

# Waldtal-Info

A photograph of four lit white candles in a decorative holder. The holder is made of dried grasses and twigs, and is surrounded by pinecones and other natural elements. The scene is lit by the warm glow of the candles, creating a cozy and festive atmosphere.

**Winterzeit**  
mit Ferienprogramm

**Ausgabe 4/2019**  
38. Jahrgang

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, aber was da kurz vorher noch alles läuft an Veranstaltungen und Feiern! Gut, dass hoffentlich viele von uns an den Feiertagen oder zwischen den Jahren einmal innehalten und sich ausruhen oder während der Ferien austoben können!

In diesem Heft finden Sie unter anderem eine Übersicht der Aktivitäten im Stadtteil während der Advents- bzw. Winterzeit, die Schließungszeiten sowie das Ferienprogramm der Schülergruppe. Viel Spaß beim Lesen!

Schöne Feiertage und Schnee in den Ferien wünscht Euch/Ihnen allen

## Inhalt

Menschen im Waldtal	Seite 3
Soziale Stadt	Seite 4
Neues aus dem Stadtteil	Seite 5
Stadtteil-AK.....	Seite 6
Burschenschaft.....	Seite 6
1. FC Waldtal .....	Seite 6
Waldtalgemeinde.....	Seite 7
AKSB.....	Seite 7
"Wirtschaft im Waldtal".....	Seite 9
Gesundheit!.....	Seite 10
Zusammen Wachsen.....	Seite 11
Kita "Die kleinen Strolche".....	Seite 11
Kinderhaus.....	Seite 12
St. Martin-Haus .....	Seite 14
Missionshaus.....	Seite 16

## die Redaktion



Männergrillen mit Chefkoch Backenegger

### Impressum:

Waldtal-Info, 38. Jahrgang, November 2019, Ausgabe 4

**Herausgeber:** AKSB Marburg e.V., Ginseldorfer Weg 50,  
35039 Marburg, Tel. 06421-69002-0

**Redaktion:** Inge Stein, Nele Sauer

**Druck/Auflage:** Flyeralarm / 650 Stück

Für Bilder und Texte sind die jeweiligen Einrichtungen verantwortlich!

Gefördert mit Geldern des Soziale-Stadt-Programms

Hegiss  SOZIALE STADT

**MARBURG**   
UNIVERSITÄTSSTADT

  
**STÄDTEBAU-  
FÖRDERUNG**  
von Bund, Ländern und  
Gemeinden

## Menschen im Waldtal

### Chantal Yancey

Chantal Yancey ist 1994 in Marburg geboren, im Waldtaler Quartier Am Rain aufgewachsen und hat die Kita 'Die kleinen Strolche' besucht. Im Alter von sechs Jahren zog sie mit ihrer Familie nach Wehrda. Dort ging sie zur Grundschule und anschließend mittags zur Hausaufgabenbetreuung in die Schülergruppe des AKSB. Sie hat noch zwei jüngere Geschwister.

Mit dem Wechsel in die Friedrich-Ebert-Schule folgte der Wechsel ins St. Martin-Haus. Mit elf Jahren startete Chantal in der Mädchen-Gesangsgruppe, die von Maren Aleahmad geleitet wurde. Von dort aus stieg sie auch in das HipHop-Projekt ein. Fünf Jahre lang war sie Teilnehmerin, bis sie mit sechzehn Jahren die Leitung der Mädchen-Gesangsgruppe von Maren Aleahmad übernahm, zunächst ein Jahr ehrenamtlich und in den folgenden sechs Jahren auf Honorarbasis.

2017 begann das Wagnis ihres Lebens – sie ging zum Gesangsstudium nach Guildford/England an die Academy of Contemporary Music. Durch das Ablegen einer speziellen Prüfung konnte sie die Ausbildung um ein Jahr verkürzen und schon Ende August 2019 mit dem Bachelor-Abschluss beenden.

Schon während des Studiums hatte Chantal eine Initiativbewerbung an das St. Martin-Haus geschickt und in ihren Ferien dort gearbeitet. Da die Stelle von Joschi Tischkau noch frei war, wurde sie gerne genommen. Von ihrer Stelle entfallen zwei Drittel auf Jugendkulturarbeit und ein Drittel auf JUSTIQ (Soziale Stadt). Zusätzlich ist Chantal montags in einer Kasseler Musikschule tätig.



Ihre nächsten Vorhaben sind: ein Chor-Projekt (JUSTIQ/BIWAQ) in Kooperation mit ISA für Männer und Frauen jeden Alters; ein SMH-Rapper-Projekt für Teilnehmer\*innen der HipHop-Angebote von den Anfängen bis heute; ein Frauen-Singkreis in Kooperation mit dem AKSB.

Chantal freut sich, dass sie wieder in ihrer Heimat ist und ihr neu angeeignetes Wissen weitergeben kann. Ob sie auf längere Sicht hier bleiben will? "Definitiv! Mich kriegt hier niemand weg!"

## Soziale Stadt Marburg-Waldtal

### Nachbarschaftszentrum

Die Planungen für das Nachbarschaftszentrum gehen voran und die Beteiligung der Bewohner\*innen ist weiter gefragt. So waren im September alle Bewohner\*innen eingeladen, ihre Bedarfe, Bedenken, Wünsche und Hinweise in zwei weiteren Beteiligungs- und Planungsveranstaltungen einzubringen.

Am ersten Termin waren die Waldtöler gefragt, sich Gedanken um die Gestaltung der Räume für die gemeinschaftliche Nutzung zu machen. Hierzu gehören neben dem großen Mehrzweckraum samt Küche und Lager auch das geplante Café, der Frauenraum und ein Raum zur gemeinschaftlichen Nutzung für alle Bewohner\*innen. In diesem soll man z.B. einen PC samt Drucker nutzen oder kleinere nachbarschaftliche Dienstleistungen anbieten können.

14 Bewohner\*innen haben sich an dem Abend Gedanken gemacht, wie eine gute und praktische Küchengestaltung aussehen kann, welche Kühl- und Lagermöglichkeiten sinnvoll sind und natürlich auch wie die Räume gestaltet sein müssen, um eine Mehrfachnutzung zu ermöglichen. Ergänzend zu dem Plan für den Mehrzweckraum machten die Anwesenden deutlich, dass dort eine festinstallierte Theke Sinn macht und diese noch in die Planung mit aufgenommen werden soll.



Beim zweiten Termin ging es um die Gestaltung und Beschaffenheit des Außengeländes mitsamt der Lowkaschen Wiese. Auch wenn hier die Gruppe der Interessierten etwas kleiner war, wurden doch einige gute Hinweise und Bedarfe eingebracht. Ein wesentliches Anliegen ist z. B. der Erhalt der Hecke, die einer Vielfalt von Insekten und Vögeln einen geschützten Lebensraum bietet, im Sommer als Schattenspenderin für Mensch und Tier unverzichtbar ist und generell einen

wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leistet. Auch die Gestaltung der Lowkaschen Wiese als "Aufenthaltsraum" und zentraler Treffpunkt im Stadtteil wurde angeregt. Natürlich unter der Voraussetzung, dass hier auch weiterhin Feste und Veranstaltungen stattfinden können.



Alle Beiträge der beiden Veranstaltungen wurden an die zuständigen Planer weitergegeben und von diesen offen aufgenommen.

Weitere Beteiligungsveranstaltungen zum Nachbarschaftszentrum werden wieder rechtzeitig über Aushänge und über die Homepage des AKSB Marburg e.V. bekannt gegeben.

### Blühstreifen und Blumenzwiebeln

Im Frühjahr sind ein paar Bewohner\*innen unserem Aufruf gefolgt und haben an fünf Orten im Waldtal sogenannte Blühstreifen angelegt. Doch der Sommer war wieder mal sehr heiß und an zwei Standorten waren die Bedingungen wohl zu schlecht, so dass nicht überall die Mühe der engagierten Leute mit bunten Blumen belohnt wurde. Über drei blühende und bienenfreundliche Orte im Waldtal konnten und können wir uns noch immer freuen.



Wer sich ein Bild machen will, findet diese am Anfang des Försterweges, auf Höhe der Sankt-Martin-Straße 15-19 und am Burschenschaftshaus. Vielen Dank für euren Einsatz zur Verschönerung des Stadtteils!

### Auch Interesse an Blühstreifen?

Die Natur färbt die Blätter und die letzten Blüten verzaubern ihre Umgebung. Bald wird alles etwas trister und grauer sein. Doch eine alte Gärtner-Weisheit sagt: "Die Blüten des Frühlings werden im Herbst gepflanzt".

Diesem Spruch folgend möchten wir auch in diesem Jahr Bewohner\*innen dazu einladen, sich geeignete Orte für bunte Frühlingsblumen auszusuchen, um dann gemeinsam dort Blumenzwiebeln zu pflanzen.

Wer im kommenden Jahr die Saat für einen Blühstreifen ausbringen oder Blumenzwiebeln im Stadtteil pflanzen möchte, soll sich bitte jetzt bei Britta Stadlmann-Golega im Quartier-Büro (AKSB Marburg e.V., Ginseldorfer Weg 50, Tel: 06421/69 00 2-17) melden!

### Mülleimer im Ginseldorfer Weg

Seit ein paar Jahren gibt es zwei Bänke im Ginseldorfer Weg, die zum Treffen, miteinander reden oder einfach nur zum Ausruhen dienen. Leider war es in der Vergangenheit aber auch so, dass Leute, die sich dort aufhielten, sich nur selten um anfallenden Müll oder die Entsorgung von Zigarettenstummeln kümmerten.



Sauber gemacht wurde der Platz ab und an von städtischen Mitarbeitern oder von einzelnen Anwohnerinnen. Letztere hatten davon die Nase voll und setzten sich dafür ein, dass ein kombinierter Aschen-/Mülleimer dorthin kommt. Der Mülleimer wurde über die Soziale Stadt angeschafft und vom Bautrupps angebracht.

In der Hoffnung, dass die Kippen/Abfälle nun darin entsorgt werden, haben Anwohnerinnen die Patenschaft für die Leerung übernommen. Vielen Dank an Frau Faßbender, Frau Ludewig, Frau Völker, Frau Fleischhammel, Frau Lyles und Frau J. Friebertshäuser für ihr Engagement!

Britta Stadlmann-Golega

## Neues aus dem Stadtteil

### Halloween - Haus des Horrors

Auch am 31. Oktober 2019 wurde das Haus Ginseldorfer Weg 36a bei Einbruch der Dunkelheit zum "Haus des Horrors". In diesem Jahr kamen etwas weniger Gäste als 2018. Dafür gab es wieder viele Darsteller in neuen Kostümen und eine verlängerte Strecke. Alle Beteiligten hatten viel Spaß und freuen sich schon auf das nächste gemeinsame Event.

Nicole Klein



### Es tut sich was

Innerhalb weniger Tage sind die seit geraumer Zeit leerstehenden Häuser 8-14 im Försterweg abgerissen worden. Der Anfang ist gemacht!

Wenn alles läuft wie geplant, ist der Neubau Anfang 2021 bezugsfertig. Ein halbes Jahr vorher soll die Vermietung beginnen.

Britta Stadlmann-Golega



## Helferfest des Stadtteilarbeitskreises

Jedes Jahr veranstaltet der Stadtteilarbeitskreis Waldtal im Herbst ein Helferfest als Dank für alle, die sich an der Vorbereitung und Durchführung des Stadtteil-Sommerfestes beteiligt haben, sei es durch einen Stand, die Hilfe bei Auf- und Abbau, die Zubereitung von Kuchen und herzhaften Gerichten und vieles mehr.



Das diesjährige Helferfest begann am Mittwoch, den 23. Oktober um 18.00 Uhr im St. Martin-Haus. Bei einem leckeren Essen und in netter Gesellschaft verbrachten die Teilnehmer\*innen einen schönen Abend. Vielen Dank an die Köchinnen und Köche!

Inge Stein



### Der Stadtteilarbeitskreis trifft sich ...

... außer in den Ferien an jedem 3. Dienstag des Monats um 16.00 Uhr im Besprechungsraum der Kita "Die kleinen Strolche".

Gäste und neue Mitglieder sind stets willkommen!

## 2. Wurstwürfeln bei der Burschenschaft



Am Samstag, den 26.10.2019 fand im Vereinsheim der Burschenschaft Waldtal das zweite Wurstwürfeln statt.

Bei der gut besuchten Veranstaltung wurden in lockerer Atmosphäre fast 50 hausgemachte Würstchen der Firma Schinken-Eckel aus Bad Laasphe ausgespielt.

In einem spannenden Finale konnte sich Klaus Rucker als neuer Wurstkönig 2019 durchsetzen.

Gerd Dziel



## Einladung zum Spiel- und Sporttreff

Einmal pro Woche am Montag findet in der Kita "Die kleinen Strolche" der Spiel- und Sporttreff für Grundschüler\*innen statt.

**Wann: Montags 16:00-18:00Uhr**

**Wer: Schüler\*innen der Klassen 1-4**

**Wo: Turnhalle der Kita "Die kleinen Strolche"**

**Was: Das wird immer gemeinsam entschieden**

Ihr habt keine Ahnung, was wir da tun?

Zum Beispiel: Fang- und Ballspiele, Raufen, Turnen und Parcours, raus in den Wald gehen und vieles mehr - beim Spiel- und Sporttreff ist Platz für neue und alte kreative Spielideen.

Habt Ihr Lust? Dann kommt doch mal vorbei!

Janine Hölzel (bsj Marburg)

Janine und Nika

*Der Spiel- und Sporttreff ist ein Angebot des 1. FC Waldtal  
in Kooperation mit AKSB und bsj.  
Unterstützt von der Sportjugend Hessen.*

## Familienfeier der Waldtalgemeinde am 1. Advent

Die Waldtalgemeinde lädt herzlich zur Familienfeier am **1. Dezember 2019 um 15.00 Uhr** in das Missionshaus ein. Auftreten wird wie in den vergangenen Jahren der Chor der Geschwister-Scholl-Schule, um uns mit Gesang auf die Weihnachtszeit einzustimmen.

Im Anschluss an unsere Familienfeier findet um 17.00 Uhr der Lichtergottesdienst für kids und Erwachsene statt.

Uli Severin

## Kaffeetrinken für Ehrenamtliche im AKSB

Viele schöne Angebote wie zum Beispiel die Vorlesezeit in der Kita, der SchwimmBus, der Einkaufsservice oder das Repair-Café bereichern das Leben im Waldtal. Einzelne Projekte wie zum Beispiel die Sprachpatenschaften wären ohne sie undenkbar.

Die Rede ist von den ehrenamtlich Engagierten im AKSB. Dank des Einsatzes von Menschen aus dem Waldtal und dem gesamten Stadtgebiet Marburgs ist es dem Verein möglich, vielfältige und zum Teil innovative Angebote hier im Stadtteil zu entwickeln. Um den Ehrenamtlichen Raum zu geben, sich untereinander und mit den Hauptamtlichen auszutauschen und um ihnen auch einmal Dank zu sagen, lud der AKSB sie alle im September zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken in die Stadtteilwohnung ein. Dreizehn Ehrenamtliche



waren der Einladung gefolgt und verbrachten einen gemütlichen und kurzweiligen Nachmittag miteinander.

Britta Stadlmann-Golega

## "Ausflug 50 plus" in den Hessenpark

Am 10.10. fand bei überraschend gutem Wetter ein Ausflug in das Freilichtmuseum Hessenpark statt, der sich ausdrücklich an Leute im Alter über 50 richtete. Das von Bewohner\*innen vorgeschlagene Ziel der Reise war eine gute Wahl, es gab viel zu sehen und viel zu erzählen. Da nicht mehr alle so gut zu Fuß waren wie in früheren Jahren, wurde ein moderates Tempo angeschlagen, das alle gut durchhalten konnten. Natürlich gab es auch mehrere Pausen. Auf der Heimfahrt wurde noch zu einem späten Mittag- bzw. einem frühen Abendessen eingekehrt, weil die Gastronomie im Hessenpark durch Schließungen etwas eingeschränkt war. Das gemeinsame Essen war ein schöner Abschluss des Ausflugs.



Auch in 2020 wollen wir wieder wegfahren. Die Ziele richten sich nach den jeweiligen Wünschen bzw. Interessen. Also sprechen Sie mich einfach an!

Inge Stein

Am **7. Dezember** findet die **Weihnachtsmarktfahrt** des AKSB **nach Kassel** statt. Abfahrt ist um 10 Uhr, zurück sind wir um ca. 18.30 Uhr. Es gibt noch freie Plätze!

**Der AKSB Marburg e.V. macht Betriebsferien vom 23.12.2019 bis zum 06.01.2020.**

## Männergrillen

Am 17. September trafen sich sieben Männer, um vom Chefkoch des "Blau-Weiß-Bistro", Herrn Backenecker, die besten Kniffe und Tipps zum Thema Grillen zu bekommen. Nachdem im nahegelegenen Supermarkt die notwendigen Zutaten zusammengekauft waren, ging es gleich nach der Ankunft im Pavillon ans große Schnippeln. Da wurde jede Menge Gemüse, Salat und ein Kürbis mundgerecht zugeschnitten. Das Gemüse landete in einer großen Pfanne auf dem Grill, der Kürbis wurde mit Zimt und Curry gewürzt und kam in Scheiben direkt auf den Grill. Somit waren die Beilagen schon gemacht. Nun wurden noch Schafskäse-Päckchen in Alufolie (siehe Foto) gewickelt und die diversen Fleischsorten portioniert und eingelegt. Ganz wichtiger Tipp: Nicht in Öl marinieren, sondern nur in Wasser! Begründung: Das Öl verbrennt und lässt das Fleisch schwarz werden.



Zu guter Letzt gab es noch den Nachtisch, Pflaumen im Speckmantel.

Auch sehr lecker (wobei es meiner Meinung nach ruhig ein bisschen süßer hätte sein können).

Am Schluss packten dann alle noch-

mal richtig an und halfen beim Abbau und Wegbringen der Utensilien. Das half denn auch der Verdauung.

Heinz Arnold

## Vater-Kind-Tag: Ausflug in den Wildpark Knüll

Mit Begeisterung und guter Laune startete die Gruppe, bestehend aus 5 Vätern, 11 Kindern und 2 Begleitpersonen am Sonntag, dem 20. Oktober 2019, die Tagesfahrt zum Wildpark Knüll in Homberg Efze. Dort angekommen gab es viel zu entdecken und zu bestaunen. Der Kontakt zu Hirschen und Rehen, die im Park frei umherstreifen können, war sicherlich für alle Teilnehmer etwas sehr Besonderes. Der Besuch bei Bären und Wölfen war ebenfalls sehr beeindruckend.

Nachdem die Gruppe den gesamten Park besichtigt hatte, waren die Fütterungen der Luchse und des Rotwilds die abschließenden Highlights des Tages. Wir bedanken uns für die rege Teilnahme und den wirklich tollen Tag bei allen Teilnehmern.

Alex Heger und Florian Dänekas



## Neuer Kollege in ISA – "Im Stadtteil Aktiv"

Neu im ISA-Team ist Georg Mohr von der Praxis GmbH. Er unterstützt seine Kolleginnen Lisa Neusser und Christiane Kania vom AKSB in der Beratung rund um Ausbildung, Beruf und Zukunftsperspektiven.



Alle interessierten Bewohner\*innen sind herzlich eingeladen, zu den offenen Sprechstunden (Beginn: mittwochs 9.30 Uhr, donnerstags 11.00 Uhr) in den Ginseldorfer Weg 50 zu kommen.

## Wohnumfeldmaßnahmen 2020

Im neuen Jahr soll es wieder gemeinsame Wohnumfeldverschönerungsmaßnahmen geben. Dazu wird im Januar und Februar der Bedarf erhoben. ISA bietet jeden Dienstag von 9-11 Uhr eine "Wohnumfeld-Sprechstunde" an, in der Bedarfe angemeldet und Wünsche geäußert werden können.

Christiane Kania und Lisa Neusser



# "Wirtschaft im Waldtal"

## Schrotthandel

Bei einem Spaziergang durch das Waldtal fällt auf, dass hier viele Transporter und LKWs der Altmittel- und Schrotthändler stehen. Tatsächlich sind im Stadtteil besonders viele Schrotthändler ansässig und bilden somit eine wichtige Grundlage für die wirtschaftliche Lage im Waldtal.



### Warum ist der Schrotthandel so wichtig?

Der Schrotthandel ist ein wichtiger Wirtschaftszweig in unserer Gesellschaft – und gewinnt im Zuge von Nachhaltigkeit und Umweltschutz immer mehr an Bedeutung. Dabei hat der Schrotthandel eine lange Tradition. Metall kann immer wieder neu eingeschmolzen und zur Herstellung neuer Produkte verwendet werden, ohne dass die Qualität darunter leidet. Deshalb ist Metallschrott schon immer ein wichtiger Rohstoff.



Als Schrott werden Wertstoffe aus Metall bezeichnet, die sowohl in der Industrie, aber auch im Haushalt anfallen. Schrott ist jedoch nicht gleich Schrott. Je nachdem, wie groß der Schrott ist, aus welchem Material er besteht und ob er mit anderen Materialien – zum Beispiel Kunststoffbeschichtungen - vermischt ist, unterscheidet

man nach verschiedenen Sorten. Die Schrottsorte bestimmt wiederum den Preis, den der Händler für den Verkauf des Schrottes erzielt.

### Wie sieht der Arbeitsalltag eines Schrotthändlers aus?

Die Schrotthändler sind oft kleine, eigenständige Betriebe. Sie werden von Firmen oder Privatpersonen beauftragt. Dort holen sie den Metallabfall, z.B. Großgeräte, Fahrzeuge oder Elektroschrott, mit ihren LKWs ab. Der Schrott wird anschließend zerlegt, gereinigt und per Hand sortiert. Manchmal werden die Metallteile auch geschreddert oder speziell aufgearbeitet. Danach wird das Metall entweder an Großschrotthändler oder direkt an Wiederverwerter verkauft. Dort werden die Metalle zu neuen Produkten verarbeitet.



### Warum ist Recycling von Schrott so wichtig?

Im Gegensatz zur Neugewinnung von Metall, z.B. von Stahl aus Erz, ist die Aufarbeitung von Stahlschrott energiesparender. Hinzu kommt, dass der Abbau von Metallen aus der Erde sehr schädigend für die Umwelt ist, denn dabei werden Schadstoffe und Schwermetalle freigesetzt. Deshalb ist es wichtig, achtsam mit den Rohstoffen umzugehen.

Die Schrotthändler haben also nicht nur einen wichtigen wirtschaftlichen Nutzen, sondern sie leisten darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit und zum Umweltschutz.

Christiane Kania



Fischer Sappel Wormser-Original

## Gesundheit!

### Was tun bei Diabetes?

Immer mehr Menschen leiden an Diabetes mellitus, der "Zuckerkrankheit". Dieser Trend zeigt sich sowohl bei den sogenannten Typ-1-Diabetikern, bei denen die Erkrankung schon im Kindesalter auftritt, als auch bei den Typ-2-Diabetikern, die meist erst im Alter Auswirkungen der Erkrankungen erfahren.

#### Aber was ist eigentlich Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus bezeichnet eine Stoffwechselstörung, bei der viel Zucker über den Urin ausgeschieden wird. Bei den Typ-1- und Typ-2-Diabetikern entsteht die übermäßige Zuckerausscheidung daher, weil zu viel Zucker im Blut ist. Normalerweise regelt das Hormon "Insulin", dass der Zucker vom Blut in den Körperzellen landet, wo der Zucker dann zu Energie umgewandelt wird. Gibt es zu wenig Insulin oder reagieren die Körperzellen nicht ausreichend auf das Insulin (=Insulinresistenz), bleibt der Zucker im Blut und die Zellen können zu wenig Energie produzieren.

Der Zucker, der noch im Blutsystem ist, wird von der Niere aussortiert und dann über den Urin ausgeschieden.

#### Warum ist Diabetes so gefährlich?

Bei den Typ-1-Diabetikern, die kein oder zu wenig Insulin produzieren, würde die Erkrankung zu einem frühen Tod führen, wenn es keine Insulintherapie gäbe. Das liegt daran, dass der Zucker vom Blut nicht ausreichend in die Körperzellen gelangt und diese Zellen dann schnell absterben würden. Dadurch ist der Körper nicht lange lebensfähig.



Im Gegensatz dazu sind Typ-2-Diabetiker anders gefährdet. Bei der Typ-2-Diabetes wird Insulin produziert,

aber die Körperzellen reagieren nicht mehr so gut auf das Insulin. Es gibt eine Insulinresistenz, wodurch mehr Insulin benötigt wird, als der Körper produziert. Dies führt dazu, dass es generell einen höheren Blutzuckerspiegel als bei gesunden Menschen gibt. Der überschüssige Zucker im Blut sorgt für die Verkalkung kleinerer Blutgefäße, wodurch schlimme Folgeerkrankungen entstehen können. So haben Typ-2-Diabetiker ein viel höheres Risiko zu erblinden, ein Nierenversagen zu erleiden, taube Zehen und Beine zu bekommen oder dass ihre Wunden nicht mehr gut abheilen und zu lange offen bleiben.



#### Kann man der Zuckerkrankheit vorbeugen?

Manchen Formen der Zuckerkrankheit kann man nicht entgehen. Jedoch wird vermutet, dass die steigende Anzahl an Diabetes-Erkrankungen mit stark zuckerhaltiger Ernährung zusammenhängt. Vor allem der ständige Verzehr zuckerhaltiger Softdrinks steht im Verdacht, eine Insulinresistenz und somit Typ-2-Diabetes hervorzurufen. Von daher sollte man zu viel Zucker und vor allem zuckerhaltige Getränke meiden. Alkohol wird im Körper ebenfalls zu Zucker umgewandelt, weshalb auch Alkohol nur in geringen Mengen verzehrt werden sollte. Sport, vor allem Ausdauersport, kann dabei helfen, den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise zu senken. Deshalb ist es empfehlenswert, z.B. täglich spazieren zu gehen oder regelmäßig zu schwimmen, wenn man an Diabetes erkrankt ist. Dadurch können die schlimmsten Folgeschäden reduziert werden.

Wenn man erkrankt ist, sollte man unbedingt regelmäßig den Arzt aufsuchen, um kontrollieren zu lassen, ob die Insulintherapie richtig eingestellt ist. Beim Augenarzt sollte man zudem regelmäßig seine Netzhaut überprüfen lassen, um einer Erblindung rechtzeitig entgegenzuwirken.

Ann-Kathleen Nachtwey

## Alle Jahre wieder ... in Zusammen Wachsen

Es ist wieder soweit, draußen wird es früher dunkel und neblig, die Blätter färben sich bunt, wir zünden Kerzen an und .... der Sankt-Martin-Tag rückt näher.

Bei Zusammen Wachsen wird dieser Tage wieder viel gewerkelt, denn wir bauen Laternen. Erst wird ein Luftballon aufgepustet, dann werden viele bunte Papiere in kleine Schnipsel gerissen und dann geht es rein in den Kleister.

Manche Kinder tauchen gleich die ganze Hand rein und bestreichen den Ballon mit der glitschigen Masse, andere nehmen nur zaghaft einen Finger und wieder andere pinseln lieber. Und dann entstehen ganz tolle verschiedenfarbige Laternen.

Als eine Mutter Glitzerpulver ins Spiel bringt, greifen alle anderen die Idee auf und dann wird es richtig bunt und kreativ. Irgendwie schön, wenn man mit so viel Farbe den trüben Herbst ein wenig fröhlicher machen kann. Nächste Woche wollen wir dann mit den Kindern die ersten Laternenlieder singen und schon mal probeweise eine unserer Laternen anzünden.



Übrigens noch ein Tipp: mit Licherkette und einem Stab aus Holz spart man Geld, denn die klassischen Laternenstäbe funktionieren nur mäßig, sie sind oft schnell kaputt und man kann sie nicht weiterverwenden. Die Licherketten dagegen kann man danach noch überall als Dekolicht einsetzen.

Marion Kaschner

## Neuer Elternbeirat in der Kita

Der neue Elternbeirat. für das Kindergartenjahr 2019/20 ist gewählt:

### Kükengruppe:

1.Jennifer Friebertshäuser / 2.Jennifer Wagner

### Wolfsgruppe:

1.Janice Klein / 2.Janina Timpert

### Waschbärengruppe:

1.Nicole Hofmann / 2.Melody Gardner

### Delphingruppe:

1.Marcella Mettbach / 2.Lisa Holland-Moritz

### Waldgruppe:

1.Imran Quaisar / 2.Malyuun Harun

Herzlichen Glückwunsch! Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

## Neues aus der Waldgruppe

Inzwischen genießen 11 Kinder das neue Angebot der Waldgruppe und marschieren morgens gemeinsam mit ihren Rucksäckchen los, um den Wald zu erkunden. Eine Überraschung wurde für die Kinder das neu aufgestellte Tipi (Zelt) im Wald. Wer auf den Berg steigt, über dem Wasserloch, tief im Wald, der kann es finden: das leuchtend weiße Tipi-Zelt der Waldgruppe.



Am 11. Oktober war es soweit, die Tipi-Firma kam mit dem Allradauto und einem großen Anhänger. Der Anhänger musste unten stehen gelassen und die Baumstämme (Tipistangen) einzeln hochgetragen werden. Das Auto brachte die schwere Zeltplane und das Werkzeug nach oben. Und dann begann Schritt für Schritt der spannende Aufbau. Alle hatten riesigen Spaß dabei.

Ganz herzlichen Dank an Wardi und Herrn Mohammad für die großartige Unterstützung!

Die Kinder freuen sich besonders, im Tipi frühstücken zu können, zu spielen und viele andere tolle Sachen zu machen. Die Einweihung der neuen Waldgruppe ist für den 17.01.2020 um 15:00 Uhr geplant.

### Neu in der Kita

Hallo liebe Eltern, Kinder & Fachkräfte,

einige von Euch haben mich bereits kennen gelernt. Nun möchte ich mich nochmal für alle vorstellen. Mein Name ist Sabrina Hebenstreit. Ich bin 23 Jahre alt und lebe im Ebsdorfergrund. Im Sommer habe ich meine Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin abgeschlossen und arbeite ab sofort in der Kükengruppe. Ich freue mich darauf, alle kennenzulernen und auf eine schöne gemeinsame Zeit!



## Die Kita macht Weihnachtsurlaub

**ab Montag, den 23.12.2019  
und öffnet wieder  
im neuen Jahr am Dienstag,  
den 07.01.2020.**

### Ein neuer Termin für das Offene Haus

Das "Offene Haus" ist ein offenes Angebot für die Kinder der weiterführenden Schulen von 10 bis 13 Jahren im AKSB Kinderhaus. Da zurzeit viele Kinder auch nachmittags sehr eingespannt sind, mussten wir einen neuen Termin finden. Wir hoffen, dass mittwochs von 17:00 bis 19:00 Uhr ein passenderer Termin ist, denn das Offene Haus lebt davon, dass viele Kinder zusam-

menkommen, um gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen. In der nächsten Zeit soll es darum gehen, wie unser Winterferienprogramm aussehen soll. Am 7. und 8. Januar haben wir die Möglichkeit, Ausflüge oder Aktionen zu machen. Also kommt vorbei und bringt eure Ideen gleich mit. Wir freuen uns auf euch!

Susanne Flender und Alex Heger

\*\*\* info \*\*\*

Das

## Offene Haus

findet ab jetzt

mittwochs

Von 17:00 bis 19:00 Uhr

Am Rain 10

statt

## Fahrt in den Winter 2020

**Das Kinderhaus plant eine  
Fahrt nach Winterberg zum  
Schlitten fahren!!**

**Am 8.1.2020**

für Schulkinder

**von 6 bis 13 Jahre**

**11:00 bis ca. 16:00 Uhr**

**Unkostenbeitrag: 3 €**

**Anmeldung bis 16.12. im**

**Kinderhaus Am Rain 10**

## AKSB Winterferienprogramm für Grundschul Kinder 2020



**Liebe Kinder, liebe Eltern!**

Auch in diesen Ferien bietet der AKSB ein offenes Ferienprogramm für alle Grundschul Kinder aus dem Waldtal an. Damit wir die einzelnen Ausflüge besser planen können, ist eine vorherige Anmeldung sowie die Entrichtung des Teilnehmerbeitrages unbedingt erforderlich.

<p><b>Dienstag, 07.01.20*</b></p> <p>11:00 Uhr – ca.15:00 Uhr Kosten: 1,- €</p>	<p>Wir fahren <b>nach Gladenbach</b> ins <b>Nautilust</b>. Hier können wir sogar im Winter im Außenbecken schwimmen und in der tollen Rutsche Spaß haben.</p>
<p><b>Mittwoch, 08.01.20*</b></p> <p>11:00 Uhr – 16:00 Uhr Kosten: 3,- €</p>	<p><b>Fahrt in den Winter.</b> Es geht in den Schnee und in die Berge! Zieht euch warm an und bringt eure Schlitten, Poporutscher oder Bobs mit.</p>
<p><b>Donnerstag, 09.01.20*</b></p> <p>11:00 Uhr – ca. 16:30 Uhr Kosten: 3,- €</p>	<p><b>Funtastic</b> Indoorspielplatz Linden. Wir fahren mit dem Zug nach Linden und dann wird gerutscht, geklettert, gekickt und rumgetobt.</p>

\* **Teilnehmerbeschränkung max. 15 Personen**

### Wichtig!!!

**Denkt an allen Tagen an angemessene Bekleidung und ausreichend Verpflegung.** Die Rückkehrzeiten sind Richtwerte, es kann auch mal eine halbe Stunde früher oder später werden. Die **Anmeldung** und der **Teilnehmerbeitrag** müssen **spätestens am Montag, den 12.12.2019** in der Schülergruppe Am Rain abgegeben werden. **Denkt daran, wer bis dahin nicht angemeldet ist und/oder nicht bezahlt hat, kann auch nicht am Ferienprogramm teilnehmen.**

---

### Anmeldung

Hiermit melde ich mein Kind (Name) \_\_\_\_\_ zum

Winterferienprogramm für folgende Aktionen an:

- Nautilust, Dienstag, 07.01.20**
- Fahrt in den Winter, Mittwoch, 08.01.20**
- Funtastic, Donnerstag, 09.01.20**

Den Unkostenbeitrag von \_\_\_\_\_ Euro habe ich mit der Anmeldung abgegeben!

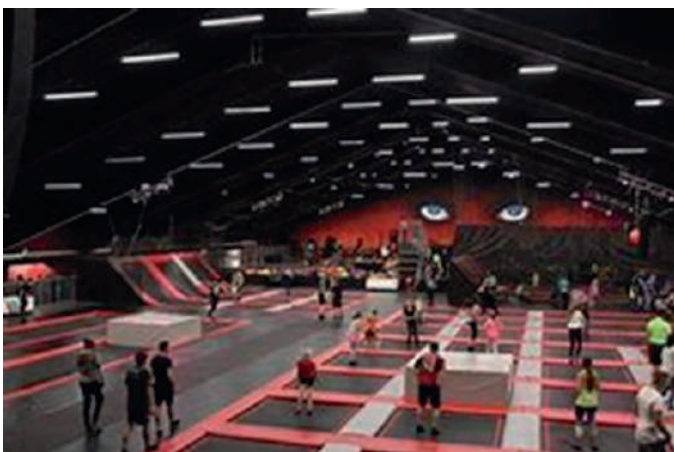
Unterschrift \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

## Herbstferienprogramm St.Martin-Haus

In der zweiten Woche der Herbstferien fanden Ausflüge für die Jugendlichen des St.Martin-Hauses statt. Der erste führte uns am Dienstag, den 08.10.19 nach Linden zum 4-D Minigolfplatz. Im ersten Stockwerk der dortigen Trampolinhalle gab es 3 Räume mit insgesamt 18 Minigolfbahnen. Die Bahnen leuchteten in Neonfarben und an den Wänden waren 3D-Bilder zu bestaunen..



Den Jugendlichen kamen einige der Bahnen schon von der Anlage am Sommerbad in Marburg bekannt vor. Es gab aber auch neue Herausforderungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Den Teilnehmern hat es Spaß gemacht, in dieser Umgebung zu spielen. Sie probierten gerade die neuen Bahnen auch mehrfach aus. Auf der Rückfahrt wurde noch lange über die erzielten Ergebnisse gesprochen und als wir gegen Abend zurück kamen, waren alle froh über diesen gelungenen Halbtagesausflug.



Am Donnerstag, den 10.10.19 fuhren wir mit dem Gruppenbus zum Trampolinspringen nach Wiesbaden. Die teilnehmenden Jugendlichen waren bereits im Vorfeld voller Vorfreude, denn es ist für sie immer wieder ein Highlight, in dieser großen Halle und der imposanten Anlage springen zu können.

Wir kamen gegen 14.15 Uhr dort an. Der Andrang war riesig und als wir uns fertig registriert hatten und an der Kasse an der Reihe waren, wurde uns mitgeteilt, dass wir erst um 16.00 Uhr zum Einlass dürften, da die Kapazität bis dahin voll sei. Trotz den Widrigkeiten war die Laune gut und die Jugendlichen nach ihrer Sprungzeit ausgepowert und zufrieden. Auf dem Rückweg musste dann aber auch noch ein Halt bei KFC in Gießen gemacht werden, da alle hungrig waren und es dieses Restaurant in Marburg nicht gibt. Am Ende wurde der Ausflug dann zum Ganztagesausflug, den wir kamen erst nach 20.00 Uhr zurück. Die Aussagen auf dem Heimweg waren eindeutig: Diejenigen, die mit waren, wollen beim nächsten Ausflug nach Wiesbaden auf jeden Fall wieder dabei sein.

Peter Krauskopf

## St. Martin-Umzug

Am Dienstag, den 12.11.2019 um 18.00 Uhr fand unser traditioneller St. Martin-Umzug statt. Eingeladen hatten die evangelische Elisabethkirchengemeinde, die katholische Kirchengemeinde St. Peter und Paul, die Kita "Die kleinen Strolche" und das St. Martin-Haus. Rund 100 Kinder, Jugendliche und Erwachsene trotzten dem schlechten Wetter und kamen mit ihren Laternen zunächst ins St. Martin-Haus, wo im großen Saal die Geschichte des heiligen St. Martin gezeigt und erzählt wurde.



Mit Liedblättern zum Mitsingen ausgestattet und begleitet vom Musikverein Dreihäuser bewegte sich der Laternenumzug anschließend durch die Straßen des Stadtteils. Zum Abschluss versammelten sich alle am Martinsfeuer, das trotz des starken Regens hell leuchtete und die mittlerweile durchnässten Teilnehmer\*innen wärmte. Die Kapelle spielte und es gab Berliner und Punsch für alle. Leider hörte es nicht auf zu regnen und

so verließen nach und nach die Teilnehmenden doch relativ bald die Veranstaltung.

Peter Krauskopf

### Neu im St. Martin-Haus



Guten Tag! Mein Name ist Daniel Windholz, ich bin 22 Jahre jung und wurde in der Stadt Aidar in Kasachstan geboren.

In der Zukunft möchte ich Lehramt studieren und habe mich daher entschieden, ein FSJ (freiwilliges soziales Jahr) im Bereich der Jugendarbeit zu machen. Auf der Suche nach einer passenden und interessanten Stelle führten mich meine Wege hierher ins Waldtal zum St. Martin Haus.

Man kann mich während der verschiedenen Kurse und Projekte wie z.B. der Hausaufgabengruppe, der Kochgruppe und dem Club dort antreffen.

Ich freue mich auf euch und die Arbeit im St. Martin Haus.

**Das SMH schließt vom  
19.12.2019 - 05.01.2020.  
Ferienprogramm:  
06.01. - 10.01.2020.  
Siehe Aushang am SMH!**

## Der Winter

Die Pelzkappe voll mit schneeigen  
Tupfen,

behäng` ich die Bäume mit hellem  
Kristall.

Ich bringe die Weihnacht und bringe  
den Schnupfen,

Silvester und Halsweh  
und Karneval.

Ich komme mit Schlitten aus Nord  
und Nord-Ost.

- Gestatten Sie: Winter.  
Mit Vornamen:  
Frost.

Mascha Kaleko



**Die Evangelische Kirchengemeinde lädt zum  
Gottesdienst ins Missionshaus Waldtal, Ginseldorfer  
Weg 26A, ein:**

**Sonntag 01.12., 17.00 Uhr**

Lichtergottesdienst zum 1. Advent für kids & Erwachsene

**Mittwoch 04.12., 19.00 Uhr**

Musikalische Adventsandacht mit Powerpoint-Präsentation eines  
Weihnachtsbildes

**Sonntag 08.12., 11.30 Uhr**

Gottesdienst für kids & Erwachsene zum 2. Advent  
mit anschl. kostenlosem Mittagessen

**Mittwoch 11.12., 19.00 Uhr**

Musikalische Adventsandacht mit Powerpoint-Präsentation eines  
Weihnachtsbildes

**Freitag 13.12., 16.00 Uhr**

Festliches Advents-Kaffeetrinken für alle - mit Weihnachtsliedern &  
Geschichten

**Samstag 14.12., 12.00 Uhr**

Busfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Bad Mergentheim, mit Kaffeetrinken  
und Besuch der Ausstellung zum Deutschen Ritterorden  
(Abfahrt am Missionshaus, Anmeldung bei Pfr. Hartmann, Tel. 62245)

**Mittwoch 18.12., 19.00 Uhr**

Musikalische Adventsandacht mit Powerpoint-Präsentation eines  
Weihnachtsbildes

**Dienstag 24.12., 16.30 Uhr**

Heiligabendgottesdienst mit Krippenspiel  
im Missionshaus

**Dienstag 31.12., 19.00 Uhr**

Jahresschlußandacht

Für das **Krippenspiel in der Elisabethkirche + im Missionshaus** werden noch Kinder und  
Jugendliche zwischen 5 und 15 Jahren gesucht!

**Beginn der Proben: Dienstag, 3.12., 16.00 Uhr in der Elisabethkirche.**

Interessierte können sich bei Pfr. Hartmann, Tel. 62245 melden.  
Eine Mitfahrgelegenheit zu den Proben wird kostenlos organisiert.