

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

während draußen die Tage kürzer und die Nächte länger werden, entsteht drinnen Raum für das, was wirklich zählt: Begegnungen, Gespräche und gemeinsames Erleben. Ob beim kurzen Plausch, beim gemeinsamen Kaffee oder bei einer unserer Veranstaltungen – der Herbst schenkt uns viele Gelegenheiten, zusammenzukommen, Wärme zu teilen und gemeinsam zu lachen.

Unsere Türen stehen, wie immer, weit offen für Menschen aller Generationen: für Jung und Alt, für Familien, Nachbarn, Freunde – und für alle, die einfach vorbeischauen möchten. Ob beim offenen Treff, in einer kreativen Runde oder bei einer unserer vorweihnachtlichen Aktionen: Im Mehrgenerationenhaus gibt es wieder viel **Raum für Begegnungen**, die Möglichkeit Neues auszuprobieren und gemeinsam Zeit zu teilen.

In den kommenden Wochen stehen gemütliche, aber auch spannende Zeiten bevor: Wir haben natürlich wieder einige Neugkeiten und kleine Highlights zusammengestellt und freuen uns, wenn wir viele Interessierte bei unseren Veranstaltungen begrüßen dürfen.

Nehmt euch also einen Moment Zeit, macht es euch gemütlich – vielleicht mit einer Tasse Tee oder einem Stück Kuchen – und blättert durch den letzten RaBe-Newsletter des Jahres 2025!

Euer RaBe-Redaktionsteam

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Es ist so weit – unsere Eingangstür hat ein Upgrade bekommen.

Mit der neuen Tür wollen wir den Zugang bequemer, barrierefrei und hygienischer gestalten – kein Griff, kein Kraftakt, kein Stress.



Ab sofort öffnet und schließt sie vollautomatisch – ganz ohne Kraftaufwand, ohne Ziehen, ohne Drücken und (am besten) auch ohne Anfassen.

Und so funktioniert's:

Draußen wie drinnen gibt es jeweils einen Tastschalter. Einfach kurz auf den Knopf drücken — die Tür öffnet sich von ganz allein. Nach 10 Sekunden schließt sie automatisch wieder.

Bitte denkt daran:

- Nicht an der Tür ziehen oder drücken! Das mag sie gar nicht. 😊
- Die Steuerung funktioniert nur über die Taster.
- Sollte die Tür sich ausnahmsweise mal stur stellen und nicht aufgehen wollen – bitte einfach klingeln. Wir helfen gerne weiter.

Vielen Dank fürs Mitmachen und für euer Verständnis beim Eingewöhnen an die neue Technik!

WAS IST EIGENTLICH ...?

Unter dieser Überschrift stellen wir in jedem Newsletter ein RaBe-Angebot vor.

In dieser Ausgabe beantworten wir die Frage: „Was ist eigentlich „**Klangentspannt**“?“



„Klangentspannt“ lädt einmal im Monat (zwischen-Herbst- und Osterferien) zu einer kleinen Auszeit.

Wenn die Hektik des Alltags uns manchmal den Atem raubt, ist es wichtig, Momente der Ruhe zu finden.

Bei sanftem Kerzenschein und in wohliger Atmosphäre entfalten die Klangschalen ihre beruhigenden Töne. Die feinen Schwingungen durchströmen den Raum und laden ein, loszulassen –

Gedanken dürfen zur Ruhe kommen, der Atem wird ruhig, der Puls langsamer. So entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Balance.

Ganz gleich, ob du nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannen möchtest, neue Energie suchst oder einfach einen Moment für dich brauchst – „Klangentspannt“ ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen

Am 27. November und 11. Dezember laden wir, wie von Januar bis März, von 18.30 bis 19.30 Uhr zu einem besonderen Entspannungserlebnis ein.

Um eine entspannte Stunde zu erleben, sollten die Teilnehmenden bequeme Kleidung tragen sowie eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Anmeldungen sind ab sofort im Stadtteilzentrum unter <https://rabe-dreieich.de/anmeldungen>, möglich.

Veranstaltung verpasst?



Beim diesjährigen Stadtradeln hat unser Team wieder großartige Leistungen gezeigt – und ein ganz besonderes Lob geht an Helmut Ross, der in den drei Wochen beeindruckende 991 Kilometer zurückgelegt hat!

Damit hat Helmut nicht nur den diesjährigen RaBe-radelt-Rekord aufgestellt, sondern auch einen großen Beitrag zu unserem gemeinsamen Ziel geleistet, etwas für unser Klima zu tun.

Diese Ausdauer, Motivation und das Engagement sind wirklich inspirierend – ein großes Dankeschön und herzlichen Glückwunsch!

Aber auch allen anderen Radlern sagen wir herzlichen Dank und hoffen, dass ihr alle auch im kommenden Jahr für unser Team in die Pedale tretet.

Lasst uns diesen Schwung mitnehmen und weiterhin gemeinsam etwas für Umwelt und Gesundheit tun – jeder Kilometer zählt!

kurz und knackig

Kleine Feger

Am 1. November und 6. Dezember ziehen die Kleinen Feger wieder von 10.30 bis 11.30 Uhr durch den Stadtteil, um Müll zu sammeln und den Stadtteil lebenswerter zu machen.

Frauenparty

Am 5. November und 3. Dezember finden Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern von 19.30 bis 21.30 Uhr einen Ort der Begegnung, des Lachens und vor allem des Tanzens.

RaBeratur-Café

Am 7. November und 5. Dezember wird unser RaBeratur-Café-Team von 16 bis 19 Uhr im Stadtteilzentrum beim Reparieren von Alltagsgegenständen und Kleingeräten unterstützen.

Spieleabend

Am 7. November und 5. Dezember lädt die Route 55plus von 18.30 bis 21 Uhr zum Spielen von Gesellschaftsspielen ins Familienzentrum ein.

Digital-Lerntreff

Am 11. November, sowie am 2. Dezember steht Herr Beier im Stadtteilzentrum von 16 bis 18.15 Uhr für alle digitalen Fragen zum Smartphone, Tablet oder Computer zur Verfügung.

Spiel mit!

Am 12. November und 10. Dezember verbringen Erwachsene von 18 bis 20 Uhr einen unterhaltsamen Abend mit spannenden Gesellschaftsspielen im Stadtteilzentrum.

Energieberatung

Am 13. November und 11. Dezember besteht, wie gewohnt, von 17 bis 20 Uhr die Möglichkeit zur kostenfreien Energieberatung im Stadtteilzentrum. Terminvergabe unter 06103 601 478.

Bingo-Nachmittag

Am 14. und 28. November, sowie am 12. Dezember lässt das Forums-Team im Stadtteilzentrum wieder von 14.30 bis 17 Uhr die Bingo-Kugeln rollen.

Rechnen Sie mit uns

Am 18. November und 16. Dezember erhalten Eltern von Grundschulkindern im Stadtteilzentrum von 14.30 bis 16.45 Uhr Tipps, wie sie ihre Kinder beim Rechnen unterstützen können.

Über den Tellerrand

Am 18. November wird im Stadtteilzentrum von 16 bis 19.30 Uhr gemeinsam usbekisch, am 16. Dezember afghanisch gekocht

Eine Anmeldung ist zwei Wochen vor dem Termin möglich.

RaBe-Art Night

Am 19. November kommen von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr alle erwachsenen Hobbykünstler auf ihre Kosten, wenn sie im Familienzentrum kreativ werden.

Eine Anmeldung ist zwei Wochen vor dem Termin möglich.

Literatur-Café

Am 20. November und am 18. Dezember stehen bei den erwachsenen Literatur-Fans im Familienzentrum von 16 bis 18 Uhr wieder neue literarische Schätze und alte Klassiker im Mittelpunkt.

FAIRkochen

Am 25. November zaubern die angemeldeten Teilnehmenden von 16.30 bis 19.30 Uhr im Stadtteilzentrum aus geretteten Lebensmitteln ein leckeres Überraschungsmenü.

Bunter Nachmittag

Am 26. November und 10. Dezember lädt das Bunte-Nachmittag-Team Seniorinnen und Senioren von 15 bis 17 Uhr zu einem gemütlichen Nachmittag ins Familienzentrum ein.

Chor „good vibrations“ sucht Verstärkung

Lust darauf mit anderen gemeinsam zu singen, und dabei Spaß zu haben?

Dann komm mittwochs (außer am 4. Mittwoch im Monat) um 20 Uhr ins Stadtteilzentrum.

Der Chor „good vibrations“ besteht aus Sängerinnen und Sängern, die einfach Lust aufs Singen haben, teilweise nicht einmal Noten lesen können, aber ihre wöchentliche Chorprobe inzwischen nicht mehr missen möchten.



Zum abwechslungsreichen Repertoire gehören u.a. Lieder von Phil Collins, Billy Joel, Johnny Cash und U2. Chorleiter ist Thomas Schnabel, gesungen wird mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr im Stadtteilzentrum.

Weitere Informationen gibt es bei Bettina Tomas unter der Telefon-Nummer [0172 7143967](tel:01727143967) oder einfach vorbeikommen. „Good vibrations“ freut sich über Verstärkung.

Wort für Wort



Unser Lese- und Schreibangebot „Wort für Wort“ wächst und findet nun auch montags statt!

Denn viele Erwachsene haben Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben – viel mehr, als man denkt. Doch das ist kein Grund, sich zu verstecken!

In unserem Lese- und Schreiblern-Angebot für Erwachsene geht es nicht um Leistung, sondern um Vertrauen, Ermutigung und kleine Schritte, die im Alltag viel bewirken können.

In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre üben die kleinen Gruppen gemeinsam, sicherer im Umgang mit Sprache zu werden – beim Lesen, Schreiben und Verstehen. Das Ziel ist, den Alltag einfacher zu meistern, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und neue Möglichkeiten im Beruf und im Leben zu entdecken.

Da das Interesse stetig wächst, freuen wir uns, dass Ulla Becker nun montags von 15 bis 16.30 Uhr einen zweiten Kurs anbietet. Alle, die ihre Kenntnisse verbessern oder einfach wieder einsteigen möchten, sind herzlich eingeladen – ganz ohne Druck, ganz im eigenen Tempo.

Kreative und Aktive Kids

Abwechslung, Spaß und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt unseres neuen Angebots für Grundschulkinder! Im **wöchentlichen Wechsel** können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen oder sich bei spannenden Spielaktionen austoben.

In den **Kreativ-Wochen** wird gemalt, gebastelt, gestaltet und ausprobiert – mit unterschiedlichen Materialien und Techniken. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude am Tun, ums Entdecken und ums gemeinsame Erleben.

In den **Spiel-Wochen** warten vielfältige Bewegungs- und Gruppenspiele, kleine Wettbewerbe, Kooperationsaufgaben und jede Menge Spaß. So können die Kinder neue Freundschaften knüpfen, Teamgeist erleben und ihre Freizeit aktiv gestalten.

Das Angebot findet immer mittwochs von 15 bis 16.30 Uhr statt.

Einfach vorbeikommen, mitmachen und Spaß haben – wir freuen uns auf viele fröhliche, kreative und bewegte Nachmittage!

Kinderatelier

Unser beliebtes Angebot „Kinderatelier“ geht in die nächste Runde.

Ab dem 4. November können Schülerinnen und Schüler der 4. bis 6. Klasse, immer dienstags von 16 bis 17 Uhr kreativ werden.

Sechs neugierige und kreative Kinder bekommen hier die besondere Gelegenheit, gemeinsam mit dem Künstler Manuel Ortega Duarte an spannenden Kunstprojekten zu arbeiten.

An vier Terminen (4., 11., 18., und 15.11.2025) wird mit verschiedenen Materialien, Farben und Techniken gemalt und gestaltet.



Im Mittelpunkt steht die Freude am kreativen Schaffen, das Ausprobieren an Techniken und das gemeinsame Arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Die Kursteilnehmerinnen und –teilnehmer treffen sich immer pünktlich kurz vor 16 Uhr an der Tür zum Veranstaltungsraum im Familienzentrum.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lotsen-Qualifizierung

Wir gehen in die nächste Runde! Werde Teil des Lotsen-Teams.

Im Lotsen-Projekt besteht die Möglichkeit, etwas Sinnvolles tun und zugleich Menschen zu unterstützen sowie eigene Erfahrungen weiterzugeben. Deshalb laden wir Interessierte ein, sich als ehrenamtliche Lotsin oder ehrenamtlicher Lotse zu engagieren.

Ehrenamtliche Lotsinnen und Lotsen begleiten Ratsuchende in herausfordernden Lebenssituationen. Sie hören zu, geben Orientierung und helfen dabei, den richtigen Weg durch den Alltag, Behörden oder Beratungsangebote zu finden. Oft genügen kleine Impulse oder ein offenes Ohr, um Großes zu bewirken.

Zur optimalen Vorbereitung wird eine kostenlose Qualifizierung angeboten, die am 14. November startet. In mehreren Modulen werden praxisnahes Wissen sowie Kommunikations- und Beratungstechniken vermittelt, um auf die Tätigkeit als Lotse bzw. Lotsin vorzubereiten.

Wir treffen uns am 14. November von 17.30 bis 21 Uhr und am 15. November von 9 bis 14 Uhr im Stadtteilzentrum. Weitere Termine folgen.



Einweihung Dreieicher Denkpfad

Mit unserem neuen „Dreieicher Denkpfad“ startet ein spannendes Angebot für alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen und dabei gleichzeitig etwas für ihre geistige Fitness tun möchten.

Entlang einer festgelegten Route erwarten Sie an verschiedenen Stationen abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen, die auf spielerische Weise das Gedächtnis,



die Konzentration und die Aufmerksamkeit fördern. Ob logisches Denken, Merkfähigkeit oder Kreativität – jede Station bietet eine kleine Herausforderung, die Spaß macht und gleichzeitig die grauen Zellen aktiviert.

Der Denkpfad ist **rund um die Uhr zugänglich (24/7)** und kann jederzeit allein, mit Freunden oder Familie begangen werden. Die Strecke ist so konzipiert, dass sie sowohl für gemütliche Spaziergänge als auch für sportlichere Runden geeignet ist – ideal also, um regelmäßig kleine mentale Trainingseinheiten in den Alltag zu integrieren.

Die Einweihung findet am 20. November um 11 Uhr am Stadtteilzentrum statt.

Rackel-Workshop

Unter fachkundiger Anleitung von Manuel Ortega Duarte lernst du Schritt für Schritt, wie du mit einfachen Mitteln eindrucksvolle Kunstwerke gestalten kannst. Du erfährst, welche Farben sich dafür eignen, wie du vorgehst und welche kleinen Kniffe deine Leinwand besonders lebendig machen. Ob du bereits gestalterische Erfahrung mitbringst oder einfach neugierig bist – dieser Workshop bietet dir Raum zum Ausprobieren, Entdecken und Entspannen.

Der Workshop richtet sich an Erwachsene (ab 16 Jahren), die Teilnehmendenzahl ist begrenzt, eine Anmeldung unter <https://rabe-dreieich.de/anmeldungen> ist erforderlich.



Ausstellungseröffnung „tube n suns“

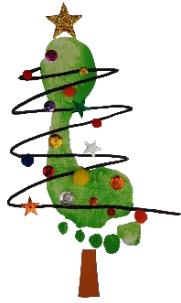


Auch zum Ende des Jahres erwartet die Gäste des Stadtteilzentrums wieder eine beeindruckende Kunst-Ausstellung. „tube n suns“ – eine spannende Sammlung abstrakter Kunstwerke, die sich auf kreative Weise mit dem Thema Rohrsysteme auseinandersetzt, wird am Mittwoch, dem 26. November um 18.30 Uhr eröffnet.

Die Ausstellung bietet eine beeindruckende Reise durch die Welt der Formen und Linien, die an industrielle Strukturen und technische Designs erinnern, dabei jedoch durch die Augen der Künstlerinnen und Künstler in künstlerische Ausdrucksformen verwandelt werden. Die Kunstwerke von Eric Klautke könnte man auf den ersten Blick als technische Zeichnungen oder Ingenieurentwürfe interpretieren. Durch die Verwendung von Farben, Texturen und Formen werden die oft unsichtbaren, funktionalen Elemente des Alltags künstlerisch interpretiert.

Die mit Bleistift, Buntstift, Filzstift und Pastell-Ölkreide gemalten Bilder regen die Betrachtenden zum Nachdenken über die Beziehung von Technik und Natur an. Der Eröffnungsabend bietet nicht nur die Möglichkeit, die Kunstwerke zu entdecken, sondern auch den Künstler zu erleben und sich mit ihm auszutauschen. Für alle, die sich für abstrakte Kunst und die innovative Verwendung von technischen Motiven interessieren, ist diese Ausstellung ein absolutes Highlight.

Lebendiger Adventskalender



Beim Lebendigen Adventskalender werden vom 1. bis 24. Dezember an verschiedenen Orten im Sprendlinger Norden "Türchen" geöffnet. Doch anders als bei einem herkömmlichen Adventskalender, werden diese Türchen nicht mit Schokolade, sondern mit Gemeinschaft und Kreativität gefüllt.

Einige Gastgebende bieten ein gemütliches Beisammensein mit Geschichten und Liedern an, um die weihnachtliche Stimmung zu verbreiten.

Andere gehen gemeinsam mit den Gästen adventlichen Traditionen auf den Grund. Manche Gastgebende organisieren kreative Auszeiten, bei denen die Gäste selbst kreativ werden können. Wieder andere verwöhnen die Besucher*innen mit Selbstgebackenem oder handgemachten Bastelarbeiten.

Jedes „Adventskalendertürchen“ ist anders, jedes besonders - immer so individuell wie die Gastgebenden selbst.

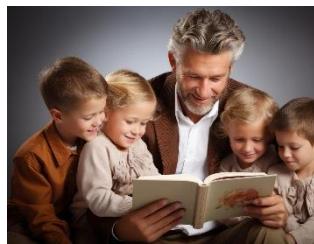
Wir laden Jung und Alt herzlich dazu ein, sich beim „Öffnen der Kalendertürchen“ zu treffen und gemeinsam den Zauber des Advents zu erleben!

Adventszauber

Der Winter klopft an die Tür – Zeit für unseren Adventszauber! Daher laden wir ein, am 5. Dezember von 16.30 bis 18.30 Uhr vor dem Familienzentrum gemeinsam mit uns in zauberhafte Adventsstimmung einzutauchen. Bei frisch gebackenen Waffeln, dampfendem Kinderpunsch und würzigem Glühwein sowie heißen Würstchen kannst du in entspannter Atmosphäre mit Freunden und Nachbarn klönen. Für kleine Bastelfreunde gibt es eine liebevoll vorbereitete Kreativstation, an der schöne Weihnachtsüberraschungen entstehen. Komm vorbei und genieße mit uns gemütliche Stunden voller Lachen, Austausch und Vorfreude auf das Fest!



Café LesBar



Am 11. Dezember dürfen wir von 16 bis 18 Uhr ein Team der Firma arrow beim Café LesBar im Familienzentrum begrüßen.

Wir freuen uns, dass die engagierten Mitarbeitenden nicht nur ein mitreißendes Buch für die Kleinen ausgewählt haben, sondern dieses auch lebhaft vorlesen und anschließend mit den Kindern etwas zum Buch Passendes basteln werden.

Adventsessen

Am 17. Dezember lädt das Mehrgenerationenhaus RaBe zusammen mit der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt Seniorinnen und Senioren an den adventlich gedeckten Mittagstisch ein.

Bei einem leckeren Menü, in netter Gesellschaft und gemütlicher Atmosphäre können die Alltagssorgen vergessen und über die Vorbereitungen zum Fest geplaudert werden. Austausch von Rezepten und Tipps.



Und natürlich kann in Erinnerungen an den Advent und Weihnachten von damals geschwelt werden. Durch eine Spende der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt ist das Adventsessen für die Seniorinnen und Senioren kostenlos. Eine vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum ist jedoch dringend erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.

Während die Kinder in die Welt der Bücher eintauchen, gibt es für die Erwachsenen Kaffee, Kuchen und Zeit für gute Gespräche – über Literatur, das Leben oder einfach über das, was gerade wichtig ist. Freut euch auf einen interessanten unterhaltsamen Nachmittag.

Dreieicher Weihnachtskalender

Der Dreieicher Weihnachtskalender 2025 ist da und im Stadtteilzentrum für 10 Euro / Kalender erhältlich.

Mit dem Erlös aus dem Verkauf des Kalenders und Spenden von Dreieicher Firmen unterstützt der Dreieicher Weihnachtskalender e. V. in diesem Jahr wieder verschiedene Projekte.

Auch ein Projekt des Mehrgenerationenhauses RaBe wurde



auf den Wunschzettel aufgenommen. Im nächsten Frühjahr sollen mobile Spieletonnen für den Stadtteil zusammengestellt werden. Deshalb unterstützen wir den Verein gerne beim Verkauf der Kalender.

Wie immer birgt jedes Türchen die Chance auf einen der vielen Gewinne.

Der Kauf eines Kalenders lohnt sich also doppelt ☺!

Schließzeit

Die einzelnen Häuser des Mehrgenerationenhauses RaBe haben zum Jahreswechsel unterschiedliche Schließzeiten. Informationen über das teils eingeschränkte Angebot erteilen die jeweiligen Häuser.

Das Stadtteil- und das Familienzentrum bleiben vom 22. Dezember 2025 bis 2. Januar 2026 geschlossen.

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.