

Liebe RaBe-Freundinnen und Freunde, liebe RaBe-Interessierte

Mit vielen Einzelaktionen wird das regelmäßige Wochenprogramm von RaBe auch im März wieder ergänzt.

Natürlich haben wir neue Angebote im Programm, auf die wir an dieser Stelle gerne aufmerksam machen möchten.

Viel Spaß beim Lesen! Wir freuen uns schon darauf, Sie im RaBe **Herzlich Willkommen** zu heißen.

- Das 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 meet & eat?**“

Mit dem Angebot meet & eat wird im Stadtteilzentrum die Möglichkeit geboten, Gerichte gemeinsam zuzubereiten und im Anschluss zusammen zu essen. In wechselnden Konstellationen wird an zwei Wochentagen jeweils gekocht oder gebacken.

Vielfältige Kuchen und Snacks in offener Atmosphäre - das ist die Idee hinter "**meet & eat**" am **Nachmittag**. Mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr sind alle im Café-Saal des Stadtteilzentrums willkommen, die Lust haben, sich mit verschiedenen Menschen auszutauschen und dabei Kaffee, Tee und Leckereien zu genießen. Wenn Sie gerne backen oder interessante Snacks kennen, dann sind sie herzlich eingeladen Ihre Ideen und Künste hier mit anderen Menschen zu teilen. Wer Lust und Zeit hat, kann einfach unangemeldet vorbeikommen. Es wird um einen Beitrag von 1,- €/Person gebeten.

"**meet & eat**" am **Mittag** - Während der Schulzeit bieten wir donnerstags um 12.30 Uhr ein leckeres Mittagessen. Willkommen sind Jung und Alt wie Groß und Klein. Unterschiedliche Menschen aus der Nachbarschaft kochen eigene Rezepte und bekommen Hilfe von einer festen Unterstützung.

Das Mittagessen kostet 2,- €/Person und eine Anmeldung im Stadtteilzentrum ist bis dienstags vor dem jeweiligen Termin erforderlich!

Kinder ab 8 Jahren können das Angebot auch ohne Begleitung Erwachsener nutzen.



Haben Sie Lust, auch einmal Ihre Kochkünste zu zeigen? Hier haben Sie Gelegenheit dazu! Bei Fragen zum Ablauf steht Ihnen die Koordinierungsstelle "Willkommen im Quartier" unter der Telefonnummer 06103 / 4880140 zur Verfügung.

Spaziergangsgruppe



Mit der Spaziergangsgruppe entsteht ein Angebot für alle Anwohnerinnen und Anwohner, die Spaß daran haben, sich in der Natur zu bewegen, in Kontakt mit anderen zu sein, aber nicht mehr so mobil sind und vielleicht einen Rollator zum Gehen benötigen. Gestartet wird am 02. März um 11.00 Uhr am Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee in der Hegelstraße 101. Gabriele Buchwald (Seniorenarbeit der Stadt Dreieich) und Stefan Petzold (Leiter des Stadtteilzentrums) laden zu einem ersten gemeinsamen Spazierengehen im Sprendlinger Norden ein.

Ab März können sich alle interessierten Spaziergänger jeden Freitag (mit Ausnahme von Feiertagen) um 11.00 Uhr im Foyer des Stadtteilzentrums einfinden. Eine barrierefreie Toilette ist vorhanden. Die Routen werden vorher festgelegt und mit der Gruppe besprochen, sie sollen angenehmes Gehen ermöglichen und nicht zu lang sein.

Auch bei schlechtem Wetter können sich die Teilnehmenden regelmäßig freitags im Quartier treffen. Für diesen Fall ist ein offenes Alternativangebot in den Räumen der Hegelstraße 101 angedacht.

Im Anschluss an das gemeinsame Gehen gibt es ab 12.30 Uhr ein kleines Mittagessen im Stadtteilzentrum. Wer möchte kann sich nach der Spazerrunde mit einer kleinen und leckeren Mahlzeit für 2,50 Euro stärken. Für den Stadtteilsparziergang und das optionale Mittagessen ist keine Anmeldung erforderlich.

„Tanzen für Kinder“



„1,2,3 im Sauseschritt, da tanzen alle Kinder mit!“

Denn auch für die Kleinen, von 3 bis 6 Jahren, haben wir in Kürze ein neues Bewegungsangebot im Programm.

Kinder haben von Natur aus Spaß daran, sich zur Musik zu bewegen. Die Elternlotsinnen möchten diese Lust an Bewegung fördern und tanzen mit den Jungen und Mädchen beliebte Kindertänze und Choreographien zu verschiedenen Melodien aus aller Welt.

Sonay Altas und Zeynep Öztürk freuen sich darauf zunächst an 5 Montagen von 15.00 bis 16.00 Uhr gemeinsam mit 6 bis 10 Kindern im Kindergartenalter zu tanzen. Eine Anmeldung ist erforderlich und ab sofort über das Familienzentrum (06103-9957310) oder das Stadtteilzentrum (06103-4880140) möglich. Getanzt wird im Gemeindesaal im Familienzentrum.

Zumba und Rückenfitness

Zu guter Letzt fällt der Startschuss für die Anmeldungen der nächsten beiden Kurse, die das RaBe in Kooperation mit der Ev. Familienbildung im Kreis Offenbach anbietet.

Der nächste Zumba-Kurs startet am 13.04.2018

Für 4 Termine (sonntags von 19.00 bis 20.00 Uhr) fällt eine Kursgebühr in Höhe von 18,- € an

Rückenfitness für Frauen findet immer freitags von 10.00 bis 11.00 im Stadtteilzentrum statt. Der nächste 5 Termine umfassende Kurs, startet am 13.04.2018 und kostet 19,- €