

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

der Frühling hält Einzug – und mit ihm eine besondere Zeit voller Aufbruch, Begegnung und gemeinsamer Erlebnisse – auch im Mehrgenerationenhaus RaBe. Die Monate März und April bringen nicht nur die ersten warmen Sonnenstrahlen, sondern auch viele schöne Gelegenheiten, zusammenzukommen, Neues zu entdecken und Bewährtes noch einmal zu genießen.

Ein besonderes Highlight wird unsere RaBe-Freizeit in den Osterferien. Gemeinsam dem Alltag entfliehen, Zeit füreinander haben, spielen, lachen und neue Erinnerungen schaffen – darauf freuen wir uns sehr. Die Ferien bieten Raum für Begegnungen zwischen Jung und Alt und stärken das, was unser Haus ausmacht: Gemeinschaft.

Mit dem Ende der Osterferien verabschieden wir uns zugleich von unseren Winterangeboten. Ob „Spiel mit!“, „RaBe-Art Night“, „Klangentspannt“ oder „Über den Tellerrand“ – wir blicken dankbar auf eine lebendige Wintersaison zurück. Nun richten wir den Blick nach vorn und starten dann im Mai mit frischer Energie in die Sommerangebote.

Wir laden herzlich ein, die kommenden Wochen mit uns zu gestalten – schaut vorbei, bringt eure Ideen ein und genießt die gemeinsame Zeit im **Raum der Begegnung**.

Bis dahin wünschen wir viel Spaß beim Lesen dieses RaBe-Newsletters, der hoffentlich Lust zum Dabeisein macht!

Euer RaBe-Redaktionsteam

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Wir freuen uns sehr, dass in Kürze die ersten Videos zu unseren Angeboten online sind!

Dann können sich Interessierte auf unserer Homepage einen lebendigen Eindruck von unseren Aktivitäten verschaffen, Räume entdecken und vielleicht einen Blick auf die ein oder andere neue Veranstaltung unseres Mehrgenerationenhauses werfen.

Mit den kurzen Einblicken möchten wir zeigen, wie vielfältig, herzlich und bunt unser Haus ist – und vor allem die Menschen sichtbar machen, die es mit Leben füllen. Ob kreative Angebote, Bewegungsformate oder gemeinsame Treffpunkte: Die Videos geben einen authentischen Eindruck davon, was bei uns möglich ist.

Und das ist erst der Anfang! Weitere Videos sind bereits in Arbeit und werden in den kommenden Wochen folgen. Es lohnt sich also, regelmäßig auf unserer Homepage vorbeizuschauen.

Vielleicht entdeckt ihr dabei ja ein Angebot, das ihr schon immer einmal ausprobieren wolltet – oder ihr bekommt Lust, selbst Teil unserer lebendigen Gemeinschaft zu werden. Die Videos sollen Mut machen, vorbeizukommen, mitzumachen und das Mehrgenerationenhaus ganz persönlich zu erleben. Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter!



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 „**FAIRkochen**“?“



Bei FAIRkochen wird einmal im Monat aus geretteten Lebensmitteln etwas ganz Besonderes: ein wohlschmeckendes, frisch zubereitetes Menü, das anschließend in geselliger Runde gemeinsam genossen wird.

Lebensmittel, die sonst vielleicht im Müll gelandet wären, bekommen hier eine zweite Chance – kreativ, nachhaltig und mit viel Freude am Kochen.

Das Angebot richtet sich an alle Generationen. Ob jung oder alt, mit Kocherfahrung oder ohne – jede und jeder ist willkommen. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt, gewürzt und probiert. Dabei entstehen nicht nur abwechslungsreiche Gerichte, sondern auch schöne Begegnungen und Gespräche über den Tellerrand hinaus.

Jedes FAIRkochen ist anders, denn wir lassen uns von dem inspirieren, was gerettet wurde. Genau das macht den besonderen Reiz aus: Spontanität, Kreativität und die Erfahrung, dass aus vermeintlichen Resten ein köstliches Menü entstehen kann. Nachhaltig, gemeinschaftlich und einfach lecker!

FAIRkochen findet jeden 4. Dienstag im Monat von 16.30 bis 19.30 Uhr im Stadtteilzentrum statt. Da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist, ist eine vorherige Anmeldung unter <https://rabe-dreieich.de/anmeldungen> erforderlich.

Veranstaltung verpasst?



Im Rahmen unserer Veranstaltung „Trickbetrüger? – nicht mit uns!“ durften wir den „Schutzmann vor Ort“ im Stadtteilzentrum begrüßen. Polizeioberrat Marco Hehl stellte zunächst sich und seine Arbeit persönlich vor.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf gängigen Betrugsmaschen – insbesondere solchen, die gezielt Seniorinnen und Senioren betreffen. Ob Einzeltrick, falsche Polizeibeamte oder betrügerische Haustürgeschäfte: Der Polizist erklärte verständlich, wie Täter vorgehen, welche Warnsignale es gibt und wie man sich im Ernstfall richtig verhält. Er machte Mut sich auch dann schnell bei der Polizei zu melden, wenn man den Betrügern auf den Leim ging – niemand braucht sich dafür zu schämen, wenn in der Aufregung die Alarmglocken nicht aktiviert wurden.

Darüber hinaus entwickelte sich ein lebendiger und interessanter Austausch. Teilnehmende berichteten von eigenen Erfahrungen, stellten Fragen und ergänzten hilfreiche Hinweise aus ihrem Alltag. Gemeinsam wurden gute Strategien im Umgang mit verdächtigen Situationen gesammelt – von der klaren Abgrenzung am Telefon bis hin zur schnellen Information von Angehörigen oder der Polizei.

kurz und knackig

| Basteln für die Kleinen

Am 3. März sorgt unser Bastelangebot für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren von 15 bis 16 Uhr im Stadtteilzentrum für Kreativspaß mit Farben und Papier. Eine Anmeldung ist erforderlich.

| Rechnen Sie mit uns

Am 3. und 24. März, sowie am 14. April können Erwachsene im Stadtteilzentrum von 15.15 bis 16.45 Uhr ihre Rechenkompetenzen spielerisch und mit viel Spaß verbessern.

| Happy Tones

Am 4. und 18. März, sowie am 15. und 29. April singen Kinder zwischen 4 und 9 Jahren von 15.45 bis 16.30 Uhr im Familienzentrum moderne und traditionelle Kinderlieder.

| RaBeratur-Café

Am 6. März wird unser RaBeratur-Café-Team von 16 bis 19 Uhr im Stadtteilzentrum beim Reparieren von Alltagsgegenständen und Kleingeräten unterstützen.

| Spieleabend

Am 6. März lädt die Route 55plus von 18.30 bis 21 Uhr zum Spielen von Gesellschaftsspielen ins Familienzentrum ein.

| Kleine Feger

Am 7. März ziehen die Kleinen Feger von 10 bis 11 Uhr (Achtung! Veränderte Uhrzeit!) durch den Stadtteil, um Müll zu sammeln und den Stadtteil lebenswerter zu machen.

| Tanzalarm

Am 10. März und am 14. April sind Kinder und Erwachsene von 15 bis 16 Uhr herzlich dazu eingeladen, zusammen zu fetziger Musik im Stadtteilzentrum zu tanzen.

| Spiel mit!

Am 11. März verbringen Erwachsene von 18 bis 20 Uhr einen unterhaltsamen Abend mit spannenden Gesellschaftsspielen im Stadtteilzentrum.

| Energieberatung

Am 12. März und 9. April besteht, wie gewohnt, von 17 bis 20 Uhr die Möglichkeit zur kostenfreien Energieberatung im Stadtteilzentrum. Terminvergabe unter 06103 601 478.

| Klangentspannt

Am 12. März bietet unser Klangschalen-Angebot von 18.30 bis 19.30 Uhr im Familienzentrum einen Moment der Stille und die Möglichkeit neue Energie zu tanken.

| Bingo-Nachmittag

Am 13. und 27. März, sowie am 10. und 24. April lässt das Forums-Team im Stadtteilzentrum wieder von 14.30 bis 17 Uhr die Bingo-Kugeln rollen.

| Digital-Lerntreff

Am 17. März, sowie am 14. April steht Herr Beier im Stadtteilzentrum von 16 bis 18.15 Uhr für alle digitalen Fragen zum Smartphone, Tablet oder Computer zur Verfügung.

| Über den Tellerrand

Am 17. März wird im Stadtteilzentrum von 16 bis 19.30 Uhr gemeinsam venezolanisch gekocht. Eine Anmeldung ist zwei Wochen vor dem Termin möglich.

| RaBe-Art Night

Am 18. März 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 19. März und am 23. April stehen bei den erwachsenen Literatur-Fans im Familienzentrum von 16 bis 18 Uhr wieder neue literarische Schätze und alte Klassiker im Mittelpunkt.

FAIRkochen

Am 24. März und am 28. April zaubern die angemeldeten Teilnehmenden von 16.30 bis 19.30 Uhr im Stadtteilzentrum aus geretteten Lebensmitteln ein leckeres Überraschungsmenü.

Bunter Nachmittag

Am 25. März und 22. April lädt das Bunte-Nachmittag-Team Seniorinnen und Senioren von 15 bis 17 Uhr zu einem gemütlichen Nachmittag ins Familienzentrum ein.

BrainWalk

Am 27. April werden von 11 bis 12 Uhr Körper und Geist beim Gedächtnisspaziergang auf unterschiedliche Weise trainiert und fit gehalten. Treffpunkt ist am Stadtteilzentrum.

Jung im Kopf – Demenz vermeiden

Vergesslichkeit gehört zum Alltag – doch was steckt wirklich dahinter? Hat Gedächtnisverlust zwangsläufig etwas mit dem Älterwerden zu tun? Und können wir selbst aktiv etwas dafür tun, geistig fit zu bleiben?

In unserem ersten Vortrag einer Vortragsreihe mit Dr. Uwe Genz gehen wir diesen Fragen auf den Grund.



Alle, die neugierig bleiben und „jung im Kopf“ sein möchten, erfahren am 3. März um 15 Uhr im Stadtteilzentrum, was aktuelle Erkenntnisse aus Forschung und Praxis über Lernen, geistige Aktivität und den Erhalt unserer kognitiven Fähigkeiten sagen. Dabei wird schnell deutlich: Unser Gehirn ist ein Leben lang lernfähig – und wir können mehr beeinflussen, als viele denken.

Dr. Uwe Genz hat spannende Impulse, alltagstaugliche Tipps und neue Perspektiven auf das Thema Lernen im Erwachsenenalter im Gepäck. Gemeinsam werfen wir einen Blick darauf, wie geistige Fitness gestärkt werden kann – unabhängig vom Alter oder bisherigen Lernerfahrungen. Denn Lernen darf Freude machen und muss nichts mit Schulbank und Leistungsdruck zu tun haben.

Wir freuen uns über Anmeldungen zum Vortrag unter <https://rabe-dreieich.de/anmeldungen>

Fasten verbindet



In wertschätzender und herzlicher Atmosphäre laden die Elternlotsinnen zusammen mit dem Treffpunkt Miteinander zu einem gemeinsamen Fastenessen der Religionen ein. Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen kommen am Dienstag, dem 3. März um 17.30 Uhr im Familienzentrum zusammen, um miteinander zu essen, ins Gespräch zu kommen und mehr voneinander und den Ritualen in der Fastenzeit zu erfahren. In diesem Jahr fasten Moslems, Christen, Bahai'i und Orthodoxe Gläubige zur gleichen Zeit, weshalb das Fastenessen in diesem Jahr eine ganz besondere Bedeutung hat.

Nach einem gemeinsamen Gebet und dem Moment des Fastenbrechens erwartet alle Gäste ein vielfältiges Buffet, das die kulturelle und kulinarische Vielfalt der Teilnehmenden widerspiegelt, da alle Gäste einen Beitrag zum Buffet mitbringen – gerne auch vegane Speisen. So entsteht ein buntes Miteinander, bei dem jede und jeder etwas einbringen kann.

Um die Planung zu erleichtern, freuen wir uns über eine vorherige Anmeldung.

Frauen-RaBend

Ab dem 4. März laden wir immer am 1. Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr zu einem besonderen Abend nur für Frauen ein! Unser Frauen-RaBend bietet Raum zum Erzählen, auch mal zum Tanzen, oder Spielen, aber vor allem zum gemeinsamen Lachen. In entspannter Atmosphäre können alle interessierten Frauen den Alltag für ein paar Stunden hinter sich lassen, eine gute Zeit miteinander verbringen und neue Energie tanken.



Ob bei anregenden Gesprächen, kleinen Spielen oder schwungvollen Tanzeinlagen – der Abend lebt von der Vielfalt und der Offenheit jeder Einzelnen. Hier ist Platz für neue Begegnungen, Lebensgeschichten, Leichtigkeit und Spass.

Ganz gleich welchen Alters – alle Frauen sind willkommen. Wir freuen uns auf einen fröhlichen, lebendigen Abend.

Frühjahrsputz



Mit viel Tatkraft und guter Stimmung werden wir hoffentlich auch in diesem Jahr mit zahlreichen großen und kleinen Helferinnen und Helfer am diesjährigen Frühjahrsputz beteiligen. Ausgestattet mit Handschuhen, Greifzangen und Müllsäcken geht es durch die Ringe und den angrenzenden Wald, um achtlos weggeworfenen Müll einzusammeln und ein sichtbares Zeichen für mehr Umweltbewusstsein zu setzen.

Der Frühling steht vor der Tür – und das ist die perfekte Gelegenheit, unseren Stadtteil gemeinsam auf Vordermann zu bringen! Wir laden herzlich zu unserem diesjährigen Frühjahrsputz ein. Ausgestattet mit Handschuhen, Greifzangen und Müllsäcken wollen wir Straßen, Wege und Grünflächen von achtlos weggeworfenem Müll befreien und damit ein sichtbares Zeichen für Umweltbewusstsein und Zusammenhalt setzen.

Mitmachen können am Samstag, 7. März alle – ob groß oder klein. Besonders freuen wir uns, dass auch unsere Kindergruppe an diesem Tag fleißig mitsammelt und zeigt, wie wichtig ein achtsamer Umgang mit unserer Umgebung ist. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Stadtteilzentrum. Nach getaner Arbeit sind alle Helferinnen und Helfer herzlich zu einer Grillwurst ins Bürgerhaus eingeladen. In gemütlicher Runde möchten wir den Einsatz würdigen und den gemeinsamen Vormittag ausklingen lassen.

Gen2gether

In unserem generationenverbindenden Angebot begegnen sich ab dem 17. März jeden dritten Dienstag im Monat von 15 bis 16.30 Uhr die Jüngsten und die Ältesten auf ganz besondere Weise. Kleinkinder und Seniorinnen und Senioren kommen regelmäßig zusammen, um gemeinsam aktiv zu sein, zu spielen, zu singen oder kreativ zu sein.



Während die Kinder mit ihrer Neugier, Lebendigkeit und Unbeschwertheit für frischen Wind sorgen, bringen die Seniorinnen und Senioren Geduld, Lebenserfahrung und viel Herz mit. Beim gemeinsamen Basteln, Backen, Bewegen oder Betrachten von Bilderbüchern wird gelacht, gestaunt und miteinander gesprochen – oft ganz ohne viele Worte, aber mit umso mehr Gefühl.

Wer dabei sein möchte, kann sich ab sofort bei uns melden, bzw. sich unter <https://rabe-dreieich.de/anmeldungen> registrieren.

Bewegungsmomente



Am 21. und 22. März bietet Stephanie Maaß zwei tolle Workshops an, die Körper und Geist in Schwung bringen.

Vormittags geht es jeweils von 9.30 bis ca. 13.30 Uhr um Beckenbodentraining – perfekt, um Stabilität, Wohlbefinden und Kraft zu stärken.

Nachmittags, von 14.40 bis ca. 19 Uhr, erwartet die Teilnehmenden Ganzkörpertraining kombiniert mit Entspannung –

eine ideale Mischung aus Bewegung und Erholung.

Die Teilnahme ist mit einer Gebühr verbunden, die über die gesetzliche Krankenkasse erstattungsfähig ist. Wer möchte, kann als Selbstzahler auch nur einzelne Teile buchen – einfach kurz bei der Workshop-Leiterin melden.

Interesse an einem Wochenende voller Bewegung, Kraft und Entspannung!? Dann direkt anmelden unter <https://kikudoo.com/stephanie-maass-1/courses/eMw42Q>.

Osterferien-Brunch

Bevor die Osterferien beginnen, laden die Elternlotsinnen am Mittwoch, dem 25. März von 9.30 bis 11.30 Uhr zu einem Mitbring-Brunch ins Stadtteilzentrum ein!

In entspannter Atmosphäre wird miteinander gefrühstückt, geplaudert und sich auf die bevorstehende Ferienzeit eingestimmt.



Jede und jeder bringt eine Kleinigkeit für das Buffet mit – ganz egal, ob süß oder herzhaft, selbstgemacht oder gekauft. So entsteht eine bunte Vielfalt an Leckereien, die zum Probieren und Genießen einlädt. Kaffee, Tee und gute Laune stehen bereit!

Das Mitbring-Brunch ist eine schöne Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam auf die Osterferien zu freuen – ganz gleich ob Familien, Alleinstehende, Jung oder Alt.

Wir freuen uns auf ein fröhliches Miteinander und ein reich gedecktes Buffet!

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 30. März folgen wir von 14 bis 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 generationenverbindenden Wanderung alle, die Lust auf einen abwechslungsreichen Nachmittag haben.

Eine Anmeldung bis zum 25. März im Stadtteilzentrum erleichtert uns die Planung und garantiert, dass der Palmhase ausreichend Eier in die Nester legt ☺.

Sagt Bescheid, bzw. meldet euch unter <https://rabe-dreieich.de/anmeldungen> an, wenn ihr dabei sein möchtet!

Elterncafé

Ab dem 15. April werden jeden Mittwochvormittag von 9.30 bis 11.30 Uhr die Türen des Stadtteilzentrums für alle Eltern – herzlich eingeladen sind auch Babys und Kleinkinder – geöffnet! In dieser Zeit möchten die Elternlotsinnen eine kleine Auszeit vom oft trubeligen Familienalltag ermöglichen.

Das Elterncafé ist ein offener Treffpunkt für Mütter, Väter und Bezugspersonen, die Lust auf Austausch, Gemeinschaft und ein bisschen Entspannung haben.

Während die Kleinen spielen, krabbeln oder einfach dabei sind, bleibt für die Großen Zeit für gute Gespräche, gemeinsames Lachen, Fragen, Zuhören – und natürlich für eine Tasse heißen Kaffee oder Tee. Egal ob jemand neu in der Gegend ist, einfach mal rauskommen möchte oder Anschluss sucht – im Elterncafé sind alle willkommen! In gemütlicher Atmosphäre können neue Kontakte geknüpft, Erfahrungen geteilt und vielleicht sogar neue Freundschaften geschlossen werden.



Rackel-Workshop



Mit Hilfe von Rakeln und Spachteln entstehen bei diesem Workshop mit Manuel Ortega Duarte ausdrucksstarke, abstrakte Kunstwerke, bei denen nicht Perfektion, sondern Experimentierfreude und Spaß im Mittelpunkt stehen.

Der Workshop für Erwachsene erstreckt sich über zwei Termine. Am Donnerstag, dem 23. April um 15 Uhr und am Montag, dem 27. April um 17 Uhr treffen sich die Teilnehmenden im Atelier im Familienzentrum, um sowohl individuelle, als auch Gemeinschafts-Kunstwerke zu schaffen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schritt für Schritt werden Materialien und Techniken erklärt und individuell begleitet. Wer Freude am kreativen Arbeiten hat oder einfach einmal etwas Neues ausprobieren möchte, ist hier genau richtig.

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung unter <https://ra-be-dreieich.de/anmeldungen> erforderlich.

Save the date

Zum **Tag der Nachbarschaft** am 29. Mai werden wir wieder zu einer Aktion im Stadtteil einladen.

Vom 29. Juni bis 3. Juli findet unser diesjähriges **RaBe-Sommerferienprogramm** statt.

Den Termin für unser **RaBe-Fest** mussten wir leider verschieben.

Dieses ist nun für den 19. September geplant!

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.