

# Waldtal-Info



**Der Winter klopft an**

Ausgabe 4/2023  
42. Jahrgang

## Liebe Leserinnen und Leser,

Der Herbst ist in seinen letzten Zügen und zeigte sich immer mal wieder von seiner besten Seite. Nebelverhangene Morgenstunden, bunte Blätterregen und goldene Sonnenuntergänge machten diesen Herbst so richtig gemütlich. Der Winter klopft mit eisigen Nächten an und somit auch die bevorstehende Weihnachtszeit. Das Waldtal-Info soll über vergangenes und Zukünftiges im Waldtal berichten, Infos und Termine ankündigen und dazu einladen, das Waldtal mal wieder ein Stück besser kennenzulernen.

Viel Freude beim Lesen!

Die Redaktion

Inhalt	Seite
Aus dem Stadtteil	3
Burschenschaft	5
Stadtteilarbeitskreis	5
BIWAQ/NeBAS	6
AKSB	7
Kinderhaus	13
Zusammen Wachsen	15
KiTa- Die kleinen Strolche	15
AKSB 50+	16
Gesundheit	17
Ausblick / Termine	18
Termine in Marburg	19
Kombi	20

### Impressum

Waldtal-Info, 42. Jahrgang, Dezember 2023, Ausgabe 4

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

**Redaktion:** Judith Hohmann, Pia Günther, Luitgard Lemmer

**Druck/Auflage:** Copyprint Marburg / 750 Stück

Für Bilder und Texte sind die jeweiligen Einsendenden Verantwortlich.

(Foto Titelseite: Pia Günther)



DER VERREGNETE LATERNENUMZUG

Gefördert mit Geldern des Programms „Sozialer Zusammenhalt“



## AUS DEM STADTTEIL

### Wann kommen denn nun die Kacheln endlich an die Wand?



So viele Menschen haben im Waldtal in den vergangenen Jahren unter Anleitung von Angela Schmidt und mit Unterstützung von Jennifer Wagner Kacheln angefertigt und warten nun darauf, dass diese über der Treppe im neuen Nachbarschaftszentrum an die Wand kommen. Aber bisher ist immer noch nichts zu sehen. Nun alle wissen, Handwerker und dazu noch gute, sind aktuell schwer zu bekommen. Und so ist es auch mit dem Fliesenleger, der ja zudem noch ein Händchen für Kreativität haben muss.

Aber gute Nachrichten: Er hat wohl noch im November Zeit, also bald dürfen alle Waldtähler mal „Fensterln“ und am Zaun schauen, was da im Treppenaufgang zu sehen ist.

Einen ersten Eindruck gab es bei einer „Probelegung“ der Kacheln, mit Vertreter\*innen vom Bauamt, vom Architektenbüro und Bürger\*innen des Stadtteils. Dabei ging es nicht um eine Festlegung der einzelnen genauen Anordnungen, sondern um erste Impressionen.

Und? Doch gar nicht schlecht, oder?



ANGELA SCHMIDT

### Stadt Marburg sagt Danke für Pflegepatenschaften im „Stadtgrün“

In Marburg gibt es aktuell 115 Menschen, die Pflegepatenschaften für Freiflächen, Baumscheiben, Pflanzkübel und ähnliches übernommen haben. Allein im Bereich Waldtal sind es auf städtischen Flächen 7 Einzelpersonen sowie die Mitglieder der Burschenschaft.



Am 28.09.23 nahm deshalb eine Delegation aus dem Waldtal den Dank und die Würdigung stellvertretend für ALLE, entgegen. Stadtrat Dr. Michael Kopatz sowie Karsten Christian, der Leiter des Fachdienstes „Stadtgrün“, bedankten sich bei Allen für ihr ehrenamtliches Engagement und betonten auch die unterschiedlichen Aspekte dieser Tätigkeit. Denn neben dem Verschönern des Wohnumfeldes sorgen die Pat\*innen auch für positive Effekte im Umwelt- und Klimaschutz. So wird z.B. die Freifläche am Bolzplatz ehrenamtlich von der Burschenschaft gepflegt, dazu gehören neben Rasen mähen, auch Müll beseitigen, Sträucher pflegen und anderes mehr. Und Fußgänger erfreuten sich sicherlich schon oft an der schönen Baumscheibe in der Alten Kasseler Straße. Auch die Pflanz- und Kräuterkübel im Waldtal werden allesamt von Ehrenamtlichen, den „Pflanzpatinnen“, bestückt und gepflegt. Unterstützung erfahren die Pflanzpatinnen vom Ortsbeirat, der ihnen das Budget zur Bepflanzung im Waldtal, dass in Form von Pflanzen aus der Stadtgärtnerei zu Verfügung gestellt wird, überlässt. Weitere Mittel aus dem

Fördertopf „Sozialer Zusammenhalt“ unterstützen die Pflanzmöglichkeiten.

Vielen Dank für EUER Engagement!

BRITTA STADLMANN-GOLEGA

## Leserbrief – es bleibt ein komisches Gefühl

Es ist Oktober. Wir sitzen zusammen im Frauentreffen. Eine der Frauen fragt: „Habt ihr schon die Wahlergebnisse gesehen?“

Ja, die Hessenwahl ist vorbei und die Ergebnisse stehen fest. Tatsächlich haben um die 30% der Menschen, die im Marburger Stadtteil Waldtal zur Wahl gegangen sind, ihre Stimme der AFD gegeben. Die Wahlbeteiligung lag bei 37,09%.

Dieses Ergebnis lässt uns ratlos zurück. Wir haben das Gefühl, dass es ein gutes Miteinander im Stadtteil gibt. Wir feiern gemeinsam Feste, wir treffen uns beim Begegnungsfest, im Kindergarten, beim Nachbarschaftskochen, auf dem Spielplatz, zum Laternenlaufen. Unter Nachbarn wird freundlich begrüßt. Man hilft sich gegenseitig. Unsere Kinder sind ungeachtet ihrer Herkunft miteinander befreundet.

So ist es für uns ein komisches Gefühl zu merken, dass manche von uns hier scheinbar nicht erwünscht sind und was heißt das eigentlich?

Bedeutet das, dass uns hier Menschen ins Gesicht lächeln, uns aber eigentlich loswerden wollen?

- Bedeutet das, dass manche Menschen ein Problem haben, wenn auf dem Spielplatz im Waldtal Menschen aus unterschiedlichen Herkunftsländern zusammenkommen?
- Bedeutet das, dass manche Menschen lieber unter sich bleiben wollen?
- Bedeutet das, dass es keinen Austausch untereinander geben sollte?

- Bedeutet das, dass es keine Orte der Begegnung geben soll?

Wir fragen uns, was wäre Deutschland ohne die vielen Ausländer\*innen? Es gibt so viele offene Stellen. Wir glauben, Deutschland braucht Arbeitskräfte. Würde es wirklich alle Probleme, die es derzeit gibt, lösen, wenn keine Menschen aus anderen Ländern mehr nach Deutschland kommen oder Menschen, die bereits hier leben abgeschoben würden? Wir glauben das nicht!

Unser Frauentreffen ist jedenfalls offen für alle Frauen, egal wie alt sie sind, egal woher sie kommen. Wir treffen uns seit 2015 jeden zweiten Mittwoch. Es kommen immer wieder neue Frauen dazu. Ja, wir sind bunt, wir sind miteinander im regen Austausch. Wir interessieren uns für unser Gegenüber, wir fragen nach. Wir lernen ganz viel. Wir sind miteinander zufrieden.

Und zuletzt freuen wir uns über die Menschen im Waldtal, die nicht dem Ruf der AFD folgen, die keine Angst vor Fremden haben, offen sind und sich auf Neues einlassen.

EINIGE NACHDENKLICHE FRAUEN DES FRAUENTREFFENS

## SIE BEWEGN SICH WEITER!

Das Sportangebot „Bewegte Frauen im Waldtal“ – siehe letzte Waldtalinfo – wird bis zum Ende des Jahres weiterhin einmal in der Woche von einer Übungsleiterin angeleitet und begleitet.

- Training mit Übungsleiterin ist jeden Donnerstag von 12:30 – 13:30 Uhr.
- Weiterhin geht auch selbstständiges Trainieren jeden Freitag von 16 – 17 Uhr.

Immer in der Turnhalle der Kita „Die kleinen Strolche“, Sankt Martin Straße 16.

# BURSCHENSCHAFT

## Jubiläumsfeier

Am 04.11.2023 wurden im Rahmen einer Jubiläumsfeier der Burschenschaft die Mitglieder August Müller und Horst Sekula für ihre 50-jährige Mitgliedschaft und Adi Ahlendorf für seine 30-jährige Mitgliedschaft in der Burschenschaft Waldtal vom 1. Vorsitzenden Gerd Dziehel geehrt.

Gerd Dziehel bedankte sich bei den Jubilaren für ihren jahrzehntelangen Einsatz und ihre Treue zur Burschenschaft. Er betonte dabei, dass diese in der heutigen Zeit nicht mehr selbstverständlich ist.

Zum Schluss wünschte er allen Anwesenden eine schöne Jubiläumsfeier.



GERD DZIEHEL

## STADTTEILARBEITS KREIS

### BegegnungsCafé am 12.10.2023

Dieses Jahr fand am 12.10.2023 das Begegnungs Café des Stadtteilarbeitskreises in der Turnhalle der KiTa „Die kleinen Strolche“ statt. Die Besucherinnen und Besucher wurden freundlich von Gerd Dziehel begrüßt und im gleichen Zuge stellten sich zwei neue (oder auch schon bekannte) Gesichter vor. Shalau Baban, der nun im

Sankt-Martin-Haus arbeitet und Pia Günther (siehe Vorstellung auf S. 13), die seit Oktober im AKSB arbeitet.



Gleich zu Beginn war der Raum gut gefüllt und viele Menschen aller Generationen aus dem Waldtal trafen sich, um sich auszutauschen, die neusten Veränderungen zu besprechen, neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam bei Kaffee, Tee, Kakao, Obst, Kuchen und Keksen eine herbstliche Zeit zusammen zu verbringen. Das Kuchenbuffet wurde durch mitgebrachte Kuchen von zwei Bewohnerinnen ergänzt – vielen Dank für euer Engagement!



Es sind insgesamt etwa 75 Menschen der Einladung zum BegegnungsCafé gefolgt, wodurch die Helferinnen und Helfer in der Vorbereitung, währenddessen und danach einiges zu tun hatten und mit dem Kochen von frischem Kaffee, dem Nachfüllen von Kuchen und dem Spülen kaum hinterherkamen. Die Menschen vor Ort konnten sich durch Flyer und Plakate über die kommenden

Termine und Veranstaltungen informieren und auch für die anstehende Wahl der Stadtteilbudget-Jury wurde eingeladen.

Es war ein tolles Zusammenkommen, bei dem einige schöne Gespräche entstanden und sich die Menschen austauschen konnten. Schön, dass Sie und ihr da wart!

PIA GÜNTHER &  
BRITTA STADLMANN-GOLEGA

## BIWAQ – NEBAS

### Plauder- Café



**Ab dem 07. November 2023 startet eine neue Veranstaltung des NeBAS-Teams!**

Sprache ist der Schlüssel zu Bildung, Arbeitsmöglichkeiten und ganz wichtig: zu sozialer Teilhabe. Deshalb laden wir ab dem 07. November dienstags von 13-15 Uhr in den Ginseldorfer Weg 50 ohne vorherige Anmeldung zur einer Tasse Café ein.

Die Zielgruppe soll hauptsächlich Frauen mit Migrationshintergrund sein, die die deutsche Sprache verbessern möchten. Aber auch Fragen zum gesellschaftlichen Leben in Deutschland können besprochen und geklärt werden. Es freuen sich Nisrin und Zülfiye auf Euch! 😊



ZÜLFIYE TÜKENMEZ

## Interkulturelle Wochen 2023 auch im Waldtal - 27. September 2023



Auch wir im Waldtal feierten die Interkulturellen Wochen. Feste sind eine wunderbare Möglichkeit, Räume der Begegnung für Vielfalt und Gleichberechtigung zu schaffen und eine Gesellschaft ohne Rassismus und Diskriminierung zu fördern.



Das NeBAS-Team plante wie in den letzten Jahren zuvor, das interkulturelle Fest mit einer Vielfalt von Fingerfood-Gerichten aus verschiedenen Ländern zu feiern. Fingerfood-Gerichte eignen sich für ein solches Fest besonders, weil die TeilnehmerInnen während des Essens und Probierens herumgehen, in Kontakt treten und sich austauschen können. Die Organisation für das Essen lief wie die Jahre zuvor ohne größeren Aufwand. Viele verschiedene kulturelle Gruppen hatten sich bereit erklärt, Gerichte vorzubereiten und zu

präsentieren. Neu war in diesem Jahr, dass kulturelle Musik einbezogen wurde. Die Frauen wünschten sich aus Ihren Herkunftsländern Lieder und es wurde gemeinsam getanzt und viel gelacht.

So viele Krisen gibt es derzeit in der Welt - gemeinsam zu feiern und Spaß zu haben trägt gerade jetzt dazu bei, einen besseren Ort in dieser Welt zu machen!

NISRIN AWWAD UND ZÜLFIYE TÜKENMEZ

## Du bist auf der Suche nach einem Praktikum, Ausbildungsplatz oder einer neuen beruflichen Herausforderung?

Dann komm zu uns!



Vereinbare einen Termin und erzähl uns von deiner aktuellen Situation und deinen Zielen.

Wir sind erreichbar unter:

06421/69 00 216

06421/69 00 218

[isa@aksb-marburg.de](mailto:isa@aksb-marburg.de)

Ginseldorfer Weg 50, EG rechts

Wir schauen gemeinsam mit Dir, welche Möglichkeiten es gibt.

In einem Folgegespräch bringst du deine Zeugnisse und Zertifikate mit. Sind diese hier noch nicht anerkannt, möchten wir dies gerne mit Dir ändern.

Wir unterstützen dich bei der Erstellung von den Bewerbungsunterlagen.

Deine Bewerbung soll einerseits einer „Norm“ entsprechen, andererseits soll es auch die persönliche Note zum Ausdruck bringen.

Somit ist die Bewerbung deine Visitenkarte für die Unternehmen. Wir üben mit Dir auch gerne ein Vorstellungsgespräch.

Eine tolle Gelegenheit für neue berufliche Impulse bietet die Messe „Chance 2024 – Messe für Beruf und Karriere“ in Gießen.

Dafür treffen wir uns am 26.01.2024 um 08:30 Uhr im Ginseldorfer Weg 50.

Hört sich das für dich interessant an?



Dann komm mit!

Eine Anmeldung ist bis zum 19.01.2024 möglich.

Euer NeBAS Team

NISRIN AWWAD, ZÜLFYE TÜKENMEZ  
UND NILS SCHOTT

## AKSB

### Neu im AKSB



Mein Name ist Pia-Marie Günther und ich bin eine neue Mitarbeiterin im AKSB!

Ich bin 25 Jahre alt und wohne seit August 2023 in Marburg.

Ich komme gebürtig aus der Stadt Minden in Westfalen. Nach meinem Abitur und FSJ bin ich für mein Studium nach Kassel gezogen. Danach bin ich fast zwei Jahre lang mit einem selbst umgebauten alten VW-Bus durch Europa gereist.

Nun arbeite ich im AKSB und bin für alle Menschen im Waldtal, die sich der Gruppe 50+ zugehörig fühlen, Ansprechpartnerin.

Ich freue mich euch und Sie kennenzulernen, mit euch und Ihnen das Waldtal zu gestalten und das Quartier und die Menschen vor Ort mit meiner Arbeit zu unterstützen.

Erreichbar bin ich unter folgender Telefonnummer: **06421 6900222**

Und unter folgender E-Mail-Adresse: **stadtteilarbeit50+@aksb-marburg.de**

Ich bin offen und freue mich über jede Kontaktaufnahme, Frage oder Anregung!

PIA GÜNTHER

## Exkursion ins Waldtal

Die Evangelische Hochschule Tabor, die quasi in der Nachbarschaft vom Waldtal ansässig ist, war am Dienstag, den 17.10.23 für eine Exkursion im Waldtal und beim AKSB zu Besuch.



Die Hochschule unterrichtet Soziale Arbeit und Theologie. Etwa 20 Studierende machten sich mit ihrer Dozentin auf den Weg ins Waldtal, um sich den Stadtteil und den AKSB im Rahmen ihres Unterrichts zur Sozialraumerkundung & Gemeinwesenarbeit genauer anzuschauen. Luitgard Lemmer, Britta Stadlmann-Golega und Pia Günther führten die Gruppe durch den Stadtteil und berichteten über Entstehung und Entwicklung des Waldtals und die Arbeit im Stadtteil als Träger der Gemeinwesenarbeit. In der Abschlussrunde in der KiTa brachten die Studierenden und ihre Dozentin einige spannende Fragen mit. Wir bedanken uns für den regen Austausch und wünschen den Studierenden alles Gute.

PIA GÜNTHER

## Stadt Marburg teilt mit: Mehr Geld für Personal und Beratung gegen Schulden und Armut

Die Corona-Pandemie, die Energie-Krise und andere Auswirkungen des Russland-Ukraine-Krieges: es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen, in eine Überschuldung zu geraten – auch in Marburg. Die Universitätsstadt arbeitet mit verschiedenen Werkzeugen und Projekten

gegen steigende Armutstendenzen. Dazu gehört die Finanzierung der bestehenden Sozial- und Schuldner\*innenberatung im Waldtal, am Richtsberg und im Stadtwald in noch größerem Umfang als bisher.

„Wir wollen so gut wie möglich die Menschen in unserer Stadt dabei unterstützen, dass sie nicht in die Armut abrutschen, zum Beispiel durch Schulden oder andere Umstände. Der Stadt ist es daher ein großes Anliegen, die Finanzierung für die Sozial- und Schuldner\*innenberatung auszuweiten“, sagte Stadträtin und Sozialdezernentin Kirsten Dinnebier.

(AUSZUG AUS DER PRESSEMITTEILUNG DER STADT MARBURG)

Innerhalb des AKSB werden nun durch die Sonderförderung der Stadt Marburg neben der Sozialberatung von Walter Rösner auch Zülfiye Tükenmez und Sabine Luster insgesamt 10 Stunden mehr im Bereich der Beratung zur Verfügung haben.

Dadurch besteht die Möglichkeit **donnerstags in der Zeit von 14-18 Uhr die Sozialberatung** von Zülfiye Tükenmez wahrzunehmen. Dazu kann man sich für einen Termin immer ab Montags in eine Liste im Ginseldorfer weg 50 (EG links) eintragen. Ein Termin bei Walter Rösner kann telefonisch vereinbart werden (064216900210).

## Nachbarschaftskochen - Wir kochen „Biryani“

Es ging mal wieder „heiß“ her, als wir am 01. November gemeinsam gekocht haben. Diesmal hat unsere Nachbarin Amena ein Rezept aus Afghanistan eingebracht und die Teilnehmerinnen ganz praktisch angeleitet, ein leckeres Essen zu zaubern.





## Biryani nach dem Rezept von Amena (für 10 Personen)

### Zutaten:

6 Tassen	Reis (200 ml) – am besten „Sile“ (pakistanischer Reis)
Ca. 150 ml	gutes Öl (Olive) zum anbraten
Gewürze	1 Esslöffel Salz, 3 gehäufte Esslöffel Biryani Marsala
1 kg	Tomaten
3 große	Zwiebeln(500g)
1 ganzes	Hähnchen oder ca. 1 Kg Hähnchenfleisch (Beine, Flügel & Filet); alternativ auch Lammfleisch

2 große Töpfe mit Deckeln und ein Küchentuch aus Stoff

Als erstes den Reis 2-mal waschen und dann mit warmem Wasser bedeckt, mind. 4 Stunden quellen lassen.

Zwiebeln und Tomaten waschen, putzen & klein schneiden (Würfel)

Fleisch ebenso waschen, trocken tupfen und zerteilen

Einen Topf nehmen darin Zwiebeln mit dem gesamten Öl anbraten bis sie goldgelb sind, Tomaten und alle Gewürze hinzugeben und unter Rühren anbraten. Dann das Fleisch dazugeben und gut anbraten. 2 Tassen Wasser hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist.

Im anderen Topf 1,5 Liter heißes Wasser mit 3 Esslöffel Salz geben und zum Kochen bringen. Reis in einem Sieb abgießen, in das kochende Wasser geben und 15 Minuten kochen lassen. Dann Herd abschalten und den Reis im Topf lassen bis alles Wasser aufgesogen ist.

Das Fleisch nun aus dem anderen Topf nehmen und auf einen Teller legen, die Tomaten-Zwiebelsoße und den Reis zusammen in einen Topf geben und obendrauf das Fleisch legen. Nochmal 45 Minuten auf niedrigster Stufe auf dem Herd stehen lassen. Den Deckel vom

Topf zusätzlich gut mit dem Stofftuch bedecken, damit kein Dampf entweicht.



Gutes Gelingen und نوش جان - guten Appetit

## Gesunde Beziehung – gesunde Familie!?

Was hat eine gesunde Beziehung mit einer gesunden Familie zu tun?

Das fragten sich am 20.10.2023 14 Frauen mit Migrationshintergrund in der KiTa-Turnhalle (des AKSB Marburg e.V.). Gemeinsam mit 3 MitarbeiterInnen von ProFamilia war das das Thema nach einem gemütlichen gemeinsamen Frühstück, das Marion Kaschner, Zülfiye Tükenmez und Hilde Fries-Kopper gemeinsam mit dem Küchenteam der KiTa besorgt hatten.



Die mitgebrachten kleinen Kinder hatten in der Turnhalle auf den Matten Spaß und wurden mitbetreut. Der Einstieg in das Thema begann mit Fragen an alle Frauen. Die Frauen ordneten sich anhand ihrer Antworten auf verschiedene Fragen zu: wie viele Kinder hast du? Willst du weitere Kinder bekommen? Gibt es manchmal Streit in der Familie? Willst du zuhause bei den Kindern bleiben oder eine Ausbildung machen/einen Job annehmen? Anhand der Antworten konnten sich die Frauen verschiedenen Themen zuordnen. An

drei verschiedenen Tischen konnten die verschiedenen Aspekte von gesunden Beziehungen gemeinsam beleuchtet werden. An einem Tisch stand das Thema Familienplanung im Zentrum der Information und Diskussion. An einem weiteren Tisch konnten interessierte Frauen direkt bei ProFamilia einen Antrag auf Babyausstattung, Unterstützung in der Schwangerschaft, Verhütungsmittel ausfüllen.



Am dritten Tisch stand das Thema „Beziehung im Kontext einer gesunden Familie“ im Mittelpunkt. Verschiedene Fragen wurden gemeinsam diskutiert. Ist Streit unter den Eltern normal? Worum dreht sich Streit bei uns? Gibt es einen Partner der immer nachgeben muss oder freiwillig nachgibt? Wie fühle ich mich dabei, wenn mein Partner mich nicht gleichberechtigt behandelt? Habe ich jemanden, bei dem ich mein Herz ausschütten kann, damit meine Sorgen sich nicht in körperliche Beschwerden umwandeln? Viele Antworten konnten gemeinsam gefunden werden. Zusammenfassend konnte festgehalten werden, dass eine offene respektvolle Kommunikation, in dem sich die Familienmitglieder frei äußern können und Verständnis erfahren, die Grundlage einer gesunden Beziehung ist, welche zum Wohlbefinden jedes einzelnen Familienmitglieds beiträgt. Allerdings gab es ein Problem, das nicht gelöst werden konnte: unsere Wohnung ist zu klein. Es wurde aber klar, dass viel Streit in den Familien entsteht, weil die Wohnungen zu klein sind, die Kinder sich untereinander stören und dann die Eltern immer wieder schlichten müssen. Oder dass der Vater im Schichtdienst arbeitet und tagsüber nicht schlafen kann, weil Kinder einfach Kinder sind, die auch mal laut spielen. Die Enge in den Wohnungen ist der Gesundheit

aller Familienmitglieder abträglich, weil dadurch immer wieder gegenseitige Störungen und auch Streit entstehen.

Aufgrund der großen Nachfrage wird es eine Fortsetzung der Veranstaltung geben.

LUITGARD LEMMER

## „Gesundheitscafé“

In Kooperation mit „WIR fördern Gesundheit“, aus dem Referat für Gleichberechtigung, Vielfalt und Antidiskriminierung der Universitätsstadt Marburg, wird ein neues Angebot zur Gesundheitsförderung im Waldtal, angeboten. Die sogenannten Gesundheitscafés, bei denen in einem entspannten Rahmen Gesundheits-Themen aus der Bewohnerschaft besprochen und/oder umgesetzt werden können. Die Gesundheits-Cafés sind für Teilnehmende kostenfrei, leicht zugänglich und werden, -wenn nötig- durch Sprachpatinnen unterstützt.

Für das restliche Jahr 2023 gab es gleich 3 Themen die von Bewohner\*innen gewünscht wurden. Diese sind „Blind-Yoga“, „Beziehungs-Gesundheit“ und „Kindergesundheit“. Zwei dieser Angebote haben nun bereits erfolgreich stattgefunden.

Am Mittwoch den 18.10.23, in der Zeit von 17 – 19:30 Uhr, fand „Blind Yoga“ statt, für das sich sieben Teilnehmerinnen mit und ohne Sehbehinderung, angemeldet hatten. Durch die Einführung von Übungsleiter Tobias Weber in das Thema konnten sich die Teilnehmerinnen auf die anschließenden praktischen Übungen gut einlassen. Sie erfuhren den Zusammenhang zwischen Bewegung, Sinneswahrnehmung und Entspannung und deren Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Praxisteil war es für sie eine besondere Erfahrung, kleinschrittigere Anweisungen zur Körperhaltung und Aufmerksamkeitslenkung zu bekommen und sich dabei nicht im Raum zu orientieren. Eine Entspannungseinheit mit anschließender Reflexionsrunde sorgte für einen runden Abschluss.

Auch wenn es leider vorerst keine weiteren Blind-Yoga Einheiten im Waldtal geben wird, hat ein Großteil der Teilnehmerinnen sich für das Weitermachen entschieden. Sie werden die Möglichkeit des regulären Yoga-Angebotes im Rahmen von KOMBINE, dienstags von 18 – 19 Uhr in der Kita „Die kleinen Strolche“ nutzen.

Weitere regelmäßig stattfindende und kostenfreie Bewegungsangebote von KOMBINE finden Sie auf der Rückseite dieser Waldtalinfo.

BRITTA STADLMANN-GOLEGA

## Was soll mein Kind können, wenn es zur Schule kommt?



Das wäre die Frage gewesen, die der Kinderarzt Dr. Kesper aus Cölbe am 16.11.2023 den Eltern der Kinder in der Kindertagesstätte „Die kleinen Strolche“ nahegebracht hätte, wenn er nicht krank geworden wäre. Die Veranstaltung wird am 18.12.2023 von 14:00-15:30 Uhr nachgeholt. Worum geht es dabei? Es geht weniger darum, was Kinder können SOLLN, sondern mehr darum, was alle Eltern den kleinen Kindern zuhause ganz nebenbei LEHREN können.

Zum Schulstart soll ein Kind 5 Sekunden auf einem Bein stehen, 5mal auf einem Bein hüpfen, rückwärtslaufen, einen Ball werfen und mit beiden Händen fangen und Überkreuzbewegungen ausführen können. Das lässt sich alles leicht beim gemeinsamen Spiel, Sport oder Spaziergang üben. Einfach mal rückwärtslaufen oder zwischendurch einen Hampelmann machen.

Ein Kind soll auch schon den Stift und die Schere korrekt halten können und mit der

Schere auf einer Linie schneiden und Kleber benutzen können. Gerade jetzt zur Weihnachtszeit lässt sich das gut lernen und üben: Papiersterne, Bilder mit buntem Herbstlaub basteln, einen Weihnachtsbaum oder das Haus vom Nikolaus malen. Die so entstandenen Kunststücke machen sich bestimmt gut am Kühlschrank! Auch im Alltag kann die Feinmotorik geübt werden, wenn das Kind beim Kartoffeln oder Karotten schälen hilft, sein Brot-/Brötchen selbst schmiert, den Tisch deckt, beim Kekse backen und verzieren oder bei kleinen Reparaturen im Haushalt hilft.

Die kognitiven nichtsprachlichen Fähigkeiten können durch viele Aktivitäten im Alltag gefördert werden: die Socken nach Größe, Farbe, Form, Zugehörigkeit zu den Familienangehörigen sortieren, die Treppenstufen zählen, die Telefonnummer der Oma wählen oder gemeinsam z.B. Mensch-ärgere-dich-nicht spielen.

Auch im Supermarkt kann das Kind immer wieder helfen, die Milch oder den Reis zu finden. Nach dem Einkauf wird geübt, sich im Straßenverkehr zu bewegen, indem das Kind sagt und zeigt, wie es sicher nach Hause geht. Oder unterwegs die Dinge benennen, die einem begegnen: das rote Auto, der große Hund, das blaue Haus. Und zuhause beim Ausräumen des Einkaufs hilft das Kind, die Lebensmittel an den richtigen Ort zu räumen und erzählt von den Begegnungen auf dem Nachhauseweg.



Aber es geht noch lustiger: gemeinsam Lieder lernen und singen macht Spaß!

Beim Schuleintritt sollen auch lebenspraktische Kompetenzen vorhanden sein, wie z.B.

sich alleine Anziehen und eine Schleife binden können. Zuhause können die Eltern z.B. spielerisch eine „Anziehstraße“ legen: also zuerst die Unterwäsche, die Socken, dann die Hose und das T-Shirt. Das Kind soll sein Sportzeug einräumen und Verantwortung für seine eigenen Schulsachen übernehmen können. Dies gelingt, indem Eltern dem Kind z.B. Verantwortung für bestimmte Spielsachen übertragen. Ist das Spielzeug weg, muss das Kind es z.B. selbst suchen. Zum Schulbeginn sollte das Kind Anordnungen befolgen können, seine Grenzen kennen und respektieren können. Das kann in der Familie jeden Tag geübt werden, indem das Kind in die täglichen Aufgaben einbezogen wird, z.B. den Tisch deckt oder abräumt.

Das Kind soll auch andere Kinder achten, Freundschaften schließen, Krisen ertragen und kleine Konflikte selbständig lösen können. Das zu üben ist die beste Gelegenheit mit anderen Kindern auf dem Spielplatz, beim gemeinsamen Spiel oder in der KiTa. Eltern sollten sich hier so wenig wie möglich ins Spiel einmischen.

Mit Übung und der Übernahme von Verantwortung schon zuhause gelingt ein guter Schulstart. Dabei ist das Fernsehen oder das Tablett ein ganz schlechter Lehrer. Kinder lernen durch eigenes Tun. Lassen wir sie über eigene Erfahrungen und Übung jeden Tag lernen!

LUITGARD LEMMER

## Gewalt gegen Frauen und Mädchen sichtbar machen

Überall auf der Welt, in jeder Kultur und in jeder Schicht gibt es Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Auch im Stadtteil Waldtal finden solche gewalttätigen Übergriffe statt.

Dabei kann es sich um körperliche Gewalt oder um psychische Gewalt handeln durch z.B. Beleidigungen, Demütigungen, Drohungen und Abwertungen. Meistens entsteht Gewalt zu Hause und hinter verschlossenen Türen. Also an einem Ort, der eigentlich Schutz und

Geborgenheit bedeutet. Gewalt kann leise stattfinden, aber auch laut, so dass Nachbar\*innen es mitbekommen.

Tatsache ist: Gewalt ist eine Menschenrechtsverletzung und eine Straftat. Es gibt keinerlei Rechtfertigung für Gewalt. Die Täter müssen zur Verantwortung gezogen werden. Die Opfer müssen unterstützt und geschützt werden. Nicht immer haben Menschen den Mut, gesehene oder gehörte Gewalt offen anzusprechen oder im Zweifelsfall die Polizei zu rufen. So bleiben die Opfer mit ihren Gewalterfahrungen und den damit verbundenen Ängsten allein. Viele von ihnen trauen sich gar nicht, Hilfe zu holen, weil sie sich schämen. Wer möchte schon gerne zugeben, von z.B. dem eigenen Ehemann bedroht und geschlagen zu werden? Viele Frauen verfügen nicht über eigenes Geld. So werden sichtbare Körperverletzungen verleugnet oder heruntergespielt (ich habe mich gestoßen, bin gefallen). Die Betroffenen glauben, sie seien selber Schuld an der Situation und fühlen sich immer mehr isoliert bzw. ziehen sich zurück, weil sie das Gefühl haben, mit niemandem darüber sprechen zu können.

Wir möchten alle Menschen, die in unserem Stadtteil leben und arbeiten, dazu motivieren, hinzuschauen und diese Gewalt öffentlich zu machen. Manchmal genügen kleine Interventionen, um aktuell betroffene Opfer von Gewalt zu schützen und neue Gewalt zu verhindern. Wie kann das gehen?



### Bei sichtbarer Gewalt

- Laut rufen: z.B. „Hallo, kann ich ihnen behilflich sein?“, oder „Hallo, sehen sie das auch, da wird eine Frau bedrängt/geschlagen“. Damit mache ich auch andere Personen auf die Situation

aufmerksam und manchmal kann nur durch dieses Handeln eine für die Frau gefährliche Situation unterbrochen werden.

- Andere Leute ansprechen & diese auffordern mit mir gemeinsam zum Geschehen zu gehen. Damit kann ich Situationen auflösen, so dass die Frau vorerst geschützt ist & die Möglichkeit hat, aus der Situation zu entkommen
- Nachfragen, ob ich die Polizei holen soll

### Bei Gewalt hinter verschlossenen Türen

- Ich gehe zur Tür & klinge ganz oft hintereinander. Damit ist die Chance gegeben, dass die Gewalt zumindest unterbrochen wird & der Täter nun weiß, dass seine Gewalttätigkeit bekannt ist.
- Ich tue mich mit mehreren Nachbar\*innen zusammen und wir klingeln und klopfen gemeinsam.
- Es ist immer möglich, die Polizei zu rufen (das geht auch anonym)

Bei allen Unterstützungsangeboten ist es wichtig (auch, wenn es schwerfällt), die betroffenen Frauen oder Mädchen nicht zu bedrängen, unter Druck zu setzen oder Maßnahmen gegen ihren Willen einzuleiten. Vielmehr gilt es klar zu machen, dass man die Gewalt mitbekommen hat und den betroffenen Frauen zu signalisieren, du kannst reden, wenn du es möchtest. Ich unterstütze dich dabei, Hilfe zu suchen.

Nicht zuletzt möchten wir auf Hilfsangebote verweisen, bei denen sich betroffene Frauen und Mädchen, aber auch Unterstützer\*innen melden können:

**LANDKREIS MARBURG**  
**MARBURG BIEDENKOPF**  
**MARBURG UNIVERSITÄTSTADT**  
**Hilfe für Frauen bei Gewalt**  
 in der Universitätsstadt Marburg  
 und im Landkreis Marburg-Biedenkopf

Frauenhaus und Beratungsstelle	06421 14830
Frauennotruf	06421 161516
Wildwasser	06421 21438
Hilfetelefon	06421 14466
Polizei	08000 116016
	110

MARION KASCHNER

## KINDERHAUS

### Jahresrückblick 2023 – Ganz schön bewegt!

Das Jahr 2023 neigt sich dem Ende zu. Wenn ihr das Waldtalinfo in den Händen haltet, wehen uns vielleicht schon die ersten Schneeflocken um die Nase. Dunkel ist es draußen, die Straßen sind leerer, die Spielplätze verwaister. Rückzug und Besinnung steht an, bevor wir uns langsam wieder nach Licht und Sonne sehnen, Pläne

machen für das kommende Jahr. All das gilt natürlich auch für das Kinderhaus. Also nutzen wir die Gelegenheit, einmal auf das zu schauen, was hinter uns liegt.

Es war ganz schön viel los in diesem Jahr. Selbst die Kälte in den ersten Monaten haben uns nicht abgehalten, aus der Bude zu gehen. Mit insgesamt über 60 Kindern der Geschwister-Scholl-Schule ging es an verschiedenen Aktionstagen in den Eispalast zum Schlittschuhfahren, in die DAV-Kletterhalle und mit Bus und Bahn in den Indoorspielplatz nach Linden.



Viel Spaß, Ausgelassenheit, neue Erfahrungen und unvergessliche Momente waren das Ergebnis.

Im März, bei Sonnenschein aber immer noch knackiger Kälte und auch noch am Wochenende hieß es dann: Heute schon an morgen denken. Da machten sich 11 Kinder mit viel

Begeisterung zusammen mit der Waldtalgemeinde freiwillig und am Wochenende auf, um über 200 junge Ahorn- und Apfelbäume auf eine Fläche zu pflanzen, die den schlimmen Wetterbedingungen der letzten Jahre zum Opfer gefallen war.

Im Mai gaben Kinder wieder ihre Wochenendzeit her, um an einem Flohmarkt an der Geschwister-Scholl-Schule alte Spielsachen zu verkaufen. Das Geld soll wiederrum in einen Hängesessel im neuen Kinderhaus im Nachbarschaftszentrum fließen. Dafür müssen wir allerdings noch ein paar mehr Aktionen planen. Der ist ganz schön teuer.

Weiter ging es mit dem Sauberen Waldtal an dem sich viele Kinder beteiligten, um ganz praktisch der Vermüllung etwas entgegen zu setzen. Ausgestattet mit Zangen, Handschuhen und Mülltüten ging es über Stock und Stein am Rain, um den Müll dahin zu befördern, wo er hingehört: in den Mülleimer! Um dafür zu sorgen, dass der Müll öfter im Eimer landet, haben die Kinder die Idee gehabt, lustige Hinweisschilder herzustellen und aufzustellen. Ihr könnt sie demnächst am Rain bewundern (und befolgen 😊!).



Für die Mädchen konnten wir in diesem Sommer ein Basketballangebot von der Stadt Marburg über Kombi auf dem Bolzplatz installieren, das leider jetzt zum Herbst endete. Leider, weil viele Auseinandersetzungen bewältigt wurden und jetzt ein regelmäßiges Interesse am Spiel aufkam. Auseinandersetzungen, Streitklärung, Grenzziehung, Gemeinschaft und Erfolgserlebnisse gab es auch in den Klassenprojekten an der Geschwister-Scholl-Schule. Viele Gespräche mit Kindern

und engagierten Eltern auf dem Bolzplatz, um massive Streits zu klären, zu verhindern und zu besprechen, wie wir alle miteinander gut leben wollen.

Kinder lernen auch durch Beobachtung von Erwachsenen, auch in den Medien. Die weltpolitische Lage und populistische Aussagen von Erwachsenen machen es ihnen gerade nicht leicht, Vorbilder für ein gutes Miteinander zu finden. Und trotz allem: Miteinander spielen, lachen, toben täglich in der Gruppe, beim Kindertreff oder beim Spiel- und Sportfest, gemeinsam traurig ein und Abschied zelebrieren, weil die Grundschulzeit zu Ende ist oder sehr geliebte Aushilfen das Kinderhaus verlassen, all das gehört auch dazu. Ebenso wie gemeinsam neue Strukturen ausdenken, damit jeder und jede teilhaben kann, wie beim Ferienprogramm.

Wenn wir so zurückschauen, fällt uns eines auf. Es geht immer wieder darum, zu klären, was wir für ein gutes Leben brauchen, wo alle gehört werden und mitreden und vor allem mitgestalten können. Die Kinder zeigen immer wieder, wieviel wir erreichen können, wenn wir zusammenarbeiten, uns zusammensetzen und auseinandersetzen, Kompromisse schließen und Verantwortung übernehmen.

Dann schmeißen sie doch ohne Probleme mal das Handy in die Ecke, um gemeinschaftliche Erinnerungen zu schaffen.



Dann wird das Pferdeprojekt im Reitstall in Gisselberg zum unvergesslichen Erlebnis, dann wird aus einer Idee eine kleine

Wanderfreizeit in Helmarshausen, dann gibt es eine Halloweenparty mit Labyrinth, Schminksalon, Disco und Keksmonstern.

Und vielleicht wird dann die Zukunftswerkstatt im Kinderhaus am 21.11.23 eine Werkstatt, an der sich ganz viele Kinder und Erwachsene beteiligen. Damit das Kinderhaus auch in Zukunft ein guter Gemeinschaftsort, wo schon die jüngsten Bewohner\*innen ein gutes Miteinander, Mitreden und Mitgestalten üben und praktizieren können.

SUSE FLENDER

## ZUSAMMEN WACHSEN

### Musik macht intelligent

Bereits in der ersten Lebensphase unterstützt Musik die Entwicklung von Kindern auf mehreren Ebenen. Durch die neuronale Vernetzung innerhalb des kindlichen Gehirns wird die Verarbeitung von Informationen verbessert. Musik fördert die Sprachentwicklung und die Koordination. Musik macht kreativ und erleichtert den Kindern Dinge besser im Gedächtnis zu behalten. Zudem hilft Musik den Kindern, sich rhythmisch zu bewegen und baut Spannungen ab.

Es gibt somit genug Gründe, Musik in den Alltag einzubauen. So singen wir bei Zusammen Wachsen beim Zähne putzen, im Morgenkreis und zum Abschied. Freitags, wenn die Kinder ohne Eltern betreut werden, gibt es immer eine feste Zeit, in der wir tanzen und uns mal richtig auspowern. Manchmal begleiten wir das Ganze dann auch mit unseren Instrumenten.

Die Kinder und Eltern hatten jedenfalls mächtig Spaß dabei, Laternenlieder und Herbstlieder zu singen und verschiedene Instrumente auszuprobieren.

MARION KASCHNER

## KITA – DIE KLEINEN STROLCHE

### Laternenumzug im Waldtal

Trotz Wind und Regen haben sich Groß und Klein versammelt und sind durchs Waldtal gezogen. Start war am Missionshaus, wo der Pfarrer die Geschichte vom Sankt Martin



erzählt hat. In dieser Zeit hat uns leider draußen ein heftiger Regen überrascht und die ein oder andere bunte Laterne ist auf dem Fluss mitgeschwommen, der sich auf der Straße gebildet hat. Aber wir haben durchgehalten und den Marsch bis zum Bolzplatz in guter Laune fortgesetzt. Die Blaskapelle hat uns beim Singen musikalisch begleitet und für feierliche Stimmung gesorgt.

Am Bolzplatz erwartete uns warmer Punsch um uns aufzuwärmen und leckere gefüllte Kreppel mit Pflaumenmus. Da hat sich der Weg doch gelohnt!

Das St.- Martinhaus und die kleinen Strolche haben sich sehr gefreut und hoffen auf besseres Wetter im nächsten Jahr.



# AKSB 50+

JESSICA RAZ

## Trickbetrug im Waldtal

Auch im Waldtal ist der Trickbetrug mit dem sogenannten „Polizei Trick“ angekommen.

Wir wollen Sie hier auch darauf hinweisen, Sie warnen und mit hilfreichen Tipps im Voraus, aber auch für den Umgang im Notfall ausstatten.

Die Täter und Täterinnen geben sich meist als Polizei, Kriminalpolizei, Kriminalbeamte, Ermittlungsdienst der Polizei oder ähnliches aus. Technisch sind diese Gruppen oft schon so gut ausgestattet, dass es ihnen möglich ist, im Handy- oder Telefondisplay die Nummer der (örtlichen) Polizei erscheinen zu lassen oder sie unterdrücken die Nummer.

Der Anruf wird mit einem Vorwand untermauert – z.B., dass im Stadtteil große Gefahr besteht, durch z.B. bewaffnete Menschen oder Einbrüche. Diesen Vorwand nutzen die Betrüger und erzählen den Opfern am Telefon sie müssen der „Polizei“ nun als Sicherheitsmaßnahme ihr Bargeld oder andere Wertsachen mitgeben. Daraufhin kommt dann sehr freundliches „Personal der Polizei“, um das Bargeld und/oder die Wertsachen direkt bei Ihnen zu Hause abzuholen.

**WARNUNG:** Geben Sie niemals Bargeld oder Wertsachen an „Beamte der Polizei“.

## Gut zu wissen – Tipps von der Polizei ([www.polizei-hessen.de](http://www.polizei-hessen.de))

- Die Polizei verlangt niemals Geldbeträge auf diesem Weg
- Die Polizei ruft sie niemals unter der Nummer 110 an
- Sprechen Sie am Telefon nicht über Ihre finanziellen/persönlichen Verhältnisse

- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen & legen sie sofort auf, wenn:

- Sie nicht sicher sind, wer anruft
- Bei Fragen nach persönlichen Daten
- Bei Fragen nach Geld und/oder Wertgegenstände (z.B. Schmuck)
- Bei Aufforderung, Geld zu übermitteln/überweisen

**→Rufen sie sofort die örtliche Polizei (06421-406-0) oder die 110! (nicht über die Rückruftaste kontaktieren, sondern selber wählen!)**

The flyer is for an event titled 'CAFÉ 50PLUS' with the theme 'TRICKBETRUG'. It is organized by AKSB (Arbeitskreis Soziale Brennpunkte Marburg e.V.). The event is scheduled for 14:30 Uhr on 23.11.2023, featuring coffee, cakes, and conversations. The speaker is Claudia Meyer from the Police Presidency of Mittelhessen. The event is held at the KiTa Turnhalle (Die kleinen Strolche). Contact information for PIA GÜNTHER is provided at the bottom.

Dazu fand am 23.11.2023 ein Café 50+ statt, wo Claudia Meyer vom Polizeipräsidium Mittelhessen einen informativen Vortrag über Trickbetrug bei Senior\*innen hielt.

PIA GÜNTHER

## GESUNDHEIT

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



## Erkältung, Grippe oder Corona - So behält man den Durchblick



Nun, wo die nass-kalte Jahreszeit begonnen hat, häuft sich das Risiko, Schnupfen, Husten und Halsschmerzen zu bekommen. In den meisten Fällen handelt es sich hierbei um eine einfache Erkältung, die man oft einfach nur mit symptomlindernden Mitteln aussitzen muss. Doch wann ist es bedenklich und man sollte zum Arzt gehen? Bei einer klassischen Erkältung oder auch grippaler Infekt genannt, treten die Symptome langsam und nach und nach auf. Zum Beispiel beginnt alles mit leichten Halsschmerzen und dann entwickeln sich 1-2 Tage später Schnupfen und Husten und evtl. leichtes Fieber. Bei einer Corona-Infektion kann sich die Krankheit ebenso entwickeln. Auch wenn die Pandemie für beendet erklärt ist, können Corona-Infektionen auftreten, daher ist es ratsam, bei Erkältungssymptomen einen Schnelltest auf Coronaviren durchzuführen. Wenn der Schnelltest positiv ausfällt, sollte der Kontakt zum Arzt aufgenommen werden. Sollten Schnupfen und Co. plötzlich und heftig auftreten und/oder noch sehr hohes Fieber auftreten, dann ist es möglich, dass sich eine echte Virusgrippe entwickelt. Daher sollte man sich schnell bei seinem Hausarzt melden, um sich untersuchen zu lassen. Eine echte Grippe ist gefährlich, vor allem für Schwangere, Menschen über 60 Jahren und Menschen mit Vorerkrankungen, wie z.B. COPD, Asthma oder Defizite im Immunsystem. Aber auch junge Menschen kann die

Grippe umhauen. Allen drei Erkrankungen ist gemein, dass sie von Viren ausgelöst werden.

Antibiotika bringen hier nichts, da sie nur gegen Bakterien wirken. Daher können die Symptome nur erträglicher gemacht werden. Fieber und Schmerzen können mit einem Schmerzmittel gelindert werden. Bei Husten wirken am besten Hustensäfte auf pflanzlicher Basis mit Thymian und Efeu. Gegen den Schnupfen kann man Nasenspray verwenden oder über warmen Wasser inhalieren. Am besten sorgt man aber dafür, dass man gar nicht erst krank wird. So sollte man zu dieser Jahreszeit häufiger seine Hände waschen, damit man die Erreger nicht so schnell verbreitet. Wenn man an einer Erkältung erkrankt ist, kann man im öffentlichen Räumen, wie z.B. im Bus oder Zug eine Maske tragen, um weitere Ansteckungen zu vermeiden.

ANN-KATHLEEN NACHTWEY

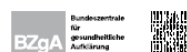


Infektionen vorbeugen:

## Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

<p><b>Regelmäßig Hände waschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ wenn Sie nach Hause kommen</li> <li>▶ vor und während der Zubereitung von Speisen</li> <li>▶ vor den Mahlzeiten</li> <li>▶ nach dem Besuch der Toilette</li> <li>▶ nach dem Niesputzen, Husten oder Niesen</li> <li>▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten</li> <li>▶ nach dem Kontakt mit Tieren</li> </ul>	<p>1</p>	<p><b>Hände gründlich waschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hände unter fließendes Wasser halten</li> <li>▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben</li> <li>▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen</li> <li>▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen</li> <li>▶ mit einem sauberen Tuch trocknen</li> </ul>
<p><b>Hände aus dem Gesicht fernhalten</b></p> <p>Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.</p>	<p>3</p>	<p><b>Richtig husten und niesen</b></p> <p>Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbüge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und dehen sich weg.</p>
<p><b>Im Krankheitsfall Abstand halten</b></p> <p>Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichteten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.</p>	<p>5</p>	<p><b>Wunden schützen</b></p> <p>Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.</p>
<p><b>Auf ein sauberes Zuhause achten</b></p> <p>Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.</p>	<p>7</p>	<p><b>Lebensmittel hygienisch behandeln</b></p> <p>Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gelüftet auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.</p>
<p><b>Geschirr und Wäsche heiß waschen</b></p> <p>Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Socklappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.</p>	<p>9</p>	<p><b>Regelmäßig lüften</b></p> <p>Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.</p>



# AUSBLICK

## Termine & Veranstaltungen im Waldtal

28.11.23	10:00-11:00 Uhr	Sauberes Waldtal – Putzspaziergang	Endhaltestelle L. 8/3
28.11.23	16:15 Uhr	Repair Café	ISA-Werkstatt
29.11.23	14:30 Uhr	BabyCafé	Zusammen Wachsen
02.12.23	10:00-19:30 Uhr	Weihnachtsmarktfahrt	Endhaltestelle L. 8/3
10.12.23	17:30-19:30 Uhr	WaldtalWinterWonderland	Waldtal
18.12.23	14:00-15:30 Uhr	GesundheitsCafé mit Dr. Kesper	KiTa Turnhalle
19.12.23	14:30 Uhr	Baby-Café	Zusammen Wachsen
19.12.23	16:00-18:00 Uhr	SAK Sitzung	KiTa Turnhalle
20.12.23	14:30 Uhr	Weihnachtscafé	KiTa Turnhalle

Zwischen den Weihnachten und Neujahr haben der AKSB und die KiTa geschlossen.

## Regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit	Ort
Montag	Spiel- und Sporttreff (Kinder und Jugendliche)	16:00-18:00 Uhr	KiTa Turnhalle
Dienstag	SchwimmBus (50+)	09:45-12:15 Uhr	KiTa Platz
	Plaudercafé	13:00-15:00 Uhr	Ginseldorfer Weg 50 EG rechts
	Kinder Treff	15:00-17:00 Uhr	Kinderhaus
	Yoga	18:00-19:00 Uhr	KiTa Turnhalle
Mittwoch	Frauentreffen	14:45-15:15 Uhr (jeden 2. Mittwoch)	KiTa – Zusammen Wachsen
	Offenes Haus (10-13 Jahre)	Ab 17:00 Uhr	Kinderhaus
Donnerstag	Bewegte Frauen	12:30-13:30 Uhr	KiTa Turnhalle
	Fußball	16:30-18:00 Uhr	Bolzplatz
Freitag	Übungszeit (Grundschul Kinder)	14:30-16:30 Uhr	KiTa Besprechungsraum
	Rückbildung	09:00-10:00 Uhr	KiTa Turnhalle

Sie möchten gut über die Veranstaltungen, Angebote und Neuigkeiten im Waldtal informiert sein? Dann melden Sie sich zum E-Mail-Verteiler „Infos für das Waldtal“ an!

Anmeldung beim AKSB per Mail an  
**[b.stadlmann-golega@aksb-marburg.de](mailto:b.stadlmann-golega@aksb-marburg.de)**

## Raus aus dem Waldtal – Veranstaltungen in Marburg

Termin	Veranstaltung	Ort
01.12.2023, 18 Uhr	<b>Marburg by Night</b> Marburger Lichtevent, lange Einkaufsnacht	Oberstadt/Innenstadt Markt 1, 35037 Marburg
01.12.23-23.12.23	<b>Weihnachtsmarkt</b> an der Elisabeth Kirche	Elisabeth Kirche
01.12.23-23.12.23	<b>Adventsmarkt</b> auf dem Marktplatz	Marktplatz/Oberstadt
01.12.23-14.01.24	<b>Eispalast</b> – Schlittschuhfahren in Marburg Preise & Öffnungszeiten <a href="http://www.marburg.de/eispalast">www.marburg.de/eispalast</a>	Georg-Gaßmann-Stadion, Leopold-Lucas-Straße 46b
Adventswochenenden FR&SA 15-19 Uhr SO 12-19 Uhr	<b>Weihnachtsmarkt</b> Hofgut Dagobertshausen	Hofgut Dagobertshausen, Im Dorfe 14, 35041 Marburg
03.12.2023, 11-18 Uhr	<b>Adventsmarkt</b> Hof Fleckenbühl	Hof Fleckenbühl, Fleckenbühl 6, 35091 Cölbe
09.12.2023, ab 14 Uhr	Weimarer <b>Weihnachtsmarkt</b>	Niederweimar, Altes Dorf, Weimar
09.12.2023 Einlass ab 17:00 Uhr Beginn um 18:00 Uhr	Marburger <b>Weihnachtssingen</b> Preise und Tickets: <a href="http://www.weihnachtssingen-marburg.de">www.weihnachtssingen-marburg.de</a>	Georg-Gaßmann-Stadion, Leopold-Lucas-Straße 46b



**Eispalast Marburg**

**Mit dem Shuttle in den Eispalast!**  
Der KOMBINE-Bewegungsbus kommt vorbei und bringt euch in den Eispalast - und zwar kostenlos!

<b>Freitag</b> 01.12.2023 22.12.2023 12.01.2024 Christa-Czempiel-Platz	<b>Freitag</b> 08.12.2023 29.12.2023 Bolzplatz Waldtal	<b>Freitag</b> 15.12.2023 06.01.2024 Spiel- und Bolzplatz in der Gemoll
--	---	---

Hinfahrt 1: 15.00 Uhr  
Hinfahrt 2: 15.30 Uhr

Rückfahrt 1: 17.00 Uhr  
Rückfahrt 2: 17.30 Uhr

Pro Fahrt stehen sieben Plätze zur Verfügung.  
Teilnahme auf eigene Gefahr, Eltern haften für ihre Kinder.



### Weihnachtswaffeln

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN / BACKEN: 5 MINUTEN / CA. 12 WAFFELN

#### Was benötigt man?

- 160g Butter weich
- 50g brauner Zucker oder Kokoszucker
- 50g Zucker
- 2EL Honig
- 4 Eier (mittelgroß)
- 320g Weizenmehl
- 3TL Backpulver
- 3TL Lebkuchengewürz oder Zimt
- 260ml Milch (grobe Angabe)

#### Zubereitung:

Weiche Butter mit den beiden Zuckersorten sowie dem Honig schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Zimt einmischen. Im Wechsel mit der Milch ebenfalls unterrühren. So viel Milch hinzu, dass es wie bei einem Kuchen-Rührteig schwer reißend vom Löffel fällt. Waffeleisen erhitzen und leicht einfetten. Etwa 3 EL Teig in die Mitte geben und goldgelb backen. Beim Doppel-Waffeleisen, das manche in der Küche haben, zweifach. Die Waffeln schmecken am besten frisch... 😊

**Guten Appetit!**

JUDITH HOHMANN

# OFFENE BEWEGUNGSANGEBOTE 23/24

30.10.2023 - 24.03.2024

OHNE ANMELDUNG



KOSTENLOS



JEDE WOCHE



FÜR ALLE OFFEN

MONTAG

**Starker Rücken für alle**

18.00-19.00 Uhr Kita Turnhalle

**Fit durch den Winter (Fitness Workout)**

19.00-20.00 Uhr Kita Turnhalle

DIENSTAG

**Yoga**

18.00-19.00 Uhr Kita Turnhalle

DONNERS-  
TAG

**Bewegung für Frauen** (bis zum 21.12.2023)

12.30-13.30 Uhr Kita Turnhalle

**Fußball im Flutlicht (für Kinder und Jugendliche)**

16.30-18.00 Uhr Bolzplatz

**DER  
BEWEGUNGSBUS  
KOMMT!**



**Sonntags 14-16 Uhr**

Bolzplatz

**AKSB**

Arbeitskreis Soziale Brennpunkte Marburg e.V.

Teilnahme auf eigene Gefahr.