheit, Kreativität und Ehrenamt. Es wird auf Wunsch gerne zugesandt. Auf der Internetseite der Familienbildungsstätte kann zudem ein Newsletter mit regelmäßigen Informationen zu den aktuellen Kursangeboten abonniert werden. Sie finden uns auch auf Facebook und Instagram.

Kontakt: Evangelische Familienbildungsstätte der Diakonie Saar, Mainzer Straße 269, 66121 Saarbrücken, Telefon 0681 61348, Internet www.familienbildung-saar.de, www.facebook.com/familienbildungsaar/, www.instagram.com/familienbildungsaar/

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

Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Hitze



Bürgerinformation

Vorsorge und Selbsthilfe

Während der Hitzewellen in den letzten Jahren starben in Deutschland mehrere tausend Menschen, meist Ältere, an den direkten Folgen der Hitze. Auch die Anzahl der Krankenhauseinweisungen stieg wegen der anhaltenden Hitze deutlich an. Die Anzahl der Tage mit extremer Wärmebelastung wird in Zukunft voraussichtlich weiter zunehmen: es gilt als gesichert, dass sie sich in den meisten Regionen Deutschlands im Laufe des Jahrhunderts mindestens verdoppeln werden. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie und Ihre Familie und Freunde gut durch den Sommer kommen.

Ganz wichtig: Auf dem Laufenden Bleiben!
Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt bei starker und extremer Wärmebelastung. Die Warnungen können unter *www.dwd.de/hitzewarnung* abgerufen oder über den Newsletter abonniert (DWD Hitzewarnung Newsletter) und die Gesundheitswetter-App sowie die Warnwetter-App des DWD empfangen werden.

Das können Sie im Vorfeld tun:

- **Sorgen Sie für ausreichend Getränkevorräte**
  (siehe Infobox).
- **Machen Sie Ihr Zuhause hitzefest.** Dunkeln Sie Ihre Räume ab und sorgen Sie für Schattenplätze auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse.
- Wenn Sie auf **Medikamente** angewiesen sind: **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.** Es kann sinnvoll sein, die Dosierung bei Hitze anzupassen.

Achten Sie auf Verwandte, Freunde und Nachbarn!

Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie alleinlebende, ältere oder pflegebedürftige Personen sind besonders gefährdet. Im Alter nimmt das Durstgefühl ab und es wird schwerer, sich auf die Hitze einzustellen.

BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.

Neuigkeiten aus dem rapid Sportstudio

Hitze und Gesundheit – Trinken nicht vergessen

Strahlender Sonnenschein und steigende Temperaturen gehören für zum Sommer dazu. Doch UV-Strahlung und Hitze können die Gesundheit gefährden. Wie gut unser Körper mit Hitze „umgehen" kann, hängt unter anderem vom Alter, von der Fitness und der gesundheitlichen Verfassung ab. Michael Müller vom rapid Sportstudio

Einen Sonnenbrand oder geschwollene Beine an heißen Tagen kennen die meisten Menschen. Wird uns zu heiß, geraten wir ins Schwitzen, der Blutdruck sinkt und wir fühlen uns schneller erschöpft. Zuviel Hitze kann lebensbedrohlich sein. Besonders gefährdet sind kleine Kinder, Kranke und ältere Menschen.

Was tun, damit Hitze nicht schadet?

- Trinken Sie ausreichend (etwa 2 bis 3 Liter über den Tag verteilt), auch wenn Sie unterwegs sind. Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorle mit viel Wasser. Die Getränke sollten nicht eiskalt sein.
- Sitzplätze im Schatten schützen vor zu viel Sonne auf der Haut .
- Gemüse, Obst und Blattsalate enthalten viel Wasser. Leichte Speisen entlasten die Verdauung.
- Feuchte Tücher, kalte Fußbäder, Wasserspray und Duschen kühlen den Körper.
- Geschlossene Rollläden und Vorhänge halten die Wohnung kühl. Lüften Sie möglichst nur in der Nacht oder den Morgen- und Abendstunden.
- Wenn möglich: Wechseln Sie zum Schlafen in einen kühleren Raum. Auch eine dünne Bettdecke, leichte Schlafkleidung und eine Wärmeflasche gefüllt mit kaltem Wasser unterstützen einen erholsamen Schlaf.
- Erledigen Sie Einkäufe und Termine in die kühleren Morgenstunden. Bitten Sie Angehörige und Nachbarn um Unterstützung, zum Beispiel bei Einkäufen oder bei der Gartenarbeit.
- Eine Kopfbedeckung schützt vor der heißen Sonne.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, worauf Sie bei hohen Temperaturen achten sollen. Das ist besonders wichtig bei Krankheit und Einnahme von Medikamenten.

Wie gesund ist Sport an heißen Tagen?

Geben Sie auf keinen Fall auf. Wenn Sie neu einsteigen wollen, dann nicht gerade an einem super-heißen Tag. Wer regelmäßig trainiert, kommt mit Hitze besser zurecht. Wir nennen das „Hitze-Akklimatisation". Sie schwitzen anders, verlieren weniger Mineralien und sind weniger müde. Das zeigt sich auch im Alltag.

So klappt Training an heißen Tagen:

Die ersten Male sind schwer, mit der Zeit wird es leichter – haben Sie Vertrauen!. Planen Sie die ersten Einheiten nicht zu schwer, dann kommen Sie leichter rein. Trinken nicht vergessen! Gewöhnen Sie sich drinnen an gute Lüftung, akzeptieren Sie Durchzug. Finden Sie die passende Tageszeit für Ihr Training. Machen Sie Ihr Outdoor-Training im Schatten. Wir vom rapid Sportstudio haben einige Kurse auf den Spielplatz in der Komturstraße verlegt. Planen Sie Ihre Einheiten kürzer und intensiver.

Wichtiger Hinweis für alle, die an einer Herzerkrankung leiden: Wenn Sie an einer Herzschwäche o.ä. leiden, dann trainieren Sie nicht an heißen Tagen. Besprechen Sie Ihren Trainingsplan zuerst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Viel Erfolg beim Training, und das Trinken nicht vergessen!

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

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**



Der Sparkassen-Privatkredit mit Top-Beratung.

sk-sb.de/privatkredit

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Saarbrücken