

Liebe RaBe-Freundinnen und Freunde, liebe RaBe-Interessierte,

im Januar konnten wir vielen unserer Ehrenamtlichen beim RaBe-Neujahrsempfang ein herzliches Dankeschön für das beeindruckende Engagement aussprechen. Der Dank gilt auch all denjenigen, die an dem Abend nicht dabei sein konnten. Ohne den unermüdlischen ehrenamtlichen Einsatz wären viele unserer Angebote nicht umsetzbar. Danke für die Zeit, die ihr alle investiert und somit immer wieder **Raum** für **Begegnungen** schafft.

Nun freuen wir uns schon alle darauf, dass der Frühling kommt, es uns alle wieder nach draußen zieht und es einen zusätzlichen **Raum** für **Begegnungen** gibt. Im Mehrgenerationenhaus RaBe ist in den nächsten beiden Monaten wieder viel los. Unser buntes Programm lockt hoffentlich wieder viele Menschen aller Generationen ins RaBe.

Wir freuen uns auf Euch!

Doch zunächst wünschen wir viel Spaß beim Lesen des aktuellen Newsletters.

Euer und Ihr RaBe-Redaktionsteam

WAS IST EIGENTLICH ...?

Unter dieser Überschrift möchten wir in jedem Newsletter ein RaBe-Angebot vorstellen! In dieser Ausgabe beantworten wir die Frage: „Was ist eigentlich „**Good Vibrations**“?“

„Singen macht glücklich!“ Nach diesem Motto treffen sich mittwochs um 20.15 Uhr die Good Vibrations zur Chorprobe im Stadtteilzentrum. Dann werden dort mit großer Freude 3-stimmig Lieder aus dem Rock- und Pop-Bereich gesungen. Chorleiter Thomas Schnabel beweist eine Engelsgeduld beim Einstudieren neuer Songs, ebenso wie beim Bearbeiten solcher, die der Chor schon länger im Repertoire hat und bei denen er immer wieder auf Fehler oder kleine Unstimmigkeiten hinweist. Zum Programm gehören zum Beispiel „In the air tonight“, „Stand by your man“, „Hit the road Jack“, „Lonesome road“, aber auch „The lion sleeps tonight“, „Cupless song“ und noch einige andere. Der Chor freut sich über Verstärkung, besonders im Bereich „Alt“ und bei den Männerstimmen. Auch jüngere Leute würde die Truppe gerne fürs Singen begeistern. Da die derzeitige Besetzung nun schon einige Jahre zusammen singt, wäre ein wenig Erfahrung oder aber sicheres Noten lesen sinnvoll. Informationen gibt es bei Bettina Tomas unter 0172 7143967 oder einfach vorbeikommen (außer am 4. Mittwoch des Monats).



Ein Teil der Good Vibrations
mit Chorleiter Thomas Schnabel

kurz und knackig

Spaziergangsgruppe

Am Freitag, 6. März startet die Spaziergangsgruppe in die neue Saison. Um 11.00 Uhr treffen sich alle interessierten Spaziergängerinnen und Spaziergänger. Im Anschluss gibt es für die Mitlaufenden ab 12.30 Uhr ein kleines Mittagessen im Stadtteilzentrum.

Kreativ-Werkstatt

Im März wird die Elternlotsin Irina Seibel im Rahmen der Kreativ-Werkstatt dekorative Ostergirlanden mit den kreativen Teilnehmenden aller Generationen basteln.

Am 10. und 24. März werden von 15.00 bis 16.00 Uhr zunächst Papiere marmoriert und daraus dann österliche Fensterdeko hergestellt.

Energieberatung

Am 12. März und am 9. April besteht zwischen 17.00 und 20.00 Uhr wieder die Möglichkeit die kostenlose Energieberatung im Stadtteilzentrum aufzusuchen. Termine können bei der Stadt Dreieich telefonisch unter 06103-601478 vereinbart werden.

Kreativ-Treff

Am 19. März bastelt Erika Reinfelder um 14.00 Uhr mit allen Interessierten Osterdeko, im darauffolgenden Monat entstehen am 16. April dann Frühlingsfüllhörner.

Anmeldungen werden bis zum 12. März, bzw. 9. April im Stadtteilzentrum und im Familienzentrum entgegen genommen.

Kunst inklusive – grenzenlos kreativ

Am 21. und 22. März gestalten die Künstlerinnen und Künstler aller Generationen von 10.00 – 13.00 Uhr Tiere aus geknülltem und mit Kreppband fixiertem Zeitungspapier.

Die in Form gebrachten Tiere werden anschließend lebensecht oder kreativ mit Farbe versehen. Im April wird dann am 25. und 26. mit Pinsel und Acrylfarbe auf Leinwände gemalt. Eine Anmeldung im Stadtteilzentrum oder im Familienzentrum ist erforderlich.

Oster-Brunch

Am Freitag, 27. März laden die Elternlotsinnen von 9.30 – 11.30 Uhr zu einem vorösterlichen Vormittag ins Familienzentrum ein.

Wenn jeder eine Kleinigkeit für das Buffet mitbringt, werden alle von einem reichhaltigen Brunch profitieren!

Tanzcafé

Das Café-Team des Vereins Forum Sprendlingen Nord e.V. lädt am Sonntag, 5. April ab 15.00 Uhr wieder zum Tanzcafé ins Stadtteilzentrum ein. Wenn DJ Mario Musik auflegt, wird es die Gäste nicht lange auf den Stühlen halten. Die Tanzfläche wartet nur darauf, dass das Tanzbein geschwungen wird.

Treffpunkt Miteinander

Am 21. April tauschen sich von 19.00 bis 21.00 Uhr Interessierte verschiedener Religionen beim interreligiösen Dialog im Stadtteilzentrum über die Stammbäume, sowie die Urväter und Urmütter aus. Die Religionen verbindet mehr als der Glaube an Gott.

Fahrrad-Werkstatt

Am 24. April öffnet die Fahrradwerkstatt des Forum Sprendlingen Nord e.V. im Berliner Ring 13-15, von 14.00 bis 17.00 Uhr die Türen. Das fachkundige "Heinzelmänner-Team" repariert an diesem Nachmittag im Nachbarschaftstreff defekte Fahrräder. Ersatzteile müssen mitgebracht werden. Pro Reparatur wird eine Gebühr von 2 Euro erhoben.

Musik und Tanz für Junggebliebene



Am 4. März startet der Nachbarschaftsverein Forum Sprendlingen Nord e.V. ein neues inklusives Angebot. An 14 Vormittagen wird bis zu den Sommerferien immer mittwochs von 9.00 bis 10.00 Uhr im Stadtteilzentrum musiziert und getanzt. Junggebliebene mit und ohne gesundheitliche Einschränkungen ab 55 Jahren werden staunen, wie leicht und erfüllend es sein kann, gemeinsam zu musizieren und Musik aktiv zu erleben! Besondere Vorkenntnisse

sind nicht erforderlich. Aber auch alle, die irgendwann einmal ein Instrument gespielt haben und in einer Gruppe zum Einsatz bringen möchten, sind herzlich willkommen.

Über den Einsatz der Stimme, über Bewegung und den Umgang mit leicht zu spielenden Instrumenten eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten,

Anja Neumann, Musik- und Rhythmuspädagogin und Leiterin der Musikwerkstatt für Groß und Klein freut sich darauf mit allen Junggebliebenen

- mit Xylophonen und Rhythmusinstrumenten zu musizieren
- mit Djemben, Bongos und Basstrommeln zu trommeln
- bekannte und neue Lieder zu singen
- mit Sprache und Stimme zu experimentieren
- Traditionelle Tänze aus verschiedenen Kulturen zu erlernen
- Musik und Bewegung mit Alltagsgegenständen zu verbinden

Dank der Finanzierung des Angebots durch den Verein Forum Sprendlingen Nord e.V.

entstehen den Teilnehmenden keine Kosten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach vorbeikommen und mitmachen ist hier die Devise.

Musikcafé

Mittwochs ist ab März im Stadtteilzentrum von 9.30 bis 11.30 Uhr das „Musikcafé“ geöffnet.

Hier können sich alle Musikbegeisterten vor oder nach den Musikkursen und alle, die einfach so Lust auf eine Tasse Kaffee (gegen Spende) haben, es sich bequem machen, sich mit anderen treffen oder sich entspannt zurücklehnen und bei leiser Musik der Hektik des Alltags entfliehen.



Kinder-Disco



Der Verein Forum Sprendlingen Nord e.V. veranstaltet für alle, die schon mal gerne Discoluft schnuppern, aber noch zu jung sind, um dort eingelassen zu werden, eine Kinder-Disco.

Alle 8 bis 12-Jährigen können am 20. März von 19.30 – 21.30 Uhr zu fetziger Musik im Stadtteilzentrum abtanzen.

Musikwünsche für die Playlist des DJs können vorab im Büro des Nachbarschaftsverein abgegeben werden. Mirsad Quni ist montags und mittwochs von 10.00 bis 13.00 Uhr, sowie

donnerstags von 11.30 bis 14.30 Uhr im Büro im 1. Stock des Stadtteilzentrums ansprechbar, oder telefonisch unter 06103 4880139, bzw. per E-Mail unter forum.nord@outlook.de Lasst euch diesen Spaß nicht entgehen!

RaBe-Kinoabend

Steven Spielbergs BFG - Sophie und der Riese ist die Geschichte einer ganz speziellen Freundschaft: Sophie, ein junges Londoner Waisenmädchen lernt eines Tages einen geheimnisvollen Riesen kennen. Aus der anfänglichen Skepsis erwächst schon bald eine enge Freundschaft zwischen den beiden Außenseitern.



Am Freitag, 27. März ist der Film ab 18:30 Uhr in den Räumen oder auf den Freiflächen der Ev. Versöhnungsgemeinde in der Hegelstraße 91, zu sehen. Kinder ab 12 Jahren dürfen ohne Begleitung kommen. Der Eintritt ist frei. Kino und Popcorn gehören zusammen! Deshalb wird unsere neue Popcornmaschine im Einsatz sein. Wer Lust auf die Kinospezialität hat, kann sich für 50 Cent eine Tüte gönnen. Wasser steht bereit. Andere Getränke oder Snacks für einen gelungenen Kinoabend bringt jede*r selbst mit.

Fahrradkurs für Frauen



Für viele Menschen ist Fahrrad fahren etwas Selbstverständliches, das man schon in jungen Jahren gelernt hat. Für manche Frauen mit Migrationshintergrund und Geflüchtete ist es jedoch keine Selbstverständlichkeit. Deshalb bieten wir in Kooperation mit dem Integrationsbüro während der Osterferien 2020 einen Fahrradkurs an. Fahrrad fahren bedeutet mehr Flexibilität, mobil im Alltag zu sein und fördert außerdem die Motivation, aktiver am

gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Radfahren hält fit, ist eine umweltbewusste und kostengünstige Fortbewegungsmethode und kann darüber hinaus Spaß machen.

Der Kurs wird von der erfahrenen Kursleiterin Christine Rhodes von der Organisation „FahrRad!“ (zertifizierte moveo-ergo-sum Radfahrlehrerin) durchgeführt.

Insgesamt umfasst der Kurs 15 Stunden und den Teilnehmerinnen werden am 6. - 8. und 14. - 15. April immer von 15-18 Uhr neben dem Radfahren auch grundlegende Regeln des Straßenverkehrs vermittelt. Interessentinnen können sich bis zum 6. März bei Vera Dinter unter der Telefonnummer 06103 4880140 oder E-Mail vera.dinter@dreieich.de anmelden.

kkk - KOMMUNIZIEREN – KOOPERIEREN – KOORDINIEREN

Wir wünschen uns „Teamplayer“ – nicht nur im RaBe – und möchten, dass dabei jede*r seine Fähigkeiten zum Wohle der Gruppe einbringt. Mit kkk möchten wir gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen, aber auch mit Erwachsenen und generationenübergreifend Workshops durchführen, in denen wir diese Fähigkeiten durch gemeinsame Spiele üben, verbessern und festigen.



Im Rahmen der Kreativ-Werkstatt stellen die Teilnehmenden am 7. April von 15.00 – 17.00 Uhr Material für diese Spiele. Weitere Workshops und kkk-Events werden folgen. Bei Spielen dieser Art, spielen die Mitspieler*innen nicht gegeneinander, sondern verfolgen ein gemeinsames Ziel – und müssen miteinander kommunizieren, kooperieren und ihre Aktionen koordinieren. Dabei muss die Gruppe schwache und starke Mitspieler*innen gleichermaßen integrieren. Der Dreieicher Weihnachtskalender e.V. unterstützt das Projekt kkk in diesem Jahr, so dass die Teilnahme an den Aktionen im Rahmen der Workshop-Reihe für die Teilnehmenden kostenfrei ist.

RaBe-Freizeit



Es ist nun schon zu einer kleinen Tradition geworden: Das Dreieicher Mehrgenerationenhaus lädt Interessierte aller Generationen in den Osterferien zur RaBe-Freizeit ein. Wer möchte in diesem Jahr dabei sein? Zum Abschluss der Osterferien geht es vom 16. – 19. April ins Pfadfinderzentrum Donnerskopf bei Butzbach. 2020 heißt es vier Tage lang: „RaBe löst jeden Fall“

Dort werden die Teilnehmenden als Spürnasen versuchen gemeinsam einen spannenden Fall zu lösen.

Übernachtet wird in 4-8-Bett-Zimmern. Die Zimmer sind mit Hochbetten ausgestattet und auf dem Flur gibt es Gemeinschaftsbäder. Etwa 50 Plätze stehen uns für die Freizeit zur Verfügung – Kinder und Jugendliche können sich nur mit Begleitperson anmelden. Info-Flyer liegen in den RaBe-Häusern aus. Darüber hinaus gibt es weitere Informationen im Stadtteil- und im Familienzentrum. Hier sind auch Anmeldungen möglich. Es gibt noch einige wenige freie Plätze.

RaBe-Markt

Neu im Veranstaltungskalender des Mehrgenerationenhauses ist der RaBe-Markt. Mit einer Kombination aus Kreativ- und Flohmarkt wird am 16. Mai das gesamte Mehrgenerationenhaus, sowohl in den Räumen als auch auf den Freiflächen, in der Hegelstraße 91 bis 105 von 12.00 – 15.00 Uhr zum „Marktplatz“ auf dem Selbstgemachtes und Flohmarktartikel die Besitzer*innen wechseln können.



Wer einen (oder mehrere) Tisch(e) beim RaBe-Markt anmieten möchte zahlt pro Tisch 10 €. Alternativ kann auch ein selbstgebackener Kuchen gespendet werden, dann reduziert sich die Standgebühr auf 5,- € pro Tisch. Die Platzvergabe (Standanmeldung) ist persönlich, telefonisch, bzw. per Mail im Familienzentrum oder im Stadtteilzentrum möglich. Hier gibt es auch weitere Informationen, bzw. die Anmeldeformulare.

Die Verkaufenden und das Café-Team freuen sich aber auch über alle, die vorbeischauen, die etwas kaufen oder und eine Tasse Kaffee trinken und ein Stück Kuchen essen. Das Angebot reicht von Baby- und Kinderkleidung über Spielsachen und Fahrzeuge über Bücher und Haushaltswaren bis hin zu selbstgefertigten Handarbeiten, Basteleien und Leckereien aus der Küche. Ein Besuch lohnt sich also in jedem Fall!



Mehrgenerationenhaus RaBe | Raum der Begegnung

Hegelstraße 91-105
63303 Dreieich

Stadtteilzentrum
stadtteilzentrum@dreieich.de

06103-4880140

Familienzentrum
familienzentrum@buntekirche.de

06103-9957310

Wir nutzen alle Daten DSGVO-konform und versichern keine Daten an Dritte weiterzugeben und nur für den eigentlichen Zweck zu verarbeiten. Grundsätzlich steht Ihnen/dir frei sich/dich jederzeit an uns zu wenden, um Informationen über die von Ihnen/dir bei uns gespeicherten Daten zu erhalten. Sollten Sie/solltest Du den Newsletter nicht mehr beziehen wollen, dann reicht eine Mail an familienzentrum@buntekirche.de mit der Nachricht, dass der Newsletter abbestellt wird. Wir werden Ihre/deine Daten dann umgehend löschen.