A photograph of a forest with tall, thin trees and sunlight filtering through the canopy. The sun is visible in the center, creating a bright glow and lens flare. The ground is covered in moss and fallen leaves.

Waldtal-Info

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Frühling steht in den Startlöchern und versucht uns mit den ersten warmen Sonnenstrahlen ein Lächeln zu schenken und die letzten eisigen Nächte zu vergessen. Das Waldtal kann sich auf den Frühling freuen – bald sprießen wieder die Bäume, Sträucher und Blumen in einem schönen frischen Grün und anderen tollen Farben. Die ersten Krokusse und Schneeglöckchen geben uns ja schon einen hoffnungsvollen Einblick. Die Redaktion

Inhalt	Seite
Aus dem Stadtteil	3
Sozialer Zusammenhalt	7
St. Martin-Haus	8
BIWAQ&NeBAS	9
AKSB	10
Kinderhaus	14
Zusammen Wachsen	15
Gesundheit	18
AKSB 50+	19
Ausblick / Termine	22
Termine in Marburg	23

Impressum

Waldtal-Info, 43. Jahrgang, März 2024, Ausgabe 1

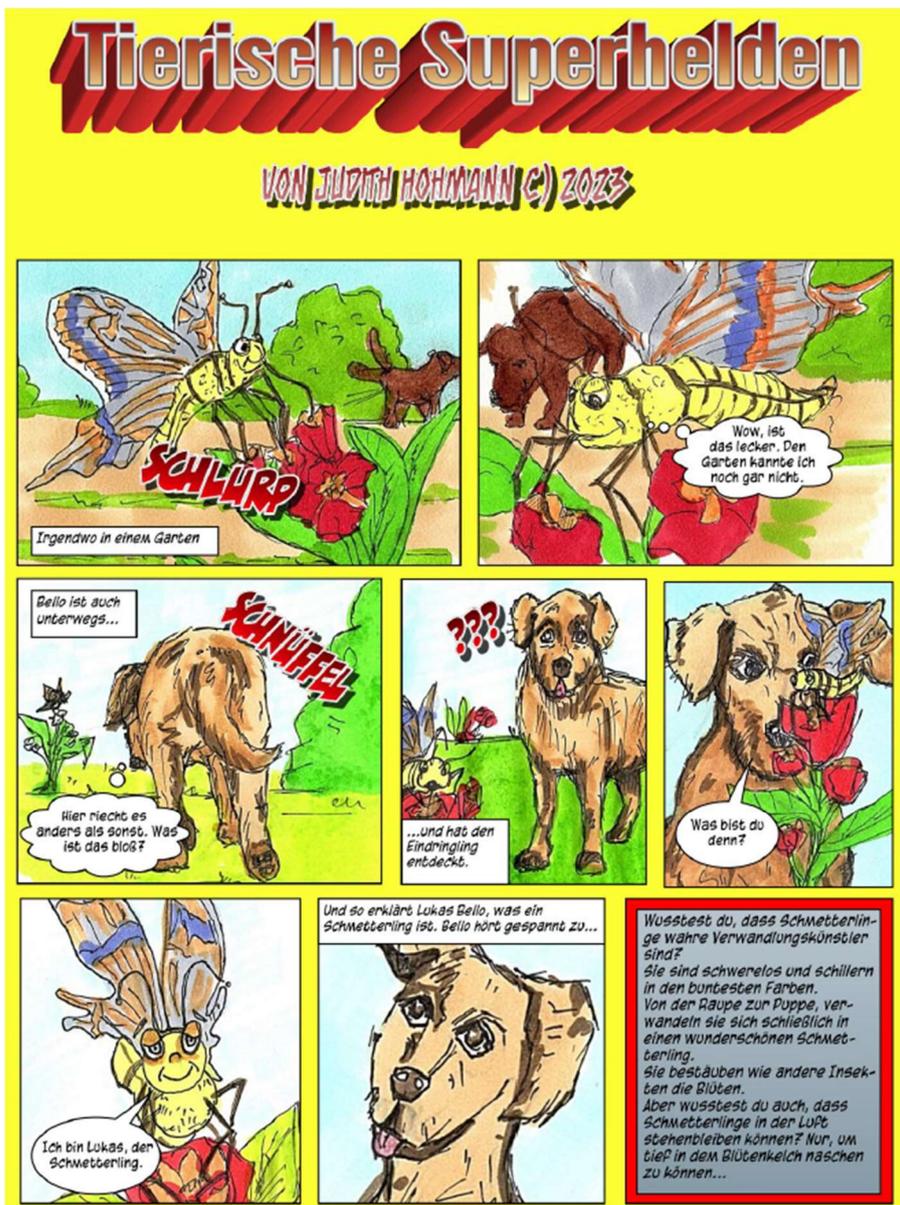
Herausgeber: AKSB Marburg e.V.,
Ginseldorfer Weg 50,
35039 Marburg
Tel.: 06421/690020

Redaktion: Pia Günther
Luitgard Lemmer

Druck/Auflage: Copyprint Marburg /
750 Stück

Für Bilder und Texte sind die jeweiligen
Einsendenden verantwortlich.

(Foto Titelseite: Pia Günther)



EIN COMIC VON JUDITH HOHMANN

Gefördert mit Geldern des Programms „Sozialer Zusammenhalt“



Renate Hull hat das Waldtal für immer verlassen



Die engagierte Waldtalerin Renate Hull ist nach schwerer Krankheit am Freitag, dem 23.02.2024 mit knapp 73 Jahren verstorben. Wir alle werden sie vermissen.

„Tante Renata“, so kennen die meisten Bewohnerinnen und Bewohner des Waldtals Renate Hull. Sie wurde im Juli 1951 in Marburg geboren und ist hier auch als Teil einer Sinti-Familie aufgewachsen. Nach der Schulzeit hat sie in verschiedenen Privathaushalten gearbeitet, dann bei der Fa. INTEGRAL zunächst im Recyclinghof, dann hat sie den Laden „Comeback“ aufgebaut und bis Ende 1995 betrieben. Dieser ging dann an die LOBI-Nähwerkstatt über und Renata arbeitete weiter in der Holzwerkstatt. Seit August 2001 hat sie dann beim AKSB-Marburg e.V. in der KiTa-Küche und im Reinigungsdienst meistens im Kinderhaus bis zum Juli 2020 gearbeitet. Zu dieser Zeit hatte sie den ersten heftigen gesundheitlichen Schlag zu verkraften, der dann zum offiziellen Rentenbeginn am 01.01.2021 führte. Weitere Erkrankungen folgten, doch hat sie immer davon gesprochen, wieder fit zu werden und uns dann alle anzutreiben – für ein besseres Waldtal!

Tante Renata war eine Institution im Waldtal. Sie hat sie sich stets für die Belange und Entwicklung des Waldtals eingesetzt. Sie hat auf Mängel hingewiesen, immer wieder die Politik

und auch den AKSB angesprochen. Sie war stets mutig und hat sich für Einzelpersonen und die Gemeinschaft insgesamt eingesetzt. Dabei ist sie von Jugend an für ihre Meinung eingetreten, hat Ungerechtigkeiten benannt und versucht, diese zu beheben. Und das Leben ist nicht immer gut zu Tante Renata gewesen. Dennoch ist sie im Grunde ihres Herzens immer gütig und voller Mitleid geblieben. Besonders für die Kinder im Waldtal hat sie sich engagiert. Sie alle waren „ihre Kinder“. Im Sommer 2022 hat sie ihre Lebensgeschichte in einem Film erzählt. Dieses Zeugnis zeigt ein bewegtes und zum Teil auch schwieriges Leben und ganz besonders eine Frau, die nie den Mut verloren hat und immer selbständig und kraftvoll war.

Liebe Renata, Du fehlst uns heute schon!

Renate Hull hinterlässt mit Cornelius ihren geliebten Ehemann, ihre drei Kinder und Enkelkinder. Unsere Gedanken sind bei Ihnen in dieser schweren Zeit.

LUITGARD LEMMER

AUS DEM STADTTEIL

Waldtal-Wonderland

Unter dem Motto, allen Waldtälerrinnen und Waldtälerinnen und ganz besonders den Kindern etwas Gutes zu tun, haben sich engagierte Leute aus dem Waldtal zusammengeschlossen und überlegt, wie man kurz vor Weihnachten etwas Besonderes auf die Beine stellen kann.

Es sollte ein schönes und für jeden erschwingliches Event werden. Da lag es nahe etwas in den Blick zu nehmen, was das Waldtal in der Vorweihnachtszeit ausmacht – der große bunte Lichterzauber, der das Waldtal auch ein bisschen magisch als „Wonderland“ leuchten lässt! Zusammen mit dem St. Martin-Haus und dem AKSB wurde so bei einem Vortreffen

das „Waldtal-Wonderland“ als Fest ins Leben gerufen.



DAS VORBEREITUNGSTEAM

Bei den zwei gemeinsamen Vortreffen wurde neben den organisatorischen Notwendigkeiten auch demokratisch entschieden, dass das Fest auf Spenden-Basis und mit Unterstützung des Stadtteil-Budgets stattfinden solle. Immerhin gab es schon einen kleinen Spenden-Grundstock von Bewohnerinnen und Bewohnern, die die Idee des Festes super fanden, aber selbst nicht mit anpacken konnten. Auch vom Organisationsteam wurden teilweise Kuchen, Süßigkeiten, Getränke und Würstchen gespendet. Aus dem Topf des Stadtteil-Budgets wurden Becher, Teller und Leuchten besorgt, die auch weiterhin bei Veranstaltungen Verwendung finden können. Weitere Lebensmittelspenden ermöglichten ein Fest an dem jeder kostenfrei zu Gast sein konnte.



Am Sonntag den 10. Dezember verwandelte sich die Freifläche in der Knutzbach mit Hilfe von viel ehrenamtlichem Engagement und vielen fleißigen Hände in einen Festplatz. Überall leuchtete und blinkte es weihnachtlich. Es gab einen großen Stand an dem Kuchen, Würstchen und Getränke kostenlos bzw. gegen Spende an die Besucherinnen und Besucher ausgegeben wurden. Auf den Bänken rund um das Lagerfeuer konnte man sich niederlassen, um sich ein bisschen aufzuwärmen. Und nicht zuletzt gab es noch Stände, an denen es kleine Geschenke gab, die zuvor der Kindergarten bzw. die Frauengruppe hergestellt haben. Nach einer kurzen Eröffnungsrede gab Shahin Shahili zusammen mit seinen zwei Kindern, unterstützt durch den Trompeten-Lehrer, ein weihnachtliches Ständchen mit der Posaune. Im Anschluss daran hat Shalau vom St. Martin Haus gemeinsam mit Kindern vom Kinderhaus des AKSB e.V. zwei Musikeinlagen zum Besten gegeben. Die Vortragenden erhielten begeisterten Applaus.



Danach kamen die Weihnachtselfen und führten interessierte BesucherInnen durch den Stadtteil, denn an einigen auch wunderbar beleuchteten Häusern und Gärten gab es noch weitere Überraschungen für Groß und Klein. So konnte man sich vom Nikolaus mit Süßigkeiten beschenken lassen, im „Weihnachts-Hüttenflair“ Kakao und Glühwein genießen oder einfach ganz zauberhafte Fotos mit den leuchtenden Häusern, Figuren und der gesamten Familie machen. Abschließend kann man nur sagen, dass die Aktion ein Riesenerfolg war. Es sind so viele

Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zusammengekommen und haben gemeinsam gefeiert. Die Stimmung war total schön und die Anwesenden haben durchweg ganz viel positive Rückmeldung gegeben. Außerdem kamen an diesem Nachmittag noch viele Geldspenden zusammen, so dass auch für 2024 ein Grundstock für das kommende „Waldtal-Wonderland“ vorhanden ist. Das Team vom Waldtal-Wonderland dankt an dieser Stelle nochmal ganz herzlich allen Helferinnen und Helfern, den privaten Spendern aus dem Waldtal, EDEKA-Markt Kempf, Fleischwaren Findt GmbH, Stefan van't Hoogt und Bäcker Müller für die freundliche Unterstützung dieser Aktion!

Ein besonderer Dank gilt natürlich allen Leuten, die ihre Häuser, Gärten und Balkone, so vielfältig und bunt beleuchten, schmücken und ausstaffieren. Denn damit bringen sie viele Augen zum Leuchten und sicherlich bei den Menschen, nicht nur im Waldtal, Freude ins Gemüt.



In der Woche darauf hat sich das Organisationsteam zur Auswertung getroffen. Alle waren sich einig: super gelaufen, gute Zusammenarbeit, tolle Stimmung. Nachdem noch ein paar organisatorische Verbesserungsvorschläge gesammelt wurden war klar: Das machen wir 2024 wieder. Also freut euch schon heute auf **Samstag den 14. Dezember**, wenn es wieder heißt „Komm ins Waldtal-Wonderland“.

BRITTA STADLMANN-GOLEGA

Waldtalhummeln lösen Marburger Stadthummeln ab

Die Marburger Stadthummeln mussten leider zum 31.12.2023 ihren Dienst aufgeben, da sich dieser Geschäftsbetrieb wirtschaftlich nicht getragen hat.

Es geht aber in anderer Form weiter: ausschließlich im Waldtal sind nun die „Waldtalhummeln“ unterwegs und unterstützen hier Menschen mit einem Pflegegrad bei der hauswirtschaftlichen Versorgung. Sie putzen, kaufen ein und machen alles, was so im Haushalt anfällt und die pflegebedürftige Person nicht mehr allein machen kann. Dies tun sie alles im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements - und das ist toll!

LUITGARD LEMMER

Kombi - Bewegungsangebote

Die Angebote von/mit Kombi finden noch bis zu den Osterferien statt. Yoga findet **NICHT** mehr statt.

Danach wird in den Aushängen und im nächsten Waldtal-Info über neue/andere Angebote und Termine informiert.

Bewegte Frauen im Waldtal

Seit September 2023 treffen sich donnerstags von 12:30 – 13:30 Uhr Frauen, um gemeinsam in Bewegung zu kommen. In der Turnhalle der Kita ist dann Zeit und Raum etwas für die persönliche Fitness zu tun. Zeitweise trainieren die Frauen mit Anleitung durch eine Übungsleiterin von KOMBINE. Und es besteht auch die Möglichkeit alleine oder mit ein paar Freundinnen die Halle und Übungsmaterialien zu nutzen.

Damit die Frauen sichere und übungsgerechte Trainingsutensilien nutzen können, konnten über das Stadtteilbudget Matten,

Trainingsbänder und -gurte sowie weitere Materialien angeschafft werden.



Die Übungsleiterin Anna Lippoldt stellte dazu eine Liste von notwendigen und nützlichen Materialien zusammen.

Kurz vor Weihnachten war es soweit: die Sachen wurden geliefert und konnten an die Gruppe übergeben werden. So ist auch gesichert, dass nach dem Umzug ins Nachbarschaftszentrum gute und vielseitige Trainingsmaterialien für Erwachsenen-Sportangebote im Waldtal zu Verfügung stehen!

BRITTA STADLMANN-GOLEGA

Wie geht es mit dem Kabelfernsehen ab dem 01.07.2024 weiter?

Viele Mieterinnen und Mieter erhalten in diesen Tagen Post von ihrem Vermieter. Hierin wird mitgeteilt, dass der Vermieter ab 01.07.2024 nicht mehr berechtigt ist, die Gebühren für den Kabelanschluss über die Nebenkosten abzurechnen. Das bedeutet, dass der Vermieter den Vertrag für das Kabelfernsehen für seine Wohnungen zum 01.07.2024 kündigt. Jeder Mieter muss sich dann selbst um seinen Fernsehanschluss kümmern. Der Fernsehanschluss kostet Geld. Weil der Fernsehanschluss nicht mehr in den Nebenkosten enthalten ist, wird er bei Bürgergeldbeziehern auch nicht mehr mit den Nebenkosten bezahlt. Das heißt, wenn man als Mieter ab dem 01.07.2024 weiterhin Kabelfernsehen nutzen möchte, so muss man einen eigenen Vertrag

abschließen. Viele Kabel-Anbieter bieten eine sogenannte „Versorgungsvereinbarung“ an. Bisherige Mieterinnen und Mieter schließen direkt mit den Kabelanbietern den Vertrag. Sie können sich auf die vorherige Versorgung über den Sammelvertrag beziehen. Dazu muss man sich beim bisherigen Anbieter selbst informieren.

Manchmal werden auch Personen eingesetzt, die an der Haustür einen Kabel-TV-Vertrag abschließen möchten. **Schließen Sie nicht vorschnell einen Vertrag ab** – informieren Sie sich und holen sich andere Angebote ein! Im Zweifelsfall fragen Sie beim AKSB.

Es gibt inzwischen viele Möglichkeiten, wie Fernsehen funktioniert:

* DVB-T2 HD: über eine Zimmerantenne oder über einen internetfähigen Receiver oder Fernseher über das Internet. Die Privatsender sind dann aber nicht enthalten.

* IPTV: das ist Fernsehempfang per Internet. Dazu braucht man einen VDSL-Anschluss und einen Receiver. Den Receiver muss man beim Anbieter mieten oder kaufen.

* IPTV (Streaming): hier braucht man einen Breitbandinternetanschluss und ein modernes Smart-TV mit einer App oder bei älteren Fernsehern einen HDMI-Stick.

* Satellitenfernsehen: Empfang über eine Satellitenschüssel, aber man muss mit dem Vermieter abklären, ob man eine Satellitenschüssel anbringen darf.

Das alles ist nicht einfach. Deshalb macht NeBAS im März/April dazu eine Info-Veranstaltung!

LUITGARD LEMMER

Die Wohnung ist zu klein und ich brauche eine neue Wohnung - Wie geht das?

Im Waldtal leben Familien in Wohnungen, die zu klein (geworden) sind. Daher soll eine größere Wohnung her. Aber wie geht das?

Die Wohnungsbaugesellschaften im Waldtal sind die GeWoBau, die GWH und die Wohnstatt. Alle diese Gesellschaften haben ein „Immobilienportal“ im Internet. Dort muss man sich als Mieterin und Mieter bewerben. Die Wohnungsbaugesellschaften entscheiden allein, wer die Wohnung erhält.

Der AKSB ist hierbei außen vor. Der AKSB kann also niemanden eine andere Wohnung beschaffen. Er kann auch nicht für die Interessenten die Wohnungssuche im Internet durchführen. Das muss jeder Interessierte selbst tun. Der AKSB kann aber einmal zeigen, wie man sich im Immobilienportal anmeldet, eine Wohnung sucht und sich dann auf eine Wohnung bewirbt. Jeder Interessent muss aber selbst immer wieder selbst schauen, ob eine Nachricht von der Wohnungsbaugesellschaft eingegangen ist. Oder ob eine andere Gesellschaft auch eine Wohnung anbietet.

Leider ist es schwer, eine andere Wohnung zu finden. Hier hilft nur, dass man immer wieder selbst in den Immobilienportalen der Wohnungsbaugesellschaften schaut und sich bewirbt.

LUITGARD LEMMER

SOZIALER ZUSAMMENHALT



Neuwahl der Jury „Stadtteilbudget Waldtal“

Am Donnerstag den 09. November 2023 waren alle Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Waldtal aufgerufen, die Jury des „Stadtteilbudget Waldtal“ neu zu wählen. Im Vorfeld

hatten sich hierfür zehn KandidatInnen aus dem Waldtal zur Wahl gestellt. Der städtische Koordinator des „Sozialen Zusammenhalt“ Peter Schmitt diel moderierte den Abend und erläuterte die Möglichkeiten die das Stadtteilbudget Waldtal bietet. Mit dem Stadtteilbudget werden kurzfristige und schnell sichtbare Aktionen im Quartier finanziert. Beispielsweise Ideen zur Gestaltung und Verschönerung des Stadtteils, Projekte zur Förderung der Aktivierung und Beteiligung von Bewohnerinnen und Bewohnern, zur Stärkung der Nachbarschaft oder zur Belebung der Stadtteilkultur.



Einzelne Mitglieder der alten Jury stellten die Aufgaben und Arbeit der Jury vor. Ein besonderes Augenmerk lag hier auch bei den Projekten, die von Bewohnerinnen und Bewohner mit Hilfe des „Stadtteilbudget Waldtal“ in den letzten drei Jahren umgesetzt wurden. Nach einer Vorstellungsrunde der KandidatInnen war es dann soweit. Alle Anwesenden wurden aufgerufen, mittels Stimmzettel geheim zu wählen. Da die Stimmzettel im direkten Anschluss ausgewertet werden konnten, wurde das Ergebnis auch direkt verkündet. Alle KandidatInnen wurden in die Jury gewählt.

Wir gratulieren Cornelia Baumann, Manfred Groß, Bella Izmaylova, Karl Heinz Kaletsch, Angela Schmidt, Shahin Shahilli, Marion Soltwisch, Janina Timpert, Marianne Völker und Jennifer Wagner und danken für das Engagement.

BRITTA STADLMANN-GOLEGA

ST. MARTIN-HAUS

Schlittschuhfahren in Wiesbaden!

Während der Winterferien haben wir mit 12 Jugendlichen einen Ausflug nach Wiesbaden unternommen, um dort Schlittschuh zu laufen. Die Eisbahn beeindruckt mit einer Fläche von etwa 2500 Quadratmetern und gilt somit als die größte mobile Eisbahn Deutschlands. Das Ambiente vor dem Kurhaus verleiht dieser Attraktion eine einzigartige und festliche Atmosphäre. Die Jugendlichen hatten jede Menge Spaß und konnten sich richtig austoben. Anschließend sind wir in die Innenstadt und haben einen kleinen Spaziergang gemacht. Als Abwechslung zu unseren bisherigen Schlittschuhausflügen nach Frankfurt oder in den Marburger Eispalast können wir diese Attraktion nur wärmstens empfehlen.



ST. MARTIN-HAUS

Erstmaliger Anblick des Kölner Doms!

In den Ferien machten wir uns auf den Weg nach Köln, um den berühmten Dom zu besichtigen. Wer bereits in den Genuss gekommen ist den Dom zu sehen, weiß, wie beeindruckend die 157 Meter hohe Kathedrale

erscheint, wenn man direkt davor steht. Mit seinen 300.000 Tonnen verbauten Steinen und einer Fläche von 10.000 Quadratmetern an Fenstern ist der Kölner Dom zweifellos ein faszinierendes Bauwerk. Für einige der Jugendlichen war es das erste Mal, Köln zu besuchen. Nachdem wir den Dom besichtigt hatten, blieb noch genügend Zeit, um die Innenstadt und die Domplatte zu erkunden. Besonders auffällig waren die vielen Süßwarenläden in der Innenstadt.



Einige der Jugendlichen kauften kleine Geschenke für ihre Geschwister und Familien. Leider spielte das Wetter nicht mit. Dennoch war die Fahrt nach Köln ein voller Erfolg, und die Jugendlichen hatten viel Spaß und konnten Neues entdecken.

ST. MARTIN-HAUS

Wir kochen & essen jeden Freitag!

Die Jugendlichen aus dem Stadtteil können jeden Freitag an unserem Kochangebot teilnehmen. Mittlerweile sind wir ein gut eingespieltes Team von etwa 10-15 Jugendlichen, die jeden Freitag den Kochlöffel schwingen. Gemeinsam entscheiden wir, welches Gericht wir kochen möchten. Anschließend berechnen wir die Portionen und Mengen und kaufen die Zutaten entsprechend ein. Jede Woche darf einer der Teilnehmer*innen entscheiden, welches Gericht gekocht wird. In unserer selbst zusammengestellten Küche des Jugendclubs überlegen wir gemeinsam, was wir benötigen

und kochen mit den vorhandenen Möglichkeiten. Ab und zu brennt hier und da auch mal eine Soße an, aber das verleiht dem Ganzen einen eigenen Geschmack. Die Jugendlichen lernen hier das Kochen oder können ihre bisherigen Kochfähigkeiten ausbauen. Im Bild ist ein Nachtisch zu sehen, den wir selbst gemacht haben: Erdbeeren mit Schokolade verziert.



ST. MARTIN-HAUS

Wann: Jeden Donnerstag 10:00-12:00 Uhr

Startdatum: 15.02.2024

Ort: Am Rain 10 in 35039 Marburg im Kinderhaus

Kinderbetreuung ist während des Sprach-Cafés verfügbar!

Wir freuen uns auf Euch - kommt vorbei, lernt neue Leute kennen und verbessert Eure Deutschkenntnisse!

NEBAS-TEAM



Sprach-Café

WANN: jeden Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
ab dem 15.02.2024

WO : Am Rain 10 - 35039 Marburg (Kinderhaus)

WER: Frauen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten

Was erwartet Dich:

- Verbessere Deine Sprachkenntnisse im Alltag
- Übe und trainiere die Anwendung deiner Deutschkenntnisse
- Lerne neue Vokabeln
- Regelmäßiges Treffen zu einer Tasse Café oder Tee
- Wir reden über verschiedene Themen, die Dich interessieren

Komm vorbei und mach mit!

Wir freuen uns auf Dich

Ansprechpartnerin:

Zülfiye und Nisrin

Tel.: 06421-6900218 oder isa@aksb-marburg.de

!!!Kinderbetreuung möglich!!!

BIWAQ & NEBAS



Bildung, Wirtschaft, Arbeit
im Quartier



Sprach- Café im Kinderhaus

GEMEINSAMES LERNEN UND AUSTAUSCHEN
FÜR FRAUEN

Das Sprach-Café ist nicht nur ein Ort zum Lernen, sondern auch ein Ort des kulturellen Austauschs. Teilnehmerinnen aus verschiedenen Ländern treffen sich, um ihre Erfahrungen und Perspektiven zu teilen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee kommen wir zusammen, um über verschiedene Themen zu sprechen. Von Alltagsgesprächen über kulturelle Themen bis zu aktuellen Ereignissen decken wir eine Vielzahl von Themen ab, um das Vokabular zu erweitern und die Sprachfähigkeit zu verbessern.



Chance 2024 – „So etwas habe ich in meinem Leben noch nie erlebt!“

Die Messe "Chance 2024 Hessen" für Beruf und Karriere war in diesem Jahr besonders beliebt bei den Teilnehmer*innen des Projekts NeBAS, die ihren Schulabschluss erlangen

wollen und eine Ausbildung anstreben. Die Chance 2024 ist die größte Veranstaltung ihrer Art in Hessen und richtet sich an alle, die nach neuen beruflichen Herausforderungen, Aus- und Weiterbildungen oder dem passenden Studiengang suchen. Am 26. Januar machten wir uns, das NeBAS-Team, gemeinsam mit sechs Frauen und einem Jugendlichen auf den Weg zur Messe nach Gießen, um uns über berufliche Möglichkeiten zu informieren und erste Schritte in Richtung Zukunft zu unternehmen.



Die Messe bot den Teilnehmerinnen eine Fülle von Informationen und Gelegenheiten, sich mit potenziellen Ausbildungsbetrieben auszutauschen und mehr über verschiedene Berufsfelder zu erfahren. Von Handwerksberufen über kaufmännische Ausbildungen bis hin zu technischen Fachrichtungen präsentierten die Aussteller ein breites Spektrum an Ausbildungsmöglichkeiten. Neben den Ausstellungen bot die Chance 2024 auch die Möglichkeit, auf Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen einzugehen. Dabei wurden Themen wie Bewerbungstipps, die Bewerbung um einen Ausbildungsplatz und Berufsorientierung behandelt.



Die Teilnahme an der Chance 2024 war für die Teilnehmer*innen nicht nur informativ, sondern auch inspirierend. "So etwas habe ich in meinem Leben noch nie erlebt", äußerten sie sich.

NISRIN AWWAD, ZÜLFYE TÜKENMEZ
UND NILS SCHOTT

Repair-Café

Herzliche Einladung zum Repair-Café an folgenden **Terminen**: 19.03., 30.04., 28.05. & 25.06.2024

NEBAS-TEAM

AKSB
Arbeitskreis Soziale Brennpunkte Marburg e.V.



BIWAQ

Bildung, Wirtschaft, Arbeit
im Quartier

MARBURG
Die Universitätsstadt



Was macht man mit ...

einem CD-Spieler, der sich nicht mehr öffnen will? einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? **Im Repair Café reparieren lassen!**

Repair Café ist ...

gemeinsam kaputte Dinge reparieren, kompetente Hilfestellung, Begegnungen und einander inspirieren!

*Kosten?
Ein freiwilliger Betrag
Komm mach mit!*

Achtung: derzeit nur mit Anmeldung!

Wann? Letzter Dienstag im Monat von 16 bis 18 Uhr

Wo? „ISA-Werkstatt“ St. Martin Straße 19, im Waldtal

Anmeldung/Fragen: NeBAS Team: 69002-18

→ Alle Termine sind auch Ende dieser Ausgabe in der Termin-Übersicht zu finden.

AKSB

Der Krekel kommt ins Waldtal

Unter dieser Überschrift lud der AKSB Marburg e.V. am Sonntag den 25.02.24 die Bewohnerinnen und Bewohner des Waldtal zu einer ganz besonderen „Vor-Lesung“ ein. Wie bereits der Titel erahnen lässt, stellten an diesem Nachmittag die Autorinnen und der Autor die Marburger Stadtschrift „Erinnerungen an einen vergangenen Ort – Die Siedlung am Krekel in Marburg“ vor. Tina Hey und Uschi Mannschitz, die beide dem Waldtal sehr verbunden sind, sowie Hartmut Möller gestalteten einen Nachmittag zum Erinnern und Erfahren.



Erinnern an Familien, die seit den 1930er Jahren bis 1973 am Krekel lebten und deren Nachkommen teilweise heute noch im Waldtal leben. Erfahren, welche Lebensumstände die Menschen in diese Siedlung brachten und wie sie dort ihren Alltag gestalteten. Anhand von Zeitzeugenberichten daran erinnern, mit welchen Stigmatisierungen die Bewohnerinnen und Bewohner gelebt haben und wie sie doch das Beste daraus machten.

Sie berichteten auch von der Entstehung des Buches, von der Unterstützung die sie von

zahlreichen „ehemaligen Krekeljanern“ erhalten haben und von der Herausforderung, einen wichtigen Teil der Marburger Geschichte möglichst authentisch wiederzugeben. So waren auch das Erinnern und Erfahren von Geschichte und dem Schicksal von Menschen, die in der NS-Zeit am Krekel lebten, ein Thema. Sich zu erinnern, welche niedrigen Gründe ausreichten, um deren Leben als so unwert oder unangemessen anzusehen, dass ihre Deportation und Ermordung damit gerechtfertigt wurden, fand Raum. Hier zeigten sich Parallelen zur Gegenwart und wo nationalistisches und rechtspopulistisches Gedankengut hinführen können.

Die im Laufe des Nachmittags gezeigten Bilder und vorgelesenen Passagen sorgten immer wieder für Beiträge aus dem Kreis der Anwesenden. Erkannte man doch die ein oder andere Person wieder und erinnerte sich an Familiengeschichte(n). So war es ein schöner Nachmittag, der trotz aller Schwere der Thematik unterhaltsamen Momente mit sich brachte.

BRITTA STADLMANN-GOLEGA

Aufklärung über das Thema Brustkrebs

Am Mittwoch, dem 24. Januar fand im Rahmen eines Gesundheitscafés eine Veranstaltung zum Thema „Brustkrebsprävention“ mit Frau Dr. med. Weiß statt.

Dreizehn Frauen unterschiedlichen Alters folgten dem Vortrag von Frau Dr. med. Weiß, die wir extra für diese Veranstaltung eingeladen hatten. Frau Dr. med. Weiß leitete das Thema ein, indem sie berichtete, dass jede neunte Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs erkrankt. Damit wurde die Brisanz und Wichtigkeit des Themas für die Teilnehmerinnen schnell deutlich.

Zunächst ging es um Möglichkeiten der Prävention, d.h. was hat jede Frau selber in der Hand, um sich zu schützen? An erster Stelle steht dabei das eigene Abtasten der Brust.

Frau Dr. med. Weiß demonstrierte den Teilnehmerinnen das korrekte Abtasten der weiblichen Brust anhand eines Kirschkernkissens.

Des Weiteren erhielten die Teilnehmerinnen Informationen zu relevanten Früherkennungsuntersuchungen. Die regelmäßige Früherkennung bei der Frauenärztin, die Möglichkeiten von Ultraschall und Mammographie wurden ebenso erläutert wie z.B. Hormongaben in den Wechseljahren.

Im dritten Teil zeigt Frau Dr. med. Weiß den Weg auf, den Frauen vor sich haben, wenn ein Krebsbefund vorliegt. Sie erklärte den Frauen, dass Eingriffe heutzutage gut geplant und - da wo möglich - minimal invasiv seien.

Außerdem würden die Frauen über alle notwendigen Schritte gut aufgeklärt.

Im letzten Teil der Veranstaltung ging es um die psychischen Belastungen, die eine Brustkrebserkrankung mit sich bringt. Hier ging es um Reha-Möglichkeiten sowie mögliche Anlaufstellen, z.B. im Klinikum oder im Rahmen der Selbsthilfe, bei denen sich die Betroffenen Unterstützung holen können. Dieser Teil war für alle bedeutsam, da fast jede der Frauen eine Betroffene aus dem näheren Umfeld kannte und berichten konnte, wie schwierig die Diagnose „Brustkrebs“ für die Betroffene aber auch für das familiäre und das soziale Umfeld ist.

Die anwesenden Frauen waren sehr interessiert und stellten eine Menge Fragen, auf die Frau Dr. med. Weiß sehr sensibel eingegangen ist. Es wurde auch angesprochen, wie gern das Thema „Brustkrebs“ bei manchen Teilnehmerinnen verdrängt würde, z.B. indem die eigene Untersuchung der Brust nicht gemacht oder auch keine regelmäßigen Untersuchungen bei der Frauenärztin durchgeführt würden. Es zeigte sich, dass die Angst, etwas zu entdecken so groß ist, dass manche Frauen es vorziehen, lieber nichts davon wissen zu wollen. An dieser Stelle sei nochmal eindringlich darauf hingewiesen, dass die Aufklärung zum Thema „Brustkrebs“ für alle Frauen jeden Alters bedeutsam ist. Für die

Teilnehmerinnen ist deutlich geworden: ein früher Befund kann lebensrettend sein!

MARION KASCHNER

Frau Dr. med. Sharif bietet ehrenamtliche „Sprechstunde“ an

AKSB
Arbeitskreis Soziale Brennpunkte Marburg e.V.

MARBURG
UNIVERSITÄT

NEU: „Sprechstunde“

Haben Sie Fragen zu einem ärztlichen Befund oder einem Medikament?

Möchten Sie einen medizinischen Rat?

Dazu gibt es ein neues Angebot:

Was: Frau Shore Sharif (Hautärztin)

bietet ehrenamtlich ärztlichen Rat an

Wann: jeden Montag in der Zeit von 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo: im Besprechungsraum Ginseldorfer Weg 50

Seit dem 15. Januar 2024 bietet Frau Dr. med. Sharif jeden Montag von 14-16 Uhr im Besprechungsraum des Ginseldorfer Weg 50 eine „Sprechstunde“ an. Wenn man Fragen zu einem Medikament, einem Befund hat oder einen medizinischen Rat zum Beispiel zum Impfen möchte, kann jede Bewohnerin und jeder Bewohner des Waldtals kommen und fragen. Frau Dr. Sharif darf allerdings keine medizinischen Behandlungen durchführen. **Bitte vorab ein Anruf bei Astrid (Tel. 06421-690020).** Dann weiß Frau Dr. Sharif, dass jemand kommt und sie ist sicher da.

LUITGARD LEMMER

Wendo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen im Stadtteil

25. 04 – 06.06.2024 IM WALDTAL



Sie wollen Abwertungen, Erniedrigungen, Grenzverletzungen und Gewalt etwas entgegensetzen und sich für die Herausforderungen des Alltags stärken?!

Wendo vermittelt Techniken, wie man sich gegen Respektlosigkeiten und Grenzverletzungen wehren kann.

Der Kurs richtet sich an alle Frauen (ab 16 Jahre) mit oder ohne Behinderung, mit oder ohne deutsche Sprachkenntnisse.

Es kann bei Bedarf Übersetzung für Dari/Farsi, Arabisch und Ukrainisch geben. Die Trainerin spricht Englisch und Französisch. Es gibt Kinderbetreuung.



AKSB

Arbeitskreis Soziale Brennpunkte Marburg e.V.

Termine: 25.04. + 02.05. + 16.05. + 23.05. + 06.06.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: AKSB, KiTa „Die kleinen Strolche“

Kosten: der Kurs ist für alle Frauen im Stadtteil kostenlos

Weitere Informationen und Anmeldung bei Wendo Marburg e.V.:

www.wendo-marburg.de / 06421 8891609 / info@wendo-marburg.de

Frauenausschuss-Sitzung der LAG zu Gast im Waldtal

Ende November war der AKSB Gastgeber der Frauenausschuss-Sitzung der „LAG Soziale Brennpunkte“. Insgesamt nahmen 23 Frauen an der Sitzung teil. 14 Kinder der Teilnehmenden waren ebenfalls zu Gast und wurden separat betreut. Das Vorbereitungs- und Organisationsteam, das aus 8 Frauen aus dem Waldtal bestand, begrüßte 5 Frauen aus

Wiesbaden und Gießen, die restlichen Teilnehmerinnen kamen allesamt aus dem Waldtal.



Franzi Prost von der LAG moderierte die Veranstaltung, in der es im Schwerpunkt um die aktuelle Lebenssituation der Frauen in den einzelnen Quartieren mit besonderem Förderbedarf ging. Ein Thema, welches im Laufe des Vormittags benannt wurde, waren die Herausforderungen, die die Frauen mit der Haushaltsführung bei steigenden Preisen für Lebensmittel und Wohnen haben. Auch die nach wie vor teilweise sehr beengten Wohnverhältnisse und die angespannte Lage auf dem Wohnungsmarkt sowie fehlende Kindergartenplätze waren Themen, die alle teilnehmenden Frauen an diesem Tag beschäftigten.

Ein Teil der Anwesenden wies zudem auf eine steigende Unsicherheit im nachbarschaftlichen Miteinander hin. Ausschlaggebend dafür seien die Wahlergebnisse der AFD bei der Landtagswahl in Hessen, dass sich Menschen mit Migrationsgeschichte schon fragen würden, ob sie wirklich so willkommen seien, wie es im täglichen Miteinander scheint. Ein weiterer Tagesordnungspunkt war die kommende Frauenzentraltagung, die 2024 vom 20. – 22. September in Fulda stattfinden soll. Die Veranstaltung wird sich dem Thema „Frauen-Gesundheit“ zuwenden und so wurden am Nachmittag der Ausschuss-Sitzung, Themen, Bedarfe und Inhalte für die Tagung gesammelt.

BRITTA STADLMANN-GOLEGA

Weihnachtsmarktfahrt

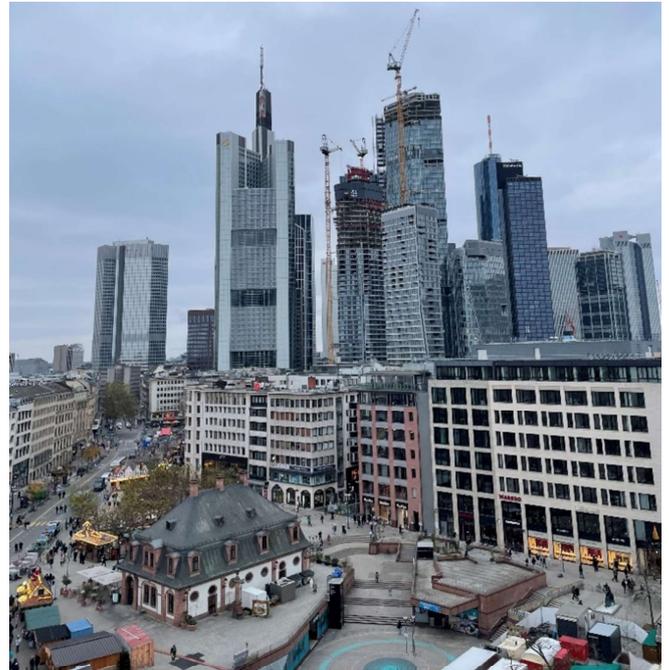
Schon lange ist uns Weihnachten und vielleicht sogar das gesamte letzte Jahr in den Hinterkopf gerückt. Dennoch wollen wir alle aus dem Waldtal an diesem Ausflug teilhaben lassen.

Am 02.12.2023 fuhr ein großer Reisebus eine kleine Gruppe aus dem Waldtal in die Frankfurter Innenstadt. Ziel: Der Weihnachtsmarkt, der sich in Frankfurt gleich über mehrere Orte in der Innenstadt erstreckt. Neben Römerberg, Hauptwache und Roßmarkt waren auch weihnachtliche Buden zum Staunen und Speisen bis runter zum Main und auch auf dem Friedrich-Stoltze-Platz zu finden.



Nicht nur die verschiedenen Weihnachtsmärkte haben die Menschenmassen angezogen, auch die Zeil lockte mit ihren unzähligen Möglichkeiten, die Tüten für Weihnachten zu füllen. 16 Menschen aus dem Waldtal haben den Tag in Frankfurt verbracht, eingekauft, gespeist und eine gute Zeit gehabt.

Gegen 18 Uhr versuchte uns der Busfahrer wieder nach Hause zu bringen, was sich aber auf Grund der Verkehrslage etwas hinauszögerte – fast eine Stunde benötigten wir, um überhaupt aus der Frankfurter Innenstadt rauszufahren.



Endlich im Waldtal angekommen, wurden wir dann mit den reichlich beleuchteten Weihnachtshäusern begrüßt. Vielleicht können sich die ein oder anderen noch an das Leuchten erinnern.

Alle hatten einen schönen Tag, waren mächtig durchgefroren und konnten die Weihnachtszeit mit dem Besuch in Frankfurt einläuten.

PIA GÜNTHER

Weihnachts-Café

Und wo wir schonmal beim Thema Weihnachten sind, wollen wir auch noch das überaus gelungene und festliche Weihnachts-Café des letzten Jahres in Erinnerung rufen.

Kurz vor Weihnachten, am 20.12.2023 kamen insgesamt rund 100 Menschen aus dem Waldtal zusammen, um gemeinsam ein kleines „Weihnachten“ in Form eines Cafés zu feiern. Unter den Gästen waren Familien, Kinder, junge Menschen, ältere Menschen, neue und altbekannte Gesichter, HelferInnen – und vor allem viele Menschen, die den gemeinsamen Nachmittag mit viel Freude an der Gemeinschaft verbrachten. Die Turnhalle der KiTa verwandelte sich dafür in ein stimmungsvolles, weihnachtlich dekoriertes Café mit Weihnachtsbaum, Kerzen, Keksen, Punsch, Kaffee, Mandarinen, Nüssen und einem prall

gefüllten Buffet mit Kuchen und frischen Waffeln. Vielen herzlichen Dank für die vielen fleißigen HelferInnen am Buffet und hinter den Waffeleisen!



Dieses Weihnachts-Café begann mit einem besinnlichen und ruhigen Start um 14.00 Uhr, sodass genügend Möglichkeiten bestanden, sich in Ruhe und bei angenehmer Lautstärke zu unterhalten und über sich über Neuigkeiten aus dem Waldtal und die bevorstehenden Weihnachtstage auszutauschen. Dafür wurden die Menschen 50+ persönlich eingeladen. Wir freuen uns, dass so viele die Einladung angenommen haben und Sie so zahlreich das Weihnachts-Café bereichert haben.

Auch der -damals noch neue- Chor hatte einen Auftritt!



Nach einiger Zeit wurden dann gemeinsam Weihnachtslieder gesungen, die von Natasha Barinova aus der KiTa mit dem Piano begleitet wurden. Daran hatten alle viel Freude und es kam eine richtig gemütliche Weihnachtsstimmung auf.

Gegen 15.30 Uhr öffneten sich die Türen für alle Familien mit Kindern. Nun wurde das Weihnachtscafé richtig lebhaft und auch ein wenig turbulent. Da kann auch schon mal eine Weihnachtsbaumkugel zu Bruch gehen. Das hat der Stimmung aber nicht geschadet – im

Gegenteil. Es war weiterhin ein toller Nachmittag bei dem sich nach und nach das Buffet leerte und im Hintergrund weihnachtliche Musik zu hören war. Auch mit den Kindern sangen wir nochmal gemeinsam Weihnachtslieder, was viele lächelnde Gesichter zauberte.



Gegen 17.00 Uhr läuteten wir langsam das Ende des Nachmittags ein, da die Turnhalle ja auch wieder zu einer Turnhalle werden musste. Viele Hände – schnelles Ende! Es war wirklich unglaublich schön, wie viele Menschen mithalfen, um das kleine aber schöne Chaos wieder zu beseitigen. Egal ob mit Muskelkraft, beim Spülen oder Aufräumen – viele halfen spontan oder geplant mit. Ein großes DANKE an alle, die so fleißig mitgeholfen haben.

Wir hoffen, ihr konntet nochmal ein wenig in Weihnachts-Café-Erinnerungen schwelgen und vielleicht freut ihr euch - trotz der Frühlingsgefühle - jetzt schon ein wenig auf das nächste Weihnachts-Café.

PIA GÜNTHER

KINDERHAUS

Ganz schön viel Bewegung im Kinderhaus

Die besinnliche, dunkle Winterzeit liegt nun mehr oder weniger hinter uns, der Frühling steht vor der Tür. Obwohl...besinnlich? Eher weniger. Im Kinderhaus ist uns jedenfalls nicht langweilig geworden. So haben wir uns

zusammen mit dem Sankt Martin Haus in den Ferien nach Winterberg aufgemacht, um an einem strahlend schönen Tag die Rodelbahn unsicher zu machen. Prima Sache, denn bis dato hatten wir hier noch nicht richtig Schnee. Der kam danach und das zur Freude der Kinder dicke! Die Hänge am Rain waren dementsprechend gut befahren, während im Kindertreff der Küche warm lief, um alle zum Imbiss mit Tee und Keksen zu versorgen. Und ansonsten? Spielen, toben, streiten, vertragen und von vorne.

Und jetzt schauen wir nach vorne: Die Kinder im Kindertreff haben zusammen Ideen fürs Ferienprogramm Ende März gesammelt und das Programm demokratisch bestimmt. Vom 25.3. bis 27.3. werden wir ins Laguna Aßlar fahren, den Tierpark Edersee besuchen und Spaß in der Lochmühle haben.

Nach wie vor gilt: Kinder im Grundschulalter, die Lust haben, mitzureden und mitzumischen, das Angebot, Projekte, Veranstaltungen mitzubestimmen und Ideen einzubringen, sind im Kindertreff genau richtig. Und auch wenn einfach der Wunsch besteht, mal mit jemanden zu quatschen oder zu spielen: Herein spaziert! Der Kindertreff findet dienstags von 15-17 Uhr statt. Und für die älteren Kinder aus der 5.-6. Klasse findet das Offene Haus am mittwochs von 17-19 Uhr im Kinderhaus am Rain 10 statt. Einfach vorbeikommen und mitmachen, toben, kochen, planen oder donnerstags mit dem SMH in die Soccerhalle gehen.



Das Kinderhaus ist in Bewegung, Veränderungen stehen an, wie der Umzug ins Nachbarschaftszentrum dieses Jahr, der uns noch bevorsteht. In der Gruppe gab es in der Zusammensetzung einige Veränderungen, ältere Kinder haben sie verlassen, jüngere Kinder sind dazu gekommen. Jeder Weggang ist traurig, jedes neue Gruppenkind eine Freude!



Zum Kinderhaus dazu gehören tun alle, ob Gruppe oder Offene Angebote.

Weitere Veränderungen betrifft das Personal. Jörg hat das Kinderhaus im Februar verlassen. Im März kommt Nika ins Team und freut sich schon darauf. Am 20.3. feiern wir ab 14:30 Uhr ihren Einstand im Kinderhaus beim Elterncafé und auch einen weiteren Abschied, den von Suse.

Jetzt wird's nochmal persönlich, also für mich, Suse, die hier gerade den Text schreibt. Denn das war es: Persönlich, über 16 Jahre lang, meine Arbeit im und für das Waldtal. Auch ich verlasse nach dieser langen Zeit den AKSB, um ein Sabbatical, eine Auszeit für mich zu nehmen. Ich freue mich sehr auf all die Dinge, die ich mir vorgenommen habe, ich bin gespannt, wo es mich hinträgt. Und es macht mich auch traurig zu gehen, denn ich habe gerne hier gearbeitet. In 16 Jahren kommen viele bewegende Begegnungen zusammen:

Mit Kindern, die jetzt zum Teil schon junge Erwachsene sind, Jugendliche, die mittlerweile ihren eigenen Hausstand führen, ihren Familien, mit Bewohner*innen und Kolleg*innen, die ich mit Sicherheit in Erinnerung behalten werde. Und wenn wir uns hier und da wiedersehen, freue ich mich über das ein oder andere „Weißt du noch...!?“

In diesem Sinne: Wir sehen uns wieder! Marburg ist ein Dorf 😊

SUSE FLENDER

ZUSAMMEN WACHSEN

Ausflug in die Stadtbücherei

Die Kinder der Maxigruppe lieben es zwischendurch immer wieder mal ein Buch anzuschauen. Dabei stehen Bücher wie „Der kleine weiße Fisch“ auf der Lieblingskala ganz oben. In dem Buch sucht ein kleiner weißer Fisch seine Mama und begegnet dabei ganz vielen andern Meerestieren.

Wir alle wissen, dass das gemeinsame Anschauen und das gemeinsame Lesen von Büchern sehr wichtig für die kindliche Sprachentwicklung ist. Zu beschreiben, was im Bilderbuch zu sehen ist, Dinge zu benennen, Sätze zu bilden und Geschichten vorzulesen, lässt für die Kinder Worte lebendig werden. Sie erweitern ihren Wortschatz und tauchen in die Welt der Geschichten ein. Also, was ist naheliegender, als mit der ganzen Gruppe einen Ausflug in der Stadtbücherei zu machen? Mit dem Stadtbus fuhren wir mit 5 Müttern und 6 Kindern in die Stadtmitte und machten dann einen kleinen Spaziergang zur Stadtbücherei. Die Kinder haben gleich die gemütliche Lese-Ecke im ersten Stock erobert, sich Kissen zu-rechtgelegt und Bücher geholt und es gab ein großes „Hallo“ als die Kinder das Buch mit dem Kleinen weißen Fisch entdeckten. Natürlich war das Herumklettern ein bisschen spannender als die Bücher, aber die kann man ja auch zu Hause lesen. Einige Mütter haben sich gleich einen Büchereiausweis ausstellen lassen. Für Menschen, die einen Stadtpass

haben, ist der Ausweis übrigens kostenlos. Ansonsten kostet er einmalig 2,50 Euro. In der Bücherei kann man sich nicht nur Bücher jeder Art (Kinderbücher, Sachbücher, Romane, zweisprachige Bücher) ausleihen, sondern auch Spiele, Filme und Hörbücher (auch Tonis).



Nach der Bücherei sind wir noch ein bisschen im unteren Steinweg auf Erkundungstour gewesen und zum Abschluss gab es für die Kinder Pommes und für die Mütter einen Cappuccino im Elisabethcafé. Am Ende waren wir alle ganz schön geschafft und die Kinder müde, aber dafür haben wir viel Neues entdeckt.

MARION KASCHNER

Kinder lieben ungewöhnliche Beschäftigungen

Nachdem wir im letzten Jahr auch in Zusammen Wachsen eine spielzeugfreie Zeit hatten, gehen wir mit dem Thema „Spielen“ anders um. Mittlerweile haben sich die Kinder daran gewöhnt, dass im Regal nicht mehr unendlich viele Kisten stehen, sondern nur noch wenige und dass diese auch immer wieder mal ausgetauscht werden. So wird das Spielzeug nicht langweilig.

Auch zu Hause in den Kinderzimmern liegen mehr Spielzeuge in der Gegend herum, als die

Kinder brauchen und sie werden von den Kindern häufig gar nicht genutzt. Wir als Eltern überlegen dennoch zu jedem Geburtstag oder sonstigem Fest, womit wir die Kinder denn jetzt schön beschenken können. Und da die Kinder bekanntlich schon allzu viel haben, wird das mit den tollen Ideen immer schwieriger. Zumal ja die Großeltern und andere Verwandte das Kind auch mit Geschenken erfreuen wollen.

Da tut es doch manchmal gut, einen Schritt zurück zu gehen und zu überlegen, was es eigentlich zu Hause so alles gibt. Bei Zusammen Wachsen war neulich so ein Tag, an dem die Kinder sehr wuselig waren. Da fiel uns ein, dass wir im Schrank ganz viele Federn haben. Die wurden rausgeholt und rumgepustet. Allein das war schon ein Spaß, aber dann kamen wir auf den Gedanken, die Federn von der Empore runter zu werfen.

Die Kinder waren begeistert: es regnete Federn. Und zuletzt kam dann noch die Idee auf, die Federn mit Küchensieben einzufangen. Es war super. Die Kinder haben sich damit über eine Stunde beschäftigt. Federn einsammeln, hochtragen, runterwerfen, auffangen und los geht es von vorne. Manchmal kann es so einfach sein, Kindern eine kostenlose Freude zu machen.

MARION KASCHNER

GESUNDHEIT

Ein besonderer Dank gilt auch in dieser Ausgabe wieder Ann-Kathleen Nachtwey, die auch für diese Ausgabe erneut ein Artikel für die Rubrik „Gesundheit“ verfasst hat – und das obwohl sie bereits länger keine Bewohnerin des Waldtals mehr ist.

Pollenallergie

Kaum zeigen sich nach der grauen, kalten Zeit die ersten Sonnenstrahlen beginnt es bei einigen Menschen in den Augen zu jucken oder die Nase zu laufen, weil die ersten Pollen ihr Unwesen treiben. Pollen sind mikroskopisch kleine Körnchen, die im Blütenstaub von Pflanzen erhalten sind. Bei manchen reagiert

das Immunsystem auf die Pollen wie auf Bakterien und Viren. Das Immunsystem reagiert also über, daher leiden Menschen mit Pollenallergie oder Heuschnupfen oft unter folgenden Symptomen:

- laufende Nase
- juckende, brennende, gerötete Augen
- Allergie bedingte Nasennebenhöhlenentzündung oder Mittelohrentzündung



Eine Pollenallergie kann sich im ganzen Körper zeigen. So kann es sein, dass Halsschmerzen, Husten, Atemnot oder Hautausschläge aufgrund einer Allergie entstehen. Wenn der Verdacht besteht, dass eine Allergie vorliegt, sollte man den Arzt aufsuchen und die Allergie abklären lassen. Selbst leichte Beschwerden können unbehandelt dazu führen, dass man Asthma oder Neurodermitis entwickelt. Um eine Allergie zu diagnostizieren, wird man meistens auf die Allergene mit einem Hauttest getestet. Dabei wird versucht, herauszufinden, auf was man allergisch reagiert. Doch wie behandelt man die Pollenallergie? Bei jeder Allergie ist es am besten, die Allergie auslösenden Dinge zu meiden. Bei der Pollenallergie ist es aber nicht so einfach. Es wird empfohlen, dass man die Pollen meidet, in dem zu der Hauptsaison des Pollenflugs anstrengende Aktivitäten außerhalb des Hauses meidet oder wenn man die Möglichkeit hat, zu der Zeit einen Urlaub dahin macht, wo die Pollen gerade nicht fliegen. Zusätzlich kann man die Pollen am Körper reduzieren, wenn man sich abends die Haare wäscht und eine Nasendusche anwendet. Damit kann zumindest der Schlaf verbessert werden.

Wenn man aber den Pollen nicht entkommen kann und die Beschwerden unangenehm sind, kann man verschiedene Augentropfen oder Heuschnupfensprays anwenden. Diese

enthalten Antihistaminika, die direkt die Symptome bekämpfen. Antihistaminika gibt es auch in Tablettenform. Die sind meistens günstiger, aber haben Nebenwirkungen im ganzen Körper. Daher ist es besser, die Mittel lokal im Auge oder in der Nase anzuwenden.



Die Heuschnupfenmittel sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Leider übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Mittel nicht. Neben den Antihistaminika gibt es cortisonhaltige Nasensprays (mit Mometason) gegen die Allergie. Diese sind oft stärker wirksam. Man sollte dabei beachten, dass die Sprays manchmal erst nach 2-3 Tagen ihre Wirkung entfalten, da die Cortisone langsamer als die Antihistaminika arbeiten. Angst vor körperlichen Nebenwirkungen muss man bei den Nasensprays nicht haben. Das Cortison wirkt nur gegen die Allergie in der Nase und teilweise auf die Augen, sobald es in den Körper kommt, wird es aber abgebaut und ist dort unwirksam. Damit ist es eine sichere Alternative zu den Antihistaminika, wenn diese nicht ausreichen.

ANN-KATHLEEN NACHTWEY

AKSB 50+

Café 50+ zum Thema Pflegeversicherung – Januar 2024

Am 25. Januar 2024 kamen einige ältere Bewohnerinnen und Bewohner des Waldtals zum Café 50+ in der Turnhalle der Kindertagesstätte zusammen. In gemütlicher Runde bei Kaffee und leckerem Kuchen wurde das

Thema „Pflegeversicherung“ von Frau Gröner vom Beratungszentrum mit integrierten Pflegestützpunkt (BIP) bearbeitet. Frau Gröner erklärte, was Pflegegrade sind, wie ein Pflegeantrag gestellt wird und welche Unterstützungsleistungen man mit Hilfe der Pflegeversicherung erhalten kann. Sie beantwortete die vielen Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Außerdem machte sie gleich auch noch einen Termin für eine persönliche Beratung aus, denn Frau Gröner und ihre Kollegin aus dem BIP machen auch Hauchbesuche! Ein Besuch bei Café 50+ lohnt sich also. Und die nächsten Termine und Themen sind schon klar:

- Donnerstag 21.03.2023

Thema: Herz- und Kreislauf-Erkrankungen: Bemerkten, Vorbeugen und Behandeln (Evtl. Defibrillatorschulung)

- Donnerstag 23.05.2024

Thema: Depression, Alters-Demenz, Alzheimer - Entlastung für Angehörige & Behandlungsmöglichkeiten



LUITGARD LEMMER

Café 50+ zum Thema Trickbetrug – November 2023

Am 23. November 2023 hatten wir beim Café 50+ Besuch von der Polizei! Claudia Meyer des Polizeipräsidiums Mittelhessen kam ins Waldtal, um Menschen über 50+ über verschiedenste Arten und Maschen von Trickbetrügerinnen und Trickbetrügern zu informieren, zu warnen und für den Fall der Fälle mit Tipps und Handlungsmöglichkeiten auszustatten.

Nach dem Ankommen der Teilnehmenden und nach dem ersten Austausch der wichtigsten Neuigkeiten startete neben Kaffee und Kuchen der Vortrag von Claudia Meyer. Eine Stunde voller wichtiger Informationen, die besonders in der Lebenswelt der über 50 jährigen eine Rolle spielen. Es wurde über Trickbetrug am Telefon, an der Haustür aber auch über das Internet (WhatsApp, E-Mail, ...) gesprochen und sich ausgetauscht. Besonders deutlich wurde, dass Täter und Täterinnen meist nicht alleine arbeiten und fast immer eine Strategie hinter ihrem Handeln steht.



Wichtig zum Merken: keine vertraulichen oder persönlichen Informationen über das Telefon herausgeben, auch nicht, wenn es nach einer netten Frage scheint. **Die Polizei möchte niemals vertrauliche Informationen über das Telefon von Ihnen und in keinem Falle wird die Polizei Geld von Ihnen verwahren.** Vor allem wichtig: bei Unsicherheit lieber auflegen und die Marburger Polizeidienststelle (**06421-4060**) kontaktieren. Dafür die Telefonnummer immer selbstständig eingeben und NICHT die Rückruftaste nutzen. Bitte die **Notrufnummer (110)** nur im **Notfall** nutzen, sonst wird die Leitung für echte Notfälle blockiert!

Danach hatten wir noch eine schöne gemeinsame Zeit, die mit Kerzenschein und schönen Gesprächen ausgeklungen ist.

PIA GÜNTHER

FRÜHSTÜCK 50+ "GEMEINSAM IM WALDTAL"

Im vergangenen Jahr hat Pia Günther aus der Stadtteilarbeit des AKSB mit vielen älteren Menschen im Waldtal Kontakt aufgenommen und erfragt, was ihnen den Alltag bereichern würde bzw. was ihnen fehlt. Eine der häufigsten Aussagen war, dass man sich gerne untereinander mit anderen älteren Leuten aus dem Waldtal treffen würde, um so im Austausch und in Verbindung zu sein. Denn nach wie vor fehlt es im Waldtal an einem Ort, an dem man mal zusammenkommen kann. Deswegen gibt es nun ein neues Angebot, das diesem Bedarf entgegenkommen will: ein monatlich stattfindendes Frühstücksangebot.

Dabei steht der Titel „Frühstück 50+ - Gemeinsam im Waldtal“ zum einen für die Gemeinschaft, die dadurch gefördert werden soll. Zum anderen steht er auch für das erste gemeinsame Angebot, das von der evangelischen Kirche und dem AKSB gemeinsam für ältere Menschen aus dem Waldtal ausgerichtet wird. Denn gemeinsam erreicht man mehr!

Ein erstes Frühstück fand bereits in den Räumen des Missionshauses statt. Eine große Hilfe war die Unterstützung der Bewohnerinnen Roza Safaryan und Marion Soltwisch, die die Zu- und Nachbereitung des Frühstücks übernommen haben. Dank der Einweisung durch die Küsterin Liane Klein fanden wir uns in den Räumen gut zurecht. Dafür auch nochmal Danke an die drei Frauen!



Alle Gäste konnten an einem schön gedeckten und lecker hergerichteten Frühstückstisch Platz nehmen und sich das Frühstück schmecken lassen. „Gemeinsam zu essen ist einfach schön!“, so erklärten einige Teilnehmerinnen. Einige berichteten, dass sie sich zu Hause nicht so viel Zeit für ein Frühstück nehmen würden oder es sogar ganz ausfallen lassen. Auch dass es einem einfach besser schmeckt, wenn man in netter Runde beisammen ist, wurde allseits bejaht.

Die nächsten Frühstücks-Termine stehen bereits fest und sind unten in der Übersicht dargestellt. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, damit der Platz und auch das Essen für alle ausreichend ist. Den Teilnehmenden-Beitrag von 1€ bringt man zum Frühstück mit. Die Teilnahme am Frühstück im Missionshaus ist barrierefrei möglich. Gerne organisieren wir, dass Leute zu Hause abgeholt werden, sofern sie dies wünschen! Männer wie Frauen sind herzlich Willkommen.

BRITTA STADLMANN-GOLEGA

Angebote 50+

MÄRZ - JUNI 2024



für Frauen und Männer aus dem Waldtal ab 50 Jahren, (auch jüngere) Begleitpersonen oder pflegende Angehörige

Datum	Uhrzeit/Ort	Was?	Thema / Ziel
Montag 04.03.	- 11:30 Missionshaus	Frühstück 50+	Nur mit Anmeldung bis 01.03.24! <u>Tn</u> -Betrag 1€
Donnerstag, 14.03.	17:30 - 18:30 Uhr Turnhalle der KiTa	1. Termin Seniorengymnastik	Kooperation mit VHS - Nur mit Anmeldung! Informationen im AKSB
Donnerstag, 21.03.	14:30 - 16 Uhr Turnhalle der KiTa	Café 50plus	Herz- und Kreislauf-Erkrankungen - Bemerken, Vorbeugen und Behandeln <u>Evtl. Defibrillatorschulung</u>
Montag 15.04.	- 11:30 Missionshaus	Frühstück 50+	Nur mit Anmeldung bis 12.04.! <u>Tn</u> -Betrag 1€
Montag 13.05.	- 11:30 Missionshaus	Frühstück 50+	Nur mit Anmeldung bis 08.05! <u>Tn</u> -Betrag 1€
Donnerstag, 23.05.	14:30 - 16 Uhr Turnhalle der KiTa	Café 50plus	Depression, Alters-Demenz, Alzheimer - Entlastung für Angehörige & Behandlungsmöglichkeiten
Montag 10.06.	- 11:30 Missionshaus	Frühstück 50+	Nur mit Anmeldung bis 07.06.! <u>Tn</u> -Betrag 1€
JUNI	TAGESFAHRT		NOCH NICHT ENTSCHIEDEN

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte den AKSB Marburg e.V. / Telefon 06421 69 00 221

AUSBLICK

Termine & Veranstaltungen im Waldtal

März			
19.03.24	16:00-18:00 Uhr	SAK Sitzung	KiTa Turnhalle
19.03.24	16:00-18:00 Uhr	Repair-Café	ISA-Werkstatt
20.03.24	14:30-16:30 Uhr	Eltern-Café	Kinderhaus
21.03.24	14:30-17:00 Uhr	Café 50+	KiTa Turnhalle
23.03.24	10:00-12:00 Uhr	Frühjahrsputz	KiTa
25.-27.03.24	siehe Aushang	Ferienprogramm	Kinderhaus
April			
15.04.24	10:00-11:30 Uhr	Frühstück 50+	Missionshaus <small>(Sankt-Martin-Straße 26a)</small>
16.04.24	16:00-18:00 Uhr	SAK Sitzung	KiTa Turnhalle
23.04.24	13:30-16:00 Uhr	Nachbarschaftskochen	KiTa Turnhalle
29.04.24	10:00-11:00 Uhr	Sauberes Waldtal	Haltestelle St. Martin Str
30.04.24	16:00-18:00 Uhr	Repair-Café	ISA-Werkstatt
Mai			
13.05.24	10:00-11:30 Uhr	Frühstück 50+	Missionshaus <small>(Sankt-Martin-Straße 26a)</small>
21.05.24	16:00-18:00 Uhr	SAK Sitzung	KiTa Turnhalle
23.05.24	14:30-17:00 Uhr	Café 50+	KiTa Turnhalle
26.05.24		Spiel- und Sportfest	
28.05.24	16:00-18:00 Uhr	Repair-Café	ISA-Werkstatt
29.05.24	10:00-11:00 Uhr	Sauberes Waldtal	Haltestelle St. Martin Str.

Zusätzlich: Wendokurs für Frauen (25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06.2024) → Seite 11

Regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit	Ort
Montag	ISA Werkstatt	10:00-16:00 Uhr	ISA-Werkstatt
	Medizinische Beratung	14:00-16:00 Uhr	Ginseldorfer Weg 50
Dienstag	SchwimmBus (50+)	09:45-12:15 Uhr	KiTa Vorplatz
	ISA Werkstatt	10:00-16:00 Uhr	ISA-Werkstatt
	Kinder Treff	15:00-17:00 Uhr	Kinderhaus
	Offenes Haus (10-13 Jahre)	Ab 17:00 Uhr	Kinderhaus
	Yoga	18:00-19:00 Uhr	KiTa Turnhalle
Mittwoch	Frauentreffen	14:45-15:15 Uhr (jeden 2. Mittwoch)	KiTa – Zusammen Wachsen
Donnerstag	Sprach-Café	10:00-12:00 Uhr	Kinderhaus
Freitag	Ein Chor im Waldtal	17:00-19:00 Uhr	KiTa Turnhalle

Raus aus dem Waldtal – Rein in die Stadt

Termin	Veranstaltung	Ort
15.&16.03.24	Ramadan-Zelt Infos bei der Islamischen Gemeinde Marburg e.V.	Elisabeth-Blochmann-Platz in Marburg
06.04.24	Flohmarkt	Afföllerwiesen & Oberstadt
13.&14.04.24	Marburger Frühling Stadtfest	Steinweg
20.04.24, 11:00 Uhr	Kirschblütenfest	Stresemannstraße
20.04.24	Flohmarkt	Gebrauchtwarenkaufhaus
30.04.24, 20:00 Uhr	Maisingen	Marktplatz, Oberstadt
04.05.24	Flohmarkt	Afföllerwiesen & Oberstadt
11.05.24, 20:30 Uhr	Eurovision Song Contest – Public Viewing	KFZ – Eintritt Frei
18.05.24	Flohmarkt	Gebrauchtwarenkaufhaus

Frühjahrsputz Im Waldtal

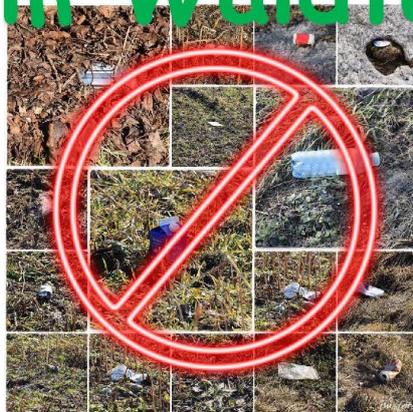


Foto: <https://www.fotocommunity.de/photo/muell-am-strassenrand-mayr-johann/39297906>

Am Samstag den 23. März 2024

Von 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kita „Die kleinen Strolche“

St. Martin Straße 16 35039 Marburg

Komm mach mit – für ein sauberes Waldtal!

Handschuhe, Müllzangen und -säcke gibt`s am Treffpunkt!

Veranstalter: Stadtteilarbeitskreis Waldtal mit freundlicher Unterstützung des Dienstleistungsbetriebes der Stadt Marburg.

Infos bei **Britta Stadlmann-Golega** im AKSB

Tel:06421 6900 217 Mobil:0151 159 831 67

Sauberes Waldtal

Wir treffen uns am

Montag 26.02., 29.04. & 24.06.2024

Mittwoch 29.05.2024

um 10 Uhr an der Endhaltestelle
der Linien 8 & 3 (St Martin Straße) zu einem
gemeinsamen „Putz-Spaziergang“
durch`s Waldtal.



Müllzangen, Handschuhe und Müllsäcke gibt`s am
Treffpunkt, den Weg besprechen wir gemeinsam.

Komm mach mit!

Infos bei Britta Stadlmann-Golega im AKSB

Tel.: 0642169 00 217 Mobil: 0151 159 831 67