ALT-SAARBRIGGER SCHNISS



Vorhang auf: Hier wächst was Neues!
SPOT - die Netzwerkstelle für Jugendliche
Jeden Montag und Freitag im Garelly-Haus.
Mehr dazu gibt's auf Seite 8.

Zeitung für Alt-Saarbrücken
Nr. 153 Herbst/Winter 2024


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,

die Zeit fliegt und schon wieder ist ein Jahr vorbei. Damit die letzten Wochen auf keinen Fall langweilig werden, ist auch in dieser „Schniss“ wieder ordentlich Programm für alle. Wir sehen uns hoffentlich beim ein oder anderen Türchen!

Viele Grüße
Carolin Cremer und Lisa Staub



Zum Titelbild

Garelly-Haus in der Eisenbahnstraße, betrieben vom USUS – Verein zur Förderung von Kunst, Kultur und Stadtteilentwicklung
Foto: Benny Dutka

produziert mit sozialer Verantwortung
reha
www.rehagmbh.de

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:

5000 Stück, die Alt-Saarbrigger Schniss erscheint 3-4 mal im Jahr und wird kostenlos an die Haushalte in Alt-Saarbrücken verteilt.

Inhalt

Aktuelles

Aktuelle Informationen auf einen Blick.....4

Wenn Dauerregen die Straßen flutet.....6

Lass mal über Zukunft reden 8

Neu an Bord der Beratungsstelle.....10

Stadtteilentwicklung

Nutzung ehemaliges Glaserei Gelände 11

Angebote Stadtteilbüro

Bildung, Kultur & Treffpunkte 12

Wir zählen mit euch die Tage.....14

Das Kinderhaus ist bunt.....16

Park(ing) Day 2024 macht Lust auf mehr.....17

Bei Hilfsbedürftigkeit Bürgergeld 18

Ein unvergesslicher Nachmittag.....19

Familie

Zusammen ist man weniger allein.....20

Menschen

Sabrina Panzel „Die Chefin in der Küche“ 22

Suppenküche oder Fußballplatz? Ehrenamt!.....24

Alles Gute.....25

Gemeinsame Sache

Helfen bei der Ausbildungssuche 26

Fit bleiben

Rätselseite.....28

Sport und Entspannung für‘s Wohnzimmer.....30

Gesundheit braucht Muskeln 31

News aus dem Stadtteil

Aktuelle Informationen auf einen Blick

Saarbrücker Weihnachtsgarten im DFG



Wir freuen uns auf Lichterglanz im DFG.

Der Saarbrücker Weihnachtsgarten öffnet am ersten Adventswochenende, vom 29. November bis 1. Dezember 2024, seine Türen. Die vielen weihnachtlichen Stände werden den DFG wieder in ein glanzvolles Licht rücken. Für Groß und Klein gibt es viel zu entdecken. Das Kulturamt der Landeshauptstadt Saarbrücken bietet ein festliches Programm mit Marktständen, einem Mittelalterbereich und einem Kinderprogramm. Höhepunkte sind ein großer schwimmender Adventskranz, Weihnachtskonzerte sowie ein Zirkusangebot.

Das komplette Programm des Weihnachtsgartens ist hier zu finden: www.saarbruecken.de/weihnachtsgarten.

Wohin mit der Alt-Saarbrücker Weihnachtspost?

Im Advent ist Hochsaison bei den Postämtern. Die Dezember-Schlangen der Wartenden gehören auch zum Bild der Vorstadtstraße. Wie das in diesem Jahr sein wird und ob wir vor verschlossenen Türen stehen, darüber haben wir keine eindeutige Auskunft erhalten.

Soviel ist sicher: Frau Huy und Frau Ziplies haben ihre Postagentur zum 30.11. geschlossen. Bis dato gibt es noch keine Auskunft über einen Nachfolger oder eine Nachfolgerin. Wir finden`s schade und wünschen den Frauen alles Gute und viel Erfolg.



Wir sind gespannt, wer hier demnächst unsere Post entgegen nimmt.

Synchronizeyourlife
DU HAST ES IN DER HAND

Möchten Sie
- Ihre Resilienz stärken,
- Neues Lernen,
- in Entscheidungen unterstützt werden,
- mit Stress besser umgehen können,
- Ihre Gesundheit verbessern oder alte Glaubenssätze über Bord werfen?

In meinem Portfolio biete ich für Sie individuelle Ansätze.

Zu meiner Person
- Personal-Coach (IHK)
- Arbeitsbewältigungscoach (ab-©)
- Gesundheits- und Krankenpflegerin
- Gesundheitsmanagerin im Betrieb
- Betriebsrätin

Ihre
Heide Schneider

www.synchronizeyourlife.de

Endlich wieder Flohmarkt in Alt-Saarbrücken

Wir wollen einen Ort des Zusammenkommens in unserem Stadtteil – das war die Idee der neu gegründeten Bügerinitiative „Lebendiges Alt-Saarbrücken“. In vielen anderen Stadtteilen sind Flohmärkte ein beliebter Treffpunkt für die Bewohnerinnen und Bewohner. Seit der Flohmarkt von der Franz-Josef-Röder-Straße in den Bürgerpark umgezogen ist fehlt in Alt-Saarbrücken ein Treff. Das Projekt „Flohmarkt“ kann beginnen.

Von der Idee zur Planung

Nach der Suche eines geeigneten Standortes wurde schnell klar: der Platz vor der Ludwigskirche ist optimal. Viel Platz für Verkaufsstände, Toilettennutzung in der Nähe, großer Bereich zum Be- und Entladen und vorallem im Herzen von Alt-Saarbrücken. Hier können sich Nachbarinnen und Nachbarn treffen, austauschen, bummeln und schlendern.



Tolles Ambiente: Direkt hinter der Ludwigskirche findet ab nächstem Jahr unser Ludwigsflohmarkt statt – viel Platz zum Bummeln und Treffen.

Ludwigsflohmarkt – Alt-Saabrücker Nachbarschaftstreff

In Zusammenarbeit mit der Ludwigskirche wird der Ludwigsflohmarkt vorraussichtlich ab März 2025 jeden letzten Samstag im Monat auf dem Platz zur Keplerstraße stattfinden. Alle, die gerne Sachen verkaufen möchten, können einen Standplatz reservieren (gewerbliche Anbieterinnen und Anbieter sind ausgeschlossen). Wir freuen uns sehr, einen regelmäßigen Treffpunkt für unseren Stadtteil zu organisieren und sind gespannt, was sich daraus entwickelt.

Weitere Informationen:

Die Bürgerinitiative „Lebendiges Alt-Saarbrücken“ freut sich über jede Unterstützung. Einfach bei Bettina Caspers-Selzer melden und zu unserem nächsten Treffen vorbei kommen.

b.caspers-selzer@paritaet-gwa.de

Telefon: 0681 59 53 99 14

Wer Interesse an einem Standplatz hat, kann sich gerne per Mail melden an:

Ludwigsflohmarkt@gmx.de

Aktuelle Informationen gibt es auf der Webseite des Stadtteilbüros unter www.altsb.de.



Gebäudeschutz bei Hochwasser



Wenn Dauerregen die Straßen flutet

So ähnlich sah es an Pfingsten 2024 auch in einigen Straßen in Saarbrücken aus. Foto: Boys in Bristol Photography

Pfingsten 2024 standen Straßen unter Wasser, manche Keller liefen voll und ganze Hänge gerieten ins Rutschen. Laut Bericht der Landeshauptstadt waren folgende Straßen in Alt-Saarbrücken betroffen: A6 Saarbrücken-Mannheim, Am Dienstadter Weiher, Am Hauptfriedhof, An der Fels, An der Habsterkirch, Eisenbahnstraße, Franz-Josef-Röder Straße, Gersweilerstraße, Goebenstraße, Gutenbergstraße, Hohe Wacht, Heuduckstraße, Hohenzollernstraße, Keplerstraße, Meraner Straße, Metzer Straße, Rodenhoferdell, Saaruferstraße, Wilhelm-Heinrich-Straße.

Hinweis für Gartenbesitzer am Saarufer

Wer nahe der Saar wohnt, sollte Gartenabfällen und alles, was wegschwimmen könnte, nicht am Boden lagern. Häufig gibt es keine Vorwarnzeit, da jedes aufziehende Unwetter Potenzial für Überflutungen liefert. Jeder Starkregen kann Uferzonen und angrenzende Gärten verwüsten.

Schutz vor Rückstau aus dem Kanal

Bei jedem Regen steigt das Wasser im Kanal an. Wenn sehr viel Wasser von der Oberfläche in die Kanäle fließt, staut sich das Wasser manchmal bis in die Häuser. Dort läuft es als Abwasser aus den Haushaltsabflüssen in Keller, Spülbecken oder Toiletten in die Wohnungen und Kellerräume. Hauseigentümer können das mit einer Rückstausicherung im Haus verhindern. Wichtig ist, dass alle Entwässerungen korrekt in das System eingebunden sind und die Rückstauklappen regelmäßig gewartet werden. Der Einbau von Rückstausicherungen ist meistens in den kommunalen Abwassersatzungen vorgeschrieben.

Der Rückstau aus dem Abwasserkanal ist bei Weitem die häufigste Schadensursache bei Starkregenereignissen. Auch kann durch länger anhaltende Regenfälle der Grundwasserstand so weit ansteigen, dass durch die nicht immer dichten erdverlegten Abwasserkanäle das drückende Grundwasser bis in das Gebäude eindringt.

Bauliche Schutzmaßnahmen

Oft ist es hilfreich, Schwellen an Eingängen vorzusehen, Kellerlichtschächte zu ummauern, Kellerfenster wasserdicht mit wasserdichtem Druckverschluss einzubauen, druckdicht verschließbare Eingangstüren zu nutzen oder Einfahrten in Tiefgaragen mit einer Schwelle zu sichern.

Checkliste zur Vorsorge

A) Liegen Räume unter der Rückstauebene (Straßenoberkante)? Kann dort auf Nutzung als Wohn- oder Schlafraum verzichtet werden?

B) Haben alle Bodenabläufe, Waschbecken, Duschen, WC unterhalb der Rückstauebene eine funktionsfähige und gewartete Rückstausicherung?

C) Falls WC, Waschbecken, Duschen, Waschmaschinen oder Brennwertheizungen unter der Rückstauebene betrieben werden und die Sicherungs- und Verteilkästen der Elektroinstallation noch im Kellerbereich installiert sind, ist eine regelmäßig gewartete Hebeanlage erforderlich.

D) Sind alle Reinigungsöffnun-

gen und Schächte unterhalb der Rückstauebene nötig? Sind sie gegen drückendes Wasser gesichert?

E) Gibt es Altanlagen (zum Beispiel meist unzulässige Drainagen), die volllaufen können und dann über die Grundstücksentwässerung bei Rückstau ins Gebäude fließen?

F) Ist das Grundstück durch Oberflächenabfluss von der Straße oder Nachbargrundstücken gefährdet?

G) Liegt das Grundstück in einem ausgewiesenen Überschwemmungsgebiet oder in einem Tiefbereich im Gelände?

H) Gab es früher schon Schäden durch Hochwasser? Wie konnte das Wasser eindringen und wie hoch war damals der Schaden?

I) Sind technische Einrichtungen (zum Beispiel Öltanks) gesichert oder reißen die bei Hochwasser von den Zuleitungen ab und treiben nach oben?

J) Sind diese typischen Schwachpunkte am Haus vorhanden?
- ebenerdiger Eingang
- ebenerdige Terrasse mit Eingang
- Kellerlichtschächte
- tief liegende Kellerfenster
- Abgänge und Treppen
- Flächen (Hof, Stellplätze) mit Gefälle zum Haus hin
- tief liegende Garage
- Einfahrt mit Gefälle zum Haus

K) Schließen Dachentwässerungen, Entwässerungen von Kellertreppen, Hofflächen bei Mischwasserableitungen auf der „richtigen“ Außenseite der Rückstausicherung an die Grundstücksentwässerung an? Die „richtige“ bzw. Außenseite liegt zwischen Rückstausicherung und öffentlichem Kanal.

L) Bringen Sie wertvolle Gegenstände aus den gefährdeten Räumen in Sicherheit!

M) Können elektrische Geräte wie Heizung, Waschmaschine, Wäschetrockner etc. nach Möglichkeit auf ein stabiles Podest gestellt werden?

N) Sind außen liegende Kellereingänge und Lichtschächte vor eindringendem Regen- und Oberflächenwasser geschützt?

O) Sind Regenabläufe von Laub und Schmutz befreit?

Im Ernstfall gilt: Ruhe bewahren und vorsichtig sein

Achten Sie auf den Wetterbericht im Radio. Meiden Sie überflutete Straßen. Fahrzeuge sind in Wasser nicht mehr steuerbar. Es lauern auch Gefahren wie offene Kanaldeckel. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Kellerräume. Betreten Sie keine Räume, in denen Wasser steht. Es besteht die Gefahr eines Stromschlags. Schalten Sie den Strom ab und öffnen Sie keine Türen, hinter denen Wasser steht. Das ist lebensgefährlich. Machen Sie im Notfall genaue Angaben. Es kann unter Umständen länger dauern, bis Hilfe kommt.



School‘s out – und jetzt?

Lass mal über Zukunft reden

Junge Menschen haben keinen Ort und keine Stimme. Man spricht gerne über sie – über die Jugend, die Generation Z, über diejenigen, denen die Corona-Pandemie in einer wichtigen Phase wahrscheinlich manchen dicken Strich durch die Rechnung gemacht hat. Max Boost und Lea Sievert bauen das Projekt Spot. Spot ist ein Raum, eine Haltung, ein Ort, zwei E-Mail Adressen, ein Instagram Account. Spot ist eine Ideenschmiede. Bei Spot geht‘s um die Welt der Möglichkeiten. Ein Gespräch mit Max und Lea.

Spot, was soll das sein?

Spot ist eine offene Anlaufstelle. Ab der 9. Klasse, da bist du 14, 15 Jahre alt und für alle anderen, die 16 bis 20 Jahre alt sind und noch nicht wissen, wohin die Reise beruflich gehen soll. Das ist die Hauptzielgruppe, für die Lea und Max immer montags und freitags von 14.00 - 18.00 Uhr die Türen öffnen. Max: „Je nach Andrang machen wir auch Einzeltermine.“

Würdet ihr Leute auch individuell begleiten?

„Ja, auf jeden Fall, das kann am Anfang wichtig sein. Wir stehen in Kontakt mit vielen Stellen, die Jugendlichen weiterhelfen. Es ist gut zu wissen, wo einem wirklich geholfen wird.“

Max und Lea (rechts im Bild) machen Fortbildungen: Berufseinstiegscoach und Bewerbungs- und Lebenslauftraining. Wenn ich was brauche und mich nicht auskenne, muss ich dann nicht direkt zum Jobcenter gehen? „Wir sind jung und fit und schreiben tolle Le-



Lea Sievert und Max Boost trefft ihr montags und freitags im Garelly-Haus. Foto: Nicola Jochem

bensläufe“ lacht Max. Und im Ernst: hier nimmt man sich Zeit.

Wie war das bei euch?

Lea: „Bei mir war es so, dass ich nach dem Fachabi gar nicht wusste, wo ich hin soll. Ich dachte, Mediengestaltung passt. Ich war auch nach der FOS (Fachoberschule) noch nicht so weit, ins Berufsleben einzusteigen, da haben mir meine Eltern geraten, ein BuFDi Bundesfreiwilligendienst) Jahr im Jugendcafé zu machen. Dort habe ich zum ersten Mal mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet, dann habe ich eine Ausbildung zur Jugend- und Heimerzieherin gemacht.“

Max: „Ja, do hann mir uns aach kennegelernt.“ Er hat seinen Hauptschulabschluss mit 15 gemacht. „Hatte keinen Bock auf Schule, wusste aber nicht so genau, was ich machen will. Dann habe ich mehr oder weniger auf Druck meines Vaters eine handwerkliche Ausbildung angefangen. Da habe ich schnell gemerkt, das wird nichts. Über ein FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) als Integrationshelfer habe ich dann den sozialen Bereich kennengelernt. Parallel zu meiner Arbeit habe ich in der Abendschule den Hauptschulabschluss nachgeholt. Das ging über zwei Jahre. Das war wichtig, damit ich die Berechtigung für die Erzieherausbildung bekomme. Es hat gut geklappt und ich bin zum Glück dabeigeblieben. Mit 15 war das Arbeitsleben so weit weg, dass man nicht wusste, was man machen will.“

Probieren geht über Studieren

Lea: „Für mich waren die ganzen Praktika besonders hilfreich. Während der FOS muss man tausende Praktika machen, da lernt man viel kennen. Genau wie in dem BuFDi-Jahr: es hilft hier und da reinzuschnuppern und mitzukriegen, wie es in Wirklichkeit ist.“ Max: „Das FSJ hat mir sehr geholfen, zu merken, dass ich gut mit Menschen umgehen kann. Der Abbruch der handwerklichen Ausbildung war auch wichtig.“ Es ist auch gut zu erkennen, wofür man nicht geboren ist, selbst wenn das Geld stimmt und man in einem Job eigentlich safe ist.

Wenn du mehr über dich erfahren willst

Max: „Was nützt es, wenn ich weiß, ich bekomme gutes Geld, aber ich bin nicht zufrieden. Man will sonntags nicht einschlafen, weil man morgens vor der Arbeit nicht aufwachen will – das ist bitter. Gerade wenn man so jung ist wie wir, muss man gerne zur Arbeit gehen, soll Spaß daran haben.“

Max und Lea haben erst mal zwei Jahre Zeit, Spot auf die Beine zu stellen. Als Location haben sie das Garelly-Haus in der Eisenbahnstraße gefunden. Tolle Lage, direkt an der Kreuzung Hansahaus, viele Schulen in der Nähe, nah an der City. Spot ist zweimal in der Woche im Erdgeschoss. Neugierige können von außen reinschauen. „Wir haben ein großes Schaufenster.“

Bitte einfach reinkommen!

Drinnen gibt es Getränke für kleines Geld. Max meint: „Zum Spot(t)-Preis.“ Wir müssen lachen. Außerdem Sticksies und Nüsschen und auf keinen Fall gibt es so was wie Stress oder erhobene Zeigefinger. Die Leute sollen reinkommen, sich wohlfühlen und sich abseits von konkreten Bewerbungsvorbereitungen austauschen. Was ist gerade dein Weg, was ist mein Weg? Und ein bisschen geht es auch immer um die Frage: Was will ich vom Leben und wie bekomme ich das hin?

Spot leistet Geburtshilfe

Hier werden individuelle Ziele formuliert, um dann herauszufinden, wie wir sie erreichen können. Jeder hat eine Idee. Manchmal braucht es ein bisschen Geburtshilfe, um sie herauszubringen.

Spot vernetzt

„Wir werden Leute von außen einladen, Leute, die von ihrem beruflichen Werdegang erzählen, vielleicht auch mal Leute an interessanten Arbeitsplätzen besuchen. Und die fragen wir: Du machst was Cooles, du bist glücklich, wie bist du da hingekommen?“ Interessante Unternehmen mit guter Atmosphäre, in denen es gute Jobs gibt und die Nachwuchs suchen, stehen auf der Liste der Ausflugsziele. Außerdem dürfen immer Wünsche geäußert werden, mal sehen, was sich machen lässt.

Prominente Unterstützung von Retro23

Spot kooperiert mit den Ateliers innerhalb und außerhalb vom Garelly-Haus. Das Logo (linke Seite) stammt vom Tätowierer Retro aka Alexander Hoffmann, der sein Studio in der Nachbarschaft hat, und die renommierte Agentur HDW! kümmert sich um den öffentlichen Auftritt: alles Profis, die bei Gelegenheit aus dem Nähkästchen plaudern.

Es geht um euch und eure Fragen

Na ja, und zum Service gehört natürlich auch die Hilfe bei Bewerbungen, bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz. Wer von zu Hause ausziehen will und noch unsicher ist, wie das Leben im ersten eigenen Haushalt funktioniert, kann das mit Lea und Max besprechen.

Spot feiert

Damit eine Community ordentlich zusammenwächst, muss auch mal gefeiert werden. Mehr dazu bald bei insta.

SPOT

Die Stelle für deine Zukunft:

Montag 14:00 -18 :00 Uhr
Freitag 14:00 - 18:00 Uhr

im Garelly-Haus
Eisenbahnstraße 14
66117 Saarbrücken

(Haltestelle Hansahaus)

Lea Sievert
l.sievert@paritaet-gwa.de

Max Boost
m.boost@paritaet-gwa.de

0681 59 53 99 11

www.spot-sb.de
insta: spot.altsb



Vorgestellt: Elisa Drohomirecka

Neu an Bord der Beratungsstelle

Die Beratungsstelle für Senior:innen und Menschen mit Behinderungen im Gesundheitsamt des Regionalverbands hat Zuwachs bekommen. Die neue Ansprechpartnerin Elisa Drohomirecka stellt sich vor. Text und Bild: Regionalverband Saarbrücken.

Der Regionalverband.
Verbindet Städte,
Gemeinden und Menschen.

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Guten Tag,

mein Name ist Elisa Drohomirecka. Ich bin Sozialarbeiterin und arbeite in der Beratungsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderungen im Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken.

Wir bieten Informationen, Beratung und Unterstützung für Menschen, die aufgrund ihres Alters einen Beratungs- und Unterstützungsbedarf haben oder von einer körperlichen oder geistigen Behinderung oder chronischen Erkrankung betroffen sind. Die Hilfe umfasst die Beratung zu finanziellen Hilfen und Unterstützung bei Antragstellungen bei Behörden, die Unterstützung bei der Organisation von Hilfen in ihrem häuslichen Umfeld, die Vermittlung von ambulanten und stationären Behandlungen sowie die Suche nach Angeboten zur Unterstützung im Alltag.

Auch Angehörige, nahestehenden Personen oder Bekannte können sich mit Fragen an uns wenden.

Die Beratung ist vertraulich und kostenlos und kann sowohl persönlich als auch telefonisch in Anspruch genommen werden. Ich berate Sie in meinem Büro oder ich komme auch gerne zu einem Hausbesuch bei Ihnen vorbei.

Wenn Sie mehr Informationen benötigen oder spezifische Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen mich werktags unter der Telefonnummer 0681-506-5469 oder per E-Mail elisa.drohomirecka@rvsbr.de.

Bis dahin wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit!

Elisa Drohomirecka



Herzlich Willkommen in unserer Beratungsstelle.



Tatüütataa!

Nutzung ehemaliges Glaserei Gelände

Das Rätselraten um das ehemalige Glas-Hornung-Gelände hat ein Ende: die Feuerwehr zieht ein.

Die Gebäude an der Ecke Gersweilerstraße/Moltkestraße stehen seit Anfang 2023 leer. Die Glaserei Hornung hat nach 129 Jahren einen neuen Standort in Sulzbach gefunden. Unsere gespannte Frage, was mit dem Grundstück in unmittelbarer Nachbarschaft des Stadtteilbüros passieren wird, ist beantwortet.

Neue Feuerwache für den Löschbezirk 11 und die Freiwillige Feuerwehr

Der Saarbrücker Stadtrat hat im Oktober 2024 entschieden, was mit dem Gelände geschehen soll. Die Stadt plant, auf dem ehemaligen Glasereigelände ein neues Feuerwehrgerätehaus für die Freiwillige Feuerwehr Alt-Saarbrücken zu errichten. Die Freiwillige Feuerwehr für den Löschbezirk befindet sich derzeit noch in der Heuduckstraße gegenüber dem „Café Lolo".

Die Feuerwehr wünscht sich schon lange einen neuen Standort

Die Feuerwache in der Heuduckstraße ist zu klein, es fehlen unter anderem Übungsflächen und Parkplätze. Außerdem gibt es zu wenig Platz für ausreichend Umkleidemöglichkeiten. Insgesamt muss die „alte" Feuerwache modernisiert werden.

Natürlich werden der Abriss der Glasereigebäude und der Neubau der Feuerwache an der Gersweilerstraße einige Jahre in Anspruch nehmen. Trotzdem: Wir freuen uns mit den Einsatzkräften und der Jugendfeuerwehr des Löschbezirks 11 auf eine gute Nachbarschaft!

REGEL 1: Sonntagsausflüge sind langweilig.



REGEL 2: Aber nicht mit einem Subaru.

Jetzt entdecken, welche Vorteile die umfangreiche Serienausstattung des Subaru Forester bietet.

Der Subaru Forester e-BOXER-Hybrid macht jeden Ausflug zum packenden Erlebnis für Groß und Klein – dank der umfangreichen Serienausstattung mit permanentem symmetrischem Allradantrieb mit X-Mode, Berg-Ab-/Anfahrhilfe u. v. m.

Außerdem serienmäßig erhältlich:

- Effizienter dank der SUBARU e-BOXER-Hybridtechnologie
- Mehr Sicherheit dank dem Fahrerassistenzsystem EyeSight[1]
- Überlegen im Gelände mit 220 mm Bodenfreiheit

ab 37.990,- €

Der Subaru Forester e-Boxer Hybrid.
Bringt euch dahin, wo ihr noch nie wart.

Subaru Forester: Energieverbrauch (l/100 km) kombiniert: 8,1; CO_2-Emission (g/km) kombiniert: 185; CO_2-Klasse: G.

Abbildung enthält Sonderausstattung. *5 Jahre Vollgarantie bis 160.000 km. Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen. [1]Die Funktionsfähigkeit des Systems hängt von vielen Faktoren ab. Details entnehmen Sie bitte unseren entsprechenden Informationsunterlagen.

Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller **www.subaru.de**

Auto Sauer GmbH
Hohenzollernstr. 99
66117 Saarbrücken
Tel.: 0681 59590345

Schluss mit Langeweile: Veranstaltungskalender

Bildung, Kultur & Treffpunkte

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 Winter. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Familien-Treffs

Babyclub
Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgertreff, Moltkestraße 67
sowie
Donnerstag 15.00 -16.30 Uhr
Goebenstraße 25
Eingang Hofseite „Im Schwarzeich"

Purzelturnen
Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
Montessori Kinderhaus
Moltkestraße 33

Brückenangebote
Für Kinder (3 - 6 Jahre) ohne Kitaplatz
Kindertreff, Moltkestraße 73a

Spielkreis
Montag 10.30 - 12.00 Uhr
Familienhaus Apfelbaum
Goebenstraße 25

Elternkompass
Montag 14.30 - 16.00 Uhr
Familienhaus Apfelbaum
Goebenstraße 25

Elterncafé
Mittwoch 14.30 - 16.30 Uhr
Familienhaus Apfelbaum
Goebenstraße 25

Info Familien-Treffs:

Lea Schröder und Ann-Christin Jirasek: 0681 59 53 99 18

Kreativ-Kurse und Bewegung

Reha-Sport für Frauen
Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr
rapid Sportstudio, Deutschherrn pfad 6-12
Michael Müller 0681 585007
Kostenlose Teilnahme möglich auf Vorlage ärztlicher Verordnung

Sport im Deutsch-Französischen Garten (DFG)
Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt: Nordeingang DFG

Gedächnistraining
Dienstag 10.00 - 11.30 Uhr
Denkspiele, Rätsel „un sproche"
Café Schniss, Gersweilerstraße 7

Basteln und mehr!
Mittwoch 14tägig 9.30 - 11.30 Uhr
Café Schniss, Gersweilerstraße 7

Spielecafé
Montag 14tägig 17.00 Uhr
Café Schniss, Gersweilerstraße 7

Handarbeiten
Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr
Stadtteilbüro, Gersweilerstraße 7

Bildungsangebote

Lernwerkstatt Deutsch
Montag 9.00 - 12.00 Uhr
Kindertreff, Moltkestraße 73a
sowie
Dienstag und Donnerstag
9.00-12.00 Uhr
Stadtteilbüro, Gersweilerstraße 7
Anmeldug und Info bei Bettina Caspers-Selzer: 0681 59 53 99 14

Internationales Frauen-Café
Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr
Café Schniss, Gersweilerstraße 7
Info: Kheira Hachemi
0681 59 53 99 17

Handysprechstunde
Dienstag 15.00 - 17.00 Uhr
Café Schniss, Gersweilerstraße 7
Anmeldung bei Alexandra Quapp:
0681 59 53 99 16

Sprechcafé im Café Schniss
Mittwoch 13.30 - 15.00 Uhr
Für alle, die gerne ihr Deutsch üben und neue Kulturen kennenlernen möchten
Café Schniss, Gersweilerstraße 7

Chor-Projekt „Singen für Alle"
Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr
Garellyhaus, Eisenbahnstraße 14
Info: Carolin Cremer
0681 59 53 99 15
c.cremer@paritaet-gwa.de

Liebe Gäste, ein Hinweis für Sie:
Das Café Schniss macht Winterpause!

Neue Räume – Platz für Träume



Jetzt an FÜNF Standorten persönlich für Sie da:

St. Johanner Straße 108
Heusweiler Straße 52
Meckenburg-ring 1
Lehmkaul-weg 52
Königsbruch 5

Die Siedlung.

mehr-als-gewohnt.de

ig-sb.de/servicecenter

Events im Winter

Lebendiger Adventskalender
Täglich öffnet sich im Dezember ein Türchen im Stadtteil – weitere Infos auf der nächsten Seite

Besuch Staasttheater Saarbrücken
Weihnachtsmärchen: Der Zauberer von Oz
Sonntag 01. Dezember, 16.00 Uhr
Anmeldung erforderlich: Bettina Caspers-Selzer: 0681 59 53 99 14

Nikolausfest für Groß und Klein
Rund um die Deutschherrnkapelle
Freitag 06. Dezember, 14.00 - 17.30 Uhr

Weihnachtsfeier des Stadtteilbüros
Gemeindesaal St. Jakob, Keplerstraße 13
Dienstag 17. Dezember, 15.00 Uhr

Unser Stadtteilbüro

Weitere Informationen zu unseren regelmäßigen Angeboten und Events gibt es auf unserer Webseite:

www.altsb.de

Ab 23.12.24 bleibt die Küche kalt.
Wir sind ab 06.01.25 wieder für Sie da!

Geteilte Vorfreude auf Weihnachten

Wir zählen mit euch die Tage

Den Zauber der Vorweihnachtszeit erlebt man in Gesellschaft noch intensiver, meinen wir. Deshalb öffnet der Lebendige Adventskalender auch in diesem Jahr wieder seine Türen. Zum 10. Mal organisieren Weihnachtswichtel 24 wunderbare Adventsüberraschungen für Sie.



Wir bringen die Vorweihnachtszeit zum Funkeln.

In der Hektik des Alltags vergisst man schnell, wie schön die Abende im Dezember sein können. Alles dreht sich um die Weihnachtsvorbereitungen und den damit verbundenen Einkaufsstress. Manch einer mag die langen, dunklen Adventstage gar nicht. Dagegen hilft der Lebendige Adventskalender.

Gemeinsam gemütlich entschleunigen

Das Ziel des Lebendigen Adventskalenders: den Menschen eine Freude machen und den Häusern in den Stadtteilen die Möglichkeit geben, einander einzuladen. „Wir möchten den Bewohnerinnen und Bewohnern etwas Besinnliches im Advent bieten und ihnen die Möglichkeit geben, ein wenig Zeit mit anderen zu verbringen. Jedes Türchen soll ein schöner Tagesabschluss sein, der neugierig auf das nächste Türchen macht“, erklärt Bettina Caspers-Selzer.

Jeden Abend wird ein Türchen geöffnet

Vom 1. bis zum 24. Dezember öffnet sich jeden Abend pünktlich ein Adventstürchen im Stadtteil mit einer kleinen Überraschung in weihnachtlicher Atmosphäre. Wann und wo dies geschieht, erfahren Sie auf Seite 15. Jeder Abend ist individuell und liebevoll gestaltet, denn der Phantasie der Einladenden ist keine Grenzen gesetzt. Mal erwartet uns ein adventliches Programm mit Liedern oder weihnachtlichen Texten und Geschichten. Andernorts gibt es Glühwein und Gebäck.

Viele Weihnachtswichtel wirken mit

In diesem Jahr beteiligen sich die beiden Grundschulen und die Kirchengemeinden, Privatpersonen, Künstlerinnen und Künstler sowie Vereine. So bekommt der Advent die richtige Zimtnote. Rechts sind alle Türchen beschrieben. Sie sind herzlich eingeladen.

Kommen Sie spontan vorbei und zählen Sie mit uns die Tage!

Weitere Informationen im Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken, Gersweilerstr. 7 und unter der Telefonnummer 0681-595399-14.

Ihre Ansprechpartnerin:

Bettina Caspers-Selzer

Telefon: 0681 / 59 53 99 14

b.caspers-selzer@paritaet-gwa.de

Lebendiger Adventskalender 2024

Wir freuen uns, mit euch gemeinsam die Türchen zu öffnen!

Ø1.Dez.

Sonntag, 17 Uhr

Adventskonzert der Musikschule Saarbrücken Deutschherrnkapelle, Pfählerstraße 2

Ø2.Dez.

Montag, 17 Uhr

Fröhliche Weihnacht in der Fahrradwerkstatt, Moltkestraße 74

Ø3.Dez.

Dienstag, 17 Uhr

Annette Orlinski lädt zum besinnlichen Advent in ihr Atelier ein, Gersweilerstr. 19

Ø4.Dez.

Mittwoch, 16 Uhr

Nikolausfeier im Wichernhaus: der Chor der Dellengartenschule singt mit uns

Ø5.Dez.

Donnerstag, 18 Uhr

Chor-Konzert mit Glühwein und Bier im Hof vom Stadtteilbüro, Gersweilerstr. 7

Ø6.Dez.

Freitag, 14 Uhr

Nikolausfest für Groß und Klein in der Deutschherrnkapelle, Pfählerstraße 2

Ø7.Dez.

Samstag, 17 Uhr

Weihnachtsflohmarkt mit Snacks und Glühwein, Im Wittum 2

Ø8.Dez.

Sonntag, 17 Uhr

Lichterfest auf dem „Alten Friedhof“ mit Glühwein + Gebäck, Deutschherrnpfad 28

Ø9.Dez.

Montag, 17 Uhr

Weihnachtliche Überraschung in der Hochschule für bildende Künste, Keplerstr. 3-5

1Ø.Dez.

Dienstag, 17 Uhr

Advent in der Grundschule Am Ordensgut, Moltkestraße 31

11.Dez.

Mittwoch, 17 Uhr

Advent im Café Catherine, Ludwigskirche

12.Dez.

Donnerstag, 14 Uhr

Besuch Weihnachtsmarkt St. Wendel, mit Anmeldung ,

13.Dez.

Freitag, 17 Uhr

Schwedenfeuer und Posaunenmusik in der Notkirche, Spicherer-bergstr. 81

14.Dez.

Samstag, 17 Uhr

Nettes Beisammensein mit Musik in der Sophie-Dawo-Str. 7

15.Dez.

Sonntag, 17 Uhr

Adventsingen in der Ludwigskirche

16.Dez.

Montag, 17 Uhr

Atelier Bellevue lädt zu Kaffee und Gebäck ein, Deutschherrnstr. 46

17.Dez.

Dienstag, 15 Uhr

Weihnachtsfeier des Stadtteilbüros in St. Jakob, Keplerstraße 13

18.Dez.

Mittwoch, 17 Uhr

Das Familienhaus „Apfelbaum“ lädt ein, Goebenstraße 25

19.Dez.

Donnerstag, 18.3Ø Uhr

Sportstudio Rapid, Deutschherrnpfad 5

2Ø.Dez.

Freitag, 17 Uhr

Frank lädt ein mit Gitarrenmusik im Hof, Werderstraße 5Ø

21



22



23.Dez.

Montag, 17 Uhr

Weihnachtlicher Umtrunk bei Judith und Theo, Pfählerstraße 19

24.Dez.

Dienstag

Weihnachten Christmetten in St. Jakob und der Ludwigskirche

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken, Gersweilerstraße 7, 66117 Saarbrücken

Ein besonderer Ferientag voller Vielfalt

Das Kinderhaus ist bunt

Am 16. Oktober 2024 erlebten die Kinder des Kinderhauses einen ganz besonderen Ferientag im Rahmen unseres Ferienspaßes. Unter dem Motto „Buntes Kinderhaus“ stand nicht nur der Spaß im Vordergrund, sondern auch eine wichtige Botschaft: Im Kinderhaus sind alle willkommen – unabhängig von Herkunft oder Religion.



Gemeinsam sind wir stark - bunte Vielfalt in unserer Kinderhausgemeinschaft

Wir sind als Team überzeugt, dass gerade die Vielfalt unsere Gemeinschaft bereichert und stärkt. Diesen Gedanken wollten wir auch den Kindern näherbringen. Deshalb begann der Tag mit verschiedenen Stationen, an denen sie spielerisch neue Sprachen kennenlernen konnten. Ob Englisch, Französisch oder sogar Saarländisch – die Kinder hatten die Möglichkeit, einfache Wörter in den verschiedenen Sprachen zu lernen und somit einen kleinen Einblick in andere Kulturen zu bekommen.

Länder und Ihre Küchen

Ein weiteres Highlight des Tages war das internationale Buffet. Besonders die französische Küche begeisterte mit frischem Baguette, Käse, Éclairs, Macarons und natürlich den beliebten Croissants. So konnten die Kinder nicht nur neue Geschmacksrichtungen ausprobieren, sondern auch die Vielfalt anderer Länder und Traditionen erleben.

Hier komme ich her

Am Ende der Veranstaltung durften die Kinder ihre Herkunft oder die ihrer Familie auf einer Weltkarte markieren. Diese Karte soll auch in Zukunft weiterwachsen und die bunte Vielfalt unserer Kinderhausgemeinschaft sichtbar machen.

Wir sind bunt

Um auch nach außen zu zeigen, dass wir ein offenes und buntes Haus sind, werden wir demnächst ein Banner mit der Aufschrift „DAS KINDERHAUS IST BUNT“ anbringen. Denn so ist es, und so soll es auch immer bleiben!

Wir freuen uns auf viele weitere bunte Ferientage mit euch, euer Kinderhausteam!

Kinderhaus

Mit unserem Kinderhaus Alt-Saarbrücken bieten wir Kindern ab sechs Jahren aus dem Stadtteil einen offenen Treff. Neben vielen pädagogischen Aktivitäten ermöglichen wir den Kindern auf spielerische Art einen Ort des Lernens und Entdeckens.

Während der Schulzeit ist unser Kinderhaus Alt-Saarbrücken von **Dienstag bis Donnerstag, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet**. In den saarländischen Ferien bieten wir ein breites, abwechslungsreiches Programm an.

Weitere Infos:

www.altsb.de

Instagram:
kinderhaus_alt_saarbruecken

Autofreie Zone

Park(ing) Day 2024 macht Lust auf mehr

Ein bunter Nachmittag zum Flanieren, Plaudern und Spielen: Am 20.09. zeigte sich die Heuduckstraße von einer anderen Seite. Die sonst schnell befahrene Straße war für den Autoverkehr zwischen Malstatter- und Goebenstraße für wenige Stunden tabu. Die Sonne schien, die Menschen kamen.



Mitten auf der Heuduckstraße und trotzdem ganz gechillt: Park(ing) Day macht's möglich



Wo bin ich? Der begehbare Stadtplan von Alt-Saarbrücken ist immer wieder interessant.



Wie war nochmal die Frage? Alle waren an diesem Tag gut drauf, was an dem super entspannten Flair lag. Glückliche Mienen danken es Ihnen!



Der Stand ist fertig aufgebaut – die Kinder können kommen!





Lea Schöder (links) und Bettina Caspers-Selzer (rechts) planen die Sommerstraßen 2025 für Alt-Saarbrücken. Dann wird die Verkehrspause in einem kleinen Quartier auf ganze vier Wochen verlängert. Bitte seien Sie unbesorgt: Das Stadtteilbüro kümmert sich, damit sich möglichst niemand ärgern muss. Alternative Parkplätze und Informationen für Betroffene gibt's rechtzeitig, versprochen!

Infos aus der Sozialberatung

Hilfsbedürftigkeit – Grund um Bürgergeld zu erhalten

Nie wurde so viel über Sozialleistungen für Hilfsbedürftige gesprochen, wie heute. Wir lesen und hören vieles, das vor allem Menschen, die nicht arbeiten in ein schlechtes Licht setzen. Ein Text von Cornelia Armborst-Winterhagen.

Wer bekommt Leistungen vom Staat?

Menschen, die nachweislich hilfsbedürftig sind, werden vom Staat unterstützt, um eine Wohnung anmieten und Essen, Kleidung und Strom bezahlen zu können. Wichtig ist, dass Hilfsbedürftigkeit vorliegt und das wird sehr genau geprüft und dauert zum Teil Wochen. Während der Zeit der Prüfung bekommt der Hilfesuchende kein Geld. Um darzustellen, dass man Unterstützung braucht, müssen viele Unterlagen vorgelegt werden.

Ihre Ansprechpartnerin:

Cornelia Armborst-Winterhagen

Telefon: 0681 / 59 53 99 12

c.armborst-winterhagen@paritaet-gwa.de

Warum wird ein Mensch hilfsbedürftig?

Es gibt viele Gründe, warum die Unterstützung vom Staat, also Bürgergeld, beantragt werden muss: der Verlust des Arbeitsplatzes und der Anspruch auf zu geringes Arbeitslosengeld, fehlende Kitaplätze und damit keine Möglichkeit, die Kinderbetreuung verlässlich zu organisieren, gesundheitliche Einschränkungen, die eine Arbeitsaufnahme erschweren, mangelnde Qualifizierung, fehlende Deutschkenntnisse. Es gibt viele Gründe, die dazu führen, dass Männer und Frauen nicht in der Lage sind, selbst den Lebensunterhalt zu erarbeiten.

Hilfe durch das Jobcenter

In der Vergangenheit wurde das System der Forderung und Förderung von Seiten des Jobcenters eingeführt. Fehlende Qualifikationen sollten im Rahmen von Maßnahmen gezielt helfen, Menschen zu unterstützen, eine Arbeit zu finden. Diese Maßnahmen helfen aber nicht Allen. Gesundheitliche Einschränkungen oder mangelnde Sprachkenntnisse können nicht „mal eben“ verändert werden.

Passende Jobangebote

Teilweise werden die Menschen, die Bürgergeld erhalten auch mit Jobangeboten unterstützt. Hier muss aber genau hingeschaut werden. Eine Putzstelle, mit wechselnden Einsatzorten am Abend ist für eine alleinerziehende Mutter schwierig zu organisieren. Nicht Jeder eignet sich als Service- oder Küchenkraft.

Übersicht der Beiträge

Alleinstehend	563,00 €
Volljährige Partner	506,00 €
18 – 25-Jährige	451,00 €
14 – 17-Jährige	471,00 €
6 – 13-Jährige	390,00 €
0 – 5-Jährige	357,00 €

Neu: öffentliche Beteiligung

Auch in der Vergangenheit wurde die Ablehnung eines Arbeitsangebotes mit der Kürzung der Regelleistungen bestraft. Eine Kürzung wurde auch von Seiten des Jobcenters vorgenommen, wenn Termine nicht eingehalten wurden. Was also ist neu an den Ankündigungen? Neu ist die öffentliche Beteiligung. Neu ist, dass nun die Empfänger von existenzsichernden Sozialleistungen in den Blick gerückt werden und verantwortlich gemacht werden für zu hohe Ausgaben.

Im nächsten Jahr werden die Leistungssätze für Empfängerinnen und Empfänger von Bürgergeld und Grundsicherung nicht erhöht, es gelten also die alten Beträge.

Jens Wagner bringt den Saal zum Kochen

Ein unvergesslicher Nachmittag

Der zweite und letzte „Bunte Nachmittag“ für dieses Jahr konnte wieder mit einem vielfältigen Programm aufwarten. Alexandra Quapp berichtet von einem tollen Event.



Im vollen Gemeindesaal gbit‘s Kaffee, Kuchen und Gespräche.



Das Highlight: Sänger Jens Wagner bringt alle zum Stehen und Tanzen.

Bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen lauschten die Gäste einem interessanten Vortrag von der Seniorenberatung und versorgten sich danach sehr interessiert mit den mitgebrachten Informationsblättern.

Nach Wissen gibt‘s Party

Danach durften wir einen besonderen Gast begrüßen: Jens Wagner begeisterte mit seinen Hits das Publikum und brachte in kürzester Zeit den Saal zum Kochen. Von neueren Liedern wie „Ein Stern der deinen Namen trägt“ über Udo Jürgens und bis zu ganz alten Hits reichte sein Repertoire. Knicklichter wurden geschwenkt, es wurde getanzt und natürlich ganz viel mitgesungen.

Am Ende waren sich alle einig: Der Nachmittag war richtig, richtig gelungen.

Und übrigens: Zu unserer Weihnachtsfeier kommt er dann auch noch mal. Ob er dann aber wieder auf die Tische klettert, werden wir sehen.





Zusammen ist man weniger allein

Sehr viele Menschen leben allein. Manche suchen sich das bewusst so aus, für andere ist das eher unfreiwillig. Einsamkeit kann eine herausfordernde Erfahrung sein, gerade im Monat Dezember, wenn man überall Weihnachtsvorbereitungen trifft und in vielen Häusern Festessen für die Lieben geplant werden.

Einsamkeit kann krank machen. Sie kann sich zu einem Teufelskreis entwickeln, weil einsame Menschen oft das Vertrauen in andere verlieren..



Foto: Andrea Piacquadio @pexels

Es gibt einige Möglichkeiten, gegen das dumpfe Gefühl anzugehen, das die einen manchmal beschleicht und manch andere vielleicht schon nicht mehr loslässt. Wie und wo kann man sich mit anderen verbinden? Wir haben nachgefragt.

Wer viel pflegt und hilft, ist oft einsam

Es ist kein Geheimnis, dass in den betroffenen Gruppen besonders viele Frauen sind. Eine Politik für Frauen, Familien und Gleichstellung kann helfen. Außerdem sind Alleinerziehende und Pflegende stärker von Armut bedroht.

Francesca (27): „Ich fühle mich manchmal einsam, wenn die Kinder anstrengend sind. Dann wünsche ich mir, dass meine Familie da wäre, die lebt in Italien: Ich rufe dann meine Mutter an." Tanja ist 40 Jahre alt. Sie erzählt, dass sie sich einsam fühlt, wenn die Alltagsroutine durch Kinder und Hausarbeit den Tag bestimmt und sie abends merkt, dass sie mit keinem Erwachsenen geredet hat. „In so Momenten freue ich mich, dass morgen wieder Elterncafé im Apfelbaum ist. Dort treffe ich Gleichgesinnte und merke, es geht nicht nur mir so."

Gemeinsame Aktivitäten planen

Ob Spaziergänge, Kaffeetrinken oder Spieleabende – gemeinsame Unternehmungen helfen, die Verbindung zu stärken. Barbara (40) erzählt, dass sie mit ihrem Mann eine Familie gegründet hat und sich seitdem sehr verbunden fühlt. Gleichzeitig weiß sie das sehr zu schätzen und nimmt das Glück nicht als selbstverständlich. Beate (30) fühlt sich einsam, wenn ihr einjähriger Sohn schläft und sie merkt, dass ihre Zeit an ihn gebunden ist. Er bestimmt den Tagesablauf und sie entscheidet nicht mehr frei. Sie gesteht, dass sie dann viele Serien guckt oder zum Telefon greift, um mit Freundinnen oder Freunden zu sprechen. Gruppen für Eltern mit kleinen Kindern helfen ihr sehr, um Menschen zu treffen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind.

Abbau von Hindernissen

Wenn flucht- und migrationserfahrene Menschen besseren Zugang zu Bildung und Arbeit haben, fühlen sie sich wohler. Für sie gibt es viele Hindernisse, wenn sie am gesellschaftlichen Leben teilnehmen wollen. Diese Hindernisse können abgebaut werden, zum Beispiel durch weniger Ausgrenzung und mehr gemeinsame Aktivitäten wie Sport, Musik, gemeinsames Gärtnern und handwerkliche Projekte.



In Saarbrücken gibt es eine große Auswahl an Vereinen: auf geht´s! Foto: Anastasia Shureva @ pexels

Freundschaften und Beziehungen schützen und pflegen

Das kann man schon bei Kindern und Jugendlichen fördern. Ladet Freundinnen und Freunde eurer Kinder ein, besucht Veranstaltungen und ermuntert sie, ein Hobby im Verein zu suchen oder mit anderen Musik oder Theater zu machen.

Bildung öffnet Türen

Bildung ist wichtig, um Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern. Bildung eröffnet Möglichkeiten, bietet Chancen im Berufsleben und Zugang zu vielen Themen und Interessen, auf die man nicht kommt, wenn man die eigene kleine Welt niemals verlässt.

Mehr Parks und Plätze für alle

Auch die Entwicklung von Städten und Stadtteilen sollte einsamkeitssensibel sein. Wenn außerhalb der Wohnung keine Bank, kein Park und kein Marktplatz für öffentliches Leben verfügbar ist, wirkt ein Stadtteil wie eine Geisterstadt.



ERSTE HILFE GEGEN EINSAMKEIT

1. Soziale Kontakte pflegen

Freunde, Freundinnen und Familie kontaktieren: Manchmal reicht es, jemandem eine Nachricht zu schreiben oder anzurufen.

2. Neue Menschen kennenlernen

Hobbys oder Interessen nachgehen: Vereine, Kurse oder Workshops bieten eine gute Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen, die ähnliche Interessen haben.

Hier der QR-Code Übersicht über Vereine im Saarland:

Online-Communities beitreten: In Foren oder Social-Media-Gruppen findet man oft Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen.

3. Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge

Zeit mit sich selbst genießen lernen: Sich bewusst Zeit nehmen, um Aktivitäten zu machen, die man alleine genießt (Lesen, Sport, Kunst).

Meditation oder Achtsamkeit: Diese Techniken helfen, sich im Moment zu verankern und die innere Ruhe zu stärken.

4. Sich ehrenamtlich engagieren

Andere Menschen zu unterstützen kann nicht nur neue Kontakte fördern. Wenn man anderen hilft, wirkt das positiv auf das eigene Selbstwertgefühl.

5. Therapie kann Wunder wirken

Und ehe es eng wird: In belastenden Situationen helfen die Profis. Therapeuten, psychologische oder systemische Beraterinnen und Berater hören zu und liefern wichtige Impulse, um in dunklen Stunden wieder Licht am Ende des Tunnels zu sehen und dem Kreisen von unangenehmen Gedanken zu entkommen.

Wir sind das Stadtteilbüro

Sabrina Panzel „Die Chefin in der Küche“

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 treffen wir Sabrina Panzel.

Was sind deine Aufgaben im Stadtteilbüro?

Ich arbeite im Café Schniss und bin Hauswirtschafterin. Ich betreue unsere Küchenmitarbeitertinnen, gebe Hilfestellung und bin Ansprechpartnerin. Zudem übernehme ich die Organisation, schreibe den wöchentlichen Speiseplan und plane die Einkäufe. Dort wo ich gebraucht werde, springe ich ein und stehe auch gerne selber hinter unserem Herd.

Wie lange arbeitest du schon hier?

Vor acht Jahren habe ich hier angefangen. Damals im Rahmen einer AGH (Arbeitsgelegenheit) zur Eingliederung in den Arbeitsmarkt. Im Laufe der Zeit habe ich mich immer weiter entwickelt und meine Prüfung zur Hauswirtschaftlerin bestanden.

Kaffee oder Tee?

Ganz klar: Kaffee

Was ist dein Lieblingsgebäck?

Ich liebe Zimtwaffeln, die duften herrlich im ganzen Haus.

Dein Tipp für gemütliche Wintertage?

Couch, Wolldecke und Netflix.

Welches Buch liegt bei dir auf dem Nachttisch?

Im Moment lese ich „Flugangst“ von Sebastian Fitzek. Das Buch ist super spannend, ich lese und höre sowieso gerne Sachen zum Gruseln.



Die Küche im Café Schniss ist in ihrer Hand - Sabrina begleitet die Mitarbeiterinnen und schwingt gerne selber mal das Messer.

Wie sieht die erste Stunde deines Tages aus?

Ich stehe auf und mache mir einen Kaffee. Mit dem gehe ich wieder ins Bett und trinke ihn ganz gemütlich. Dann mache ich mich fertig und gehe mit meinem Hund spazieren.

Was ist dein Lieblingsplatz in Alt-Saarbrücken?

Als ich noch hier in Alt-Saarbrücken gewohnt habe bin ich gerne in den DFG gegangen. Jetzt würde ich sagen der Ludwigspark, aber der hat nichts mit Alt-Saarbrücken zu tun (lacht).

Was ist dein Lieblingsessen im Café Schniss?

Kohlroulade und Dibbelabbes. Das ist beides viel Arbeit, aber einfach lecker.

Was darf in deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Käse habe ich immer zuhause.

Hast du Hobbys?

Fussball gucken, am liebsten im Ludwigspark.

Café Schniss

Mit unserem Nachbarschaftstreff Café Schniss möchten wir Allen in Alt-Saarbrücken einen gemütlichen Treffpunkt geben. Zu unseren Öffnungszeiten steht das Café für jeden offen, alle Nachbarn sind willkommen:

Montag bis Freitag: Frühstück von 08:00 Uhr – 11:00 Uhr sowie Mittagstisch von 12:00 Uhr – 13:30 Uhr

Dienstag: Kaffenachmittag von 15:00 Uhr – 17:00 Uhr mit Kuchen aus der Hausbäckerei

Wer lieber seine Ruhe haben möchte, findet einen gemütlichen Rückzugsort. Eine Verpflichtung zum Verzehr besteht nicht.

Weitere Infos und Speisepläne:

https://www.altsb.de/cafe-schniss/

Kannst du dir vorstellen, einen Fallschirmsprung zu machen?

Auf gar keinen Fall, ich habe extreme Höhenangst und gehe auch auf keine Achterbahn oder Ähnliches.

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

Ich liebe Samy Deluxe. Das Lied „Poesie Album" mag ich sehr.

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

Eine acht. Wegen unserem Hund .zuhause muss es sowieso immer sauber sein und mein Staubsauger läuft manchmal zwei Mal am Tag.

Welche Sprache würdest du gerne fließend sprechen?

Französisch.

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

Schlagzeug, weil es laut ist (lacht).

Was macht dich glücklich?

Meine Familie.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?

Den Umgang mit Menschen, mit unseren Leuten im Team und unseren Gästen. Man bekommt unglaublich viel zurück. Unsere Gäste sind so froh, dass es uns gibt und zeigen das auch. Wir kochen jeden Tag 60 Essen und könnten noch mehr anbieten, wenn wir im Café mehr Platz hätten. Ich würde mich auch sehr freuen, wenn mehr junge Menschen unser Café Schniss besuchen kommen. Wir beobachten oft, was sich zwischen Alten und Jungen entwickeln kann, wenn sie Zeit miteinander verbringen. Das ist einfach schön zu sehen.

Danke Sabrina, für das erfrischende 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
Gersweilerstr. 7
66117 Saarbrücken

Telefon 0681 59 53 99 00
info@paritaet-gwa.de

www.altsb.de

Von Menschen für Menschen

Suppenküche oder Fußballplatz? Ehrenamt!

Übungsleiter, Lernpatin, Sanitäter oder Bäckerin – so bunt sieht Ehrenamt aus. Rund 29 Millionen Menschen setzen sich in Deutschland freiwillig und unentgeltlich für das Gemeinwohl ein. Hierbei geht es um viel mehr als „nur Helfen".

Sich ehrenamtlich zu engagieren bedeutet, für eine Organisation freiwillig und ohne Vergütung Arbeit zu leisten. In vielen Fällen wird eine Aufwandsentschädigung angeboten. Die Aufgabenbereiche sowie die eigene Motivation sind vielfältig, aber eins ist sicher: ohne Ehrenamt wären wir in vielen Bereichen aufgeschmissen.



Kontakte knüpfen und gemeinsam was bewegen – die Gründe für ein Ehrenamt sind vielfältig.

Ohne geht nix

Bei Naturkatastrophen, wie Stürmen oder Überschwemmungen, sind Ehrenamtliche oft die ersten, die vor Ort sind. Bei der Feuerwehr sorgen sie dafür, dass rund um die Uhr jemand zur Verfügung steht. Die Tafel Deutschland würde ohne freiwillige Helfer sogar nicht existieren. Und im Sportverein kümmern sich die meisten ehrenamtlich darum, dass alles läuft, zum Beispiel als Trainerin, Betreuer oder Schiedsrichterin.

Warum, wieso, weshalb

Eine ehrenamtliche Tätigkeit hat keine Beschränkung: Menschen aus jeder Altersgruppe, jeder Lebenssituation und jeder Herkunft können sich freiwillig engagieren. Die persönliche Motivation für ein Ehrenamt ist ganz unterschiedlich.

Einige möchten etwas zurückgeben, nachdem sie selbst Hilfe erfahren haben. Andere wollen ihre Fähigkeiten einbringen, sie empfinden die Arbeit als sinnstiftend oder schätzen das Gemeinschaftsgefühl. Ehrenamtliches Engagement gibt die Chance, Dinge zu bewegen. Man kann etwas verändern, soziale Verantwortung übernehmen sowie die Gesellschaft mitgestalten. Außerdem lernt man durch fremde Aufgaben neue Fähigkeiten und entwickelt sich persönlich weiter.

Ein ganz wichtiger Punkt: Kontakte knüpfen. Für viele ist das Ehrenamt eine Möglichkeit unter Menschen zu kommen, neue Leute kennen zu lernen und sich auszutauschen. Sich gemeinsam für eine gute Sache einsetzen, an einem Strang ziehen, auch mal diskutieren: im Ehrenamt findet man Gleichgesinnte.

1001 Möglichkeiten

Politik, Kultur, Umwelt, Bildung – in allen gesellschaftlichen Bereichen kann eine ehrenamtliche Tätigkeit ausgeübt werden. Zur besseren Orientierung gibt es die Digitale Ehrenamtsbörse des Regionalverbands Saarbrücken (https://ehrenamt-regionalverband.de/). Über eine einfache Suchfunktion erscheinen dort offene Angebote. Eine persönliche Beratung und Vermittlung ist ebenfalls möglich.

Anerkennung durch die Ehrenamtskarte

Für alle ehrenamtlich tätigen Personen halten der Regionalverband Saarbrücken und die saarländische Landesregierung die saarländische Ehrenamtskarte bereit. Mit dieser Karte gibt es zum Beispiel Vergünstigungen im Saarbrücker Zoo, im Hallenbad Sulzbach und bei vielen Veranstaltungen. So lohnt sich die Arbeit doppelt.

Engagement in Alt-Saarbrücken

Auch unser Stadtteilbüro würde ohne ehrenamtliche Unterstützung nicht funktionieren. Unsere Helferinnen und Helfer kümmern sich bei Festen am Grillstand, spenden Kuchen für den bunten Nachmittag oder verteilen die Alt-Saarbrigger SCHNISS in die Briefkästen.

Lust auf ein Ehrenamt vor der Haustür? Wir freuen uns über jede Unterstützung. Aktuell suchen wir Nachbarinnen und Nachbarn mit handwerklichen und technischen Fähigkeiten. Einfach anrufen unter: 0681-59 53 99 00 oder per E-Mail an info@paritaet-gwa.de.



Liebe Leserin, lieber Leser,
liebes Alt-Saarbrücken

Wir sagen DANKE für all Ihre Ideen,
für die Aufmerksamkeit und dafür,
dass Sie einfach dabei sind!
Allen da draußen Glück, Liebe und Gesundheit
für 2025!

Gut augebildet in den Traumberuf

Helfen bei der Ausbildungssuche

Das Projekt „Zur Ausbildung raten“, kurz ZAra bietet bedarfsorientierte Unterstützung für Eltern und andere Vertrauenspersonen junger Menschen. Ein Text von Karoline Orth-Braun.

Wir möchten Sie als Vertrauenspersonen von zugewanderten jungen Menschen in ihrer Rolle als „Ratgebende“ stärken. Zu der Gruppe der Vertrauens- bzw. Bezugspersonen gehören nicht nur Eltern und Verwandte sondern auch Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Lehrende, Trainerinnen und Trainer sowie interessierte Personen aus Schulen, Vereinen, Selbstorganisationen, Initiativen, Freizeiteinrichtungen und anderen Institutionen.

Orientierung geben

Durch unsere mehrsprachigen Projektangebote sollen Sie dazu befähigt werden, jungen Menschen zu helfen, gut informiert und orientiert eine Entscheidung über ihren Berufsweg zu treffen.

Alle Infos zur Ausbildung

Neben individuellen Beratungen bieten wir auch Informationsveranstaltungen und Workshops rund um das Thema Ausbildung an. Über 60 besonders engagierte Personen haben bereits an unseren Workshops teilgenommen und ein Zertifikat als „ Ratgeber:in für Berufsausbildung“ erhalten.

Bestens informiert

Wir vermitteln Fachwissen über das Ausbildungssystem, Informationen über die Zugangswege zum Ausbildungsmarkt und über die Chancen und Perspektiven einer dualen Ausbildung sowie Informationen über weitergehende Unterstützungsangebote.



ZBB
Bildung für alle – Zukunft schaffen

WWW.ZBB-SAAR.DE zbbsaar zbb_saar

ZAra
Zur Ausbildung raten

RAT GEBEN
Ja zur Ausbildung!

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR RATGEBENDE BEZUGSPERSONEN

KOMM VORBEI!
wir bieten Beratungen, Workshops und öffentliche Informationsveranstaltungen an.

Veranstaltungskalender und weitere Informationen auf
zara.zbb-saar.de

Tel.: 0681 – 94 75 73 95
E-Mail: zara@zbb-saar.de

DU LEBST IN ALT-SAARBRÜCKEN UND MÖCHTEST JUNGEN, ZUGEWANDERTEN MENSCHEN BEIM ÜBERGANG VON DER SCHULE IN DEN BERUF HELFEN?

Das Projekt „ZAra" wird im Rahmen des Programms „Rat geben – Ja zur Ausbildung" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
Kofinanziert von der Europäischen Union

©zamrznutitonovi-iStock-1484923318

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

Fit im Kopf

Rätselseite

Auf dem Weihnachtsmarkt

Diese Wörter sind versteckt:

EIERPUNSCH LEBKUCHEN STERNE

BAUMSTRIEZEL TANNENBAUM

FLIEGENDERWEIHNACHTSMANN ZIMT

PFEFFERNUESSE LICHTER CREPES

HANDSCHUHE GESCHENKE MUTZE

CHRISTBAUMKUGELN ROSTWURST

GLUEHWEINBONBONS ENGEL SCHAL

PLAETZCHEN CHRISTSTERN FEUER

DUFTKERZEN KRIPPE KINDERPUNSCH

BUMMELN MARONEN GLUEHWEIN

WEIHNACHTSLIEDER REIBEKUCHEN

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

Rezept: Heidesand



Ein Klassiker, der auf keinem Plätzchenteller fehlen darf! Es braucht nicht viele Zutaten, ist ganz einfach gemacht und sooooo lecker!

250 g Butter
125 g Puderzucker
350 g Mehl
Mehrere Päckchen Vanillezucker

Die Butter in einem Topf auf dem Herd schmelzen lassen bis sie leicht gebräunt ist.Mit dem Puderzucker schaumig rühren und dann das Mehl langsam zufügen.

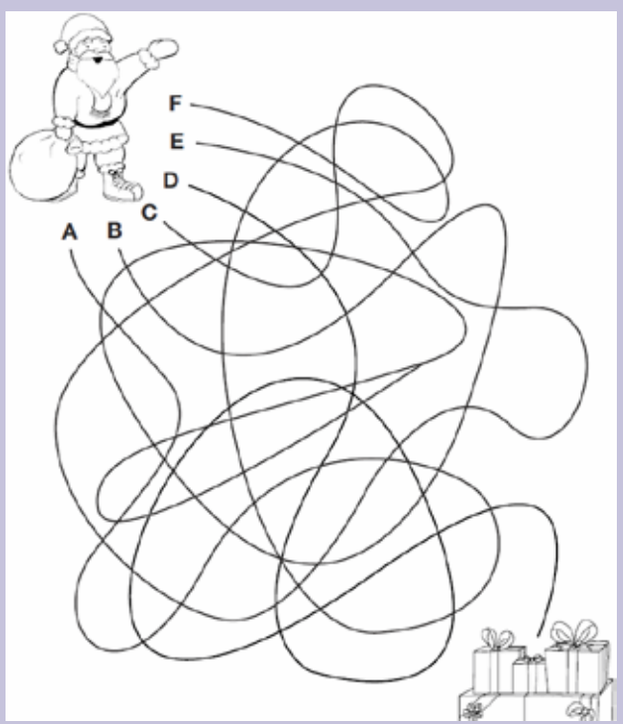
Den Teig zu zwei Rollen formen, etwa drei Zentimeter im Durchmesser. Vorsicht, das ist ein bisschen heikel weil der Teig schnell bröselt. Die Rollen werden mehr in Form gedrückt als gerollt.

Eine Stunde kalt stellen und dann in Scheiben schneiden, jede etwa anderthalb Zentimeter.Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad in 9 Minuten mehr trocknen als backen. Die Plätzchen werden nicht braun, sie behalten ihre vornehme Blässe.

Vanillezucker auf einen flachen Teller geben und die Plätzchen noch heiß darin wälzen.



Welcher Weg führt zu den Geschenken?



Wer weiß sowas?

1) Wir fragen in unserem Rätsel: Wer hat sich das mit dem Weihnachtsbaum einfallen lassen ?

A Thüringen
B Elsass
C Schleswig-Holstein

2) Von welcher Weihnachtsspezialität ist das römische Conditum Paradoxum ein Vorläufer?Glühwein, Spekulatius, Lebkuchen - alles gehört in die Vorweihnachtszeit. Aber was davon hatten schon die Römer?

A Glühwein
B Spekulatius
C Lebkuchen

3) Warum feiern wir Weihnachten im Dezember? Weihnachten im Dezember haben wir verschiedenen Kulten zu verdanken. Im römischen Reich wurde die Geburt Jesu später auf einen bekannten Feiertag festgelegt. Wem galt er?

A Friedensgöttin Pax
B Kriegsgott Mars
C Sonnengott Sol Invictus

4) Egal ob Heiligabend, oder am 1. Weihnachtstag: Die Gans gehört in den meisten Familien an Weihnachten auf den Tisch. Mancherorts ist sie sogar offizielles Weihnachtsessen! Aber wem haben wir das zu verdanken?

A Karl der Große
B Napoleon
C Queen Elisabeth I.

5) Klar – früher war mehr Lametta. Bis vor wenigen Jahren gehörten die glitzernden Fäden ja auf jeden Weihnachtsbaum. Aber woher kommt‘s?

A eine Rüsselsheimer Goldschmiede
B eine Berliner Metallschmiede
C eine Nürnberger Drahtfabrik

Auflösung rechts

Auflösung „Wer weiß sowas“?

1) Antwort B: Im 16. Jahrhundert haben die Menschen im Elsass damit angefangen, Baumspitzen unter die Decke zu hängen. Der erste (dokumentierte) Weihnachtsbaum stand 1539 mit Nüssen, Äpfel und Papierrosen behangen im Straßburger Münster.

2) Antwort A: Conditorum Paradoxum war ein römischer Würzwein. Da gehörte neben Honig und Pfeffer - na klar - Lorbeer rein.

3) Antwort C: Der 25. Dezember war der Ehrentag von Sonnengott Sol Invictus‘, was unbesiegbare Sonne bedeutet. Vielleicht gibt es die Kombination, weil Christi metaphorisch die Rückkehr des Lichts bedeutet.

4) Antwort C: Queen Elisabeth I. aß an Heiligabend 1588 gerade Gans, als ihr die Nachricht vom Sieg über die spanische Seeflotte überbracht wurde. Dumm gelaufen für die Gänse – denn vor Freude ernannte sie den weißen Vogel zum offiziellen Weihnachtsmahl.

5) Antwort C: Mit versilberten, vergoldeten oder verzinkten Kupferdrähten und -fäden ging es Ende des 16. Jahrhunderts in Nürnberg los. Sie sollten an Eiszapfen erinnern.

Projekt teamw()rk stellt sich vor

Sport und Entspannung für‘s Wohnzimmer

teamw()rk bietet Online-Training und Entspannung für erwerbslose Menschen. Man kann kostenlos an verschiedenen Kursprogrammen teilnehmen. Die werden an unterschiedlichen Wochentagen zu bestimmten Zeiten live durchgeführt. Schalten Sie sich einfach mit dem Handy, mit Ihrem Tablet oder mit dem Computer dazu!



Wenn das Fitness-Studio zu teuer ist oder für alle, die sowieso lieber für sich allein im eigenen Tempo trainieren: Teamw()rk hat da was für Sie vorbereitet! Foto: Tim Samuel @pexels

Wohlbefinden für alle

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden soll für alle da sein. teamw(o)rk möchte einen Beitrag zur Steigerung Ihrer Lebensqualität leisten.

Kostenlose Kurse

Ganz nach individuellem Bedarf können Sie zwischen den Themen Bewegung, Stressbewältigung, psychische Gesundheit und gesunde Ernährung wählen. Aktuell werden dazu wöchentlich abwechslungsreiche Kurse online angeboten – natürlich kostenlos.

Gemeinsame Sache

Wichtig für uns bei teamw()rk ist die Vernetzung mit weiteren Angeboten von Akteuren auf kommunaler Ebene. Dazu zählen (Sport-)Vereine, Gesundheitsämter, Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfegruppen und Familienzentren.Wir arbeiten fortlaufend daran, das bestehende Angebot auszuweiten, weiterzuentwickeln und an die Wünsche der Teilnehmer anzupassen.

Wer wir sind

Der gemeinnützige Verein PuGiS, Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland hat seinen Sitz in der Futterstraße in Saarbrücken. PuGiS e.V. koordiniert verschiedene Projekte für unterschiedlichen Zielgruppen. Ein Projekt davon ist teamw()rk. teamw()rk ist eine bundesweite Kooperation der gesetzlichen Krankenkassen zusammen mit Jobcentern und Arbeitsagenturen.

Unser aktuelles Programm

Montag 10 Uhr: Körper in Bewegung – das Wohnzimmertraining

Dienstag 10 Uhr:
Entspannung Yoga auf dem Stuhl

Mittwoch 10 Uhr:
Yoga auf dem Stuhl

Donnerstag 10 Uhr:
Gesundheits-Cafè

Freitag 10 Uhr:
Gesunde Ernährun g leicht gemacht

Hier der Zugang zum Programm:

Lara Reimann
E-Mail: l.reimann@pugis.de
Telefon: 0681/5953509-31

Mike Schommer
E-Mail: m.schommer@pugis.de
Telefon: 0681/5953509-32

Siehe: www.pugis.de

Neues vom Rapid Sportstudio

Gesundheit braucht Muskeln

„Gesundheit braucht Muskeln“ bringt es auf den Punkt. Für gute Gesundheit ist ein gewisses Kraftniveau unerlässlich. Ein Text von Michael Müller.

„Sarkopenie“, der altersbedingte Verlust von Muskelmasse, ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem. Sie führt über den Verlust der Kraft häufig zu Stürzen, weniger Aktivität, Mobilität und Selbständigkeit und damit häufig zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität. Sie tritt vorrangig im höheren Alter auf und ab 70 Jahren leiden fast 70 % der Menschen darunter. Doch das muss nicht sein.

Betreutes Muskeltraining als Lösung

Betreutes Muskeltraining ist die beste Grundlage, um auch im Alter die volle Lebensqualität zu erhalten. Trainierte Muskeln geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch das Immunsystem. Zudem ist das Training nachweislich gut für die Knochendichte und die Gehirnleistung. Auch die Lebensfreude wird gesteigert, durch die Ausschüttung von Glückshormonen. Das erklärt Lukas Leibfried, Koordinator des Forschungsinstituts für Training in der Prävention unter der Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse.

Testen Sie Ihre Leistungsfähigkeit

Der ideale Ort für ein betreutes und planmäßiges Muskeltraining sind qualifizierte Fitness- und Gesundheitseinrichtungen. Das Rapid Sportstudio nimmt an der Initiative mit dem Motto „Gesundheit braucht Muskeln“ teil. Im Rahmen dieser Initiative wird eine Praxis-Studie vom FIT- Prävention durchgeführt. Mithilfe eines Hand-Dynamometers kann in einer 2-minütigen Testung die muskuläre Gesamtleistungsfähigkeit eingeschätzt werden. „Besonders interessiert uns der Vergleich zwischen denen, die bereits aktiv ihre Muskeln im Fitnessstudio trainieren, und denen, die das noch nicht tun.“, erklärt Lukas Leibfried.

Individuelle Programme für Training und Ernährung

Das Rapid Studio bietet ein Programm speziell für die Zielgruppe 60+ an. Neben individuell zugeschnittenen Trainingsplänen und intensiver Betreuung durch kompetente Fachkräfte erhalten die Teilnehmer auch zahlreiche Tipps für die Gesunderhaltung und die richtige Ernährung. Neben Prof. Dr. Ingo Froböse unterstützt auch Dr. Alexa Iwan die Initiative. Die Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin und langjährige TV-Moderatorin trainiert selbst regelmäßig und weiß, dass die Kombination aus Muskeltraining und Ernährung optimal ist, um ein paar Kilos zu verlieren und die Gesundheit zu stärken. Die Teilnehmer erhalten von ihr u.a. leckere Rezepte sowie viele Gesundheitstipps mit anschaulichen und lehrreichen Videos. Wir wollen der Sarkopenie und ihren Folgen effektiv begegnen. Muskeltraining ist dafür das beste Rezept. Schon 2 x pro Woche 30 Minuten können ausreichen. Dass es auch viel Spaß macht, sieht man an den glücklichen Gesichtern unserer Mitglieder beim Training.“

Alles zum Programm erfahren Sie auf muskeltraining.jetzt oder direkt im Rapid Studio unter info@rapid-studio.de oder 0681/585 007.

5-WOCHEN-PROGRAMM
NUR 49 EURO

Angebot gültig bis 31.12.2024



inklusive:
- Gesundheits-Check zu Beginn mit Messung Ihres aktuellen Muskel-Status
- Individueller Trainingsplan, exakt abgestimmt auf Ihr Alter und Ihren Trainingszustand
- Wertvolle Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur.
- Nutzung aller Kurs- und Wellnessangebote

Kontakt: 0681/585 007 oder info@rapid-sport.de
66117 Saarbrücken, Deutschherrnpfad 6-12,
Mo – Fr: 08:00 – 21:30 Uhr Sa – So: 08:30 – 16:00 Uhr

rapid
Dein Studio in Saarbrücken

Stadtteilzeitung Alt-Saarbrigger SCHNISS
Herausgeber: Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Stadtteilentwicklung

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

Café Schniss

Das Café Schniss ist ein wichtiger Treffpunkt für die Nachbarschaft und erste Anlaufstelle für alle, die neu in Alt-Saarbrücken sind. Hier kann man sich austauschen und einen guten Kaffee trinken. Zum Start in den Tag bieten wir jeden Morgen ein leckeres Frühstück an. Von Montag bis Freitag kochen wir frisch für Sie. Die Speisekarte finden Sie unter www.altsb.de/cafe-schniss/

Sozialberatung

Komplizierte Verträge und Behördengänge sind für viele ein großes Problem. Unsere Sozialberatung kann Ihnen helfen. Wir unterstützen Sie bei der Kommunikation mit Ämtern und Institutionen. Termine können Sie ganz einfach telefonisch vereinbaren.

Für Seniorinnen und Senioren

Im Stadtteilbüro treffen sich Menschen ab 60 Jahren. Dort hat sich über die Jahre eine lebendige Gemeinschaft entwickelt. Beim Basteln, im Café Schniss oder bei Ausflügen können neue Kontakte geknüpft werden. Für neue Ideen ist immer Platz. Sie sind herzlich willkommen.

Integration

Alt-Saarbrücken ist ein bunter und lebendiger Stadtteil. Wir möchten den Nachbarinnen und Nachbarn das Ankommen in Deutschland erleichtern und voneinander lernen. Kultur- und Sprachmittlung in Arabisch, Französisch, Spanisch, Englisch und Russisch gehören zu unserem Angebot.

Für Familien

Familien liegen uns am Herzen. Für junge Eltern gibt es Babyclubs, Spielkreise und Themennachmittage. Kinder ab sechs Jahren besuchen das Kinderhaus in der Moltkestraße. Für die aktive Freizeitgestaltung gibt es die Fahrradwerkstatt, gemeinsame Ausflüge und Feste zu jeder Jahreszeit. Rufen Sie uns an, wir nehmen Sie gerne in den Verteiler auf.

Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken
Gersweilerstr. 7 66117 SB

www.altsb.de
Telefon: 0681 59 53 99 15



Wir lotsen Sie durch den Dschungel an Möglichkeiten.

Bankenunabhängig.

sk-sb.de/baufinanzierung

Sparkasse Saarbrücken