

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

erstens kommt es immer anders und zweitens als man denkt! Leider haben wir es nicht geschafft, unseren Sommer-Newsletter rechtzeitig fertigzustellen – aber jetzt ist er da!

Mit ihm kommen Informationen zu bekannten und neuen Angeboten, mit denen wir über die Sommermonate im und ums Mehrgenerationenhaus RaBe **Raum** für **Begegnungen** schaffen.

Auch für die Daheimgebliebenen sorgt das RaBe in der ersten Sommerferienwoche wieder für ein abwechslungsreiches Programm. Alle Generationen werden bei unserem Ferienspaß wieder bedacht, und so freuen wir uns über die Teilnahme von Jüngeren und Erfahreneren gleichermaßen.

Allen, die über die Sommermonate verreisen, wünschen wir erholsame Tage, Erlebnisse, von denen noch lange gezehrt werden kann und Zeit, um das zu tun, was guttut.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen unseres aktuellen Newsletters und sind schon gespannt, wann und wo wir uns in den nächsten Wochen begegnen werden.

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 der „**Treff 3+**“?“

Wenn Kinder drei Jahre alt sind, freuen sie sich, genauso wie ihre Eltern darauf, eine Kindertagesstätte besuchen und gemeinsam mit Gleichaltrigen Erfahrungen sammeln zu können. Das ist gut, wichtig und richtig so! Allerdings stehen leider nicht immer und nicht überall für alle Kinder freie Plätze zur Verfügung.



Das Interesse, Kontakt mit anderen Kindern zu haben, sich mit Gleichaltrigen zu messen, voneinander zu lernen und sich miteinander weiterzuentwickeln, gehört in diesem Alter jedoch zu einer gesunden Entwicklung ebenso dazu wie das Kennenlernen anderer Lernorte außerhalb der Familie.

Beim „Treff 3+“ bieten wir bis zu acht Kindern, die bereits drei Jahre alt sind, aber noch keinen Kindertagesstättenplatz erhalten haben, zweimal pro Woche die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen zu treffen und erste Erfahrungen ohne das Beisein der Eltern zu sammeln.

Parallel dazu haben die Eltern die Möglichkeit sich an einem der wöchentlichen Termine mit den anderen Eltern über verschiedene (Erziehungs-)Themen auszutauschen, die gerade unter den Nägeln brennen. Am anderen Tag kann die Zeit individuell genutzt werden.

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!



Einer dieser Ehrenamtlichen ist **Manuel Ortega**.

Er, seine freundliche Ausstrahlung und sein Tatendrang sind aus dem Mehrgenerationenhaus nicht mehr wegzudenken. Die Bilder des Künstlers aus der Hegelstraße können nicht nur im Stadtteilzentrum, sondern seit neuestem auch im Familienzentrum bewundert werden.

Er ist aber nicht nur ein Künstler, der sich selbst in der Kunst verwirklicht; es liegt Manuel ebenso am Herzen, seine Liebe zur Kunst an andere weiterzugeben. So lädt er mittwochs im Rahmen des Willkommenscafés „BASIK“ zu verschiedenen kreativen Angeboten ein, er unterstützt beim Kinderatelier und bietet „Kunst-inklusive-Workshops“ an.

Manuel unterstützt beim Foodsharing, bei Festen und Feiern, bei Reparaturen, beim Sommerferienprogramm, bei Veranstaltungen im Rahmen der Interkulturellen Wochen, bei ... eigentlich immer und überall.

„Es bereitet mir sehr viel Freude und ich hoffe, dass meine Gesundheit mich weiterhin nicht im Stich lässt, um so die Kraft zu haben, etwas zu geben, das ist Teil meiner Lebensphilosophie“, beschreibt Manuel selbst seine Motivation für seinen überragenden ehrenamtlichen Einsatz.

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 12. Juli und 9. August besteht wie gewohnt zwischen 17 und 20 Uhr die Möglichkeit, die kostenlose Energieberatung im Stadtteilzentrum aufzusuchen.

| **Bunter Nachmittag**

Am 22. Juni, 27. Juli und 24. August lädt das Bunte-Nachmittag-Team Seniorinnen und Senioren zu einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen ein.

| **RaBe unterwegs**

Unser mobiles RaBe-Café macht am 7. Juli von 14 bis 16 Uhr im Berliner Ring Rast.

| **Brunch des Ausländerbeirats**

Der Ausländerbeirat lädt am Sonntag, den 10. Juli von 10.30 bis 12.30 Uhr zum ersten Brunch nach der langen Pause ins Stadtteilzentrum ein.

| **Schließzeit**

Während der Sommerferien bleiben das Stadtteil- und das Familienzentrum vom 13. bis 28. August geschlossen.

ein neues Gesicht im Stadtteilzentrum

Ich freue mich sehr am 1. Juni meine Arbeit im Stadtteilzentrum, als Vertretung in der Elternzeit von Vera Stroh, begonnen zu haben.

In den vergangenen 31 Jahren war ich bei der Stiftung Lebensräume angestellt und habe psychisch kranke Menschen in unterschiedlichsten Lebensbereichen unterstützt und mich gerne für sie eingesetzt.

Meine beruflichen Wurzeln liegen tatsächlich bei der Stadt Dreieich. In der Behindertenhilfe habe ich mein Anerkennungsjahr als Sozialpädagogin gemacht und war dort vorher schon viele Jahre als Honorarkraft tätig.



Nun freue ich mich, wieder in der Stadt tätig zu werden, in der ich auch lebe. Ich bin jetzt schon sehr beeindruckt von dem Engagement der Menschen, die sich hier auf vielfältige Weise einbringen und so ein solch tolles buntes Angebot möglich machen. Sie alle, die hier wohnen oder sich aktiv einbringen, bald kennen zu lernen, sehe ich mit viel Freude entgegen und wünsche uns ein gutes, vertrauensvolles Miteinander.

Ihre Kathrin Marx-Degner

Fritz ist da!



Am 5. April hat Fritz Benedikt Stroh das Licht der Welt erblickt und hält seither seine Eltern auf Trab. Auch seinen Antrittsbesuch im RaBe hat der kleine Fritz schon hinter sich. Hier hat er auch gleich im Kalender nach Gelegenheiten geschaut, wann er mit seiner Mama vorbeikommen und die RaBe-Community kennenlernen kann.

Wir freuen uns mit Vera und Bene über den kleinen Erdenbürger und gratulieren auf diesem Wege noch einmal ganz ganz herzlich!

Schön, dass Fritz immer wieder mit Vera (und Bene) ins RaBe kommt und wir so miterleben können, wie der kleine Mann wächst und gedeiht.

Alternativen zu „Microsoft-office“

Generationenübergreifend hat der Computer in den letzten Jahrzehnten eine immer größere Bedeutung bekommen.

Sowohl als Arbeitsmittel, als auch zur Freizeitgestaltung wird der Rechner bei vielen täglich genutzt. Beim ersten Workshop einer Reihe, die im Herbst fortgesetzt wird, beschäftigen sich alle Interessierten am 3. Juli von 14 bis ca. 16.30 / 17 Uhr mit dem Thema "Alternativen zu Microsoft Office".



An dem Nachmittag wird auch das Thema Dokumentenbearbeitung am Rechner besprochen und mit Themen, die nicht nur Schülerinnen und Schüler interessieren, wie zum Beispiel die Bearbeitung vorhandener PDF-Dateien (Notizen, Markierungen, teilen, zusammenführen, ...) oder das handschriftliche am PC arbeiten, angereichert.

Auch konkrete Fragen, die uns vorab zukommen, können gerne mit aufgenommen werden.

Kunst inklusive



Vielfältig und abwechslungsreich sind die vom Rotary-Club Dreieich-Isenburg geförderten Kunst inklusive-Workshops auch über die Sommermonate.

Am 25. und 26. Juni stehen mit Sandra und Sonja von 10 bis 12 Uhr „Erdbeeren“ im Mittelpunkt. Gemeinsam wird hier unter anderem auch Erdbeermarmelade eingekocht.

Kreative und abstrakte „Gesichter aus Pappe“ entstehen zur gleichen Uhrzeit am 2. und 3. Juli. Dieser Workshop wird von Katja geleitet.

Und am 23. und 24. Juli heißt es dann ebenfalls von 10 bis 12 Uhr „Kunst nachhaltig“. Manuel lässt gemeinsam mit den Teilnehmenden aus dem Abfallprodukt von geschreddertem Papier faszinierende Kunst auf der Leinwand entstehen.

Five sheep

Wie bereits im vergangenen Jahr, können wir auch in diesem Jahr im Rahmen des „Aufholpaketes nach Corona“ wieder verschiedene „Kurse“ bei „Five-sheep“ anbieten.

Jeweils an vier Terminen können (Groß-) Eltern mit ihren Kleinen (ca. 2 – 3 Jahren) die Farm und die Tiere (Schafe, Hühner, Enten, Hunde, ...) entdecken.

Die Kinder dürfen dort bei der "Tierpflege" helfen, Eier sammeln, ... und lernen viel über Wolle, ... stellen selbst ein Kissen her, ...



Eine Gruppe trifft sich montags und dienstags vormittags (4. und 5., sowie 11. und 12. Juli) und die andere donnerstags und freitags vormittags (7. und 8., sowie 14. und 15. Juli).

Wer dabei sein möchte, kann sich ab sofort anmelden!

Einen Kurs für die gleiche Zielgruppe am Nachmittag, sowie die Treffen für Vorschulkinder starten dann im September. Wer hierfür Interesse hat, kann sich auch gerne jetzt schon melden und sich einen Platz reservieren.

Essstörungen



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, 19. Juli 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. Juli eine Anmeldung an frauen@buero-f.de erforderlich.

RaBe-Sommerferienprogramm

Auch in diesem Jahr lädt das Mehrgenerationenhaus RaBe zu einem bunten Programm in der ersten Sommerferienwoche ein, bei dem wieder alle viel Spaß haben werden.

Interessierte aller Generationen können sich zum Ausflug, zu verschiedenen Workshops oder/und zum gemütlichen Beisammensein anmelden.

Langeweile kommt deshalb im Sprendlinger Norden auch in diesem Jahr für die Daheimgebliebenen nicht auf.



Das RaBe-Sommerferienprogramm 2022:

| **Ausflug „Lochmühle“ - am Montag, 25. Juli 2022**

Abfahrt 9.30 Uhr am Stadtteilzentrum, Rückkehr ca. 18.30 Uhr

für alle, bitte mitbringen: Grillgut, Beitrag zum Buffet, Getränke, Sonnenschutz, ...

Kosten: 12,- €/Person (über 1 Meter Körpergröße) + ggf. 5,- €/Person Fahrtkosten oder eigene Anreise

| **Workshops - von Dienstag, 26. bis Donnerstag 28. Juli 2022**

> **„Rackel-Painting“** mit Manuel Ortega,

jeweils von 10 bis 12 Uhr im Kreativraum des Familienzentrums

für Erwachsene, bitte mitbringen/anziehen: alte Kleidung oder Schürze/Malkittel

Kosten: 5,- €/Person

> **„frühspie“**- frühstücken und spielen mit Latifa Bannour,

jeweils von 10 bis 12 Uhr in der Pfarrwohnung des Familienzentrums

für Kinder, bitte anziehen: bequeme Kleidung

Kosten: 5,- €/Person

> **„Film ab“** mit Maxim Kuznetsov,

jeweils von 10 bis 13 Uhr im Café des Stadtteilzentrums und im Stadtteil,

für Jugendliche und junge Erwachsene, bitte mitbringen: wer möchte Handy oder Kamera

Kosten: 5,- €/Person

> **„Theater macht glücklich“** mit Angela Wurzel,

jeweils von 14 bis 16 Uhr im Gemeindesaal des Familienzentrums

für Frauen, bitte anziehen: bequeme Kleidung

Kosten: 5,- €/Person

> **„kreative kids“** mit Irina Seibel,

jeweils von 14 bis 16 Uhr im Kreativraum des Familienzentrums

für Kinder, bitte mitbringen/anziehen: alte Kleidung oder Schürze/Malkittel

Kosten: 5,- €/Person

> **„Fingerfood“** mit Aycha Hartel und Liane Dinter,

jeweils von 14 bis 16 Uhr in der Küche des Stadtteilzentrums

für Jugendliche und Erwachsene, bitte mitbringen: Frischhaltedosen

Kosten: 5,- €/Person

| **„chillen und grillen“ - am Freitag, 29. Juli 2022**

von 15 bis 17 Uhr auf der Wiese am Familienzentrum

für alle, bitte mitbringen: Beitrag zum Buffet, Sonnenschutz, ...

Anmeldungen für die verschiedenen Angebote sind ab sofort im Stadtteilzentrum möglich.

Über das Bildungs- und Teilhabepaket können die Teilnahmegebühren übernommen werden.

Wir unterstützen gerne bei der Beantragung.

Erste Hilfe Kurs - Baby



Einfache theoretische Grundlagen und praktische Übungen zum Mitmachen schenken den Teilnehmenden die Sicherheit, im Fall der Fälle schnell und richtig handeln zu können.

Die Themen des Kurses sind speziell auf die Besonderheiten im Kindesalter (Säugling – Pubertät) ausgerichtet.

Der Kurs findet am 30. Juli von 16 bis 19 Uhr statt. Für alle, die teilnehmen möchten, aber an diesem Tag keine Zeit haben, gibt es einen zweiten Kurs eine Woche später (am 6. August) um die gleiche Zeit.

Herzstück des Kurses ist das Notfall-ABC-Konzept: Diese Vorgehensweise kann in kindlichen Notfällen jeder Art angewandt werden. Egal ob ein Kind einen Gegenstand verschluckt hat, einen Fieberkrampf erleidet oder schwer gestürzt ist: Dank dieses einfachen Konzeptes wissen die Teilnehmenden in Zukunft in jedem Fall wie lebensgefährliche Situationen schnell erkannt werden können und klar ist was dann zu tun ist.

Selbstverständlich bekommen die Teilnehmenden während des Kindernotfallkurses auch Antworten auf individuelle Fragen rund um die Erste-Hilfe im Notfall beim Baby und Kleinkind.

Der Kurs kostet 45,- €, die aber von vielen Krankenkassen übernommen werden. Es lohnt sich nachzufragen!

Wer dabei sein möchte, sollte sich schnell einen der begehrten Plätze sichern.

Repair-Café

Hobby-Heimwerker*innen aufgepasst. Im Herbst möchten wir im Mehrgenerationenhaus ein Repair-Café eröffnen und freuen uns über ein Team an Ehrenamtlichen, die begeistert tüfteln, handwerkeln oder handarbeiten ... und ihre Leidenschaft einsetzen, um anderen einmal im Monat bei der Reparatur von kaputten Haushaltsgegenständen zu helfen.



Ziel des Repair-Cafés ist es, die Nutzungsdauer von Gebrauchsgütern zu verlängern, dadurch Müll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen und nachhaltige Lebensweisen in der Praxis zu erproben.

Wer kann sich vorstellen, im ehrenamtlichen Repair-Café-Team mitzuarbeiten?

Wir freuen uns auf zahlreiche Interessensbekundungen.



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.