



### **Gesundheit**

Es tut sich was in  
Oberzwehren

### **Weihnachtsrätsel**

Mitmachen, lösen und  
gewinnen

### **Wohnstadt**

Gelungene Wohnumfeld-  
gestaltung



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



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.



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

# 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 Langeweile	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!



## Neuer Kirchenvorstand

In der Evangelischen Thomaskirche Oberzwehren wurde am Erntedanktag ein neuer Kirchenvorstand gewählt. Dem neuen Vorstand gehören für die nächsten sechs Jahre an: Pfarrerin Anja Peters, Pfarrer Bernd Wondrak, Rudi Schuler, Marieluise Friedrich, Vera Flacke, Götz Dietrich, Daniel Baecker, Alexandra Kirsch, Ulrike Heuser, Peter Joop, Jörg Kensa und Pfarrer Matthias Hempel. Der Kirchenvorstand leitet die Arbeit in den örtlichen Gemeinden und ist Ansprechpartner für alle Gemeindeglieder und interessierte Bürgerinnen und Bürger.

## Gemeinsam türkisch kochen lernen!

In Oberzwehren leben viele verschiedene Kulturen zusammen. Jede Kultur bringt ihre eigenen Spezialitäten mit. Möchten Sie die internationale Küche kennen lernen? Als erstes werden türkische Frauen gefüllte Weinblätter (Yaprak Sarmasi) zubereiten. Aber vielleicht möchten später deutsche Frauen ihre Küche türkischen Frauen zeigen. Oder eritreische Frauen zeigen die Spezialitäten ihres Landes.

Wer hat Interesse international zu kochen?

Wann: 17.01.2007, 16.30-18.00 Uhr

Wo: Frauentreff Brückenhof e.V.  
Brückenhofstr. 84

Kosten: 2,50 Euro/Person

Anmeldung unter  
Telefon: 0561 / 40 83 88

## Vorstandswahlen im Jubiläumsjahr

Die Kirchenvorstandswahl ist auch für den Bereich der Klosterkirche Nordshausen abgeschlossen. Für die kommenden sechs Jahre wurden gewählt: Thomas Böhm, Petra Brietzke, Rainer Hofmeister, Claus-Christian Jörns, Silke Kaschemekat, Marianne Kirschenlohr, Gerlinde Knauf, Jens Mauermann, Natascha Riemann, Arndt Rossberg, Martin Sulzbacher und Tesfu Zeru.

Die Klosterkirche feierte vom 2. bis 4. November dieses Jahr ihr 750jähriges Jubiläum. 1257 hatte der einst mächtige Graf Adalbert von Wallenstein der Gemeinde „Nordshausen“ ein Kloster gestiftet. Damit ist das gut erhaltene Gebäude nach Worten des ehemaligen Direktors des Stadtmuseums Kassels, Karl-Herrmann Wegner, die „älteste mittelalterliche Kirche“ und die „älteste romanische Architektur in Kassel“.

Gottesdienst immer sonntags um 10.00 Uhr in der Klosterkirche Nordshausen.

## Volksfest beim Treppenhauslauf

Bereits zum dritten Mal fand dieses Jahr der „GWH Treppenhauslauf“ im Brückenhof statt. Insgesamt 229 Frauen und Männer gingen bei Sonnenschein aber kalten 6°C an den Start. Sieger bei den Männern wurde Markus Kurka (KSV Baunatal), bei den Frauen konnte sich Laura Bechtloff (VfL Wolfhagen) durchsetzen. Den Staffeltitel holte sich das Team „TAMM's vor“. Einige hundert Zuschauer verfolgten das Spektakel über Kameras und fünf Monitore im Veranstaltungszelt oder entlang des Außenanlaufs.

## Räume für Alle!

Für private Feiern oder Veranstaltungen am Wochenende kann man die Mehrzweckhalle in der Berlitzstraße (Kontakt Michael Meisel, Tel. 0561/46715) oder das „Rote Haus“ in der Altenbaunaer Straße (Kontakt Heike Trinter, Tel. 0561/8616361, Mobil 0179/9685785) mieten.

## Günstig und lecker

Gesundes, gut schmeckendes Essen muss nicht teuer sein. In dem LOS-Projekt „So is(s) das...“ des Diakonischen Werkes Kassel soll diese Binsenweisheit in die alltägliche Praxis umgesetzt werden. Dabei werden nicht nur Rezepte ausprobiert und Ratschläge, Kniffe und Tipps ausgetauscht. Bis Juni 2008 soll ein Kochbuch mit den Rezepten und zusätzlichen Anekdoten rund ums Kochen entstehen. Willkommen sind alle BewohnerInnen Oberzwehrens, besonders ausländische Köche, damit das Kochbuch bunt und abwechslungsreich wird. Appetit bekommen? Anmeldungen für die Kochtreffs oder das Redaktionsteam, das das Buch erstellen wird, bei: Sylvia Schuler-Meißner, Telefon: 0561/400 35 55 oder unter buergerbueromattenberg@dw-kassel.de.

## Gemüse selbst anbauen

Wer hat Lust Gemüse, Kräuter oder Blumen selbst anzubauen? Der kann dies im „Internationalen Garten Brückenhof“ tun. Das Grundstück befindet sich in der Dietrich-Bonhoeffer-Straße, gleich neben dem Bolzplatz. Interessierte Mieter aus der Gegend melden sich im:  
Frauentreff Brückenhof e.V.,  
Telefon: 0561/40 83 88



# Gesundes neues Jahr – es tut sich was in Oberzwehren

von Frank Plettenberg

*Musa hat Spaß. Er täuscht links an und rennt rechts an Betül Yildiz vorbei. Währenddessen versucht sich Engin an der Kletterwand und Kadir rollt einen großen, grünen Ball vor sich her. Die Kinder fühlen sich sichtlich wohl beim „Spiel – Sport – Spaß“ Angebot des TSV 91 Oberzwehren, das einmal in der Woche von Tobias Apostel in der Grundschule am Schenkelsberg geleitet wird. Die meisten der Kinder sind nicht ganz freiwillig hier, denn ihnen wurde bei der Schuleingangsuntersuchung empfohlen den Kurs zu besuchen, weil sie ein paar Pfund zu viel auf die Waage bringen.*



Engin Kevin Yildirin an der Kletterwand.

## „Spiel-Sport-Spaß“

Ein Problem, dass seit langem bekannt ist – rund jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche sind übergewichtig. Diese Gruppe wächst pro Jahr noch um 0,3 Prozent. Schon beim Schuleintritt sind deshalb motorische Defizite und Koordinationsstörungen keine Seltenheit. Der eigentliche Segen unserer Überfluggesellschaft bietet uns ein zuviel an Kalorien, an ungesundem Fett und Zucker, und verkehrt sich damit ins Gegenteil. Denn wer übergewichtig ist, wird oft schon im Kindesalter gehänselt und ausgegrenzt, das Selbstbewusstsein und der Spaß an der Schule leiden. Die gesundheitlichen Spätfolgen sind Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose und zahlreiche andere Stoffwechselleiden.

## Gesundheitliche Spätfolgen bei Übergewicht

Besonders in sozialbenachteiligten Familien und Familien mit Migrationshintergrund findet man dieses Problem. Im Vergleich mit „normalen“ Familien leiden doppelt so viele Kinder unter Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit. Warum trifft es gerade diese Gruppen? Fakt ist, dass ausländische Familien die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt viel weniger in Anspruch nehmen als deutsche Familien und so eine Beratung über das richtige Gewicht und gesunde Ernährung oft erst möglich ist, wenn die Kinder sechs oder sieben Jahre alt sind.

## Vorsorgeuntersuchungen werden nicht wahrgenommen

Wird Gesundheit in diesen Familien weniger wertgeschätzt? „Den Begriff der Vorsorge kennen Migranten so nicht“, sagt B. Hengesbach-Knoop

vom Frauentreff Brückenhof, „außerdem ist es in einer Großfamilie oftmals schwer die Termine aller Kinder wahrzunehmen. Es bestehen andere, existenzielle Probleme, da wird eine Vorsorgeuntersuchung beim Kinderarzt schon Mal vergessen“.

## Gesunde Ernährung und Bewegung sind das A und O

Außerdem spielen die als fremd empfundene Kultur und Sprachdefizite eine nicht zu unterschätzende Rolle. Die Problematik wird noch verschärft, wenn diese Kinder ihre Freizeit vor dem Fernseher oder dem Computer verbringen statt sich zu bewegen, und gezielte Fernsehwerbung in Kindersendungen erst recht Lust auf kalorienreiche Schokoriegel und fettige Chips macht. Dass der Umfang der Geldbörse nicht unbedingt etwas mit dem Problem der

ungesunden Ernährung und Übergewichtiger Kinder zu tun hat, sieht man daran, dass häufig das Geld statt für Obst und Gemüse für Handys oder PC-Spiele ausgegeben wird. Wer sich und seinen Kindern aber einen Burger oder eine Pizza leisten kann, kann genauso gut einen Blumenkohl oder ein Pfund Äpfel kaufen.

## Eltern als Vorbilder

Aber nicht nur die Kinder sind zu dick. Gerade Frauen leiden bedingt durch die familiäre Belastung und fehlende Bewegung unter gesundheitlichen Einschränkungen. In Oberzwehren gibt das „Bündnis für Familie in Brückenhof“, angesiedelt im Frauentreff Brückenhof, seit einiger Zeit Anstöße für eine bewusste Ernährung und regelmäßigem Sport. Schließlich haben Eltern auch eine wichtige Vorbildfunktion für ihre Kinder.

Erste Projekte waren ein Fahrradkurs, ein wöchentlicher Schwimmtreff und eine Rückenschule. Bei der Konzeption der Angebote, die in Kooperation mit Sportvereinen, dem Hausfrauenverband und Schulen entstanden, wurde großer Wert darauf gelegt, den Bedürfnissen und Wünschen der Zielgruppe gerecht zu werden. Für das neue Jahr plant der Frauentreff weitere Kooperationen und Angebote, z. B. einen Volleyballkurs für Frauen, gefördert durch den Deutschen Sportbund und in Kooperation mit dem TSV 91, und einen türkisch-deutschen Kochkurs.

## Breites Sportangebot für Frauen

In den Kitas und den Schulen, die sich zunehmend mit gesunder Ernährung beschäftigen, gibt es mittlerweile Maßnahmen, die nicht bei der Forderung nach einer zusätzlichen Stunde Sportunterricht aufhören. Die Kindertagesstätte Brückenhof mit



Die Kinder der Kita Prisma beim gesunden Frühstück.

dem Angebot eines Vater-Kind-Kochnachmittages und die Kita Prisma

mit dem verbindlichen Frühstück für alle Kita-Kinder, bieten ein gutes Angebot für eine gesunde Ernährung. Kinder, die keine Zucchini kennen und einen Kürbis für ein ausschließliches Halloween-Utensil halten, sollen bald der Vergangenheit angehören. Und an der Georg-August-Zinn-Schule gibt es Überlegungen, ab der fünften Klasse einen Kurs einzurichten, der speziell die motorischen Fähigkeiten der SchülerInnen verbessern soll.

## Gesundheit als wichtiger Bestandteil an Kitas und Schulen

Aber auch für Sportvereine wird es in Zukunft notwendig sein, mehr an die Besonderheit der Zielgruppe zu denken, gerade wenn man Kinder mit motorischen Defiziten und Gewichtsproblemen anspricht. Wettkämpfe sind zwar sinnvoll, aber noch viel wichtiger ist es, dass die Kinder ein Gefühl für ihren Körper entwi-

ckeln und Spaß am Sport haben. So wie Engin, Musa, Betül, Philipp und Kadir an diesem Nachmittag. Freie Plätze gibt es übrigens noch im Kurs. „Im Moment kommen immer fünf bis sechs Kinder, vier oder fünf mehr sind kein Problem“, sagt Tobias Apostel, der mit den Kindern durch die Halle tobt, während es draußen stürmt und der Regen aufs Dach der Sporthalle trommelt. Kein Wetter um zu joggen. Auch nicht für Yasemin Ince, Honorarkraft beim Frauentreff, die seit einigen Jahren regelmäßig läuft und die sich einfach wohl dabei fühlt (Interview Seite 8). „Aber sonst bin ich immer unterwegs“ sagt die vierundvierzig Jährige. „Wenn ich nicht jogge gehe ich spazieren oder fahre Fahrrad“. Gewichtsprobleme und schlechte Laune kennt sie nicht. Manchmal braucht man eben nicht viel, um gesund und zufrieden zu sein.

Kontakt TSV 91 Oberzwehren:  
Tobias Apostel, Tel.: 0561/57 44 678  
Kontakt Frauentreff Brückenhof:  
Birgit Hengesbach-Knoop,  
Tel.: 0561/40 83 88

# Gesundheit und Bewegung für Mütter und Kinder

von Birgit Hengesbach-Knoop

*In Oberzwehren gibt es - besonders über den TSV 91 – viele gute und bewährte Angebote, die der Gesundheit und der Bewegung von Müttern und Kindern dienen wie z.B. Gymnastik, Mannschaftssportangebote oder auch das „Mutter und Kind-Turnen“. Allerdings werden durch diese Angebote viele Familien am Mattenberg und im Brückenhof nicht erreicht. Dieses ist um so mehr zu bedauern, als gerade für diese Oberzwehrener Bevölkerungsgruppen Bewegung und Sport für den Erhalt und Stärkung der Gesundheit von hohem Wert wären. Auch für die Kinder ist ein früher Kontakt mit sportlichen Aktivitäten und dem Vereinsleben für die zukünftige Gesundheit sehr wertvoll.*



Die Teilnehmerinnen der Rückenschule Brückenhof.

Mit diesen und anderen Fragen beschäftigt sich seit zwei Jahren eine Gruppe von Frauen mit Migrationshintergrund im Frauentreff Brückenhof, die im „Bündnis für Familien im Brückenhof“ viele Projekte angestoßen, zum Teil auch selber umgesetzt und neue Ideen entwickelt haben.

## „Bündnis für Familie Brückenhof“

Themen wie gesunde Ernährung oder Rückenprobleme, fehlende Bewegung und eine sinnvolle Freizeitgestaltung werden aufgegriffen und nach Lösungsmöglichkeiten ge-

sucht. Mittlerweile werden auch bei der Umsetzung auftretende Probleme und Fragen direkt in der Gruppe thematisiert und bearbeitet. Dabei kristallisierten sich Anforderungen heraus, die z.B. mit dem TSV und Vertretern der hessischen Sportjugend diskutiert werden konnten.

## Gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen

Angebote müssen Rücksicht auf kulturelle Strukturen nehmen, für eine regelmäßige und zuverlässige Nutzung wohnungsnah angebo-

ten werden. Kursleitung und Verein müssen sich auf veränderte Kurse einstellen, Nutzerinnen müssen die Mitgliedschaft im Verein mit den entsprechenden Bedingungen kennen- und akzeptieren lernen.

## Neue Möglichkeiten für alle Beteiligten

Bei neu geplanten Angeboten für Frauen werden mittlerweile im Vorfeld neben der Zeit-, Raum- und Finanzfragen auch der direkte Ablauf bedacht.

Grundsätzlich muss ein neues Angebot länger professionell begleitet werden, um auftauchende Fragen vertrauensvoll anzusprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Erfahrungen aus der Vergangenheit, Kleidung, aber vor allem Sprachprobleme spielen bei sportlichen Aktivitäten eine bedeutende Rolle. Nicht alles lässt sich mit „Händen und Füßen“ vermitteln und Missverständnisse sind nicht immer nur lustig.

Um rechtzeitig Hilfe anzubieten und gemeinsam mit den betroffenen Frauen Lösungen zu finden, müssen alle einbezogen werden. Ein einfaches Übertragen der Angebote, die für andere Bevölkerungsgruppen mittlerweile selbstverständlich sind und alltäglich genutzt werden, kann nicht gelingen.

## Sportangebote barrierefrei gestalten

Nicht nur finanzielle Aspekte verhindern eine gute Nutzung bestehender Gesundheitsangebote, sondern neben der Unkenntnis und möglichem Desinteresse vor allem familiäre Belastungen, zeitliche Probleme und andere Sichtweisen auf gesundheitlicher Vorsorge. Mittlerweile wurden die Sportangebote überarbeitet mit der Folge verbesserter Qualität für die Nutzerinnen und dementsprechend steigender Anmeldezahlen.

Der Frauentreff Brückenhof versucht im Rahmen vom Bündnis für Familien weitere Gesundheitsangebote zu etablieren, mit viel Vorbereitung, gemeinsamem Nachdenken und viel Zeit. Unterstützung bekommt der Verein durch den TSV 91 und die Sportjugend Hessen.

### Bestehende Angebote:

Schwimmkurse für Frauen im Hallenbad Süd  
Rückenschule für Frauen im Brückenhof  
Fahrradkurse

### Geplante Angebote:

Volleyball für Frauen  
Rückenschule für Frauen am Mattenberg  
Mutter-Kind-Turnen  
Schwangerschaftsgymnastik  
Rückbildungsgymnastik

Interessentinnen können sich im Frauentreff Brückenhof melden, auch weitere Ideen und die mögliche Mitarbeit am Programm sind willkommen.

Tel.: 0561 / 40 83 88



# Schuhe an und los...

von Frank Plettenberg



Yasemin Ince geht ihrem Hobby nach.

**Yasemin Ince, eine Leiterin eines Sprachkurses für Erwachsene an der Grundschule Schenkelsberg, läuft seit einigen Jahren. Mit dem Oberzwehren-Magazin sprach sie über über Glücksgefühle und die richtigen Schuhe.**

**Redaktion:** Frau Ince, warum haben sie angefangen zu laufen?

**Y.Ince:** Das war Zufall. Vor sieben Jahren fragte mich in einem Akademikerkurs vom Arbeitsamt meine Nachbarin, ob ich Lust hätte mit ihr zu joggen. Sie war neu in der Stadt und kannte wohl niemanden. Zuerst wollte ich nicht, Joggen war so was wie Leistungssport für mich. Und dann noch was neues anfangen in meinem Alter, immerhin war ich damals schon 37. Aber dann habe ich mir gedacht, warum eigentlich nicht...

**Redaktion:** Wie waren die ersten Kilometer?

**Y.Ince:** Anstrengend. Ich habe zwar langsam angefangen, aber weil ich so ehrgeizig war und mir und meiner neuen Freundin etwas beweisen wollte, bin ich weitergelaufen, auch wenn ich Seitenstiche hatte. Aber irgend-

wann, ziemlich schnell sogar, ging es besser. Wir sind zwei-, dreimal in der Woche vor Kursbeginn gelaufen. Nach drei Monaten habe ich schon 10 Km am Stück geschafft.

**Redaktion:** Was ist das besondere am Laufen?

**Y.Ince:** Man braucht nicht viel. Ein paar gute Sportschuhe und bequeme Kleidung reichen fürs erste. Außerdem macht es Spaß, ich fühle mich nach dem Joggen viel ausgeglichener, ich bin viel fröhlicher und gut gelaunt. Für mich war das Joggen damals ein guter Start in den Tag. Und ich habe innerhalb von einem Jahr 10 Kg abgenommen, meine Freundinnen waren ganz schön neidisch. Denn man ist nicht nur schlanker, man strahlt auch irgendwie von innen raus.

**Redaktion:** Laufen Sie heute noch regelmäßig?

**Y.Ince:** Manchmal, wenn ich Lust habe, ziehe ich die Schuhe an und dann geht's los. Was ich regelmäßig mache, ist Fahrrad fahren. Übrigens ist meine Tochter auch sehr sportlich, ich war wohl ein gutes Vorbild...

**Redaktion:** Was würden Sie unseren Lesern für Tipps geben, wenn sie mit dem Laufen anfangen möchten?

**Y.Ince:** Dünne, bequeme Kleidung ist sehr wichtig. Und man muss vernünftige Schuhe haben. Mein erstes Paar habe ich mir damals zum Geburtstag schenken lassen. Eine kurze Strecke wählen und sich langsam steigern. Und nicht auf der Straße laufen, der Asphalt ist viel zu hart. Besser ist es im Wald, der Boden ist schön weich und man ist mitten in der Natur. Etwas Besseres gibt es nicht, um abzuschalten.



# Radfahren - Frauen erfüllen sich einen Kindheitstraum

von Yasemin Ince



Die stolze Fahrradgruppe.

„Bei uns in der Türkei gab es kein Fahrrad, als ich ein Kind war“, sagt Ayse, die vor 2 Jahren nach Deutschland kam. Und Hülya hatte vom Fernsehgucken die Nase voll und ergänzt „Meine Kinder fahren gerne mit ihren Fahrrädern. Ich musste immer hinter ihnen her rennen“. Als sie im Deutschkurs in Oberzwehren von dem Fahrradkurs für Anfängerrinnen hörten, sagten beide „Da müssen wir hin!“.

## „Wir wollen Fahrradfahren lernen!“

Insgesamt 4 Frauen nahmen mit großer Begeisterung an diesem Fahrradkurs des Frauentreffs teil. Zu Anfangs konnten sie sich gar nicht vorstellen, wie das ist, Fahrrad zu fahren. Am ersten Tag blicken

sie konzentriert auf den Boden. Ihre Füße bewegen vorsichtig die Pedale, mit ihren Händen halten sie sich am Lenker fest.

## „Fahrradfahren können ist nicht selbstverständlich!“

Die Frauen müssen bequeme Kleider, feste Schuhe und einen Helm anhaben. Radfahren ist gar nicht so einfach. Die Anforderungen an Koordination und Gleichgewicht sind hoch. Für die meisten Menschen in Deutschland ist Radfahren selbstverständlich.

Viele der Teilnehmerinnen haben aber einfach Angst. Als erstes müssen sie diese überwinden. Erst dann geht es darum, Koordination und

Gleichgewicht zu trainieren. Es dauert nicht lange, dann ruft die Kursleiterin begeistert „Du hast es geschafft, du fährst“. Die anderen Teilnehmerinnen klatschen Beifall.

## „Du hast es geschafft, du fährst!“

Wenn eine hinfällt oder abspringen muss gibt es auch schon mal ein Lachen, das aber nie böse gemeint ist. Aysel hat schnell raus, wie sie das Gleichgewicht halten muss. „Ich fühle mich immer wie ein Vogel beim Fahrrad fahren. Dieses Gefühl macht mich glücklich und ich habe großen Spaß daran.“, berichtet sie stolz. Hülya hingegen braucht etwas länger: „Erst hatte ich Angst. Ich bin ein paar mal vom Fahrrad gefallen, weil ich das Gleichgewicht nicht halten konnte. Ich hatte überall blaue Flecken. Aber ich habe mir gesagt: Ich schaff das, ich schaff das! Ich wollte es unbedingt lernen. Schließlich konnte ich mich halten und das Rad beherrschen. Mein Mann hat mir ein neues Fahrrad gekauft. Das Fahrrad fahren macht mir wirklich Spaß“.

## Stolz und selbstbewusst

Das Radfahren hat alle Teilnehmerinnen des Kurses mobiler gemacht und ihnen ganz nebenbei einen Schub Selbstbewusstsein gegeben. Sie sind inzwischen zu Vorbildern für andere Frauen in ihrem Wohnviertel geworden, ihre Familien sind stolz auf sie. Die Frauen möchten sich bei der Kursleiterin Dorothea Wahl bedanken.

# Wellnesstips

von Lilli Fromm und Sandra Weiherhäuser

**Gerade in der kalten und dunklen Jahreszeit braucht unsere Körper mehr Zuwendung. Im folgenden erhalten Sie einige Tips für den Alltag, damit Sie abends zu Hause, allein oder mit der Familie entspannen können und somit auch Stress vorbeugen. Nutzen Sie einfache Entspannungsübungen, um vom Alltag abzuschalten. Gehen Sie einmal die Woche in die Sauna. Sorgen Sie für regelmäßige Entspannungspausen im Büro und im privaten Alltag. Lassen Sie sich verwöhnen.**

Trinken und essen Sie sich fit. Essen Sie viel Obst und Gemüse. Bewegen Sie sich regelmäßig und schaffen Sie dafür feste Termine in Ihrem Alltag. Wählen Sie die richtige Sportart und Trainingszeit für sich.

**Wellnesstip:** „Wer heute keine Zeit und Geld investiert, um seine eigene Gesundheit zu festigen, wird einmal sehr viel Zeit und Geld investieren müssen, um seine Krankheiten zu behandeln!“

## Zeit für sich selbst nehmen:

Wichtig ist neben der Familie, dem Beruf und Freunden Zeit für sich zu finden damit man selber nicht unzufrieden wird, und sich früher oder später mit der ganzen Situation überfordert fühlt.

Neben der Organisation für andere sollte man sich einmal in der Woche Zeit für sich selber nehmen. Am besten an einem festgelegten Tag und zu einer bestimmten Zeit, und dies für sich selber in einem Kalender eintragen. Die freie Zeit sollte man dazu nutzen, das zu unternehmen, auf das man selber Lust hat. Sei es der Besuch bei einer Freundin, ein ausgiebiger Friseurbesuch, ein Museumsbesuch oder einfach nur die Zeit dazu nutzen, in Ruhe ein Buch zu lesen. Wichtig ist, in der freien Zeit wirklich nur das zu machen, was man selber will, ohne sich von anderen beeinflussen zu lassen oder sich nach ihnen zu richten.

## Das Schönheitsbad:

Dieses Bad pflegt Haut und Seele, da es entgiftet, entschlackt und die Seele entspannt. Gleichzeitig wird die Haut samtweich.

6 Tropfen Lavendelöl

250 g Salz vom Toten Meer

Diese Mischung ins Badewasser geben und etwa 15-20 Minuten bei 37°C baden. Anschließend kühl abduschen.

## Schlammbad:

Tun Sie Ihrer Haut was Gutes. In Drogerien erhalten Sie Schlamm-Masken für die Anwendung zu Hause. Diese Packungen bringen Ihren Stoffwechsel auf Trab, und die in den Algen und dem Meerwasser enthaltene Feuchtigkeit und die Mineralien straffen und beleben Ihre Haut. Besonders während der Heizperiode ist dies eine große Wohltat.

## Fußbad für kalte Füße:

Wer immer kalte Füße hat, weiss, wie unangenehm das sein kann, vor allem begünstigen kalte Füße eine Erkältung. Der nächste Tipp hilft zudem auch bei Einschlafproblemen. Dazu 3 Esslöffel Sesam- oder Kokosöl in einem Wasserbad erwärmen und das warme Öl dann mit sanften Knetbewegungen in die Füße einmassieren. Das Öl, das zum Schluss noch übrig ist, kann man mit Kosmetiktüchern entfernen. Danach am besten ein paar Baumwollsocken anziehen und über Nacht einwirken lassen.



## Zur Stimmungsbesserung:

Diese Mischung ist vor allem für Kinder geeignet; sie lässt Schul- und Kindergartenstress verfliegen und bringt Ruhe und Fröhlichkeit in den Alltag.

Duftlampenmischung:

4 Tropfen Lavendelöl

1 Tropfen Vanilleöl

1 Tropfen Mandarinenöl

## Die richtige Atmung für die Fettverbrennung und als Wachmacher:

Wer frisch und munter in den Tag starten will und dabei gleichzeitig noch etwas für die Fettverbrennung tun will, sollte sich jeden Morgen einmal vor das offene Fenster stellen und 40 mal ganz bewusst ein- und ausatmen. Beim Einatmen ist es besonders gut, wenn die Arme gehoben werden, und man sich dabei auf die Zehenspitzen stellt. Die Arme sinken beim Ausatmen wieder nach unten. Diese Übung macht wach, und der Körper wird bis in alle Zellen mit viel Sauerstoff versorgt, was zudem die Fettverbrennung ankurbelt.

## Let's dance:

Ihr Lieblingssong läuft im Radio? Tanzen und singen Sie mit! Die Bewegung lockert die Muskeln, Herz und Kreislauf kommen auf Touren, die Laune steigt – der schnellste Fitmacher für Körper und Seele.

## Viel Spaß beim Ausprobieren und Entspannen!

# Praktische Tipps gegen Erkältung aus aller Welt

von Ameena Azizi



*In der Erkältungszeit plagen uns Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Zur Bekämpfung der Erkältung und zur Linderung der Symptome gibt es viele wirksame Hausmittel. Jede Kultur hat so ihre Tipps gegen Erkältung. Probieren Sie einfach den einen oder den anderen Tipp aus! Aber in erster Linie: „Bleiben Sie gesund!“*

## Tipp aus Russland

### Chesnokwodka (Knoblauchwodka)

Schon allein eine der Zutaten gilt als effektives Mittel gegen Erkältungen - Nasdrovje!

#### Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
100ml Wodka (min. 40% Alkohol)

#### Zubereitung:

Knoblauchzehen in kleine Stückchen schneiden, nicht pressen. Mit dem Wodka zusammen in eine saubere Glasflasche geben und mindestens 10 Tage im Dunkeln stehen lassen. Danach den Wodka durch ein Sieb gießen und bei Bedarf 10 Tropfen dreimal täglich einnehmen.

## Senfblätter

### Zubereitung:

Senfblätter im russischen Geschäft kaufen. Diese im lauwarmen Wasser feucht machen und damit Rücken und Brust für ca. 15 Minuten bekleben. Solange die Erkältung stark ist, täglich einmal anwenden. Es fördert die Durchblutung und hilft bei Bronchitis und starkem Husten.

## Tipp aus Kolumbien

### Aguapanela (Zuckerwasser)

Der unbehandelte Zucker enthält viele gesunde Mineralien und hat einen hohen Vitamin C Anteil.

#### Zutaten:

1 Stückchen Panela (unraffinierte Zucker im Block, gibt es z. B. unter [www.latin-store.com](http://www.latin-store.com))  
Etwas Limonensaft  
Einen Schuß Aguardiente (Kolumbianischer Anisschnaps, gibt es auch unter [www.latin-store.com](http://www.latin-store.com))

#### Zubereitung:

Von dem Zuckerblock ein Stückchen abbrennen und in heißes Wasser geben. Etwas Limonensaft (keine Zitrone!) und einen Schuß Aguardiente dazugießen und warten bis der Zucker sich aufgelöst hat, heiß trinken.

## Tipp aus Deutschland

### Kochsalz inhalieren:

Bei verstopfter Nase sollte man 9 gr. Salz auf 1 Liter heißes Wasser auflösen. Die Kochsalzlösung min. 3 mal täglich inhalieren.

### Holunderbeerensaft:

Bei Erkältung Holunderbeerensaft kaufen, diesen erhitzen und am Tag

einen Becher trinken. Sich danach sofort ins Bett legen. Im Bett schwitzt man dann ordentlich die Viren aus.

## Tipp aus Polen

### Zwiebelsaft:

Bei Schnupfen mit benommenen Kopf, mit Ohrensausen, allgemeinen Abgeschlagensein, wird folgendes Rezept empfohlen.

Man schneidet eine ganze Zwiebel in feine, dünne Scheiben, gibt diese in ein Gefäß, streut Zucker darauf und legt so Schicht auf Schicht. Das Ganze lässt man über Nacht stehen, um am nächsten Vormittag den Inhalt des Gefäßes durch ein trockenes, sauberes Leinentuch auszudrücken. Den dann entstandenen Saft nimmt man kaffeelöffelweise mehrmals über den Tag verteilt ein.

## Tipp aus der Türkei

### Oberkörperwickel:

Bei Halsschmerzen / Heiserkeit ein nasses, kaltes Leinentuch fest auswringen. Direkt um den Oberkörper wickeln. Darüber ein Frotteehandtuch wickeln. Anschließend den ganzen Körper in eine warme Wolldecke einhüllen. Am besten gleichzeitig einen heißen Lindenblütentee trinken.

## Tipp aus Eritrea

### Dunkle Linsen:

Wenn man in Eritrea von Grippe geplagt wird, dann werden dunkle Linsen mit Knoblauch und Zwiebeln zu Suppe gekocht. Die Suppe muss mehrmals täglich gegessen werden. Dies hilft bei Grippe und Mandelschmerzen. Es wird gesagt, nach zwei Tagen ist man wieder gesund!



# Ein bunter Reigen von Aktivitäten

von Edmund Borschel



Großer Andrang beim Europa-Wurfwettbewerb an dem Basketballkorb.

**Aus Anlass des 15-jährigen Jubiläums der Europaschule luden Schülerschaft und Kollegium der Georg-August-Zinn-Schule in Kassel am 21.09.07 Eltern, Freunde und Stadtteilbewohner zu einem abwechslungsreichen Aktionstag auf ihr Schulgelände in Oberzwehren an der Mattenbergstraße ein.**

Vormittags stellten die Klassen 5-7 mit ihren Klassenlehrern vielfältige Aktivitäten auf dem „Spielfest“ vor. Schüler dieser Jahrgangsstufen, zahlreiche Besucher, besonders der Klassen 4 umliegender Grundschulen, genossen das breite Angebot kulinarischer Speisen aus ganz Europa und interessanter Spiel-, Tanz- und Musikvorführungen sowie den Verkauf selbstgebastelter Uten-

silien. Großer Andrang herrschte am Basketball-Korb beim Europa-Wurfwettbewerb und beim Eishockey-Zielschießen, wo es jeweils diverse Preise zu gewinnen gab.

## Ereignisreicher Tag

Der Nachmittag wurde zwischen 15:00 und 18:00 Uhr von den Klassen 8-10 gestaltet. Neben mathematisch-naturwissenschaftlichen Präsentationen, Fahrradrennen, Videovorführungen der Klassenfahrten nach Trier und Verdun und Informationen zu den internationalen Austauschprogrammen mit Frankreich, Finnland und Polen konnten Besucher an einem Europa-Quiz und einem Europa-Puzzle teilnehmen. Neben der Cafeteria wur-

den berühmte Europäer vorgestellt. Höhepunkte waren das Bühnenprogramm im Mehrzweckraum mit Squaredance- und Sirtaki-Tanzvorführungen. Musikalisch unterhielten die „Songgruppe GAZ“ und die „Copa-Cabana-Dance-Formation“ der GS Guxhagen die zahlreichen erschienenen Besucher, darunter der ehemalige langjährige Schulleiter Dr. Schröder und Schulamtsdirektor Heinrich Vaupel vom Staatlichen Schulamt. Zum Abschluss des Festes gab es Vorführungen von „DRUMS at GAZ“, der „Trommel-AG“ und dem Jugendblasorchester des TSV Oberzwehren.

Alles in allem - ein rundes Fest, bei dem die Qualität und Vielfalt des Europaschul-Angebots der Schule voll zum Tragen kam.

# Die Young Americans in der Europaschule(GAZ)

von Jürgen Schales



**Die amerikanische Showgruppe „The Young Americans“ war vom 10. bis 12. September bereits zum zweiten Mal in der Georg-August-Zinn-Schule und erarbeitete mit fast 100 Schülerinnen und Schülern ein abwechslungsreiches Programm aus Tanz, Bewegungsabläufen und Gesang, das am letzten Abend zur Aufführung kam.**

Es war wieder erstaunlich, wie schnell die 43 jungen Künstler ihre Fähigkeiten an die Schüler weitergaben – erst in Kleingruppen, dann in größeren Gruppen und zuletzt in der Gesamtgruppe. Dabei liegt das Geheimnis ihrer erfolgreichen Arbeit darin, möglichst schnell die Möglich-

keiten der Schüler zu entdecken, sie zu erweitern und Stück um Stück zum geplanten Programm zuzufügen. Die Schüler erlangen hierdurch neue Fähigkeiten in den Bereichen Tanz und Gesang und eine große Portion Selbstsicherheit in deren Präsentation. Die Aufführung am letzten Abend war dann in zwei Teile gegliedert: Zunächst zeigten die Young Americans ihre eigene Show und nach einer Pause den gemeinsamen Showteil mit den Schülerinnen und Schülern. Die etwa 500 Besucher in der Sporthalle Oberzwehren waren von den Leistungen aller Beteiligten begeistert, was sich an dem lang anhaltenden Applaus leicht ablesen ließ.

# 25 Jahre Lesestoff und Informationen in Oberzwehren

von Doris Pausewang

**25 Jahre ist es jetzt her, seit die Oberzwehrener Zweigstelle der Stadtbibliothek aus der Rengershäuser Straße in die Georg-August-Zinn-Schule umgezogen ist. Für die Stadtteilbewohner war das von Vorteil, denn die Bücher, Kassetten, CDs, CD-ROMs und das Internet stehen ihnen seitdem 32 statt vorher 9 Stunden pro Woche zur Verfügung.**

Das Jubiläum wurde gebührend gefeiert. Nach den Festreden bot der Schulchor der GAZ allerfeinsten Rap auf einen Text von Theodor Fontane. Anschließend bezauberte die Erzählerin Margarita Dettbarn alias Leonetta mit Märchen und Harfenspiel das Publikum.

Aber die Stadtteilbibliothek ruht sich seit dem Jubiläum nicht auf ihren Lorbeeren aus, seither fanden schon wieder 3 Lesungen (Gedichte für Senioren, Astrid Lindgren zum 100. Geburtstag, Aussiedler aus Russland) und zwei Dia-Vorträge statt. In nächster Zeit stehen der Vorlesewettbewerb, eine weitere Autorenlesung und eine Veranstaltung des Naturkunde-Museums auf dem Programm.

## Öffnungszeiten der Stadtteil- und Schulbibliothek:

Montag, Dienstag, Donnerstag  
9.00-14.00 Uhr und  
15.00-18.00 Uhr  
Mittwoch 9.00-14.00 Uhr  
und Freitag 9.00-12.00 Uhr



Schön geschmückter Raum zum 25 jährigen Jubiläum der Stadtteilbibliothek.



# Gelungene Wohnumfeldgestaltung bei der Wohnstadt in der Mattenbergstraße

von Birgit Hengesbach-Knoop



Ein attraktiver Eingangsbereich der Wohnstadt Wohnungen in der Mattenbergstr. 55-77.

**Mit Mitteln aus dem Programm „Stadtumbau West“ wurden im Oktober die Außenbereiche der Häuser Mattenbergstraße 55-77 neu gestaltet. Entsprechend den Ergebnissen und Wünschen der Mieter wurden die Grundstücke mit Zäunen und Hecken abgegrenzt, der Eingangsbereich mit Sitzgelegenheiten, kleinen Spielmöglichkeiten und Fahrradbügeln ausgestattet. Auch die Müllstandorte wurden teilweise verlegt und neu gestaltet.**

## Die Mieter freuen sich

Die Mieter äußerten sich nach der Neugestaltung durchweg sehr zufrieden mit der Umsetzung ihrer Wünsche. Frau Dagdemir aus der Mattenbergstraße 61 lobt die schöne Spielsituation vor dem Eingang und

freut sich schon darauf, im nächsten Sommer auf der schönen Bank picknicken zu können. Den Müllplatz findet sie jetzt viel besser, ordentlicher und durch den festen Untergrund gut zum Säubern. Die Tochter Kicban findet besonders den Sandkasten vor der Haustür toll, da sie dort mit ihrem kleinen Bruder gut spielen kann.

## Spielmöglichkeiten für Kinder in direkter Nähe

Frau Wieczorek aus der Mattenbergstraße 77 freut sich über die Abgrenzung zur Straße, da dies Sicherheit für die Kinder bedeutet. Besonders angesichts der Raser auf der Mattenbergstraße, aber auch als Schutz vor den vielen Hunden in dieser Wohngegend. Gelobt wird die schöne Sitzsituation vor dem Haus



Zufriedene Mieterinnen nach der Wohnumfeldgestaltung. Kicban Dagdemir (oben), Frau Wieczorek (mitte), Frau Huy (unten).

und für den Sommer sieht sie sich mit Nachbarn beim Kaffeetrinken auf den schönen Bänken. Besonders gut zum Abschließen findet sie auch die Radbügel im Eingangsbereich.

Nach der gelungenen Renovierung des Hauses mit den schönen Balkonen findet sie die Außengestaltung sehr passend und meint, dass die gute Wohnsituation von den Hausbewohnern wertgeschätzt aber auch von Besuchern schon sehr bewundert würde.

## Besucher bewundern die Außengestaltung

Überaus positiv äußert sich Frau Otilie Huy aus der Mattenbergstraße 77, die hier über 30 Jahre wohnt, über die gelungene Neugestaltung der Außenbereiche. Sie kann sich sogar nachbarschaftliches Grillen im kommenden Sommer vor der Haustür vorstellen.

Auch die neu gepflanzten Hecken findet sie sehr schön und freut sich schon auf abwechslungsreicheres Grün im kommenden Frühjahr. Die Müllsituation verhindere Fremdmüll und das Haus vermittele jetzt ein ganz anderes positiveres Bild.

## Ein positives Bild auch für den Stadtteil

Notwendig erscheint allen Befragten eine Weiterführung der Neugestaltung in der Kronenackerstraße, damit sich die gesamte Anlage einheitlich darstellt, die Abgrenzung zum städtischen Spielplatz geschlossen wird und vor allem auch die anderen Mieter der Wohnstadt schöne Außenräume bekommen.

## Weiterführung der Neugestaltung gewünscht

# Wandkunst in der Kita Brückenhof

von Sabine Hübsch



Mitarbeiterinnen und Kinder der Kita Brückenhof sind stolz auf das tolle Keramik-Kunstwerk.

**Seit einigen Monaten hat der Brückenhof ein Kunstwerk mehr. Als Beitrag zum Stadtprogramm im Documentajahr wurde beim Sommerfest der Kita Brückenhof am 17. August eine Mosaikwand feierlich enthüllt, die die Kita-Kinder zusammen mit der Keramikwerkstatt des Vereins „Kunst und Integration e.V.“ gestaltet hatten.**

Bei dem Festakt mit vielfältigem Rahmenprogramm waren Kinder, Eltern und Gäste gekommen, um das Kunstwerk zu bestaunen.

Die Idee zu diesem Projekt kam aus dem Verein „Kunst und Integration“ selbst, der das Ziel hat, Menschen mit Sprachdefiziten, sozialen Problemen oder mit einer Behinderung mithilfe von Kunst und Kreativität die Integration in die Gesellschaft zu erleichtern.

Weil die Kinder der Kita Brückenhof ebenfalls aus den unterschiedlichen Kulturkreisen kommen, war es naheliegend das Projekt in der Heinrich-Plett-Straße zu verwirklichen. Das Motiv hatten die Kinder bei einem Malwettbewerb in der Kita selbst ausgesucht. Es zeigt spielende Kinder auf einer Wiese mit vielen Blumen und Tieren und den Schriftzug „Kita Brückenhof“.

Die großen Mosaikteile wurden von den Beschäftigten der Keramikwerkstatt hergestellt. Die kleinen Teile, wie Figuren, Blätter und Tiere, hatten die Kinder in den Osterferien in liebevoller Kleinarbeit geformt. Innerhalb von nur einer Woche entstand dann aus den vielen Einzelteilen das große, bunte Bild. Alle an den Projekt Beteiligten sind stolz auf „ihre Wand“ und hoffen, dass sie sich lange daran erfreuen können.

# „Spielzeug zerbricht - Erlebnisse sind unsterblich“

von Petra Scholl-Wiere



An der frischen Luft schmeckt das Essen gleich viel besser.

**Im Unterholz krabbelt etwas, was ist das für ein Baum und wie heißt der Pilz ein Stückchen Weg weiter? Gerade für Kinder gibt es in einem Wald viel zu entdecken, die frische Luft und die Bewegung tun ihnen gut.**

**Deshalb macht der Kindergarten Prisma regelmäßige Exkursionen in seinen „Hexenwald“ nahe dem Bilsteiner Born. Pädagogischer Hintergrund dieser Ausflüge ist, dass Bewegung und Entwicklung in engem Zusammenhang stehen: je mehr ein Kind sich bewegt und Erfahrungen durch selbsttätiges Handeln macht, desto besser kann es sich entwickeln.**

Wenn die Kinder im „Hexenwald“ angekommen sind, wird erst einmal gefrühstückt. Anschließend ist Zeit zum Holz sammeln für eine Hütte, zum klettern oder um mit einer Lupe Käfer und Spinnen zu suchen, um diese zu beobachten. Alle Kinder sind ganz ohne „Spielzeug“ beschäftigt.

## Erlebnis Natur

Mit dem „Waldprojekt“ wird der Erfahrungs- bzw. Spielraum der Kinder erweitert. Sie lernen, sich frei zu bewegen, trainieren ihre Muskeln und ihr Gleichgewicht. Ihre Motorik wird gefördert, im weiteren Verlauf der Entwicklung werden feinmotorische Fähigkeiten ausgebildet, die

z.B. zum Malen, Basteln und später zum Schreiben gebraucht werden. Im Sich- Bewegen sehen Entwicklungsforscher eine Basis für den Spracherwerb und für die Intelligenzentwicklung.

Außerdem entwickeln Kinder, die sich viel im Freien aufhalten und dort durch Beobachtung und Beschäftigung Natur erleben, mit der Zeit eine feste Bindung an diese. Dadurch wächst die Bereitschaft, Verantwortung für den Schutz der Umwelt zu übernehmen, damit es auch in Zukunft im Wald krabbelt, Bäume zum klettern einladen oder Pilze und Blumen für bunte Farbtupfer im „Hexenwald“ sorgen.



# Sportlerball des TSV 91 Oberzwehren

von Eberhard Fedon

**Am 29. September feierte der TSV 91 Oberzwehren seine erfolgreichen Sportler und verdienstvollen Vereinsmitglieder in der Mehrzweckhalle Berlitstraße bei einem großen Sportlerball. Der 1. Vorsitzende Eberhard Fedon zeichnete folgende Mitglieder aus.**

Die goldene Verdienstnadel wurde verliehen an:

Horst Wolfram - Abt. Fussball

Ellen Theilig - Abt. Tennis

Mit der silbernen Verdienstnadel wurden ausgezeichnet:

Elvira Prall - Abt. Blasorchester

Detlef Gärtner - Abt. Blasorchester

Karl-Heinz Götsch - Abt. Fussball

Mannschaft des Jahres wurden die Damen der Schwimmabteilung mit den Schwimmerinnen: Yvonne Becker, Vanessa Brede, Vanessa Döring, Anna Göbel, Anna Kothe, Lisa Kothe, Isabell Krämer, Vanessa Pompetzki und Makda Tewolde.

Diese Schwimmerinnen wurden bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Bezirk Nord Bezirksmeister.

Sportlerin des Jahres wurde Jutta Schäfer (siehe Bericht unten).

Ehrenurkunden für langjährige, erfolgreiche Mitarbeit im TSV 91 erhielten:

Irmtraud Schwarm - Abt. Turnen  
sowie Heidi und Peter Apel  
- Abt. Schwimmen.



Jutta Schäfer wird als Sportlerin des Jahres von Eberhard Fedon geehrt.

## Zum Abschied zwei Mal Silber

von Heike Lattemann

Mit einem großen Erfolg beendete Jutta Schäfer vom TSV 91 Oberzwehren ihre Leichtathletiklaufbahn. Bei den Seniorenweltmeisterschaften in Riccione/Italien gewann die 76-jährige in der Altersklasse W 75 (Geburtsjahr 1930 und älter) im Hammer- und Gewichtswurf jeweils eine Silbermedaille. Was im Jahre 1988 in Verona mit zwei Silbermedaillen begonnen hatte endete nach neunzehn Jahren und vielen nationalen und internationalen Titeln mit noch einmal zwei zweiten Plätzen. Mit einer Gesamtteilnehmerzahl von 8946 Sportlern und Sportlerinnen aus 106

Ländern waren diese Weltmeisterschaften eine der größten Veranstaltungen im Seniorensport überhaupt.

Ihren ersten Wettkampf hatte Jutta Schäfer im Hammerwurf um 11 Uhr morgens. Wer schon einmal in Italien war, weiß welche Temperaturen im Sommer dort herrschen. Mit ihrer Weite von 22 m war sie nicht zufrieden, aber über den Gewinn der Silbermedaille freute sie sich umso mehr. Der Gewichtswurf, ihre zweite Disziplin, begann um 8.30 Uhr, bei ebenfalls schon hohen Temperaturen. Am Ende fehlten lediglich 22 cm zum erhofften Gold. Aber die zweite

Silbermedaille war für die Vorzeigesportlerin, die zuvor mit einer schweren Krankheit zu kämpfen hatte und deshalb nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte war, trotzdem Grund zur Freude.

Schon im Vorfeld hatte die einstige Welt- und Europameisterin ihren Rückzug aus der Seniorenleichtathletik angekündigt. Sie bleibt aber auch nach ihrer aktiven Karriere „ihrem“ Sport verbunden und freut sich auf die weitere Zusammenarbeit in der Leichtathletikjugendgruppe des TSV 91.

# Momente aus einem Stadtteil!



Neuer Kirchenvorstand der Thomaskirche.



Laternenumzug der Kita Prisma.



Kinder hören der Märchenerzählerin gespannt zu.  
25 jähriges Jubiläum der Stadtteilbibliothek.



Buchpräsentation „Ankommen - Angekommen“.



Ausflug zum Lernhof vom Frauentreff Brückenhof am 02.07.07



Kita Brückenhof feierte Laternenfest am 08.11.2007



# Momente aus einem Stadtteil!



Treppenhauslauf am 20.10.2007. Hier zu sehen die Mannschaft der GWH und der GWG Staffel.



Lustige Gestalten beim Nachbarschaftsfest im Brückenhof am 22.06.07



Die Frauenstaffel des Frauentreffs Brückenhof am 20.10.2007.



Kinder der Kita Brückenhof.



Verdammt gut geschminkt.



Sommerfest Mattenberg am 29.06.07.

Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen!

# SOPHIEN-APOTHEKE

L. Schillbach-Schwarz u. K. Schwarz-Orth



Wir sind Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr,  
und Samstag von 8.00 bis 13.00 Uhr für Sie da



Altenbuschstr. 54-119 • 34132 Kassel-Oberwehren  
Fon 05 61 194 16 80 • Fax 05 61 194 16 35 • info@sophienapo.de

# BECKER Bestattungen

Alle Bestattungsarten  
Erledigung aller Formalitäten  
Überführungen im In- und Ausland  
Bestattungsvorsorge

**Vertrauen Sie unserer Erfahrung.**

Brandgasse 6-10 • 34132 Kassel

**Telefon Tag und Nacht  
(05 61) 4 12 57**

[www.bestattungen-becker-kassel.de](http://www.bestattungen-becker-kassel.de)

# In puncto Wohnen beschreiten wir ungewöhnliche Wege.



GWG der Stadt Kassel  
Neue Fahrt 2, 34117 Kassel  
Tel. 70 00 1-0, [www.gwg-kassel.de](http://www.gwg-kassel.de)

# GWG

einfach wohnfühlen



**Broschüren  
Prospekte  
Kataloge  
Bücher  
Plakate  
Preislisten  
Programme**

**Dissertationen  
Briefbogen  
Handzettel  
Karten  
Formulare  
Farbkopien  
und vieles mehr...**

**Druckerei Foto-Litho Jäger**  
G M B H

TeL: 05 61 / 9 28 89-0 • Fax: 05 61 / 9 28 89-22  
www.druckerei-jaeger.de • info@druckerei-jaeger.de

## Beratungsbüro *wissBer*

Berufliche Orientierung

Coaching, Mediation

Unternehmensberatung

Dr. Klaus Bischoff-Schillke

Telefon.: 0561/26485

Friedrich-Ebert-Straße 66, 34119 Kasse, www.wissber.de

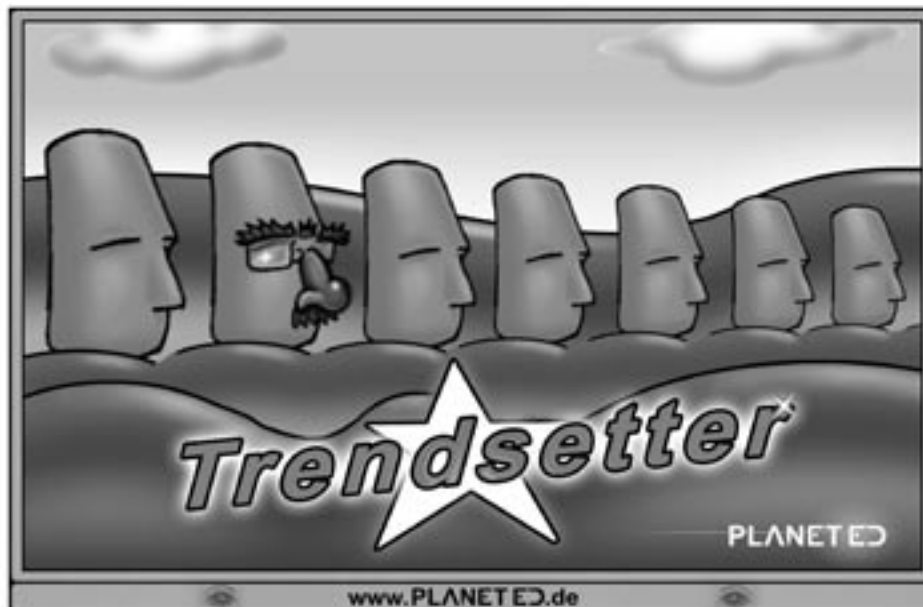
**RÄUMUNGSVERKAUF**  
**WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE**  
Stoffe, Gardinen und Zubehör bis zu 70% reduziert!  
**ALLES MUSS RAUS!!!**

60% 40% 70% 50%

*Gardinen- und Nähstudio  
Güdek  
Neze Güdek*

**GÜDEK GARDINEN GARANTIERTE, GÜNSTIG, GUT...**

Altenbaunauer Str. 76, 34132 Kassel, Telefon: (0561) 494951



Illustrationen und 3D Animationen

# 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.



**LOS** LOKALES KAPITAL FÜR SOZIALE ZWECKE  
gefördert durch  
Europäische Union  
Städt. Kasse  
EUROPEISCHE UNION  
Europäische Sozialfonds  
Städt. Kasse



# Null Chance für Langeweile

von Roland Karletz



Das Ferienbündnis Oberzwehren stellt jedes Jahr die Ergebnisse des Ferienprogramms vor.

**Sechs Wochen lang wurde es den daheim geblieben Kindern aus Oberzwehren in den Sommerferien nicht langweilig. Denn das „Ferienbündnis Oberzwehren“ bietet seit sieben Jahren allen Kindern in den „großen Ferien“ ein interessantes, buntes Programm. Das Ferienbündnis ist ein Zusammenschluss von Anbietern für Kinder- und Jugendangebote wie dem Jugendzentrum IB-Brückenhof, dem Salvador-Allende-Haus und dem TSV 91 Oberzwehren.**

Highlights waren dieses Mal die Tagesfahrten nach Stukenbrock und zum Tierpark Sababurg und die Aktionen rund um die Klosterkirche in Nordshausen. Aber auch die Kanu-Freizeit der Evangelischen Jugend der Thomaskirche und die Vorlesungen in der Stadtteil- und Schulbibliothek waren gut besucht. Genauso

wie der einwöchige Kunstworkshop, der anlässlich der documenta 12 angeboten wurde und die speziellen Angebote für Mädchen im Frauentreff Brückenhof.

## Tolle Highlights

Bei der Präsentation der Ergebnisse in den Räumen der Kasseler Sparkasse in der Altenbaunaer Straße und der Stadtteilbibliothek zogen die Organisatoren ein positives Fazit des Ferienbündnisses.



# Suche Ausbildung!

Biete Engagement und Hilfsbereitschaft



**Berufswunsch:**  
**Arzthelferin**  
**(med. Fachangestellte)**  
**Name: Saliha Azizi**  
**Alter: 18 Jahre**  
**Schulabschluss: Realschule**

Ich heiße Saliha Azizi und bin 18 Jahre alt. Im Sommer 2007 habe ich die zweijährige Berufsfachschule, Fachrichtung Wirtschaft und Verwaltung, mit einem Realschulabschluss abgeschlossen. Besonders großes Interesse habe ich an dem Beruf der Arzthelferin (medizinische Fachangestellte), weil ich gerne Menschen helfen möchte und bereits bei einem dreiwöchigen Praktikum einen Einblick in den Arbeitsbereich bekommen habe.

Ich bin ein freundlicher und offener als auch kommunikativer Mensch mit einem unkomplizierten Wesen. Zudem bin ich zuverlässig und flexibel. Ich arbeite gerne am PC und habe gute Kenntnisse in Word und Power Point.

Habe ich Ihr Interesse wecken können? Über Ihren Anruf würde ich mich sehr freuen.

Tel: 0561 / 40 78 92

# Kleine Existenzgründungen

## - Selbständigkeit mit überschaubarem Risiko

von Klaus Bischoff-Schilke

**Sie haben eine Geschäftsidee, aber ist dafür ein Markt vorhanden? Lassen sich genug Einnahmen erwirtschaften? Geht das am Anfang auch mit wenig finanziellem Aufwand und geringem Risiko?**

Wenn Ihre Idee erfolgversprechend ist, brauchen Sie einen Geschäftsplan für die Beantragung von Fördermitteln, bei Lieferanten oder bei der Bank. Aus welchen Bausteinen der Businessplan besteht, wie Sie vorgehen und was sie alles bei der Planung berücksichtigen müssen, erfahren Sie von Dr. Klaus Bischoff-Schilke, der seit vielen Jahren Existenzgründungen berät und begleitet.

**Am Dienstag, 18. Dezember 2007 um 17:30 Uhr**

informiert Dr. Klaus Bischoff-Schilke in einem Existenzgründungs-Workshop BewohnerInnen Oberzwehrens im „Mittelpunkt Brückenhof“ in der Theodor-Haubach-Str. 6.

Bei einer erfolgversprechenden Idee können Sie auch Einzelberatungen und Coaching in Anspruch nehmen.

Im Frühjahr 2008 sind zwei weitere Existenzgründungs-Workshops geplant, Näheres erfahren Sie telefonisch.



Infos und Anmeldung: Beratungsbüro wissBer - Dr. Klaus Bischoff-Schilke, Telefon: 0561/26 48 5  
Email: [info@wissber.eu](mailto:info@wissber.eu)  
Internet: [www.wissber.eu](http://www.wissber.eu)

# Eltern unter einem Dach

von Frank Plettenberg

**Die GWG Wohnungsbaugesellschaft, bekannt für innovative Wohnprojekte, eröffnet jetzt auch Alleinerziehenden neue Wege. Wer sowohl das Bedürfnis nach Individualität aber auch Lust auf neue, gemeinsame Lebensformen hat, soll mit der „Eltern-WG“ angesprochen werden.**

In Oberzwehren „Unter dem Riedweg“ einem der beiden bisherigen Standorte, hat zwar jede Familie eine eigene in sich geschlossene Wohnung. Man lebt aber im Haus unter Gleichgesinnten und kann sich unter Umständen, zum Beispiel bei der Kinderbetreuung oder beim Einkaufen, gegenseitig helfen. „Mit diesem Wohnprojekt möchten wir die Eigenständigkeit von Alleinerziehenden und deren Kindern fördern und die Lebens- und Wohnqualität verbessern.

Es ist aus meiner Sicht einfacher, wenn mehrere Elternteile die Betreuung Ihrer Kinder gemeinsam statt jeder allein organisieren“, erklärt Peter Ley, Geschäftsführer der GWG.

## Mitgestaltung ist erwünscht

Bei der Konzeption der „Eltern-WG“ ist die Mitgestaltung der Bewohner erwünscht. So können Mütter, Väter und Kinder ihre Vorstellungen vom Wohnen auch in Bezug auf Grundriss, Ausstattung und Nutzung des Wohnumfeldes mit der GWG besprechen. Die Bewohner des „Eltern-WG-Hauses“ in Oberzwehren haben beispielsweise aktiv an der Neugestaltung der Außenanlagen mitgewirkt. Treppen, Wege und Freiflächen im Eingangsbereich wurden von ei-



ner Fachfirma zur kinderfreundlichen Nutzung umgestaltet und mit einer gemeinschaftlichen Pflanzaktion abgeschlossen. Kletterpflanzen sowie Obst- und Ziersträucher wurden fachgerecht gepflanzt. Übrigens hilft die GWG umzugswilligen Alleinerziehenden mit einem kostengünstigen Umzugsservice und einer Kinderbetreuung während des Umzugs. Als besonderes Extra erhalten Eltern von Kleinkindern auf Wunsch die kostenlose GWG-Windeltonne.

# Ein unvergleichlicher Feiertag

von Katharina Bogaczyk

*Wir alle freuen uns darauf, das gemeinsame Fest mit unseren liebsten Menschen zu verbringen. Deshalb habe ich einige Personen an meiner Schule und in der Familie gefragt, was sie am 24. Dezember machen.*



**Marc Euloge :**

Ich verbringe den Tag mit Familie und Freunden. Wir dekorieren zusammen, schmücken den Tannenbaum und ich backe gemeinsam mit ein paar Freunden. Später wird zusammen gegessen und Geschenke ausgepackt.



**Ricardo Andraos:**

Ich freue mich darauf Geschenke auspacken und mit meiner Familie zu essen und zu chillen. Wir essen zu Weihnachten manchmal auch arabisch, da mein Vater Libanese ist. Nachher mache ich dann eine Schneeballschlacht mit meinen Freunden.



**Karoline Bogaczyk:**

Der 24.12. bedeutet für mich, im Kreise der Familie ein besinnliches und fröhliches Fest zu verbringen. Dabei denke ich an einen großen, reichlich gedeckten Tisch, an dem alle gemeinsam einen traditionellen Karpfen essen. Am Abend tauschen alle am Tannenbaum ihre Geschenke aus und schließlich stellt sich heraus, ob die Bescherung erfolgreich war. Für mich ist Heiligabend das Fest der Liebe und Familie und ein wichtiges traditionelles Ereignis.



**Jessica Fritz**

Ich esse zusammen mit meiner Familie am Tisch und wir unterhalten uns, später gehen wir an unseren schön geschmückten Tannenbaum und packen Geschenke aus. Wir freuen uns über unsere Geschenke und unterhalten uns weiterhin.



**Herr Sippel:**

Am Nachmittag werde ich mit Freunden an verschiedenen Plätzen Musik spielen und abends mit meiner Frau und Freunden einen schönen Abend verbringen. Wir werden sicherlich auch in die Kirche gehen. Zu Weihnachten essen wir immer unterschiedlich zum Beispiel mal Fondue, oder Raclette.

***In diesem Sinne, wünsche ich allen Lesern eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit im Kreise der Familie oder mit Freunden!***

von Edward Andrukaniec





# Weihnachtsrätsel Oberzwehren

Winterzeit-Rätselzeit! Haben Sie Lust zu rätseln und etwas zu gewinnen? Wir haben ein interessantes Preisträtsel für Sie, bei dem Jung und Alt mitmachen kann.

Und so geht's: Hinter jeder Frage finden Sie einen Buchstaben. Tragen Sie einfach den Buchstaben der richtigen Antwort in das untenstehende Lösungskästchen ein und schicken Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen, Adresse und Ihrer Telefonnummer bis zum 15.01.2008 an den Frauentreff Brückenhof, Brückenhofstr. 84, 34132 Kassel.

1. Wie heisst die Sport- und Mehrzweckhalle in der Nähe der GAZ (Europa Schule)?

- a) Mattenberghalle (F)
- b) GAZ-Halle (A)
- c) hat noch keinen Namen (W)

5. Was für ein Baum wird traditionell zu Weihnachten festlich geschmückt?

- a) Palme (U)
- b) Tanne (N)
- c) Kirschbaum (E)

9. Wer ist der Herausgeber des Oberzwehren Magazins?

- a) Stadt Kassel (E)
- b) Kita Prisma (H)
- c) Frauentreff Brückenhof (T)

2. Wieviele Schneemänner sind im Heft versteckt?

- a) 1 (L)
- b) 7 (R)
- c) 10 (E)

6. Was ist wichtig beim Joggen?

- a) Musik (N)
- b) gute Turnschuhe (A)
- c) eine gute Frisur (V)

10. Wo fand der 3. Treppenhäuslauf der GWH statt?

- a) Brückenhof (S)
- b) Mattenberg (F)
- c) Helleböhn (Q)

3. Wo findet der Adventsmarkt in Oberzwehren statt?

- a) Mittelpunkt (L)
- b) Thomas Kirche (I)
- c) Willy-Brandt-Schule (A)

7. Welche Farbe hat das Oberzwehren Magazin?

- a) grüngelbe Titelseite (C)
- b) rotviolette Titelseite (O)
- c) schwarzweiße Titelseite (T)

11. Was sollte man bei Erkältung nicht tun?

- a) im Bett liegen und sich ausruhen (F)
- b) mit nassen Haaren raus gehen (M)
- c) viel heißen Tee trinken (A)

4. Wie heisst das Jugendzentrum in der Mattenbergstraße 168?

- a) Helmut-Kohl-Haus (X)
- b) Salvador-Allende-Haus (H)
- c) Bürgerbüro (U)

8. Welcher Sportverein ist in Oberzwehren angesiedelt?

- a) Bayern München (M)
- b) KSV Baunatal (R)
- c) TSV 1891 (H)

12. Welche Wohnungsbaugesellschaft hat in der aktuellen Ausgabe des Oberzwehren Magazins eine Anzeige geschaltet?

- a) Wohnstadt (H)
- b) GWH (R)
- c) GWG (A)

# Weihnachtsrätsel Oberzwehren

13. Wofür steht LOS?

- a) Lokales Kapital für soziale Zwecke (R)
- b) Jetzt geht's richtig LOS (E)
- c) Liebe oder Schmerz (B)

14. Über welches Thema wird auf der Jugenseite der aktuellen Ausgabe des Oberzwehren Magazins berichtet?

- a) Teenie-Mütter (F)
- b) Wie feiern Jugendliche aus verschiedenen Kulturen Heiligabend (K)
- c.) Wo steigt die beste Weihnachtsparty (D)

15. Wann findet der Neujahrsempfang in Oberzwehren statt?

- a) 31.12.2007 (W)
- b) 20.01.2007 (F)
- c) 20.01.2008 (T)

Das können Sie gewinnen:

1. Preis: 2 Eintrittskarten  
für die Kasseler Therme

2. Preis: 1 Saunatuch XXL

3. Preis: 1 Buch  
„Ankommen - Angekommen“

## Lösungswort

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Name: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

### Teilnahmebedingungen:

Teilnehmen dürfen alle Personen ab 18 Jahre, ausgenommen die MitarbeiterInnen des Frauentreffs Brückenhof. Gehen mehr richtige Einsendungen ein als Preise vorhanden, werden die Preise unter allen richtigen Einsendungen verlost. Alle von Ihnen gemachten Angaben werden nur zum Zwecke des Gewinnspiels verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden im Januar 2008 schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Schreibwettbewerb- „Eine unbezahlbare Erinnerung“

von Katharina Bogaczyk

**„Eine überraschende Begegnung“ war das Thema unseres Schreibwettbewerbs, zu dem die Redaktion Anfang Oktober aufgerufen hatte. Unter allen Einsendern hat uns die Geschichte von Katharina Bogaczyk am besten gefallen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim lesen.**

Leonie schaute auf die Uhr und seufzte. Noch 20 Minuten und dann war endlich Wochenende. Verträumt schaute sie in die Gegend. Doch plötzlich wurde sie aus ihren Träumen gerissen. Sie merkte gar nicht, dass Herr Seidenfels sie aufrief. „Leonie Sie schlafen schon wieder im Unterricht. Nennen Sie mir die Lösung der Aufgabe 3a“. Verdutzt schaute Leonie in ihr Heft. „Eh...64“? „Ja es ist doch richtig warum melden Sie sich denn nicht?“, fragte ihr Lehrer. Darauf wusste Leonie keine Antwort, in der letzten Stunde konnte man von ihr doch keine Konzentration verlangen, genauso wenig wie in der ersten. Sie schrieb die Hausaufgaben in ihr Notizheft, und malte kleine Herzen und Engelchen daneben. Endlich gongte es zum Schulschluss.

## Endlich Wochenende! Aber Herr Seidenfels....

Leonie nahm sich ihre beste Freundin Melanie und wollte so schnell wie möglich aus dem Klassenzimmer. „Leonie nicht so schnell, ich möchte noch ein Wörtchen mit Ihnen wechseln“. Enttäuscht, dass sie ihrem Lehrer wieder nicht entfliehen konnte, ging sie zu seinem Pult. „Leonie Sie müssen sich mehr am Unterricht beteiligen. Ich denke Sie wollen weiter Schule machen, denken Sie etwa, das entspricht der Leistung für das Abitur?“ „Ich will aber kein Abitur machen sondern Berufliches Gymnasium“. „Das ist genau das gleiche, Leonie bitte mehr Leistung, ich meine es nur gut.“ „Ich weiß ja, Sie haben Recht Herr Seidenfels, es war nur eine anstrengende Woche

und naja eigentlich bin ich doch gar nicht so schlecht, ich habe immerhin meine Hausaufgaben jedes Mal dabei und schriftlich stehe ich doch zwischen zwei und drei“, verteidigte sich Leonie. „Ich erwarte aber mehr von Ihnen, sehen Sie zu, dass sie mündlich aktiver werden.“ „Okay Herr Seidenfels, ich werde mir Mühe geben.“ „Mühe allein reicht nicht, tun Sie auch etwas“, damit verabschiedete sich Leonies Mathelehrer von den zwei Schülerinnen.

## „Mel und Leo“

„Muss Herr Seidenfels immer so viel reden, hoffentlich schaffen wir jetzt noch die Straßenbahn 5 zu kriegen, ich muss schnell nach Hause. Meine Mutter fährt übers Wochenende nach Hamburg wegen der Scheidung meiner Tante.“ Leonie klang schon etwas gestresst. „Lass uns rennen, vielleicht schaffen wir es ja noch“. Die beiden Mädchen rannten zur Haltestelle Leuschnerstraße, doch als sie neben dem Tegut waren, sahen sie die 5 vorbeifahren. „Sorry Leo, wir hätten es schaffen können, wenn Herr Seidenfels nicht immer soviel reden würde“. Melanie nannte ihre Freundin immer Leo. „Ach, ist nicht so schlimm Mel, naja dann lass uns aber trotzdem zu mir, ich muss noch meine Sachen packen“.

Die beiden Mädchen fuhren mit der Tram 6 nach Oberzwehren Mitte und liefen dann den kleinen Berg hoch, am Fußballplatz vorbei, rechts ließen sie die GAZ und das Aldi liegen und bogen dann nach links in die Kronenackerstraße. Als sie am Haus waren und Leo dabei war ihren Schlüssel zu

suchen, bemerkte Mel, dass der gemeinsame Nachbar von den beiden Freundinnen ein neues Auto fuhr, in dem eine schlafende Frau lag. In der Wohnung packte Leonie ihre Sachen zusammen, sie bereitete sich darauf vor, das Wochenende bei ihrer Freundin zu verbringen. Währenddessen ging Mel ans Fenster und beobachtete Herrn Schade. Von Leonies Zimmer hatte sie einen guten Blick zum Haus ihrer Eltern und auf das Haus des Nachbarn. „Komm mal schnell her Leo!“ Beide Freundinnen standen am Fenster und beobachteten ihn, wie er erst die scheinbar schlafende Frau ins Haus trug und dann wieder schnell zu seinem Auto eilte um noch einen Umzugskarton in seine Wohnung zu tragen.

Die beiden Mädchen schauten sich verwundert an. Herr Schade war ihnen schon immer etwas merkwürdig erschienen. Er war verschlossen und äußerst seltsam. „Was denkst du was er nun schon wieder macht“?, fragte Mel ihre Freundin. „Ich habe keine Ahnung, aber es würde mich echt mal interessieren. So, ich bin fertig mit Packen.“ Die beiden gingen zu Melanie hinüber, die im Haus gegenüber wohnte. Melanies Eltern waren noch bei der Arbeit. „Wir müssen noch mit Larry Gassi gehen, bevor meine Ellis kommen“. Melanie holte die Leine ihres Hundes.

## Eine unheimliche Begegnung

Der Hund rannte in der Nähe der Kleingärten, immer mit der Nase am Boden, voraus. Als sie an dem

Kindergarten und dem Tennisplatz vorbei waren, sahen sie schon wieder Herrn Schade. Sie duckten sich schnell hinter einem der Autos, die neben dem Tor der Kleingärten parkten. Während der glatzköpfige Mann telefonierte, schaute er sich ständig, wie gehetzt, um. „Nein! So geht das nicht weiter, ich kann das nicht glauben. Ich bring sie um! Das war sehr wichtig für mich. Sie hat es endgültig übertrieben, ich werde ihr noch zeigen was sie davon hat!“

### „Ich bring sie um!“

Hastig klappte er das Handy zusammen und verschwand in Richtung der Gärten. Bald darauf kam er mit einem Umzugskarton zurück, den er in seinem Auto verstaute. Dabei konnte man sehen, dass er einen Colt in seiner Jackentasche hatte. Die Mädchen gingen um den Peugeot, hinter dem sie sich versteckt hatten, herum und hofften, der Mann würde sie nicht bemerken. Er verschwand bald darauf wieder in einem der Gärten.

### Eine Waffe und eine Morddrohung

Melanie und Leonie tauschten einen schockierten Blick, als Larry eine Katze sah und los rannte. Dummerweise genau in die Richtung von Herrn Schade, genau dahin, wo die beiden verängstigten Freundinnen nicht hin wollten. „Larry, hierher“. Die Mädchen versuchten den Hund zurück zu locken. Melanie holte ein Leckerlie aus ihrer Tasche und hoffte der Hund würde nicht mehr die Katze anknurren. Die beiden Tiere standen sich abwartend gegenüber - genau vor Herrn Schaden Garten.

### „Oh nein, wir wurden gesehen!“

Der Mann bemerkte natürlich die Unruhe und versuchte den Konflikt zu schlichten. Er sah dann die zwei 16

Jährigen wie sie ihn anstarrten sich aber nicht rührten. „Das ist doch dein Hund!“, rief er fragend zu Melanie. Sie antwortete nicht, konnte nicht, sie malte sich all die schlechten Gedanken, die sie für diesen Mann hegte aus, und was er schon alles für Verbrechen begangen haben mochte.

### „Ein Schwerverbrecher lebt in unserer Straße!“

„Na was ist, kommst du jetzt.“ Sie riss sich aus den Gedanken und versuchte etwas zu antworten, ihre Knie fühlten sich dabei an wie Pudding und sie zitterten auch ein wenig. „Ehh...“. Verärgert packte der Mann den Hund, hielt ihn fest und brachte den Zwergspitz zu seinem Frauchen zurück. Die Katze war schon längst verschwunden. „Danke kann man auch sagen, undankbare Jugend“ meckerte Herr Schade, dann verschwand er wieder in dem kleinen Gartenhäuschen.

Am Abend bereiteten die beiden Freundinnen mit Mels Eltern das Abendbrot vor. „Ehm...dieser Herr Schade...was weißt du so über ihn?“ fragte Melanie ihre Mutter. „Ach... wozu wollt ihr das denn wissen?“ „Nur so“, antwortete diesmal Leonie hastig. „Nun ja...ich weiß nur das er Manfred Schade heißt und...ich hab schon lange seine Frau nicht mehr gesehen...am Anfang als er hergezogen ist, war er, glaube ich, noch verheiratet...und sie erwartete ein Kind, also Kinder ich weiß wirklich nicht viel, warum interessiert euch das überhaupt“.

### Die Ehefrau wurde schon lange nicht gesehen!

Melanies Mutter wollte noch etwas sagen, doch ihr Mann eilte mit dem Telefonhörer in der Hand in die Küche und bat seine Frau um Hilfe: „Das war der Arzt, meiner Mutter

geht es nicht gut, ich muss schnell zu ihr fahren. Komm bitte mit, ich weiß nicht, ob ich allein zurecht komme“. Schnell machte sich das Ehepaar auf den Weg. „Hm, ... die Frau schon lange nicht mehr gesehen...“, grübelte Melanie. „Ach vielleicht sollten wir uns jetzt mal keine Gedanken machen und wieder chillen“, schlug Leonie vor. „Ich hab Lust auf Pizza!“ „Und ich erst“, stimmte Leo Mel zu.

### „Keine Gedanken machen und chillen“

Sie gingen aus dem Haus und liefen die Kronenackerstraße entlang, am türkischen Laden und an der Kirche vorbei, dann nach rechts zu ihrer Lieblingspizzeria. Sie bestellten wie immer Pizza Margarita und eilten mit der heißen Bestellung nach Hause.

Doch bei der katholischen Kirche bemerkten beide das Auto von Manfred Schade, es war voll gepackt mit blauen Säcken. Eigentlich wollte Leonie sich einen gemütlich Abend machen und den Gedanken an diesen Mann verdrängen, doch das passte Melanie natürlich nicht. Die Neugierde in ihr war einfach zu groß. Sie schaute sich um, es war niemand auf der Straße. Sie entschloss sich näher ran zu schleichen. „Heey komm sofort zurück der Typ kommt aus der Kirche“. Mel lief schnell zu Leo zurück, dann eilten sie nach Hause.

### Die Neugierde ist zu groß

Endlich daheim fing der erhoffte gemütliche Abend an, Melanie fiel es schwer, sich abzulenken, sie konnte ihren Kopf nicht so schnell frei kriegen, während Leonie versuchte sich zu amüsieren. Bis plötzlich laute Schreie von draußen zu hören waren. Beide rannten schnell auf den Balkon des Wohnzimmers. Sie konnten nicht sehr viel erkennen, aber das was sie erkannten war schockierend. Es war mittlerweile schon sehr dunkel, doch



an der weißen Jacke wussten sie sofort, das musste Manfred Schade sein. Es sah so aus, als ob er auf der Straße eine Frau am Kopf packte und sie zu Boden warf. „Was macht dieser Mann nur? Schnell ruf die Polizei, da stimmt was nicht“, befahl Mel mit zitternder Stimme ihrer Freundin. Leo rannte zum Telefon und tippte unter Schock die 110 ein.

### „Schnell, ruf die Polizei!“

Fünf Minuten später hielt mit quiet-schenden Reifen ein Polizeiauto vor dem Haus, gerade als Herr Schade die bewusstlose Frau hinein tragen wollte. Er drehte sich zu den Beamten um, „Ach Kollege du bist es nur, wir dachten schon du wärst ein Verbrecher.“ Die drei fingen an zu lachen, während oben auf dem Balkon zwei Freundinnen sich wunderten was los war.

Kurz darauf klingelte es an der Tür. Herr Schade, die Polizisten und eine etwas hin und her gerissene Frau war dabei. „Das war alles falscher Verdacht“, sagte einer der Beamten.

### „Alles nur falscher Verdacht“

Betroffen schauten sie die Erwachsenen an. „Was ist mit der bewusstlosen Frau, der Mann hatte erst eine im Auto und dann eben, was ist mit seiner Pistole und dem Telefonat indem er jemanden drohte und was ist mit den ganzen Säcken im Auto und was hat er da eben gemacht“?! Melanie stand wie angewurzelt und traute sich doch, diese Fragen zu stellen. Leo versuchte einen Zusammenhang zu finden doch irgendwie blieb sie ratlos. „Haha...das kann ich euch alles erklären, also die Bewusstlose war meine Freundin, darf ich vorstellen das ist Sonia, wir kamen von der Geburtstagsfeier meines Kollegen den ihr gerade gerufen habt.

Außerdem hab ich mit meinem Anwalt telefoniert, er hat mich darüber informiert das meine Ex-Frau noch mehr Geld von mir verlangen will und sie möchte mich auch nicht mehr zu meinem Sohn lassen, aber damit kann sie gar nicht durchkommen. Nun, was war da noch, ahja die Säcke...hehe das war für den Altkleidercontainer, ich wollte gerade die

alten Kleider meiner Frau loswerden, die noch bei mir lagen, doch leider war der schon überfüllt. Und der Colt gehört zu mir, ich bin auch Polizist, deswegen darf ich auch einen haben, und im Häuschen war ich um, meine Freundin heute romantisch zu überraschen, doch auf dem Weg war eine Spinne auf ihrem Kopf und sie hat eine Spinnen-Phobie, ich versuchte ihr zu helfen doch sie wurde bewusstlos als das Teil auf ihrer Nase war. Also ist alles geklärt“?

### „Für alles gibt es eine Erklärung“

In dem Augenblick trafen Melanies Eltern ein, erschrocken wegen der Polizisten, und weil sie nicht wussten, um was es ging. Aber eine Weile später fingen sie laut an zu lachen. Der Abend endete damit, dass Melanies Eltern Leonies Mutti anriefen um sich gemeinsam über die „Heldentat“ ihrer Kinder zu amüsieren. Während die zwei besten Freundinnen der Welt dies in ihr Freundschaftsbuch eintrugen, mit einem Foto der Polizisten als Erinnerung.

# Gesucht: Ein Name!

von Matthias Hempel

**Seit mehr als einem Jahr erstrahlt sie im neuen Glanz. Es wird geturnt, gespielt, gefeiert und getanzt – aber mehr als eine praktische Ortsbezeichnung hat die „Mehrzweckhalle in der Berlitstraße“ bisher nicht.**

## Halle erstrahlt im neuen Glanz, jedoch fehlt der Name

Deshalb ruft die Lokale Koordinierungsgruppe Oberzwehren (LoKo), die sich gemeinsam mit einem Netzwerk von öffentlichen Einrichtungen, freien Trägern und Privatpersonen um die Entwicklung im Stadtteil kümmert, alle Bürgerinnen und Bürger auf Namensvorschläge für die Halle zu machen.

Der Name sollte zu Oberzwehren und zur vielfältigen Gemeinschaft der Hallennutzer passen.

Unter allen eingegangenen Vorschlägen wird die LoKo den besten auswählen und über den Magistrat der Stadt Kassel dem Ortsbeirat Oberzwehren vorschlagen.

Alle, die den gewählten Namen vorgeschlagen haben, nehmen an der Verlosung eines attraktiven Preises teil.

## Ein attraktiver Preis für den besten Vorschlag

Vorschläge zur Namensgebung der Mehrzweckhalle können von allen Bürgerinnen und Bürgern jeden Alters bis Ende Januar 2008 bei Frau Ilona Adamczak mit Absenderangabe formlos eingereicht werden.

Tel. 0561 / 40 38 19  
E-Mail: Ilona.Adamczak@gmx.de

# Oberzwehrener Neujahr



Eingeladen sind alle Oberzwehrener

**am 20.01.2008  
von 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr  
in der Mehrzweckhalle  
in der Berlitzstraße**

das neue Jahr zu begrüßen.

Musikalische Unterhaltung durch Oberzwehrener Vereine

- Blasorchester des TSV 91 Oberzwehren
- Gesangverein 1863 Oberzwehren e.V.
- Ein paar launige Worte und viel Zeit zum Unterhalten und Kennenlernen

Preiswerte Suppen und Getränke

Es lädt ein die ARGE, Arbeitsgemeinschaft der Oberzwehrener Vereine, Verbände, Schulen und Kirchen

# „Essen ist fertig – Köstlichkeiten zu Weihnachten“



**Weihnachtsente**  
(für ca. 4 Personen)

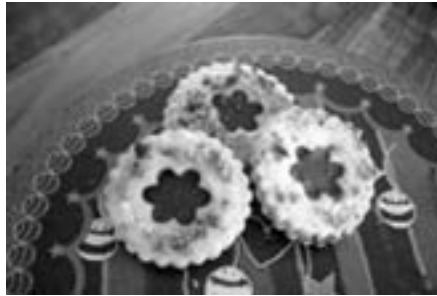
## Zutaten:

2 kg Ente  
250 g Äpfel  
250 g Rosinen  
2 Zwiebeln  
30 g Stärkemehl  
Salz, Pfeffer, Majoran

## Zubereitung:

Die Ente wird gesäubert und ausgespült. Sie wird von innen und außen mit Salz, Pfeffer und Majoran gewürzt. Die Äpfel werden von ihrem Kerngehäuse befreit. Die Rosinen werden eingeweicht. Die Äpfel und die Zwiebeln werden klein geschnitten und mit den Rosinen wird die Ente gefüllt. Die Öffnung wird mit einem Spieß verschlossen. Mit der Brust nach unten kommt die Ente in die Bratpfanne und dann in den Backofen und wird nach einer Stunde auf den Rücken gewendet. Von Zeit zu Zeit wird die Ente mit dem entstandenen Bratensaft begossen.

Der nun eingebratene Fond wird mit Geflügelbrühe aufgefüllt und durchgekocht. Die Sauce wird mit Stärkemehl gebunden und nochmals abgeschmeckt. Die Ente kann nun mit Klößen, Kartoffeln oder Reis serviert werden.



**Safran-Rondos (30 St.)**  
afghanische Plätzchen  
mit Nougatfüllung

## Zutaten:

2 EL Orangensaft  
1 Pkg Safranpulver  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
100 g Zucker  
1 Ei  
100 g kalte Butter  
125 g Nussnougat  
125 g Puderzucker  
gehackte Pistazien

## Zubereitung:

Für den Teig Orangensaft erhitzen und 1 Messerspitze Safranpulver einrühren, auskühlen lassen. Mehl, Backpulver, Zucker, Eigelb, Butter in Flöckchen und Orangensaft rasch zu einem Teig verkneten, in Folie wickeln und für 30 Min. in den Kühlschrank legen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher (etwa 5cm Durchmesser) Teigkreise ausstechen. Aus der Hälfte der Teigkreise mit einem kleineren Ausstecher (etwa 2cm Durchmesser) Löcher ausstechen. Auf ein gefettetes (oder mit Backpapier ausgelegtes) Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3 / Umluft: 175 Grad) etwa 10 Min. goldgelb backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Dekoration Nougat in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen. Die Plätzchen ohne Loch mit dem Nougat bestreichen, die anderen drauf setzen. Puderzucker, Eiweiß, 1 Msp. Safran verrühren und die Plätzchen damit bestreichen. Mit Pistazien bestreuen.

**Ofen-Äpfel mit Vanilleeis**  
(für 2-4 Personen)

## Zutaten:

2 große Äpfel, am besten Boskop  
1 Becher Sahne  
1-2 Teel. Zucker  
1 Teel. Zimt  
4 Kugel Vanilleeis

## Zubereitung:

Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Sahne, Zucker, Zimt miteinander verrühren, nicht aufschlagen, diese Masse in eine flache Auflaufform gießen, die Äpfel mit der Vertiefung nach oben setzen und im Backofen bei ca. 150-160 Grad, mittlere Einschubhöhe, ca. 10-15 Min. backen. Etwas von der Zimtsahne auf einen mit Puderzucker besträubten Dessertteller verteilen, je einen Apfel drauflegen und in die Vertiefung ein Bällchen Vanilleeis geben.

## Weihnachtsgetränk

Man nehme naturtrüben Apfelsaft, dazu 1-2 Stangen Zimt, einige Nelken und lässt alles ca. 10 Minuten köcheln. Schmeckt wunderbar in der kalten Jahreszeit!

**Guten Appetit!!!**

# Leserbriefe aus Oberzwehren

Schon seit 1997 wohnt unsere Familie in der Brückenhofsiedlung. Dieses Jahr ist also sozusagen unser Jubiläumsjahr. Wie überall gibt es gute und schlechte Seiten. Vieles ist in diesen Jahren passiert...

Die GWH hat zum Beispiel den „Mittelpunkt“ eröffnet, wo sich Menschen zwanglos treffen können. Die GWH hat auch viel im Außenbereich gemacht, z.B. neue Bänke aufgestellt, Fassaden verschönert, Kinderspielflächen eingerichtet und und und. Das war und ist alles perfekt und sehr positiv für den Stadtteil.

Aber es gibt auch nicht so gute Seiten. In der Brückenhofstraße 76 entsteht eine Wohngemeinschaft für Demenzerkrankte. Eine ganze Etage wird seit drei Jahren umgebaut, für die anderen Bewohner des Hauses bedeutet dies von morgens bis abends eine große Lärmbelästigung. Wir brauchen aber auch ein ruhiges Zuhause, unser Leben war nicht immer leicht. Ich habe außerdem Zweifel, ob die kranken Menschen hier wirklich gut aufgehoben sind. Draußen gibt es häufig Kinderlärm, im Haus ist es bei so vielen Mietern auch nicht immer ruhig. Kranke Menschen brauchen aber eine ruhige und natürliche Umgebung.

Ich hoffe, dass die Bauarbeiten bald beendet sein werden und wir dann keine neuen Probleme bekommen, zum Beispiel durch höhere Nebenkosten, neue Baumaßnahmen, Lärm oder etwas anderes.

Ich wünsche allen Mitbewohnern ein schönes Weihnachtsfest und ein ruhigeres, besseres neues Jahr.

**Tanja Erzen-Gleron**

Ich lebe mit meiner Familie seit knapp 7 Jahren im Brückenhof. Mir gefällt es hier sehr, denn ich habe viele Freunde und Nachbarn mit denen ich mich gut verstehe. Nach der Schule treffe ich mich mit Freunden, dann spielen wir Fußball oder wir gehen auf den Spielplatz. Manche Alkoholiker lassen ihre Flaschen auf dem Spielplatz stehen und schmeißen ihre Zigaretten auf dem Boden. Das gefällt mir am Brückenhof nicht so. Hier in der Nähe gibt es 3 Läden (Plus, Lidl und Edeka), zu denen ich manchmal hingehe und mir was kaufe oder ich gehe für meine Mutter einkaufen. Ich könnte mir gar nicht vorstellen hier weg zuziehen, weil ich erstens mal meine Freunde vermissen würde und weil Brückenhof mir ans Herz gewachsen ist. Brückenhof ist so zu sagen meine Heimat. Ich liebe es hier zu leben.

**Habibi Azizi, 10 Jahre**

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Bitte schicken Sie Ihre Leserbriefe an den: Frauentreff Brückenhof, Brückenhofstr. 84, 34132 Kassel. Gegebenenfalls müssen wir Leserbriefe kürzen, um eine Veröffentlichung zu ermöglichen. Leserbriefe sind keine redaktionelle Meinungsäußerung.

**Die Redaktion wünscht allen Lesern ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**

## Redaktion:

Ameena Azizi  
Edward Andrukaniec  
Katharina Bogaczyk  
Tanja Erzen-Gleron  
Lilli Fromm  
Andezion Ghirmai  
Farida Haidari  
Homaira Malekzada-Hascheminia  
Birgit Hengesbach-Knoop  
Sigrid Knochenhauer  
Bärbel Krause  
Rainer Lang  
Frank Plettenberg  
Bilder S. 11, 28-30, 35  
www.pixelio.de

## Herausgeber (V.i.S.d.P.):

LoKo Oberzwehren  
c/o Frauentreff Brückenhof  
Birgit Hengesbach-Knoop  
Brückenhofstr. 84, 34132 Kassel  
Fon 0561/40 83 88  
Fax 0561/400 08 38  
info@frauentreff-brueckenhof.de  
Bankverbindung:  
Kasseler Sparkasse  
Konto 10 10 35, BLZ 520 503 53

## Gestaltung:

Lilli Fromm  
Andrea Schulze Wilmert

## Anzeigen:

Lilli Fromm und Frank Plettenberg

## Auflage:

4200 Stück

## Druck:

Druckerei Jäger, Kassel

## Vertrieb:

Verteilung in alle Haushalte im Fördergebiet „Stadtumbau West“, Kassel Oberzwehren.

Die Erstellung des „Oberzwehren Magazins“ wird finanziell gefördert durch das Bund-Länder-Programm „Stadtumbau West“.



documenta Stadt





**Ab sofort erhältlich:  
Die Jahreskarte für  
alle ab 60!**

# » *Mobilität für Fortgeschrittene*

*Mit der NordhessenKarte **60plus**  
ganz Nordhessen für 398,- € im Jahr.*

Unser Mobilitätsangebot für Menschen ab 60 Jahren:  
365 Tage im Jahr rund um die Uhr mobil - nordhessenweit!  
Informationen und Bestellung im Internet unter [www.nvv.de](http://www.nvv.de)  
und [www.kvg.de](http://www.kvg.de) oder direkt in allen **NVV-Kundenzentren**.

Weitere Infos: NVV-ServiceTelefon **0180-234-0180**

**Viel Spaß unterwegs!**

**NVV**

**KVG**