

Sauerland-Post

Willkommen



Wir helfen bei IMPFMALDUNGEN!
 Kommen Sie ins
 KBS-Stadtteilbüro!

DIE EINE GEHT, DER ANDERE KOMMT...

Liebe Sauerländer und Menschen im Wachsacker, nach 34 Jahren, mit allen Höhen und Tiefen, verabschiede ich mich mit einem lachenden und einem weinenden Auge aus dem Kinder- und Beratungszentrum Sauerland/Bereich Soziale Beratung und Schuldnerberatung. Die Arbeit hat mir immer Spaß gemacht und jeder Mensch, der zu uns kam lag mir am Herzen. Am 15.Mai 2021 gebe ich ab an meinen Nachfolger Lukas Heun, der mit der gleichen Wertschätzung für Sie da sein wird. Allen, die mich persönlich kennen, danke ich für das gute Miteinander und das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Fidelis Sieben

Neue Kitaleitung KT-ZENTRUM



Seit dem 1. März 2021 haben wir wieder eine Kitaleiterin. Emanuela Corsini ist gebürtige Italienerin und seit 27 Jahren in Deutschland. Die vergangenen 11 Jahre war sie als pädagogische Fachkraft, stellvertretende Leitung und schließlich als Leitung für die Stadt Frankfurt tätig.

SCHLÜSSELÜBERGABE in der **Ev. Kita KBS**

Für drei Monate hatte ich die kommissarische Leitung unserer Ev. Kita KBS. Seit dem 1. März ist nun Christopher Zimmermann die neue Kitaleitung.



Vielen Dank an alle Kita-Eltern und Kinder für das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Nun bin ich wieder im KBS -Stadtteilbüro und biete für Erwachsene sowie speziell für Stadtteilbewohner*innen ab 50 Jahren Projekt- und Gruppenangebote an.

Ich freue mich, sie auf dem Marktplatz, bei Stadtteilveranstaltungen oder anderen KBS-Angeboten weiterhin zu sehen.

Petra Ebeling



Viele aus dem Stadtteil kennen mich bereits aus dem Jugendzentrum Trafohaus.

Dort bin ich seit über 10 Jahren für alle Kinder und Jugendlichen da. Ab Mai 2021 bin ich dann auch im Bereich der Sozialen Beratung/Schuldnerberatung im KBS/Stadtteilbüro (Föhrestr. 72) für Sie da. Sie können gerne zu mir kommen, wenn

- die aktuelle Situation mit Corona es Ihnen schwer macht Ihre Miete, Strom oder Rechnungen zu bezahlen
- am Monatsende das Geld immer knapp wird
- Sie vor lauter Rechnungen nicht mehr weiterwissen und Angst haben die Post zu öffnen
- die Schulden Ihnen über den Kopf wachsen
- einen Brief erhalten haben, den Sie nicht verstehen
- Sie Tipps und Tricks bekommen möchten, wie man besser mit dem Geld auskommt

Ich freue mich auf Sie und gemeinsam werden wir Lösungen finden, Telefon: 0611 2051712.

Lukas Heun

3. PLATZ

Liebe Kolleg*innen vom Kinder- und Beratungszentrum Sauerland, wir bedanken uns ganz herzlich für Eure Teilnahme an der hessenweiten LAG-Initiative zur Kommunalwahl #LAGfürDemokratie und eurer Initiative „KBS geht wählen“. Mit Euren kreativen Beiträgen auf den Social Media Kanälen habt ihr eine große Aufmerksamkeit für die diesjährigen Kommunalwahlen in Hessen geschaffen. Dafür sagen wir Danke!



Angebote

50+ is(s)t gut UND FRISCH

Seit März ist Christoph Teil unseres KBS-Teams. Jede Woche kocht er frisch, lecker und abwechslungsreich für unser Projekt. Die Mahlzeit kann jeden Dienstag zwischen 12:00 und 13:00 Uhr von SauerländerInnen ab 50 Jahren entgegengenommen werden. Wir treffen uns vor der Gemeinde zum Lachen, Schwätzen und um das Essen zu übergeben. Es ist kostenlos und wir freuen uns über eine kleine Spende. Auf unserer Homepage gibt es lustige Videos von uns: www.kbs-wiesbaden.de

Zuzana Karaffova und Christoph Munsch



Weiterer Bücherschrank- PATE GEFUNDEN

Nachdem wir bei der letzten SauerlandPost-Ausgabe einen Aufruf gestartet haben, hat unser Bücherschrank nun einen weiteren Paten. Gemeinsam mit Viola Mai übernimmt nun auch Sergej Bergmann die Patenschaft für unseren Stadtteil-Bücherschrank. Dabei sorgen sie regelmäßig für Ordnung, Befüllung von neuen, gespendeten Büchern und regeln kleinere Reparaturen. Vielen Dank Sergej und Viola für euer Engagement!

AUFRUF: für unseren Bücherschrank suchen wir immer wieder gespendete Kinder- und Jugendbücher. Bitte melden bei Petra Ebeling!

BÜCHERSPENDE!
Petra Ebeling
Tel: 0611 20517-11
oder
petra.ebeling@ekhn.de



Stadtteilchor Sauerland „SING MIT“

Einmal vom Alltag abschalten? Jeden Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr können alle, die gerne singen, sich online beim Stadtteilchor Sauerland dazu schalten.

Die Liedertexte werden eingeblendet. Wir freuen uns auch euch!
Istvan und Petra



Der Link zum Zoom Meeting lautet:

<https://eu01web.zoom.us/j/67187712963?pwd=QWdrVEwrNjNUNuFRhTIsT2RMa1U4Zz09>

MITTENDRIN-CAFÉ geht spazieren

Auch in Zeiten von Corona sind wir, Maren und Petra, für sie und euch da. Nach Absprache gehen wir mit ihnen und euch spazieren, freuen uns auf nette Gespräche, informieren über Angebote im Stadtteil und unterstützen und begleiten bei der Corona- Impfanmeldung. Gerne sprechen sie uns an!

Maren Holtbecker ist immer dienstags beim Mittagessensprojekt „50+ is(s)t gut“ von 12:00 bis 13:00 Uhr für sie da. Petra Ebeling ist unter der Telefonnummer 0177 1443191 zu erreichen. Bleiben sie gesund!



Nachbarn



VHS NEUE LEITUNG

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Schierstein! Mein Name ist Laura Hafner und ich freue mich sehr, seit dem 1. Oktober 2020 als Geschäftsführerin für die vhs Schierstein zu arbeiten. Besonders begeistern mich das breite kulturelle Angebot und das tatkräftige Engagement vor Ort. Denn: Die Lust, immer wieder Neues zu lernen und seinen persönlichen Horizont zu erweitern, ganz gleich in welchem Alter und auch noch nach Feierabend – das ist gesellschaftlich von unschätzbarem Wert. Dass Institutionen wie das KBS oder die Volkshochschule hierfür Vielfalt und Anregung vor Ort bieten können, ist ausgesprochen bereichernd und wichtig. Ich habe Musik- und Theaterwissenschaft studiert und war im Bereich Musikedition und an der Universität Mainz angestellt. Zudem arbeite ich in den Bereichen Konzertorganisation/Dramaturgie/Lektorat und bin seit langem in der Gemeinde und in mehreren Chören aktiv. Nun freue ich mich sehr darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen – und für Sie und mit Ihnen immer wieder neue spannende Kurse und Kooperationen auch im Sauerland zu realisieren. Für Ihre Anregungen und Wünsche habe ich immer ein offenes Ohr. Sehr herzlich

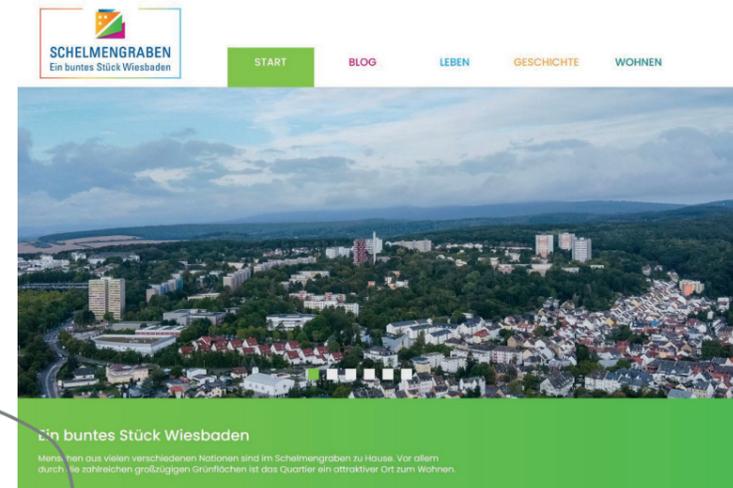
Ihre Laura Hafner



QUARTIERSWEBSITE ALS ZENTRALE PLATTFORM FÜR DEN SCHELMENGRABEN

Welche Organisationen und Vereine sind in meinem Viertel aktiv, wo finde ich Informationen zu Freizeit- und Beratungsangeboten und wo erfahre ich die neuesten Nachrichten aus dem Quartier? Für den Schelmengraben in Wiesbaden finden Bewohner*innen Antworten auf diese Fragen auf einer neuen Website, die die GWH im Rahmen ihrer Quartierskommunikation aufgebaut hat. Unter www.wiesbaden-schelmengraben.de finden die zahlreichen vor Ort engagierten Menschen eine Möglichkeit zur Vernetzung. Gleichzeitig gibt die Seite einen Einblick in die Vielseitigkeit des Quartiers für die Menschen in ganz Wiesbaden.

Die Rubrik Leben zeigt eine Übersicht über die verschiedenen Organisationen und Einrichtungen sowie deren Angebote im Quartier. In der Kategorie Blog erscheinen regelmäßig Beiträge zu aktuellen Aktionen, Ereignissen und spannenden Geschichten aus dem Quartier. Historische Recherche-Ergebnisse zur Entstehung des Quartiers im Rahmen des Projekts Stadtteilhistoriker Wiesbaden gibt es in Zukunft auf der Seite Geschichte zu entdecken. Unter Wohnen informiert die GWH als größter Vermieter im Schelmengraben die Bewohner*innen zu aktuellen Maßnahmen in und an den Wohnanlagen. Auf dem dazugehörigen Facebook-Kanal werden die Follower über die neusten Blogbeiträge oder aktuelle Termine auf dem Laufenden gehalten. Schauen Sie doch direkt mal vorbei auf www.wiesbaden-schelmengraben.de oder auf facebook.com/wiesbaden.schelmengraben und erfahren Sie, was den Schelmengraben zu so einem abwechslungsreichen und bunten Quartier macht.



Trafohaus



Ich bin WIEDER DA!

Mein Name ist Tanja Vitucci und ich arbeite seit 1. April 2021 wieder im KBS. Vielleicht erinnern sich einige von euch bzw. Ihnen noch an mich! Ich war im Jahr 2019 schon mal im Trafohaus und habe kurzzeitig auch in der KiTa ausgeholfen. Anschließend war ich für 1½ Jahre bei der Bezirkssozialarbeit der Stadt Wiesbaden.

Ich bin nun mit einer halben Stelle im Jugendzentrum Trafohaus und mit einer halben Stelle im Stadtteilbüro in der Gemeinwesenarbeit tätig. Hier betreue ich unter anderem das Projekt „Essbares Sauerland“, für das wir noch engagierte Bewohner*innen suchen, die Spaß am gemeinschaftlichen Gärtnern haben. Außerdem möchte ich herausfinden, welche Angebote wir gemeinsam im Stadtteil entwickeln können und freue mich über Anregungen und Ideen. Ich bin unter der Handynummer **01573 5623808** sowie der Mailadresse tanja.vitucci@ekhn.de erreichbar!

VORSTELLUNG

Hallo! Ich bin Caro, seit März 2021 Praktikantin im Jugendzentrum, dem Trafohaus. Ich bin 27 Jahre alt und studiere Soziale Arbeit. Neben dem Studium und dem Praktikum arbeite ich bisher noch bei einer großen Versicherung. Dort habe ich zwar ganz tolle Kollegen, aber keine Erfüllung gefunden. Deshalb wage ich den Schritt, nochmal etwas ganz anderes zu machen. Ich bin froh, Teil einer Einrichtung zu sein, die seit vielen Jahren so eine wichtige und schöne Arbeit im Sauerland leistet! So kann ich praktische Erfahrungen sammeln und mich sinnvoll in meiner Heimatstadt Wiesbaden einbringen. Ich werde auch eine ganze Weile im Trafohaus bleiben, also freue ich mich darauf, jedem früher oder später zu begegnen.

DANKE, TSCHÜSS UND AUF WIEDERSEHEN!

Mein 8-monatiges Praktikum (Aug 2020 bis März 2021) ist leider schon zu Ende. Neben meiner hauptsächlichsten Arbeit im Trafohaus hatte ich die Gelegenheit, in die unterschiedlichsten Angebote des KBS hinein zu schnuppern, die KBS-Mitarbeiter*innen und viele Bewohner*innen des Sauerlands kennenzulernen. Vor allem hat es mir großen Spaß gemacht, mit den Kindern und Jugendlichen des Trafohauses zu arbeiten. Außerdem konnte ich einen wertvollen Einblick in die Gemeinwesenarbeit gewinnen.

Ich möchte mich für die spannende, erfahrungsreiche und schöne Zeit bedanken! Ich habe in meinem Praktikum vieles Neues gelernt, wurde sehr gut angeleitet, konnte mich einbringen und ausprobieren. Mein großes Dankeschön geht insbesondere an Christine, Petra und das Trafohaus-Team. Und an dieser Stelle sage ich allen „Tschüss, auf Wiedersehen“, denn ich werde euch sicherlich besuchen kommen!

Valeria Genova



PROJEKT TRAFOGARTEN

Das Trafohaus hat beim Wettbewerb „Grünes Glück vor der Tür“ vom Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen mitgemacht und Geld für ein Gartenprojekt gewonnen! Wir werden unsere eigenen Hochbeete bauen, mit tatkräftiger Unterstützung der Sauerlandkinder- und jugendlichen. Passend zur momentanen Situation findet dieses Projekt natürlich an der frischen Luft statt. Die Hochbeete zu bauen ist der erste spannende Schritt. Wenn diese dann auch mit den verschiedenen nötigen Schichten gefüllt sind, wird angebaut! Neben hübschen Blumen kann man sogar leckere Pflanzen anbauen, wie zum Beispiel Zucchini, Kürbisse oder Tomaten. Man kann seiner Fantasie freien Lauf lassen. Wir alle, Groß und Klein, Jung und Alt, können dabei viel lernen. Darüber, wie man Hochbeete so baut, dass sie lange halten und darüber, was Pflanzen brauchen, um zu wachsen. Wir freuen uns schon darauf, mit euch zu ernten und aus der Ernte köstliche und frische Gerichte zuzubereiten.



DAS TRAFHAUS IST FÜR EUCH DA!

Wenn du einfach mal Lust hast im Trafohaus vorbei zu schauen, mal chillen willst, mal Musik hören willst, dich mal unterhalten willst, oder einfach mal raus von zu Hause möchtest ... Wir, Paula, Tanja, Andi und Lukas freuen uns, wenn wir etwas von dir hören oder wir uns sogar mal sehen! Einfach über das Telefon, Handy oder Internet melden, dann sagen wir dir, wann wir uns am Trafohaus oder irgendwo anders im Stadtteil treffen können. Wir freuen uns etwas von dir zu hören! ;))
PAULA: 01573 3195808 **TANJA: 01573 5623808**
ANDI: 0157 34228775 **LUKAS: 0174 5372594**
TRAFHAUS: 0611 1842441



Grundschule Sauerland hat neue LUFTREINIGER

Dank des willensstarken Engagements, unzähligen Telefonaten und etlichem Schriftverkehr, hat unser Schuldirektor Christian Busch die Genehmigung für die Anschaffung von 18 professionellen Luftreinigungsgeräten, die mit hochwertigen H13-HEPA-Filtern ausgestattet sind, erzielt! Mit Unterstützung von Frau Roßmeißl hat Herr Busch neben seinen eigentlichen Aufgaben und den pandemisch-bedingten Zusatzaufgaben, diese Herausforderung zum Wohle unsere Kinder mit viel Aufwand gemeistert!

Zudem haben wir unserem Schulmotto allen Ehren bewiesen, dass sich ein „Gemeinsam-Hand-in-Hand“ Auftritt für unsere Kinder nur lohnen kann. Herr Busch hat sich bereits für die Unterstützung des Schulleitendenbeirates, des einmaligen Schul-Hausmeisters Herr Zschau



sowie für den Einsatz von Frau Macoun als verantwortliche Mitarbeiterin des städtischen Schulamts offiziell auf der Schulhomepage bedankt. Nun möchten wir der Elternbeirat der Grundschule Sauerland stellvertretend für alle Eltern unserer und noch werdender Schulkinder uns für den unermüdlichen, zielstrebigem Einsatz vom Herzen bedanken! Vielen Dank Herr Busch für diesen „Bestseller-Einsatz“! Zudem bedanken wir uns dafür, dass Sie so viel Wert auf die Meinung aus der Elternschaft legen, und uns wann immer möglich in Ihre Entscheidungen zum Wohle unsere Kinder mit einbeziehen.



LUFTFILTERGERÄTE FÜR DIE GRUNDSCHULE SAUERLAND



Intensives Lüften wäre auch in der Grundschule Sauerland das A und O. Genau das ist aber wegen der nur kippbaren Fenster nicht ausreichend möglich. Nach vielen Abstimmungen mit der Stadt und der Unterstützung unseres Elternbeirats, wurden Mitte Februar die lange ersehnten Luftfiltergeräte geliefert und angeschlossen. Die Raumluft hat sich seitdem stark verbessert und den schwierigen Unterrichtsalltag in diesen herausfordernden Zeiten für die Kinder und uns Erwachsene etwas einfacher gemacht. Wir sind sehr dankbar.

Kita ZENTRUM SAUERLAND

OSTERN FEIERTEN WIR MAL ANDERS

Am Gründonnerstag fand in einer gemütlichen Gruppenrunde ein reichhaltiges Osterfrühstück statt. Anschließend bekamen die Kinder ihre selbstgebastelten und gefüllten Osterkörbchen.

Bis zum Sommer sind wir noch in der Planung der Verabschiedung der zukünftigen Schulkinder. Dies wird wie alle anderen Aktivitäten auch, etwas anders, aber besonders ausfallen.



Darth Vader und seine Osterkresse



Wir helfen bei IMPFMNAMLEDUNGEN!
Kommen Sie ins KBS-Stadtteilbüro!



ICH GEHÖRE AUCH DAZU

Mein Weg zur Inklusion über das Chance-Teilhabegesetz 16i

Hallo, mein Name ist Anita, heute möchte ich den Lesern einen kleinen Einblick in den für mich ziemlich anstrengenden Weg zum KBS geben. Ich hatte nie einen leichten Weg zu beschreiten und wenn ich mir es heute aussuchen könnte, ob ich es lieber „einfach“ gehabt hätte, dann kann ich diese Frage mit einem klaren NEIN beantworten. Ich bin nicht für „einfache“ Wege gemacht! Bevor ich ins KBS kam, habe ich gefühlt 10.000 Maßnahmen durchlaufen und auch die Lust an den ganzen Maßnahmen verloren.

Die Lust ja, aber nicht die Hoffnung, dass es irgendwann klappt. Das mich endlich einer der Betriebe sieht. MICH SIEHT! In vielen anderen Betrieben zuvor bekam ich das Gefühl, herumgeschoben zu werden. Und auch hier hatte ich Angst, dass mir mal wieder gesagt wird: „Es tut uns leid, Sie sind zwar lieb, nett und zuvorkommend aber für eine Festanstellung reicht es nicht“. Aber es kam alles anders. Es hat geklappt, ENDLICH! Meine Hoffnung hatte ich NIE aufgegeben. Dank dem 16i Gesetz, das eine Sozialversicherungspflichtige Beschäftigung ermöglicht, wurde ich an das Kinder- und Beratungszentrum Sauerland vermittelt und dort bin ich als Bürohelferin angestellt. Im KBS zu arbeiten war für mich anfangs eine Herausforderung, der ich aber mit großem Enthusiasmus entgegengetreten bin. Natürlich war da auch Angst mit dabei, diese hat zum Glück aber nicht überwogen. Anfangs fühlte ich mich dem nicht gewachsen aber durch die Hilfe meiner Kollegen und durch meine persönliche Anstrengung bin ich über meine Grenzen hinausgewachsen. Damit will ich euch nur sagen, dass man auch über seine gesetzten Grenzen gehen darf und soll.

„Andere sollen die gleiche Chance bekommen, wie ich“
Ich weiß, dass es viele da draußen gibt, die das gleiche empfinden, wie ich damals. Durch das 16i habe ich die Türen zum echten Arbeitsmarkt geöffnet bekommen. Andere sollen die gleiche Chance bekommen, wie ich - in einer Behindertenwerkstatt habe ich mich nie gesehen, sondern auf meine Intuition vertraut und lag richtig. Anderen in meiner Lage empfehle ich auch, auf ihr Baugeschick zu vertrauen, dann werden sie den richtigen Weg für sich finden.

Zum Schluss möchte ich noch erwähnen, dass mein Umfeld für mich eine große Stütze war und auch bleibt und mich durch diese nicht leichte Zeit begleitet hat. Wenn man ein solchen Support von den Menschen bekommt, die einem Nahe stehen und nur das Beste für einen möchten, dann ist alles zu schaffen. Ihr könnt es auch schaffen! Der Mensch ist nicht dazu gemacht, das Leben allein zu bestreiten. Holt euch Hilfe, wenn ihr diese braucht.

Das Kinder- und Beratungszentrum Sauerland (KBS) ist eine gemeinwesen-orientierte Einrichtung in Trägerschaft der Evangelischen Erlösergemeinde Wiesbaden-Sauerland. Die Angebote im Stadtteil mit hohen sozialen Bedarfslagen richten sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und das ganze Gemeinwesen. Der Leitsatz: Unser Netz trägt!

Verfasst von Anita Aliju



CHANCE-TEILHABEGESETZ

Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Andreas, ich möchte Ihnen einen kleinen und kurzen Einblick in meine Welt geben und Ihnen meinem langen und schwierigen Weg zum Kinder- und Beratungszentrum Sauerland zeigen. Viele Jahre meines Lebens hatte ich mit diversen psychischen und persönlichen Problemen zu kämpfen, darunter Panikattacken und Agoraphobie. Das Ganze hat selbstverständlich auf meine Arbeitsmoral und die Möglichkeit, überhaupt Arbeit zu finden, große Auswirkungen gehabt. Irgendwann gelangt man an einen Punkt, an dem das Ganze für einen zur Normalität wird und man sich mit der Situation abfindet. Heutzutage geht es leider vielen jungen Frauen und Männern sehr ähnlich.

„Wie war es für dich bevor du mit §16i angefangen hast?“
Tatsächlich sehr unangenehm. Ich habe eine Ausbildung zum Gärtner nicht beendet, habe viele Berufe ausprobiert, Praktika absolviert und bin von Jahr zu Jahr geschwommen. Zwischendrin immer wieder Maßnahmen vom Job Center besucht, aber auch hier ohne großen persönlichen Erfolg. Ich habe so viele Jahre meines Lebens weggeworfen und hätte ohne §16i auf dem „freien Arbeitsmarkt“ keine Chance gehabt. Während meiner letzten Maßnahme habe ich die Chance ergriffen, ein Praktikum bei dem Jugendzentrum meines jetzigen Arbeitgebers zu absolvieren. Dort wurde mir das Chance-Teilhabegesetz vorgestellt, welches es mir dann ermöglichte, meine Vorkenntnisse als Gärtner in der Beschäftigungsinitiative auszuüben.

„Wie waren deine ersten Wochen im neuen Team?“
Was für viele absolut normal ist, war für mich eine unfassbare Umstellung. Plötzlich wieder früh aufstehen, einen langen Weg zur Arbeit, gefühlt kaum Freizeit. Man hatte ja zuvor tagein tagaus 24 Stunden zu seiner freien Verfügung. Mir fiel es aber immer leichter, mich an diesen Rhythmus zu gewöhnen und vor allem, diesen auch zu verinnerlichen. Sicherlich war der Einstieg alles andere als leicht, da ich auch in dieser Zeit persönliche schwere Rückschläge verkraften musste. Dennoch war mein Wille stark genug, diese Chance nicht verfallen zu lassen und mich festzubeißen! Was für viele absolut normal ist, ist für mich nun endlich auch normal. Sicherlich gibt es immer noch Baustellen, aber alles in allem bin ich froh, nach etwas über einem Jahr, mein altes Leben hinter mir gelassen zu haben und meine Weiterentwicklung mit stolzen Augen verfolgen zu können.

„Wie hat sich dein Leben verändert? Was ist anders?“
Das schöne: Ich bin immer noch ich selbst. Was ich aber spüre ist, meine Persönlichkeit hat sich unfassbar stark entwickelt. Es ist ein tolles Gefühl, wenn man Verantwortung bekommt. Für sich selbst, aber auch für andere. Wenn man bedenkt, wo ich herkomme, hat es für mich eine sehr große Bedeutung, wenn man plötzlich, nach nicht mal einem Jahr, Verantwortung für ein Team tragen darf, wo eben auch genau jene Menschen arbeiten, die mal genau so waren wie ich einst. Mein Privatleben hat binnen 12 Monaten eine so positive Entwicklung genommen. Das Chance- und Teilhabegesetz §16i ist eine wunderbare Möglichkeit, Menschen in den Arbeitsmarkt zu integrieren und ihnen eine Chance zu bieten. Eine Perspektive für die Zukunft. Ich bin sehr Dankbar dafür!

Andreas Hamm



Ihre Ideen sind GEFRAGT



Welche Angebote können wir gemeinsam mit Ihnen im Stadtteil entwickeln? Im Mai führen wir eine Umfrage im Sauerland durch. Wir werden im Stadtteil unterwegs sein und Sie ansprechen. Anliegend wollen wir mit den Interessierten an der Umsetzung der Ideen arbeiten. Wir freuen uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Wenn Sie schon konkrete Ideen haben, können Sie gerne eine Mail an mich, Tanja Vitucci (tanja.vitucci@ekhn.de), senden oder Sie erreichen uns unter:

Tanja Vitucci, 01573 5623808 und Petra Ebeling 0177 1443191
Tanja Vitucci und Petra Ebeling



FOODSHARING: Neues Projekt für Alle im SAUERLAND

Wir suchen dich als Ehrenamtliche*in
Der Zeitaufwand ist gering,
die Dankbarkeit GROSS :)

Seit Januar gibt es jeden Samstagnachmittag im Sauerland die Möglichkeit, ungewollte und überproduzierte Lebensmittel aus Wiesbadener Geschäften durch das Foodsharing Projekt zu retten. Die Lebensmittel werden von ehrenamtlichen Foodsharern geliefert und von KBS Mitarbeiterinnen vor dem Gemeinschaftsraum am Marktplatz verteilt, natürlich unter Einhaltung der Hygieneregeln. So werden weniger Lebensmittel weggeworfen. Meist gibt es Backwaren: verschiedene Brote, Brötchen, Kuchen oder Kuchenstücke. Häufig dabei sind reife Bananen oder Gemüse. Alle Lebensmittel sind immer noch sehr gut weiterzuverarbeiten! Rezepte und Tipps zu den Lebensmitteln gibt es auch jede Woche mit dazu. Was es genau gibt, ist jeden Samstag eine kleine Überraschung. Lass dich auch überraschen! Jeder, der Lebensmittel retten will, ist willkommen! Alle bringen bitte immer ihre eigene Tüte oder Tasche mit, so können wir Verpackungsmüll vermeiden. Foodsharing ist immer kostenlos! Durch Essen wird Essen gerettet. Engagiere dich auch!

ANMELDUNG FÜRS FOODSHARING:

Christine Gilberg
KBS Stadtteilbüro, Föhler Str. 72
E-Mail: christine.gilberg@ekhn.de
Tel: 0611 2051710



GARTENMATERIAL GESUCHT!

Wir suchen für unser neues Projekt „Essbares Sauerland“ alles was man an Gartenmaterial so gebrauchen kann. Da wir quasi bei null starten, können wir alles gebrauchen, wie zum Beispiel Gießkannen, Schaufeln, Erde, Setzlinge, Saatgut, Paletten, ggf. Holzbretter und vieles mehr. Sie bzw. ihr seid selbstverständlich auch herzlich eingeladen euch an dem gemeinschaftlichen Gartenprojekt mit zu beteiligen. Ihr erreicht uns unter: JANANI janani@hotmail.de, 0157 71262211 TANJA tanja.vitucci@ekhn.de, 0157 35623808 Wir freuen uns sowohl über reine Sachspenden als auch über Mitwirkungsbereitschaft am Projekt!



Essbares Sauerland!
Gemeinsam sähen, ackern, gießen, ernten und genießen!

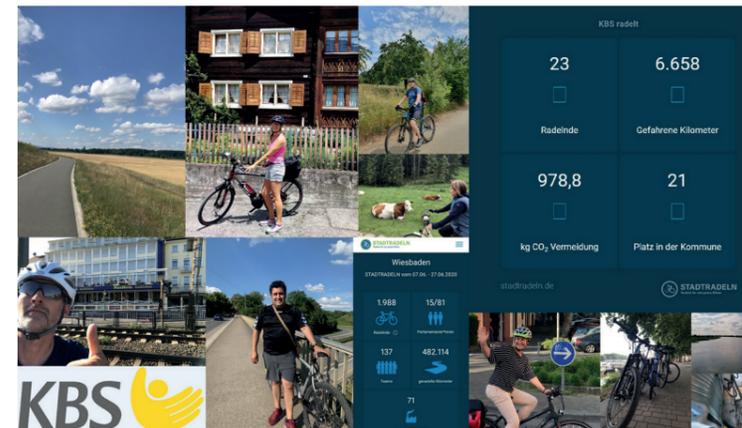
Unser schönes Sauerland
Wir möchten auf Grünflächen Gemüsebeeten sähen, gießen, die Pflanzen und Früchte bewundern und uns die Ernte auf der Zunge schmelzen lassen.
Alle dürfen mitmachen und alle dürfen pflücken!
Egal ob du einen grünen Daumen oder nicht!



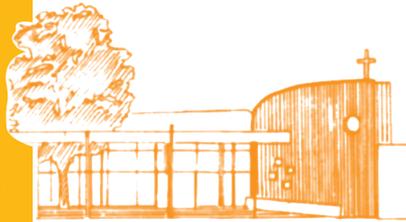
KBS-RADELT-TEAM

Ab dem 30. Mai bis zum 19. Juni beteiligt sich das „KBS-RADELT-TEAM“ wieder an der bundesweiten Radkampagne für Klimaschutz und Förderung des Radfahrens. Drei Wochen radelt jeder für sich aber doch gemeinsam im Team so viele Kilometer wie möglich. Ziel ist es CO2 zu vermeiden und somit zum Klimaschutz beizutragen. Im letzten Jahr waren wir 23 Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer, radelten insgesamt 6.658 km, vermieden dadurch 978,8kg CO2 und belegten den 21. Platz von allen Wiesbadener Radelteams. Mach mit und registriere dich über www.stadtradeln.de, Wiesbaden als Kommune wählen und dem vorhandenem Team „KBS RADELT“ beitreten. Ich bin gespannt, wer dieses Jahr mit dabei ist, wie viele Kilometer wir gemeinsam schaffen und welchen Platz wir erreichen.

Petra Ebeling, KBS Stadtteilbüro



Gottesdienste



SCHAUKELN IM WACHSACKER
Wir hoffen, dass alle Kinder des Sauerlands viel Spaß mit der neuen großen Schaukel haben.
Eure GWW

ERLÖSERGEMEINDE SAUERLAND

Mai

2.5.2021	10:00 Uhr	Kantate	Pfrin. Graz
13.5.2021	10:00 Uhr	Christi Himmelfahrt	Pfrin. Wegner
23.5.2021	10:00 Uhr	Pfingstgottesdienst mit Begrüßung der Konfirmanden und Abendmahl aus der Tüte	Pfrin. Wegner

Juni

6.6.2021	10:00 Uhr	Gottesdienst	Pfrin. Wegner
13.6.2021	10:00 Uhr	Gottesdienst zur Kirchenvorstandswahl	Pfrin. Wegner
27.6.2021	10:00 Uhr	Gottesdienst	Pfrin. Wegner

Juli

11.7.2021	10:00 Uhr	Gottesdienst	Pfrin. Wegner
25.7.2021	10:00 Uhr	Gottesdienst	Pfrin. Wegner

ICH BIN ES MIR WERT!

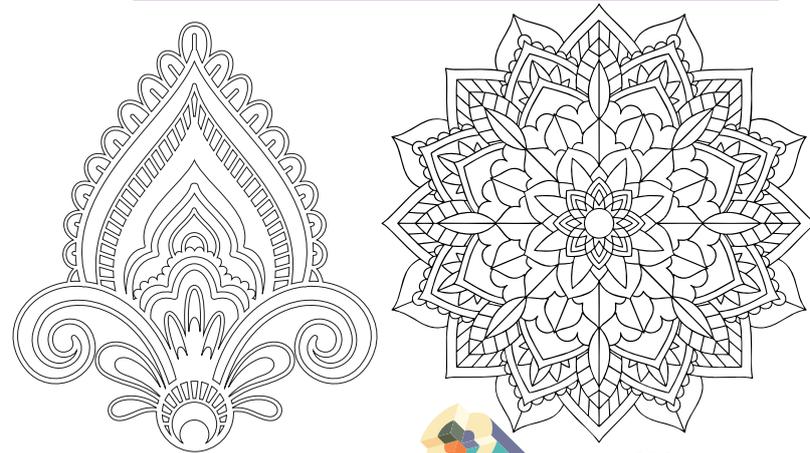
Der Alltag ist im Moment anstrengend und stressig. Du weißt gar nicht, wo du anfangen und wo du aufhören sollst. Abend bist du todmüde. Liegst du endlich im Bett, dann ruhen die Gedanken im Kopf trotzdem nicht gleich. Du schläfst schlecht. Manchmal schläfst du auch gut. Dein Körper ist gestresst. Dein Kopf ist gestresst. Es ist Zeit achtsam mit dir selbst umzugehen. Nur 2 Minuten am Tag helfen, dass sich dein Stress verringert.

Hier drei Ideen, die dir sofort Energie geben:

- **EsseeineKleinigkeit:** Ein Stück Obst, ein Stück Brot, ein Stück Käse oder was immer du magst. Nimm es in den Mund. Beginne genüsslich zu kauen. Tue nichts Anderes als Kauen. Mache es sehr langsam. Wie fühlt es sich in deinem Mund an? Wie schmeckt es? Süß? Sauer? Salzig? Schiebe das Stück in deinem Mund hin und her. Vielleicht fällt dir in diesem Moment ein, wie oft du schon nicht mehr bewusst geschmeckt hast. Du bist gerade achtsam und fürsorglich mit dir. Du hast wieder mehr Energie!
- **Egal ob du gerade sitzt oder stehst.** Bewege deine Schultern langsam nach vorne. Erst die eine Schulter, dann deine andere Schulter. Mache dies langsam und mehrmals. Nun bewegst du beide Schultern. Erst nach vorne, dann nach hinten. Vielleicht waren sie verkrampt. Vielleicht waren sie fest. Nun sind sie auf alle Fälle beweglicher. Du hast wieder mehr Energie. Du bist lockerer. Du bist achtsam zu deinem Körper!
- **Suche auf deinem Handy ein Foto, das du magst.** Beschreibe dir selbst was du siehst. Vielleicht siehst du einen großen Baum, ein lachendes Kind, ein geparktes Auto. Beschreibe alle diese Dinge, die auf dem Foto sind und lasse die schönen Gefühle, die du nun in dir spürst zu. Genieße diese wunderbaren Gefühle. Herrlich viel Energie strömt durch dich. Du bist achtsam zu deinen Gefühlen!

Du bist Entspannungsprofi und möchtest mehr: Scanne diesen QR Code und lasse dich vom Video überraschen.

Patricia Schark – aus dem KiEZ



IMPRESSUM

Herausgeber:



Kinder- und Beratungszentrum Sauerland,
Föhrrer Straße 72, 65199 Wiesbaden, www.kbs-wiesbaden.de
Layout, Satz und Realisierung:
al-plus, büro für gestaltung, www.al-plus.de