

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

mit dem Einzug des Frühlings begrüßen wir Sie und euch ganz herzlich mit unserem aktuellen Newsletter. Wie gewohnt, möchten wir auch in dieser Ausgabe auf einige besondere Veranstaltungen hinweisen, die in den nächsten beiden Monaten stattfinden werden. Neben unserem regulären Programm bieten auch sie wieder viel **Raum für Begegnungen**.

Begegnen werden Sie und werdet ihr in den nächsten Wochen sicherlich auch unserer neuen Kollegin in der Quartiersarbeit – Franzi Albert. Sie ist während der Einarbeitungszeit bei uns im Stadtteilzentrum, wird dann für Dreieichenhain zuständig sein, aber sicher auch immer wieder mal im RaBe anzutreffen sein. Wir freuen uns sehr über die Verstärkung!

In Osterferien vom 25. März bis 12. April findet das RaBe-Programm nur eingeschränkt statt. Bitte informieren Sie sich/informiert euch bei den jeweiligen Kursleitungen, ob das Angebot pausiert oder stattfindet. Infos zur RaBe-Ferienaktion in der ersten Ferienwoche finden sich in diesem Newsletter.

Wir freuen uns, wenn alle Angebote entdecken, die begeistern und bei denen wir Sie und euch in den nächsten Wochen begrüßen dürfen.

Doch zunächst wünschen wir einen wundervollen Start in den Frühling und viel Spaß beim Lesen der nächsten Seiten. Wir freuen uns, wenn wir uns bald (wieder-)sehen.

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 das „**Sprach-Café**“?“

In gemütlicher Atmosphäre treffen sich im Sprach-Café Menschen unterschiedlicher Herkunft, um miteinander Deutsch zu sprechen, neue Freundschaften zu knüpfen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Egal, ob die Frauen und Männer (keine Kinder) gerade erst angekommen sind und nur wenig Deutsch sprechen oder bereits fortgeschrittene Deutschkenntnisse haben, bei uns sind alle herzlich willkommen.



Jeden Dienstag lädt unser Sprach-Café-Team von 9.30 bis 11.30 Uhr ins Stadtteilzentrum ein und motiviert Zugewanderte dazu ihre Scheu, sich in einer neuen Sprache auszudrücken, abzulegen. Nicht das Lernen von Grammatik, sondern das Sprechen steht im Vordergrund, um die Sprachpraxis auf eine angenehme und unterhaltsame Weise zu fördern.

Deshalb wird hier erzählt und geübt, aber vor allem auch gemeinsam, gespielt, gekocht und zusammen gelacht. Eine vorherige Anmeldung ist ebenso wenig erforderlich wie eine Verpflichtung jede Woche teilzunehmen, wer einmal da war, kommt sicher gerne wieder.

# 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 **Eva Helfmann**.

Seit vielen Jahren leitet sie den „Gesprächskreis für pflegende Angehörige“ von an Demenz erkrankten Menschen, der sich immer am letzten Mittwoch im Monat im Stadtteilzentrum trifft.

„Ich habe selbst viele Jahre meine Mutter und dann meine Schwiegermutter gepflegt und viel Kraft aus der Selbsthilfegruppe gewonnen, die ich damals besucht habe“, sagt Eva Helfmann über ihre Motivation zu dieser anspruchsvollen ehrenamtlichen Tätigkeit.

Mit einer bemerkenswerten Sensibilität und einem tiefen Verständnis hat sich Eva Helfmann den Herausforderungen gestellt, mit denen pflegende Angehörige konfrontiert sind. Durch ihre einfühlsame und unterstützende Art schafft sie eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit, in der sich die Teilnehmenden sicher fühlen, ihre Sorgen teilen und Unterstützung finden.

In einem geschützten Raum können in der Selbsthilfegruppe Pflegesituationen besprochen und Tipps ausgetauscht werden, wie der Alltag mit einem Demenzkranken gemeistert werden kann. Das Engagement von Eva Helfmann geht weit über das bloße Organisieren der Treffen hinaus, sie ist eine Quelle der Ermutigung für alle, die sie kennenlernen. Mit ihrem Mitgefühl und ihrer Empathie bringt sie Trost in schwierigen Zeiten und teilt Freude in Momenten des Glücks.

Dank Eva Helfmann finden Angehörige von an Demenz Erkrankten nicht nur praktische Unterstützung und wertvolle Ratschläge, sondern auch eine liebevolle Gemeinschaft, die sie in ihrem oft anspruchsvollen Weg begleitet.

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

## Veranstaltung verpasst?



Beim diesjährigen RaBe-Neujahrsempfang konnten wir all unseren ehrenamtlich Engagierten für ihr beeindruckendes Engagement im vergangenen Jahr danken. Unter dem Motto „Wetten dass ...?“ haben wir gemeinsam einen unterhaltsamen Abend verbracht, ausgiebig zusammen gelacht, viel voneinander erfahren und bei Jazzmusik lecker gegessen. So manch Wetteinsatz musste eingelöst werden und so kam unser RaBe mit unserer Ressortleiterin Kerstin Briese auch ins Fussballstadion nach Berlin 😊.

# kurz und knackig

## **RaBeratur-Café**

Am 1. März und 5. April wird unser RaBeratur-Café-Team von 16 bis 19 Uhr wieder im Stadtteilzentrum beim Reparieren von Alltagsgegenständen und Kleingeräten unterstützen.

## **Spieleabend**

Am 1. März und 5. April lädt die Route 55plus von 19 bis 21 Uhr zum Spielen von Gesellschaftsspielen ins Familienzentrum ein.

## **Bingo-Nachmittag**

Am 8. März sowie am 12. April lässt das Forums-Team im Stadtteilzentrum wieder von 15 bis 17 Uhr die Bingo-Kugeln rollen.

## **Digitaler Lerntreff**

Am 12. März und am 23. April stehen Herr Beier und Herr Damm im Stadtteilzentrum von 15 bis 18 Uhr für alle digitalen Fragen zum Smartphone, tablet oder Computer zur Verfügung.

## **Über den Tellerrand**

Am 12. März wird von 16 bis 20 Uhr im Stadtteilzentrum zusammen geschnippelt, hessisch gekocht und zusammen gegessen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## **Rechnen Sie mit uns**

Am 14. März und 25. April können Erwachsene jeden Alters mathematische Grundkenntnisse praxisnah erlernen, auffrischen oder festigen.

## **Energieberatung**

Am 14. März sowie am 11. April besteht wie gewohnt zwischen 17 und 20 Uhr die Möglichkeit zur kostenlose Energieberatung im Stadtteilzentrum. Die Terminvergabe erfolgt über den Dreieicher Klimaschutzmanager Herrn Theo Felber unter 06103 601 478.

## **Klangentspannt**

Am 14. März bietet unser Klangschalen-Angebot im Familienzentrum von 18.30 bis 19.30 Uhr einen Moment der Stille und die Möglichkeit neue Energie zu tanken.

## **Spiel mit!**

Am 20. März und 17. April verbringen Erwachsene von 18 bis 20 Uhr einen unterhaltsamen Abend mit spannenden Gesellschaftsspielen im Stadtteilzentrum.

## **Gedächtnisspaziergang**

Am 21. März und 18. April laden wir zum Gedächtnisspaziergang ein, zu denen sich die Interessierten um 10 Uhr am Stadtteilzentrum treffen. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

## **Bunter Nachmittag**

Am 27. März und am 24. April lädt das Bunte-Nachmittag-Team Senior\*innen von 15 bis 17 Uhr zu einem gemütlichen Nachmittag ins Familienzentrum ein.

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige von an Demenz Erkrankten**

Am 27. März und am 24. April können sich Pflegende von 18 bis 20 Uhr im Gespräch Rückhalt, Unterstützung und Informationen geben sowie Erfahrungswissen im Stadtteilzentrum austauschen.

## **FAIRkochen**

Am 23. April zaubern die Teilnehmenden von 16.30 bis 19.30 Uhr im Stadtteilzentrum aus geretteten Lebensmitteln ein leckeres Überraschungsmenü.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

# Die Krippe wird 10!

Wir können es nicht glauben und doch ist es wahr: Die Krippe Hegelstraße wurde am 1. März vor 10 Jahren eröffnet. Seit einem Jahrzehnt ist sie für ca. 30 Kinder unter 3 Jahren ein Ort der liebevollen Betreuung, der spielerischen Entdeckungen und des gemeinsamen Wachsens für die Kleinsten in unserer Gemeinschaft.

In den vergangenen zehn Jahren durfte das Team unzählige Kinder auf ihren ersten Schritten begleiten, ihre ersten Worte hören und ihre ersten Freundschaften blühen sehen.

Jedes Lachen, jeder neugierige Blick und jeder Abschied, wenn ein Kind seinen nächsten Lebensabschnitt betritt, hat die Herzen des Teams berührt und die Arbeit in der Krippe bereichert.

Am 29. Juni wird das Jubiläum gemeinsam gefeiert, merken Sie sich/merkt euch den Termin bereits jetzt vor. Wir freuen uns schon jetzt auf viele weitere Jahre voller Lachen, Spiel und Spaß in unserer Krippe!



## Strickkurse



Möchten Sie/möchtest du stricken lernen?

Jeden Donnerstag laden wir um 15 Uhr zu einem Strickkurs für Anfänger\*innen ins Familienzentrum (Hegelstr. 91) ein. Unter fachlicher Anleitung werden die Grundkenntnisse des Strickens an die Teilnehmenden Schritt für Schritt bis zur Fertigstellung des ersten eignen Strickprojekts weitergegeben und vermittelt. Das Angebot richtet sich an alle, die Interesse an einem neuen Hobby haben, Strick-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Anschluss findet um 16 Uhr ein Socken-Strickkurs statt. Die Kursleiterin wird sie beim Erlernen von verschiedenen Strickmustern und Techniken anleiten und unterstützen. Grundlegende Strickenkenntnisse sind bei Kursteilnahme erforderlich.

Eine Anmeldung zum kostenlosen Strickkurs kann telefonisch unter der 06103 4880140 oder per Mail an [stadtteilzentrum@dreieich.de](mailto:stadtteilzentrum@dreieich.de) erfolgen.

## Krea(k)tiv – für den guten Zweck

Vor wenigen Wochen hat unser neues Angebot „krea(k)tiv - für den guten Zweck“ begonnen. Viele Ideen wurden gesammelt. Für die Umsetzung einiger Projekte freuen wir uns noch über Spenden von farbenfrohen Baumwollstoffen, nicht beweglichen Plastik-Tieren und alten Kerzen, die eingeschmolzen werden können. Nun sind unsere Kreativen bereits kräftig am Basteln, Handarbeiten, Nähen und Handwerken



Bald werden die ersten kleinen Kunstwerke und Alltagshelfer im Stadtteilzentrum angeboten. In einer Vitrine im Flur des Erdgeschosses im Stadtteilzentrum können verschiedene wunderschöne nützliche und dekorative DIY-Artikel bewundert und über die RaBe-Mitarbeiterinnen erstanden werden.

Der gesamte Erlös kommt dem Casa da Esperança in Ceilandia in Brasilien zugute. Im "Haus der Hoffnung" erhalten Straßenkinder Verpflegung, Zuwendung, eine Ausbildung - also all das, was es in ihrem Leben nie gab.

## Frühjahrsputz



Alljährlich ruft der DLB zum gemeinsamen Frühjahrsputz auf.

Am 9. März wird in diesem Jahr in und rund um Dreieich wieder dem achtlos weggeworfenen Müll, der Kampf angesagt. Auch das RaBe ist wieder dabei. Alle, die uns dabei unterstützen wollen, die öffentlichen Plätze, Wege im Sprendlinger Norden und dem angrenzenden Wald zu säubern treffen sich um 10 Uhr am Stadtteilzentrum. Mit Mülltüten, Zangen und Handschuhen, die der DLB für die Aktion zur Verfügung stellt, ausgestattet, sammeln wir den Müll im Sprendlinger Norden. Damit wir genügend Material vorrätig haben, freuen wir uns über eine kurze Rückmeldung, wer uns beim Frühjahrsputz unterstützt.

Gemeinsam können wir ein Zeichen setzen und zeigen, dass uns die Sauberkeit im Sprendlinger Norden am Herzen liegt. Zum Abschluss folgen wir natürlich gerne der Einladung des DLBs und lassen den Vormittag bei einer Grillwurst im Bürgerhaus ausklingen.

## Iftar-Essen

Jedes Jahr laden die Elternlotsinnen im Fastenmonat Ramadan zum gemeinsamen Iftar ein. Iftar ist Arabisch und bedeutet Fastenbrechen. Am Abend – nach Sonnenuntergang – ist das die erste Mahlzeit nach einem Fastentag.

Traditionell essen viele Muslime zuerst einige getrocknete Datteln und trinken ein Glas Wasser oder Milch dazu. Anschließend wird ein Dankgebet gesprochen, bevor sich alle auf eine Mahlzeit im Kreis der Familie oder mit Freunden freuen.



In diesem Jahr freuen sich die Elternlotsinnen auf ein gemeinsames Fastenbrechen am Freitag, dem 15. März um 18 Uhr im Familienzentrum. Nicht-Muslimen bietet dies die Gelegenheit einen Einblick in die Traditionen des Islams zu erhalten, das allabendliche Iftar mitzerleben und einen schönen Abend mit Fremden und Freunden zu feiern.

## Stadtteillots\*innen im Hirschsprung-Breitensee



In unserem letzten Newsletter haben wir auf ein neues Projekt aufmerksam gemacht, das wir in Kooperation mit den Wohnungsbaugesellschaften verwirklichen möchten.

Ganz herzlich laden wir alle, die gerne mitmachen möchten – egal ob sie sich bereits bei uns gemeldet haben oder nicht – zu einem ersten Infotreffen ein.

Am Samstag, dem 16. März stehen wir von 15 bis 16 Uhr im Eingangsbereich des Stadtteilzentrums für Fragen rund um das Projekt zur Verfügung und freuen uns, wenn wir jüngere und erfahrene Bewohner\*innen aus verschiedenen Herkunftsländern und in verschiedenen Gebäuden im Wohngebiet Hirschsprung-Breitensee wohnend, begrüßen, mit ihnen Ideen entwickeln und die ersten Schritte planen können.

Wer an dem Termin nicht kommen kann, aber sich dennoch gerne als Stadtteillos\*in schulen lassen möchte, kann uns gerne Bescheid geben.

# Oster-Aktionen

In der ersten Osterferienwoche bieten wir ein buntes Mitmachprogramm mit verschiedenen Aktionen rund um Ostern an.

Unser Programm startet am Montag, dem 25. März um 14 Uhr (Treffpunkt Stadtteilzentrum) mit der Palmhasenwanderung, bei der wir einem mit bunten Eiern gekennzeichneten Weg folgen und am Ende ungefärbte Eier suchen. Zum Abschluss genießen wir ein gemeinsames Picknick zu dem alle Teilnehmenden einen Beitrag fürs Picknick-Buffer mitbringen. Um 17 Uhr beenden wir den Auftakt unserer diesjährigen Osteraktionen.



Am Dienstag, dem 26. März bieten wir von 9:30 bis 11:30 Uhr eine Vielzahl von Kreativangeboten für verschiedene Altersgruppen an. Egal, ob malen, basteln oder experimentieren – es ist für alle etwas dabei! Nutzen Sie/nutzt die Gelegenheit, um künstlerischen Fähigkeiten zu entdecken und neue Techniken auszuprobieren.

Und schließlich werden wir am Mittwoch, dem 27. März von 10.30 bis 12.30 Uhr gemeinsam dafür sorgen, dass der Sprendlinger Norden bunt wird und der Frühling überall Einzug hält. Bei unserer Verschönerungsaktion haben alle die Möglichkeit, aktiv zu werden und neben dem Verteilen der am Vortag entstandenen Kunstwerke auch Blumensamen aussähen - gemeinsam können wir unseren Stadtteil noch lebenswerter machen.

Wir laden Sie herzlich ein, an all diesen spannenden Aktivitäten teilzunehmen und gemeinsam mit uns unvergessliche Tage zu erleben. Seien Sie dabei und lassen Sie uns gemeinsam die Osterzeit feiern!

Für weitere Informationen und Anmeldungen stehen wir unter 06103 4880140 oder [stadtteilzentrum@dreieich.de](mailto:stadtteilzentrum@dreieich.de) zur Verfügung.

Wir freuen uns darauf, Sie und euch bei unseren Oster-Aktionen begrüßen zu dürfen.

# Fahrrad-Werkstatt



Die Saison für ausgedehnte Radtouren und gemütliche Ausflüge beginnt. Damit Ihr/dein Fahrrad für die kommenden Monate in Bestform ist, empfehlen wir einen Besuch in der Fahrradwerkstatt.

Egal, ob es um eine einfache Inspektion, kleinere Reparaturen oder eine gründliche Wartung geht – das Fahrrad-Werkstatt-Team steht allen Radler\*innen am Freitag, dem 19. April von 14.30 bis 17 Uhr mit Rat und Tat zur Seite.

Die Räder werden an diesem Tag im Klamottenforum, Berliner Ring 13-15 begutachtet und sowohl platte Reifen, defekte Bremsen, eine nicht mehr rund laufende Gangschaltung oder auch ein Licht, das nicht leuchtet ... repariert.

Das Fahrrad-Werkstatt-Team des Vereins Forum Sprendlingen Nord e.V. steht aber auch für alle Fragen rund ums Fahrrad zur Verfügung, hat Tipps zur richtigen Pflege und zur Optimierung der Fahrräder im Gepäck.

Bei Bedarf besteht im Rahmen der Fahrrad-Werkstatt auch die Möglichkeit gebrauchte Räder für Erwachsene und Kinder zu besonders günstigen Preisen zu kaufen.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Ersatzteile müssen jedoch selbst mitgebracht werden.

Pro Reparatur wird eine Gebühr von 2 Euro erhoben.

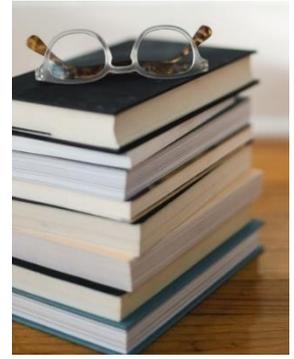
# Welttag des Buches

Jedes Jahr feiern wir am Welttag des Buches die Magie des Lesens und die unendliche Welt der Geschichten! In diesem Jahr möchten wir diese Freude am Lesen auf ganz besondere Weise teilen. Wir laden herzlich ein, an unserer "Blind Date mit einem Buch"-Aktion teilzunehmen!

Was ist ein "Blind Date" mit einem Buch? Ganz einfach: Wir haben eine vielfältige Auswahl an Büchern liebevoll verpackt und jedes mit dem Genre und einer empfohlenen Altersspanne versehen.

Alle, die uns am 23. April zwischen 9:30 und 16 Uhr im RaBe besuchen können sich ein „Blind Date“ mit einem Buch aussuchen.

Der Clou dabei – niemand weiß, welches Buch sich unter dem Einpackpapier verbirgt! So können sich alle überraschen lassen und in ein neues literarisches Abenteuer eintauchen, ohne vorher zu wissen, wohin es führt.



## Treffpunkt Miteinander



Am Dienstag 23. April werden wir im Rahmen des „Treffpunkts Miteinander“ gemeinsam einen Ausflug ins Bibelmuseum nach Frankfurt machen. Dort tauchen wir in die Lebenswelt des Alten und Neuen Testaments ein. Zu Gast bei Abraham und Sara im Nomad\*innen-Zelt erkunden wir die Zeit aus den Heiligen Schriften, die in den verschiedenen Religionen bedeutsam sind.

Wer bei dem interessanten Ausflug dabei sein möchte, meldet sich bis zum 15. April unter 06103 4880140 oder [stadtteilzentrum@dreieich.de](mailto:stadtteilzentrum@dreieich.de) an, damit wir die gemeinsame Anfahrt zu der um 17 Uhr startenden Führung planen können.

## Fahrradkurs für Frauen

Das Mehrgenerationenhaus RaBe organisiert im Frühjahr gemeinsam mit dem Integrationsbüro wieder einen Fahrradkurs für Frauen, die noch kein Fahrrad fahren können. Insgesamt umfasst der Kurs 15 Stunden und den Teilnehmerinnen werden neben dem Radfahren auch grundlegende Regeln des Straßenverkehrs vermittelt.

Der Kurs findet am 29. und 30. April sowie am 2., 3. und 6. Mai vormittags statt. Es sind keine eigenen Fahrräder notwendig.

Interessensbekundungen sind ab sofort möglich:

- im Integrationsbüro / [integration@dreieich.de](mailto:integration@dreieich.de) / 06103 601 282 oder
- im Stadtteilzentrum / [stadtteilzentrum@dreieich.de](mailto:stadtteilzentrum@dreieich.de) / 06103 4880140



Die Teilnehmerinnen, die einen der begehrten Plätze erhalten, bekommen vor dem Kurs weitere Informationen.



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.