



Gesundheit

Es tut sich was in
Oberzwehren

Weihnachtsträtsel

Mitmachen, lösen und
gewinnen

Wohnstadt

Gelungene Wohnumfeld-
gestaltung



Wie wichtig und gesund Bewegung für Kinder und Erwachsene ist, lesen Sie ab S. 5.



Über die gelungene Wohnumfeldgestaltung der Wohnstadt lesen Sie auf S. 14



Wenn Sie eine Schniefnase im Winter vermeiden wollen und einige Wellness-Tipps oder Tipps aus aller Welt gegen Erkältung haben möchten, dann schauen Sie ab S. 10.

Inhalt

nachrichten

Kurznachrichten aus Oberzwehren

S. 4

aktuelles

Gesundes neues Jahr-es tut sich was in Oberzwehren S. 5

Gesundheit und Bewegung für Mütter und Kinder S. 7

Schuhe an und los... S. 8

Radfahren - Frauen erfüllen sich einen Kindheitstraum S. 9

Wellnesstipps S. 10

Praktische Tipps gegen Erkältung aus aller Welt S. 11

Ein bunter Reigen von Aktivitäten S. 12

Die Young Americans in der Europaschule S. 13

25 Jahre Lesestoff und Informationen in Oberzwehren S. 13

Gelungene Wohnumfeldgestaltung der Wohnstadt S. 14

Wandkunst in der Kita Brückenhof S. 15

„Spielzeug zerbricht nicht ...“ S. 16

Sportlerball des TSV 91 Oberzwehren S. 17

Zum Abschied zwei Mal Silber S. 17

sonstiges

Momente aus einem Stadtteil S. 18

Marktplatz Oberzwehren S. 20



Was hier die Kinder der Kita Brückenhof so fleißig herstellen, können Sie auf S. 15 lesen.

projekte

LOS ist wieder in Bewegung	S. 22
Null Chance für Langweile	S. 24
Suche Ausbildung	S. 24
Kleine Existenzgründungen	S. 25
Eltern unter einem Dach	S. 25

Jugendseite

Ein unvergleichlicher Feiertag	S. 26
Comic	S. 27

Aktionen

Weihnachtsrätsel Oberzwehren	S. 28
Schreibwettbewerb „Eine unbezahlte Erinnerung“	S. 30
Gesucht: Ein Name!	S. 32
Oberzwehrener Neujahr	S. 33
„Essen ist fertig!“	S. 34

Leserbriefe

Leserbriefe aus Oberzwehren	S. 35
Impressum	S. 35

Editorial

von Rainer Lang

Im trüben November wächst die Vorfreude auf die Advents- und Weihnachtszeit. Kerzen, Lichterketten, Tannengrün, Engel und Sterne werden aus der Kiste hervorgeholt, eingekauft, gebastelt. Listen für Weihnachtsgrüße, Geschenkideen, Gäste und dann natürlich die Überlegungen zum Weihnachtsessen stehen auf dem Plan. An einen einsamen Nachbarn, einen behinderten Menschen denken, vielleicht einen kleinen Betrag spenden – das gehört auch zu dieser Jahreszeit.

In diesem Magazin wird über Ereignisse, Projekte, Planungen der vergangenen Monate berichtet. Zu den bevorstehenden Fest- und Feiertagen finden sich ebenso Hinweise wie zum Wohlbefinden, zu unserer Gesundheit. Wenn wir uns besser ernähren und mehr bewegen würden, ja dann sollte es uns besser gehen. Auf einen Versuch kommt es an. Schon ein Spaziergang vielleicht in der Dönche, am Mattenberg, im Habichtswald auch oder vielleicht gerade bei schlechtem Wetter tut gut – und wie wohligh ist danach dann die eigene Wohnung.

Entdecken Sie Neues in diesem Magazin Oberzwehren und lassen Sie sich anregen, etwas auszuprobieren.

In diesem Sinne eine frohe Advents- und Weihnachtszeit!



LOS ist wieder in Bewegung

von Gabriela Pohle

Auch in diesem Winter starten wieder neue LOS-Projekte in Oberzwehren. Bereits zum 5. Mal in Folge fließen diese Europäischen Fördermittel in den Stadtteil.

Im letzten Jahr haben Jugendliche zum Beispiel an Englischkursen teilnehmen können, sich im Sportcamp körperlich ausgewiegt und mit anderen Jugendlichen gemeinsam trainiert oder sich anhand von Babysimulatoren im Umgang mit einem Baby erproben können.

Im Vordergrund der LOS-Projekte steht oft die Auseinandersetzung mit der eigenen beruflichen Situation. Was für einen Schulabschluss habe ich und wie kann ich einen Ausbildungs- oder Praktikumsplatz finden? Welche Fähigkeiten helfen mir, bei einer Bewerbung zu überzeugen? Ich habe eine Geschäftsidee, aber wie gehe ich damit um, wer hilft mir? Ob nun im Sportcamp Brückenhof, durch die Beratung für Existenzgründer, Englischkurse für Jugendliche oder die Begleitung von Mädchen auf dem Weg zu einem Ausbildungsplatz, überall haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Chancen auf dem hart umkämpften Arbeitsmarkt erhöht und sind in Bewegung gekommen.

Für viele ist dies erst der Anfang und sie haben Mut geschöpft, auch über das zeitlich begrenzte Projekt hinaus weiter aktiv zu sein, sich aktiv um ihre Lebensplanung zu kümmern.

LOS - ist da auch was für mich dabei?

Hier eine Übersicht über die neuen Projekte und Ansprechpartner:

„Internationaler Garten Brückenhof“

Viele Familien im Brückenhof haben einen Migrationshintergrund. Aus ihren Heimatländern bringen sie unterschiedliche Erfahrungen zur Landwirtschaft und Nutzung mit. In dem Projekt „Internationaler Garten Brückenhof“ sollen sie die Möglichkeit erhalten, Nutzpflanzen anzubauen, Blumen zu setzen, aber auch sich Austausch- und Ruhesituationen zu schaffen. Eine gemeinsame Fläche soll für Kinderangebote und als gemeinsamer Treffpunkt, um zum Beispiel zu grillen, angelegt werden. Mit einer Gruppe Bewohner/Innen soll ein Konzept erarbeitet werden, um das Angebot verwirklichen zu können. Ziel ist es, Erfahrungen anderer ähnlicher Angebote aufzunehmen, gegebenenfalls über eine Vereinsgründung eine stabile Struktur aufzubauen und auf einem geeigneten Grundstück im Frühjahr 2008 mit der Gruppe die praktische Umsetzung zu beginnen

Kontakt: Frauentreff Brückenhof e.V.
Birgit Hengesbach-Knoop
Tel: 40 83 88

„Das Sportcamp Brückenhof“

Das Sportcamp Brückenhof für Kinder und Jugendliche ist bereits im letzten Jahr mit LOS-Mitteln geför-

dert worden. In diesem Jahr geht es darum, die bestehenden Angebote zu erhalten und die Gruppenangebote für Mädchen zu erweitern. Durch den geplanten Umzug des Sportcamps in das Jugendzentrum Brückenhof Anfang 2008 wird eine Einbindung in die Angebote des Jugendzentrums stattfinden.

Kontakt: Internationaler Bund
Frau Möller: 574 63 70

„Berufsorientierungs-Kurzfilme von Jugendlichen für Jugendliche“

Zusammen mit Jugendlichen aus Oberzwehren sollen Kurzfilme konzipiert, gedreht und geschnitten werden, die über verschiedene Kasseler Betriebe und die beruflichen Möglichkeiten dort - wie Praktika, Ausbildungsmöglichkeiten, Berufschancen etc. - jugendgerecht informieren. Dabei erlernen die Jugendlichen zum einen, wie man professionell mit Video-Equipment umgeht, andererseits findet eine berufliche Orientierung statt, da die Teilnehmer sich intensiv die Betriebe ansehen, filmen und am Computer einen Kurzfilm produzieren. Am Ende sollen die zwölf Kurzfilme auf DVD gebrannt und im Offenen Kanal Kassel gesendet werden, und dann kostenfrei allen Kasseler Schulen u. Bildungseinrichtungen zur Berufsorientierung zur Verfügung gestellt.

Kontakt: Caritasverband Nordhessen e.V. Bernd Schulz Tel: 94 27 62 2





„Selbstdarstellung für Bewerbungen für Jugendliche und junge Erwachsene“

Mit Hilfe der Medien Radio, Film und Internet werden die Teilnehmer lernen, sich effektiver zu präsentieren. Ziel ist auch die Steigerung des Selbstbewusstseins, Vermittlung von Medienkompetenz und Entwicklung von beruflichen Perspektiven.

Durch die Ausstrahlung über die Bürgermedien „Offener Kanal Kassel“ und „Freies Radio Kassel“ sollen potentielle Arbeitgeber erreicht werden. Eine längerfristige Abrufbarkeit der Selbstdarstellungen soll durch die Präsentation im Internet sichergestellt werden.

Kontakt: Susanne Holbein
Tel: 316 54 54

„Förderung von Existenzgründungen“

Langzeitarbeitslose mit geringen Chancen auf eine berufliche Integration sollen mit Beratung und Coaching gefördert werden, vorhandene Geschäftsideen weiter zu entwickeln und umzusetzen. Es finden Gruppen- und Einzelberatungen statt.

Durch die Beratung im letzten Jahr werden in diesem Förderzeitraum bereits zwei Teilnehmerinnen mit einem eigenen Projekt starten und ihre Ideen für eine Selbstständigkeit weiter entwickeln.

Kontakt: Beratungsbüro wissBer Inh.
Dr. Bischoff-Schilke Tel: 26 48 5

Kochbuch „gesund und günstig – interkulturell“

Hier wird ein Kochbuch mit gesunden und preisgünstigen Rezepten erstellt und herausgegeben, ergänzt durch Einkaufstipps. Die Rezepte werden beim gemeinsamen Kochen erprobt und sowohl das Buch als auch die verschiedenen Gerichte werden im Rahmen eines Stadtteilstreffes präsentiert. Bei der gemeinsamen Arbeit an dem Buch, beim Sammeln der Rezepte und dem gemeinsamen Kochen beschäftigen sich die Teilnehmer/innen mit den Themen Ernährung, Gesundheit und Haushalten mit wenig Geld. Zusätzlich lernen sie sich und ihre unterschiedlichen kulturellen Hintergründen besser kennen.

Kontakt: Diakonisches Werk
Sylvia Schuler-Meißner
Tel: 49 159 00

„Schritt für Schritt... nach vorn ins Leben“

Auch das Projekt „Schritt für Schritt... nach vorn ins Leben“ des Diakonischen Werkes sucht noch TeilnehmerInnen:

Chaos im Haushalt? Immer wieder Ebbe in der Haushaltskasse? Oft

mutlos und allein im Alltagsstress? Angst vor Morgen? Hilflös gegenüber den eigenen Problemen? Unterstützung bei Behördengängen nötig?

Sprechen wir darüber!

Wir wollen Ihnen helfen, wieder positiv an den häuslichen Alltag zu gehen, so dass Sie aus einer geordneten Atmosphäre wieder Kraft schöpfen können, z.B. für die Suche nach einem Arbeitsplatz oder für die Betreuung Ihrer Kinder.

Kontakt: Sylvia Schuler-Meißner Tel.
0561/4915900

LOS (Lokales Kapital für Soziale Zwecke) bzw. die LOS-Projekte werden vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMSFJ) und dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert. Der Europäische Sozialfonds ist der Beitrag zur Entwicklung der Beschäftigung durch Förderung der Beschäftigungsfähigkeit, des Unternehmergeistes, der Anpassungsfähigkeit sowie der Chancengleichheit und der Investition in die Humanressourcen.

