

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

der Frühling kommt – und mit ihm die Hoffnung und Zuversicht, dass auch im Mehrgenerationenhaus RaBe wieder mehr **Raum** für **Begegnungen** möglich sein wird.

Nachdem wir im Januar all unseren engagierten Ehrenamtlichen für ihren unermüdlichen Einsatz danken konnten, freuen wir uns, wenn nun auch wieder verschiedene Aktionen und Angebote „in echt“ und nicht (nur) digital stattfinden können. Unser Newsletter wird bis auf weiteres alle 3 Monate erscheinen. Mit der Frühlingsausgabe starten wir diesen neuen Rhythmus.

Die Ergebnisse der Pflanzaktion im Herbst sind bereits an verschiedenen Stellen im Berliner Ring zu sehen – er blüht auf! Wir sind zuversichtlich, dass auch unser Zusammenleben im Frühling wieder „aufblühen“ kann. Mehrere Aktionen im Freien laden dazu ebenso ein, wie verschiedene Treffs und Angebote in unseren Häusern.

Wir freuen uns darauf, Sie und euch bei uns begrüßen zu dürfen und wünschen vorab viel Spaß beim Lesen unseres 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 die „9+12“?“

„9+12“ ist unser neuestes Beratungsangebot, das sich an „junge Eltern“ während der Schwangerschaft, bzw. mit Babys im ersten Lebensjahr richtet.

Neben allgemeinen Informationen erhalten die Ratsuchenden Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen, einen Überblick über bestehende Angebote im Umfeld aber auch Hilfe und Unterstützung bei allen Fragen rund um den neuen Lebensabschnitt.



Jeden Mittwoch ist die Sprechstunde von Anja C. Pick von 15 bis 16 Uhr im Stadtteilzentrum geöffnet. Viele Fragen können sofort geklärt werden, gegebenenfalls kann aber auch zu Beratungs- und Hilfsangeboten weitervermittelt werden. Bei Bedarf begleitet Frau Pick die Familien auch zu Behörden, Beratungsstellen oder Angeboten wie Eltern-Kind-Gruppen, Spielkreisen, Pecip, usw.

Ebenfalls organisiert sie bei Bedarf Infoveranstaltungen zu verschiedenen Themen wie „Erste Hilfe am Kleinkind“ oder rund um die frühkindliche Entwicklung, Ernährung, ... oder unterstützt bei der Organisation von Austauschtreffen für die jungen Eltern.

EHRENAMT

unbezahlt – unbezahlbar – nie umsonst

Eine tragende Säule im Mehrgenerationenhaus RaBe sind die Ehrenamtlichen. Bunt und vielfältig sind die Menschen, die sich bei uns einbringen und genauso bunt und vielfältig sind die Angebote, die nur durch den Einsatz der freiwillig Engagierten möglich sind. Mit viel Herzblut ist jede und jeder Einzelne dabei und schenkt anderen etwas ganz Wertvolles: ihre/seine Zeit. DANKE!



Eine dieser Ehrenamtlichen ist **Fee Hennig**. Vielen Senior*innen ist sie als Leiterin des „Bunten Nachmittags“ bekannt. Mit viel Herzblut organisiert sie die monatlichen Treffen, überlegt sich immer ein ansprechendes und abwechslungsreiches Programm, dekoriert liebevoll die „Kaffeetafel“ und sorgt für eine herzliche Atmosphäre.

Auch sonst engagiert sie sich im Laufe des Jahres bei unterschiedlichen Aktionen des Mehrgenerationenhauses und bringt ihre Expertise in verschiedene Veranstaltungen ein.

Beim „Lebendigen Adventskalender“ zählt Fee Hennig zu den treuen Gastgeber*innen. Alljährlich öffnet sie ein Türchen, stimmt ihre Gäste auf die Weihnachtszeit ein und lädt zum gemütlichen Beisammensein ein.

„Es ist ein schönes Gefühl, wenn man etwas Gutes tut!“ freut sich Fee, wenn sie an ihr Ehrenamt denkt. „Das macht Spaß und bringt Abwechslung, auch wenn es mit ein wenig Arbeit verbunden ist 😊. Aber das Ergebnis zählt: wenn alle eine schöne Zeit miteinander verbringen konnten und glücklich nach Hause gehen, dann hat sich der Einsatz mehr als gelohnt!“

Wir bedanken uns ganz herzlich für das beeindruckende Engagement und freuen uns, wenn wir auch weiterhin gemeinsam viele Ideen in die Tat umsetzen können.

kurz und knackig

Energieberatung

Am 10. März, 14. April und 11. Mai besteht wie gewohnt zwischen 17 und 20 Uhr die Möglichkeit, die kostenlose Energieberatung im Stadtteilzentrum aufzusuchen.

Bunter Nachmittag

Am 23. März, 27. April und 25. Mai lädt das Bunte-Nachmittag-Team Seniorinnen und Senioren zu einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen ein.

Kunst inklusive

Am 26. und 27. März stehen von 10 bis 12 Uhr „Frühlingsboten“ im Mittelpunkt der Kreativen. „Grüße aus der Streichholzschachtel“ entstehen dann am 30. April.

keine RaBe-Freizeit

2022 kann die RaBe-Freizeit leider erneut nicht stattfinden.

Schließzeit

Während der Osterferien bleiben das Stadtteil- und das Familienzentrum vom 14. bis 19. April geschlossen.

Mutterschutz und Elternzeit

Nach ungefähr 5 ½ Jahren im Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee verabschiedete ich mich erst mal in die Elternzeit.

Das mache ich mit einem lachenden und einem weinenden Auge. So sehr ich mich auf das neue Abenteuer mit Kind freue, bin ich natürlich auch traurig erst mal nicht im Sprendlinger Norden – vor allem nicht mit euch allen – aktiv zu sein.

Ich möchte mich von Herzen bei allen bedanken, die in den letzten Jahren meinen Weg gekreuzt haben. Ich hätte mir keinen besseren Start ins Berufsleben vorstellen können und bin immer gerne in meinen alten Stadtteil zum Arbeiten gekommen.

Dazu haben vor allem die Menschen beigetragen die entweder im Stadtteil wohnen oder sich auf irgendeine Art und Weise im Sprendlingen Norden engagieren. Es wird mir in den nächsten Monaten sehr fehlen täglich Kontakt mit den unterschiedlichsten Menschen zu haben und ständig etwas Neues zu lernen! Ich bin mir aber sicher, dass ich während meiner Elternzeit oft zu Besuch kommen werde und freue mich dann vor allem bei Veranstaltungen oder Angeboten viele bekannte Gesichter zu treffen. Bis bald! Eure Vera



ABC- es tut nicht weh!



Es ist nie zu spät lesen und schreiben zu lernen. Und auch nicht seine Lese- und Schreibfertigkeiten zu trainieren und zu verbessern. In unserer Gesellschaft spielt die Schriftsprache überall eine Rolle. Oder haben Sie schon einmal einen ganzen Tag lang nichts lesen oder schreiben müssen? 6,2 Millionen Menschen in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben.

Mit unserem wöchentlich stattfindenden ABC-Treff möchten wir Betroffene unterstützen, die überhaupt nicht lesen und schreiben können oder lesen und schreiben gelernt haben, jedoch z.B. den Sinn eines Satzes nicht verstehen. Auch für diejenigen, die Schwierigkeiten dabei haben, Wörter richtig zu schreiben und deshalb z. B. offizielle Schreiben oder Formulare nicht eigenständig ausfüllen können, ist der Treff gedacht.

Wer selbst betroffen ist oder jemanden kennt, der Unterstützung benötigt, ist bei unserem ABC-Treff genau richtig. Hier gibt Walburga Conrad immer dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr sowohl fachkundige Hilfe als auch, wenn gewünscht, vielfältiges Material zum eigenständigen Üben.

RaBe unterwegs

Mit unserem mobilen Café, das wir Dank der finanziellen Unterstützung durch den Dreieicher Weihnachtskalender e. V. anschaffen konnten, möchten wir zukünftig unseren Raum der Begegnung an verschiedene Orte im Stadtteil bringen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen, sich gegenseitig unterstützen, wenn irgendwo der Schuh drückt oder einfach über die aktuellen Themen im Stadtteil plaudern, dazu laden wir ein, wenn wir immer am 1. Donnerstag im Moment mit RaBe unterwegs sind.



Wir freuen uns auf Sie und Euch jeweils von 14 bis 16 Uhr: am 3. März am Spielplatz im Berliner Innenring, am 7. April am Waldspielplatz (Sudetenring) und am 4. Mai (Achtung, das ist ausnahmsweise ein Mittwoch!) am Generationentreff im Kurt-Schumacher-Ring.

Sauberhafter Sprendlinger Norden



Im Frühjahr locken die Sonnenstrahlen nach draußen. Wir genießen die ersten wärmeren Tage an der frischen Luft. Ein Spaziergang, ein Picknick, ein Plausch, ... Das könnte so schön sein, wenn nicht so viel Müll auf den öffentlichen Plätzen, Wegen und im Wald, der an die Ringe angrenzt, liegen würde.

Das wollen wir ändern und laden deshalb dazu ein in der Woche vom 21. - 26. März einen Müllsammel-Spaziergang zu machen. Dies ist in der gesamten Woche individuell möglich. Mülltüten, Zangen, Handschuhe, die uns der DLB dafür zur Verfügung stellt, können im Stadtteilzentrum vor der Runde abgeholt und anschließend dorthin zurückgebracht werden. Der gesammelte Müll wird nach der Aktionswoche durch den DLB abgeholt.

In Kooperation mit der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) startet am 23. März um 15 Uhr das Kleine-Feger-Projekt. Sie werden künftig alle 6 Wochen durch den Stadtteil ziehen und Müll sammeln. Für die regelmäßige Teilnahme gibt es als Dankeschön, bspw. Kino-Gutscheine. Wer bei den Kleinen Fegern dabei sein möchte (gerne auch Erwachsene, die sich ehrenamtlich engagieren und die Gruppe begleiten möchten), kann sich ab sofort im Stadtteilzentrum melden.

Esstörungen

Magersucht und vielleicht noch Bulimie sind die bekanntesten Gesichter der Essstörungen in unserer Gesellschaft, aber gibt es noch weitere? Wie entsteht eine Essstörung und warum sind vor allem Mädchen und junge Frauen von dieser psychischen Erkrankung betroffen? Die Ursachen sind vielfältig, denn nicht jede unter- oder übergewichtige Frau hat eine Essstörung.



Die körperlichen und seelischen Auswirkungen auf die Gesundheit sind enorm. Betroffene Familien von Essgestörten wissen häufig nicht, wie sie mit dieser Erkrankung umgehen sollen. Monika Stepan gibt am Dienstag, 22. März 2022 von 18 bis 21 Uhr im Stadtteilzentrum Einblick in das komplexe Feld der Essstörungen und geht u.a. auf den Verlauf, die Folgen und die Behandlungsmöglichkeiten ein. Für die Veranstaltung des Frauenbüros ist ein Teilnahmebetrag von 19,- € zu zahlen und bis zum 15. März eine Anmeldung an frauen@buero-f.de erforderlich.

Palmhaswanderung



Der Osterhase ist bekannt. Aber kennt ihr auch den Palmhasen? Nein? Dann macht euch gemeinsam mit uns auf die Suche nach ihm.

Am Montag, dem 11. April folgen wir von 15 – 17 Uhr einem mit bunten Eiern gekennzeichneten Weg, lösen unterwegs verschiedene Aufgaben und erreichen dann (hoffentlich) irgendwann das „Nest des Palmhasen“ in dem gekochte Eier auf uns warten. Anschließend lassen wir den Nachmittag bei einem gemeinsamen Picknick ausklingen.

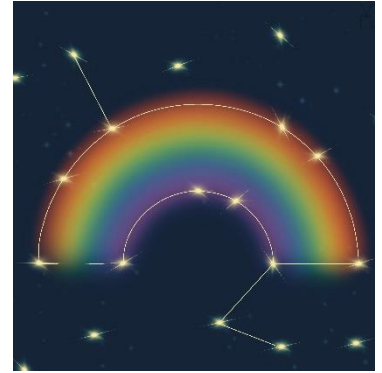
Mitmachen können bei dieser generationenübergreifenden Wanderung alle, die Lust auf einen abwechslungsreichen Nachmittag haben.

Eine Anmeldung bis zum 8. April im Stadtteilzentrum erleichtert uns die Planung und garantiert, dass beim Picknick alle satt werden 😊 Sagt Bescheid, wenn ihr dabei sein möchtet!

Mein Sternzeichen ist der Regenbogen

Welches Sternzeichen ist Ihres/Deines? Und passen die Eigenschaften, die dem Sternzeichen zugeordnet werden auch zu Ihnen/Dir?

Rafik Shami setzt sich im 1. Kapitel seines Buches, das der Kreis Offenbach für seine Lesungen im Rahmen des Aktionsprogramms „Zuhause im Kreis Offenbach – Wie du, anders als du. Aktionen gegen Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus“ ausgewählt hat, auseinander. Er kommt zu dem Schluss ... „Ich glaube, mein Sternzeichen ist der Regenbogen, von jedem Sternzeichen eine Farbe“...



Ein schöner Gedanke – der uns dazu inspiriert, alle – egal welchen Alters – einzuladen, sich zu überlegen welches das für sie passende Sternzeichen wäre. Warum? Welche Eigenschaften werden dem Sternzeichen zugeordnet? Dazu kann jede*r ein passendes Bild malen oder Foto aussuchen. Aus den Beiträgen die uns erreichen, gestalten wir Würfel, die sich aufeinander gestapelt optisch wirksam mit einer Facette des Buches künstlerisch auseinandersetzen. Mitmachen ist einfach:

- Überlegen welches das eigene passende Sternzeichen wäre
- ein passendes Bild malen oder Foto auswählen
- Eigenschaften die dem Sternzeichen zugeordnet sind benennen/aufschreiben.
- uns die Infos zukommen lassen, damit wir den Würfel gestalten können.

Gemeindebücherei



Knapp zwei Jahre ist sie nun bereits geschlossen – die Gemeindebücherei der Versöhnungsgemeinde in der Hegelstraße! Nicht nur der Lesestoff, auch die netten Gespräche mit Frau Rudnick und Frau Plickert, die über viele Jahre regelmäßig allwöchentlich die Büchereitüren öffneten, fehlen.

Nach den Osterferien (ab dem 28. April) soll die Bücherei nun wieder mit neuem Leben gefüllt werden. Neu wird dabei einiges werden.

Zum einen zieht die Bücherei innerhalb des Gemeindezentrums um und wird zukünftig im „Konfiraum“ zu finden sein. Neu wird auch das abwechslungsreiche monatliche Programm sein. Buchausleihe neben einem Schwatz mit dem bekannten Büchereiteam, das Café LesBar der Elternlotsinnen, Vorlesenachmittag und Literatur-Treffs zum Austausch über Klassiker und aktuelle Titel wechseln sich dann immer donnerstags von 16 bis 18 Uhr ab.

Tag der Nachbarschaft

Am Freitag, dem 20. Mai ist „Tag der Nachbarschaft“. Dieser Tag, der seit einiger Zeit jedes Jahr gefeiert wird, legt den Blick auf gute und lebendige Nachbarschaften.

Wir freuen uns, wenn wir uns dann von 11:30 Uhr bis 14 Uhr bei einem Snack vor dem Stadtteilzentrum begegnen und miteinander ins Gespräch kommen können. Bei der Gelegenheit können sich nicht nur alte Bekannte treffen sondern auch neue Kontakte geknüpft werden, ganz im Sinne einer guten und lebendigen Nachbarschaft.



Bundesfreiwilligendienst



Wir freuen uns, wenn unser Team ab September wieder durch eine*n Mitarbeitende*n im Bundesfreiwilligendienst (BFD) ergänzt wird.

Nach Ende der Schulpflicht haben junge Menschen die Möglichkeit, innerhalb eines Zeitraumes von sechs bis 12 Monaten freiwillige Aufgaben im Stadtteilzentrum, bzw. Mehrgenerationenhaus, zu übernehmen.

In erster Linie werden dabei die stattfindenden Angebote unterstützt. Dazu gehört vor allem Hilfe bei Organisation, Umsetzung und Verwaltung des vielfältigen Programms. Auch die Mitwirkung bei der Betreuung von Schulkindern und Mitarbeit bei verschiedenen Projekten und Kurse für verschiedene Zielgruppen zählen zum Aufgabengebiet dieses Bundesfreiwilligendienstes. Die beiden Felder Internetpräsenz und Öffentlichkeitsarbeit des Hauses bieten zudem Möglichkeiten, sich kreativ einzubringen.

Wir freuen uns auf die Bewerbungen von Interessierten, die ein spannendes und abwechslungsreiches Jahr im RaBe erwartet.

Töpfe und Pfannen

In Dreieich kommen aktuell wieder Menschen aus verschiedenen Ländern, die aus ihren Heimatländern aus verschiedenen Gründen geflohen sind, an. Auch Menschen aus der Ukraine werden erwartet.

Um diesen Menschen einen guten Start in ihrer neuen Heimat zu ermöglichen, bitten wir um Unterstützung. Wir sammeln ausrangierte Töpfe und Pfanne in gutem Zustand.

Falls Sie/Du Pfannen oder Töpfe übrig haben/hast, freuen wir uns über eine Spende.

Diese kann gerne im Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, abgegeben werden.

Spielsachen werden im Moment nicht benötigt.

Kleidung kann voraussichtlich ab dem 14. März wieder, montags zwischen 10 und 12 Uhr und samstags zwischen 10 und 13 Uhr im Klamottenforum abgegeben werden.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die Unterstützung.



Mehrgenerationenhaus RaBe | Raum der Begegnung

Hegelstraße 91-105
63303 Dreieich

Stadtteilzentrum

stadtteilzentrum@dreieich.de familienzentrum@buntekirche.de

06103-4880140

Familienzentrum

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.