

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

während sich viele Daheimgebliebene beim RaBe-Sommerferienprogramm vergnügen, laufen bereits die Planungen für die kommenden Monate an.

Auch wenn es um das „Regelprogramm“ in den Sommerferien etwas ruhiger ist, so genießen wir es, täglich viele „alte“ und auch einige „neue Gesichter“ bei unserem RaBe-Ferienprogramm begrüßen zu dürfen. Ganz im Sinne der Mehrgenerationenhäuser begegnen sich Menschen verschiedenster Altersstufen und haben gemeinsam Spaß.

Natürlich weisen wir in unserem Newsletter auch auf Angebote hin, die neu sind oder wieder starten und so wünschen wir viel Spaß beim Lesen und freuen uns schon darauf Euch und Sie im RaBe **Herzlich Willkommen** zu heißen.

Euer RaBe-Redaktionsteam

## WAS IST EIGENTLICH ...?

Unter dieser Überschrift möchten wir in jedem Newsletter ein RaBe-Angebot vorstellen!

In der dieser Ausgabe beantworten wir die Frage: „Was ist der **Café-Nachmittag**“

Auch wenn sich einerseits der Name selbst erklärt und es andererseits den Café-Nachmittag schon fast so lange gibt wie den Verein Forum Spendingen Nord e. V., so möchten wir doch die Gelegenheit nutzen und den Café Nachmittag in dieser Ausgabe vorstellen und ganz herzlich dazu einladen einfach mal vorbeizukommen.

Nachbarn, Freunde, Alteingesessene und Neuzugezogenen treffen sich zwanglos im Café des Stadtteilzentrums. Das Café-Team des Vereins Forum Spendingen Nord e. V. freut sich immer dienstags und sonntags von 15 bis 17 Uhr über Gäste, die bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen über das was gerade in Dreieich und der Welt passiert, quatschen und hin und wieder auch in Erinnerungen an „die gute alte Zeit“ schwelgen. Der Café-Nachmittag findet auch in den Sommerferien statt und macht nur während der Schließzeit des Stadtteilzentrums (vom 21. Juli bis 5. August 2018) eine zweiwöchige Sommerpause.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Café-Teams rund um Ansprechpartnerin Siggie Bordon sind teilweise schon jahrelang im Einsatz und „betreiben“ ihr Café engagiert und liebevoll. Für Kaffee und Kuchen wird um eine geringe Unkostenbeteiligung gebeten.

Wer Lust hat den Café-Nachmittag dienstags oder sonntags live zu erleben oder im Café-Team mitarbeiten möchte, kann einfach vorbeikommen. Die Türen stehen offen und das Café-Team freut sich sowohl über Gäste als auch über Verstärkung ihres Teams.



## Zumba® für Frauen und jedermann



Zumba® macht Spaß, ist leicht zu erlernen und für den Körper ein effektives Fitness-Programm. Wer Zumba® kennt, denkt sofort an eine fröhliche ausgelassene Stimmung. Bei lateinamerikanischer und internationaler Musik wird leidenschaftlich getanzt und geschwitzt. Neben dem Spaß-Faktor Tanzen, wird der Körper trainiert. Wer abnehmen möchte oder Muskeln an Bauch, Beinen und Po aufbauen will, ist im Zumba®-Kurs genau richtig.

Im August starten im Stadtteilzentrum 2 neue Zumba-Kurse. Kursleiterin Lidija Ivkovic tanzt jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr ab dem 14. August dienstags mit Frauen und ab dem 19. August sonntags mit „jedermann“. Für 10 Termine fällt eine Kursgebühr von 45,- € an. Die Kurse sind für Anfänger\*innen ebenso geeignet, wie für Fortgeschrittene. Anmeldungen sind ab sofort über die Ev. Familienbildung im Kreis Offenbach unter <https://www.familienbildung-langen.de/index.php?id=9&kathaupt=6&suchesetzen=true> möglich. Hier gibt es auch detailliertere Informationen (wie z.B. eine Übersicht über die Termine, an denen der Zumbakurs stattfinden wird.)

## „RaBe-Fest“

RaBe feiert und freut sich über alle, die mitfeiern!

Am 18. August lädt das Mehrgenerationenhaus zum 2. RaBe-Fest in den Sprendlinger Norden ein. Hier treffen sich wieder Bewohnerinnen und Bewohner verschiedener Generationen, Freundinnen und Freunde und alle die Lust auf Begegnungen mit anderen haben, um gemeinsam zu feiern. Umrahmt von einigen Darbietungen eröffnet 1. Stadtrat Herr Martin Burlon um 15.00 Uhr das Fest auf dem Platz am Eingang zum Berliner Ring. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ein buntes Programm lädt alle, wie im vergangenen Jahr, zum Mitmachen ein.



Als besondere Attraktion freuen wir uns in diesem Jahr über einen Menschenkicker. Dank einer Spende der Hayner Weiber, können wir unsere Idee, bei der alle Zielgruppen angesprochen werden und Menschen verschiedener Generationen gemeinsam agieren und Spaß haben können, in die Tat umsetzen. Bei diesem Mega-Kicker werden die Menschen zu „Kickerfiguren“, die sich innerhalb einer aufblasbaren Hüpfburg duellieren. Die beiden Mannschaften mit jeweils fünf bis sechs Spielern haben dabei nur ein Ziel: den Ball in das gegnerische Tor zu befördern! Das ist aber gar nicht so einfach, denn jeder Spieler wird im Menschenkicker mit den Händen an einer der drei Stangen pro Team fixiert. Wie eine echte Kickerfigur ist man also in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt und kann sich nur zusammen nach rechts und links bewegen. Kondition und Alter der Spieler sind beim „Menschenkicker“ gleichgültig und fußballerisches Können ist ebenso wenig zwingend notwendig wie eine spezielle Ausrüstung der Mitspieler\*innen. An erster Stelle steht der Spaß!

Neben weiteren Überraschungen erwartet die Gäste des RaBe-Festes auch die Möglichkeit einen Blick in die verschiedenen RaBe-Häuser zu werfen und sich über die Angebote zu informieren.

Wenn das RaBe-Fest dann um 19.00 ausklingt, blicken hoffentlich alle auf einen schönen Nachmittag mit netten Begegnungen, interessanten Gesprächen und Aktionen, die Spaß gemacht haben zurück und freuen sich schon auf das RaBe-Fest 2019.

# Stadtradeln



Dreieich radelt und RaBe radelt wieder mit. Vom 01. bis 21. September 2018 nimmt Dreieich bereits zum 6. Mal in Folge am STADTRADELN teil. Alle, die in der Stadt Dreieich wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder eine Schule besuchen, können mitmachen.

Auch RaBe ist beim Wettbewerb für mehr Lebensqualität, Radförderung und Klimaschutz dabei. Alle sind eingeladen, drei Wochen lang kräftig in die Pedale zu treten und möglichst viele Fahrradkilometer beruflich sowie privat für den Klimaschutz, für RaBe und für Dreieich zu sammeln.

Fahrradkilometer sammeln kann jede\*r! Unterstützt uns, registriert euch auf [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de) für das Team „RaBe radelt“ und tretet an 21 Tagen im September für das Mehrgenerationenhaus in die Pedale. Auch wenn die Aktion „Stadtradeln“ heißt, werden alle Kilometer, die mit dem Rad zurückgelegt werden, registriert. Die Fahrten zum Kindergarten, zur Schule oder zur Arbeit, zum Einkaufen, zu Freunden oder zum Verein sind genauso wertvoll wie die Radtour durch Feld und Wald. Hauptsache das Auto bleibt stehen!

Rabe radelt! – Radelt mit!



## Musical „Diamantenstadt“



Kinder und Jugendliche haben im Rahmen eines interkulturellen Projektes im Laufe des Jahres ihr eigenes Musical entwickelt. Unterstützt wurden und werden sie dabei von verschiedenen Profis aus der Schauspielerei und Musikpädagogik.

Zum Abschluss des Projekts stehen die kleinen großen Künstler am 22. und 23. September 2018 auf der Bühne und zeigen ihr spannendes Musical „Diamantenstadt“, das auch für einige Überraschungen gut ist. Für die Aufführungen sind ab August kostenlose Eintrittskarten im Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee sowie im Familienzentrum Bunte Kirche erhältlich. Über Spenden freuen wir uns!



Mehrgenerationenhaus RaBe | Raum der Begegnung

Hegelstraße 91-105  
63303 Dreieich

Stadtteilzentrum  
[stadtteilzentrum@dreieich.de](mailto:stadtteilzentrum@dreieich.de)

06103-4880140

Familienzentrum  
[familienzentrum@buntekirche.de](mailto: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](mailto:familienzentrum@buntekirche.de) mit der Nachricht, dass der Newsletter abbestellt wird. Wir werden Ihre/deine Daten dann umgehend löschen.