



Selber kochen ist gesund

Kochkurse mit Grundschulern in der Saaletalschule



◀ *Selber Kochen macht den Kindern der Saaletalschule großen Spaß*

Emely zeigt stolz den vitaminreichen Salat

total begeistert: „Eine Klasse Idee in der heutigen Zeit. Viele Eltern haben wenig Zeit und da gibt es meist Fastfood“.

Für die Rezepte haben die Kinder Hefter angelegt. Einige kochen inzwischen zu Hause für die Familie oder bereiten das Frühstück mit Obst und frischen Produkten. „Einmal im Jahr finanziert die Stiftung einen Ausflug auf einen Bio-Bauernhof“, so die Erzieherin. Die Kinder sollen kennenlernen, was natürliche Lebensmittel ausmacht: Frische und regionale Herkunft. Beim Kochen in der Saaletalschule wird auch viel Wert auf saisonale Zutaten gelegt. Die Kinder wissen längst, was das ist.

Am Ende des mehrwöchigen Kochkurses bekommt jeder Schüler ein Sarah Wiener-Kochdiplom, das er als Anerkennung nach Hause tragen kann. Wichtig ist die Langzeitwirkung: Die Lust am Kochen ist geweckt und damit das Interesse, sich mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen und damit etwas für die Gesundheit zu tun.

Freitagnachmittag herrscht Hochbetrieb im Hort. Sophie, Olexandra, Igor, Lisa, Liska und Emely putzen mit strahlenden Gesichtern Gemüse. Danach wird es geschnippelt und zu Rucolapesto verrührt. Angenehme Düfte ziehen durch den Raum. Auf dem Herd köcheln Spaghetti. Mobina, Layal und Fee, alle Schülerinnen der 3. Klasse, bereiten eine leckere Nachspeise aus Quark und Früchten, andere den auf der Speisekarte angekündigten Salat mit Champignons und Orangen. Der Kochkurs, den Erzieherin Sabine Radowski anbietet, macht großen Spaß. Auch der Tisch, an dem sich alle zum Essen einfinden, ist mit Liebe gedeckt und mit schönen Dingen geschmückt. Die Teller stehen auf selbstgebastelten Platzdeckchen. Für gute Laune sorgt der gemeinsame Tischspruch: „Viele kleine Fische/ kommen jetzt zu Tische/ reichen sich die Flossen/ und dann wird beschlossen/ jetzt nicht mehr zu blubbern/ sondern was zu futtern“.

Seit 2007 arbeitet Sabine Radowski mit der Sarah Wiener Stiftung zusammen. Sie ist eine der Genuss-



botschafterinnen, die sich um gesünderes Essen für Kinder bemüht. Die frischen Zutaten für die Kochkurse kommen von der tegut-Filiale in der Goethe-Galerie. Filialleiter Volker Specht war in der Saaletalschule dabei und zeigte sich



Nach dem Kochen wird gemeinsam gegessen

Erster Stadtteilaustausch nach Corona

Großer Andrang im Stadtteilbüro: Zum traditionellen Stadtteilaustausch Mitte Januar kamen viele Vereine und Initiativen, um gemeinsame Aktionen zu planen und vorzubereiten. Das hat sich in den letzten Jahren bewährt. Zu den Höhepunkten, die viel Zuspruch finden, gehören das Familienfest, das Sommeratelier, das Picknickkonzert und der Adventskalender. Grün ist in Lobeda inzwischen ein großes Thema. Viele haben sich an den Gießtagen im letzten Jahr beteiligt, die im Juli eine neue Auflage erfahren werden. Das Mehrgenerationenhaus wirbt schon jetzt für die gemeinsame Aktion, die zum Erhalt von Bäumen – und damit auch der Artenvielfalt bei Insekten und Kleintieren - beitragen soll. Beim Saaleputz am 1. April sind alle aufgerufen, zur Reinigung der Gewässer selbst Hand anzulegen und mitzumachen. Die Freiwilligenagentur unterstützt ehrenamtliches

Engagement in vielen Bereichen mit Weiterbildungen.

Auf Anhieb fand die Initiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ großen Zuspruch, die im Dezember Kalender an alleinlebende Menschen über 85 Jahre geschickt hat. Das soll nun verstetigt werden. Neu ist das „Dinner for all“ auf dem Stadtplatz, mit dem die Junge Gemeinde der Kirchengemeinde Lobeda für mehr Austausch wirbt. Auch diese offene Suppenküche soll fortgesetzt werden: „Wir wollen uns verstärkt im Stadtteil zeigen und präsenter sein“, sagt Vikarin Magdalena Steinhöfel. Sozialplanerin Konstanze Tenner stellte die Thüringer Präventionskette vor, ein Programm zur Eingliederungshilfe für Kinder zwischen 0 und 10 Jahren.

An Angeboten für Kinder und Jugendliche mangelt es nicht. Schon

jetzt können sich alle auf die Spielstraße zum Schuljahresende entlang der Karl-Marx-Alle freuen, die der Klex federführend vorbereitet. Gefeiert werden in Lobeda in diesem Jahr mehrere Jubiläen: 25 Jahre LISA, 25 Jahre Stadtteilzeitung, 30 Jahre Komme e.V., 25 Jahre Ortsteilbürgermeister, 2 Jahre „Agathe“ und vieles mehr.



Beim Stadtteilaustausch werden Kooperationen geknüpft und neue Akteure ins Boot geholt

Mehr Mut zum Wohngeldantrag



Sozialberaterin Heike Eisenhauer weiß, dass viel mehr Menschen Anspruch auf Wohngeld haben

Die neuen Regelungen zum Wohngeld sind noch nicht bei allen Anspruchsberechtigten angekommen. Durch die Senkung der Einkommensgrenzen kommen viel mehr Menschen in den Genuss von Wohngeld als früher. Dazu muss ein Antrag gestellt werden. Doch daran scheitern viele. Dabei ist es keine Hürde und ganz einfach, denn in Lobeda berät regelmäßig Heike Eisenhauer.

Wenn die Unterlagen wie Mietzahlungen, Betriebskostenabrechnungen und Rentenbescheide dabei sind, hilft

sie auch beim Ausfüllen des Antrages. Die Beantragung des Wohngeldes ist kostenfrei.

Rentner, die mit 33 Beitragsjahren in der Rentenversicherung die Voraussetzungen des Grundrentenzuschlages erfüllen, können einen erhöhten Freibetrag geltend machen. Auch hier lohnt die Antragstellung. „Auf der Homepage der Wohngeldstelle gibt es eine Übersicht über Rentenhöhe und Anspruch. Bei der Berechnung der Miete können auch Kabelfernsehanschluss und andere kalte Betriebskosten geltend gemacht werden“, sagt die Beraterin.

Wer sich zum Antrag beraten lassen oder einen Antrag stellen möchte: Termine vergibt Heike Eisenhauer unter begegnungszentrum-jena@gmx.de oder Tel. 03641/44 36 62.

Die nächste Sprechstunde im Stadtteilbüro Lobeda ist am 7. März.



<https://service.jena.de/de/wohngeld-beantragen>

Hautklinik jetzt in Lobeda

Die Klinik für Hautkrankheiten ist Ende Januar von der Erfurter Straße in den Gebäudeteil A5 nach Lobeda umgezogen. Patienten finden dort eine Ambulanz, eine Tagesklinik und zwei Stationen. Die bisherigen Telefonnummern bleiben erhalten.

Der Neubau bietet mehrere Vorteile: Die Wege sind kurz und die Zusammenarbeit mit anderen Fachkliniken erleichtert sich durch die räumliche Nähe.



Freundlich und hell: die Ambulanz der Hautklinik in Lobeda (Bildrechte: UKJ)

Neue Hochschulambulanz

Im Zentrum für ambulante Medizin in der Fregestraße 6 erweitert das Universitätsklinikum Jena (UKJ) das Angebot zur besseren Versorgung von Patienten mit chronischen Leber- oder Darmerkrankungen (CED). Betroffene können sich mit einer Überweisung für die Behandlung anmelden. Angekündigt ist eine umfassende Betreuung „aus einer Hand und ohne lange Wartezeiten“, so Facharzt Moshmoh Alsabbagh aus der Ambulanz.

Musikalisches Angebot

Für das gemeinsame Musizieren mit Demenzkranken werden Mitstreiter gesucht. Ein Klavier sowie eine Gitarre sind vorhanden. Treffpunkt ist dienstags, 13.30 Uhr, im Zwei-Wochen-Rhythmus im DRK Begegnungszentrum, Schnellerstr. 10. Auch ein ehrenamtlicher Fahrer, der regelmäßig einen Kleinbus zu Ausflügen in die nähere Umgebung fährt, wird gesucht. Kontakt: Ulrike Wichler, Tel. 33 46 14 oder ulrike.wichler@drk-jena.de

Im Netz gefangen

Ab 23. März werden in der Galerie neueste Arbeiten von Jörg Neuhäuser vorgestellt. Der vielseitige Künstler aus Gera beschäftigt sich in dem Acrylzyklus „Vernetzte Welt – gefangen im Internet“ mit menschlichen Figuren, die sich außerhalb der realen Welt bewegen. Mit starken Umrisslinien zeichnet er das Bild einer entfremdeten Gesellschaft. „Mit den Bildern dieser Ausstellung möchte ich den Menschen den Spiegel vorhalten, um zu zeigen, wie abhängig der eine oder andere inzwischen zu sein scheint“, so Neuhäuser.

Neuer Kurs im LISA

Am 6. März (Montag 9.30 Uhr) beginnt in der AWO-Begegnungsstätte ein von der Krankenkasse anerkannter Tai Chi/Qi Gong-Kurs. Tai Chi kommt aus der chinesischen Medizin. Wünsche für Sprachkurse werden ebenfalls gern entgegen genommen. Anmeldungen unter Telefon 35 87 71 oder begegnung-lisa@awo-mittelwest-thueringen.de

Teilhabeberatung

Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderung, chronisch Kranke oder Angehörige sowie alle Interessierten in Fragen rund um das Thema Schwerbehinderung und Teilhabe bietet die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) am Salvador-Allende-Platz 11. Ratsuchende können Termine vereinbaren. Tel 219399 oder www.teilhabeberatung-jena.de

Folkiges – von jetzt bis einst

„Hand auf's Herz“ – das Repertoire von Susanne Wolf und Gernot Ecke ist vielseitig und umfasst mittelalterliche Instrumentalstücke genauso wie freche Lieder über die Liebe, vorgetragen mit Geige, Flöte, Nyckelharpa, Dudelsack, Mandola, Gitarre und Ukulele.
Sonntag, 5.3. 17 Uhr KuBuS

Ehrenamt für Senioren

Möglichkeiten zum Engagement im Käthe-Kollwitz-Seniorenzentrum bieten sich an in Form von Besuchsdiensten/ Patenschaften (z.B. spazieren gehen, spielen, vorlesen) und Pflegen der Gartenbeete. Interessenten melden sich bitte bei Gabriele Pilling, Tel.37 71 24 oder g.pilling@diako-thueringen.de

Gemeinsam Fit im KuBuS

Seit Februar gibt es wieder einen kostenlosen Frauensportkurs. Die Teilnehmerinnen (ab 16 Jahre) müssen nicht besonders sportlich sein, es geht vor allem um Spaß und Bewegung. Die Trainerin spricht Deutsch, Arabisch, Französisch und Englisch. montags 15.45-16.45 Uhr (Anmeldung an kubus@jenalobeda.de)

Sternstunden Familienkino

Peter Hase und sein Nachbar Mister McGregor verstehen sich gar nicht. Der Alte pflegt seinen Gemüsegarten und wird wütend, wenn er ein Tier darin entdeckt. Peter Hase aber kennt keine Angst.
Sonntag, 26.3. 10 Uhr KuBuS

Kulturspaziergang

Agathe bietet beim gemeinsamen Spaziergang durch Lobeda (ca. 2 km) Kunst und Kultur. An ausgewählten Kunststationen gibt es Wissenswertes über die Entstehung. Beim anschließenden Kaffeetrinken in der Cafeteria des Universitätsklinikums besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Anmeldung unter Tel. 806 857 oder agathe@ueag-jena.de

Singschule für junge Leute

Die Evangelische Singschule ist in Lobeda gestartet. Die Chorgruppen stehen allen Kindern und Jugendlichen offen, die Lust haben, gemeinsam zu Singen. Mit Fabian Pasewald steht ein erfahrener Chorleiter zu Seite. Anmeldungen und weitere Informationen unter: www.kirchenkreis-jena.de/singschule

„Paten für Demenz“

Vom 30. März bis 1. April bietet der Tausend Taten e.V. einen zertifizierten und kostenfreien Qualifizierungskurs zu ehrenamtlichen Demenzpaten an. Diese Paten besuchen einmal wöchentlich für einige Stunden einen Menschen mit Demenz in seiner häuslichen Umgebung. Die Angehörigen können so eine kleine Auszeit nehmen. Anmeldung unter: demenz@tausendtaten.de, Telefon 63 73 954

Veranstaltungen und Angebote im Stadtteil

ThEKiZ Anne Frank, Martin-Niemöller-Str. 7, Tel. 33 15 74

Eltern-Kind-Kurs „Bewegte Spiele“:
ab Di, 7.3. 15.15 Uhr
Erste Hilfe am Kleinkind: Do, 30.3.
15.30 Uhr

ThEKiZ Regenbogen, Rudolf-Breitscheid-Str. 4, Tel. 49 78 30

Storchenspaziergang für werdende Eltern: Do, 9.3. 13 Uhr, Do, 30.3. 10 Uhr
Beratung in Arabisch: Mi, 15.3. 11 Uhr
Angebot der Sprachfachkraft: Do, 30.3. 14 Uhr

Kinder- und Jugendzentrum Klex, Fregestr. 3, Tel. 63 50 90

Internationaler Kochabend: Mo, 27.3. 17 Uhr (im Mehrgenerationenhaus R.-Breitscheid-Str. 4)

Abenteuerspielplatz, Werner-Seelenbinder-Str. 26, Tel. 928 07 48

Mi bis Fr 14-18 Uhr, Sa 10-17 Uhr
Anmeldung f. Osterferien vor Ort

Jugendzentrum Westside, Karl-Marx-Allee 13, Tel. 49 26 80

Anm. f. Ferienfahrt Bad Salzungen (3.4.-6.4.): jz-westside@jena.de
SundayFunday: So 16-19 Uhr (bis 26.3. in Turnhalle Wölkstr. 11)

KuBuS, Theobald-Renner-Str. 1a, Tel. 53 16 55

Folk Club: So, 5.3. 17 Uhr

Kreativmarkt des Bewusstsein e.V.:
Mi, 8.3. 14-17 Uhr

Salsa Party: Sa, 11.3. 18.30 Uhr
Crashkurs, 20 Uhr Party

Mittwochsschnack „Gesund im Alter“ mit Eva Munkelt (VHS) sowie Kaffee & selbstgebackenem Kuchen:
Mi, 15.3. 14-16 Uhr

Starke Rollen: Mi, 22.3. 19 Uhr

„Peter Hase“ – Sternstunden Familienkino: So, 26.3. 10 Uhr

Stadtteilzentrum LISA, Werner-Seelenbinder-Str. 28a, Tel. 49 28 35

54. Jenaer Jazzabend mit Viola Michaelis & AllHues: Fr, 31.3. 20 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Breitscheidstr. 2, Tel. 8724500

Mediensprechstunde Tablet/Smartphone: Di, 7.3. und 21.3. 15.30 Uhr

Ideenküche: Mi, 15.3. 16.30 Uhr

Nachbarschaftscafé: Sa, 18.3. 15 Uhr
Reise-Foto-Shows „Frühlingswanderung Jena und Altmühltal“: Mi, 22.3. 16 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda

Infoveranstaltung Pflege, Behindertengeneration, Senioren (mit russischer und ukrainischer Übersetzung): Mi, 1.3. 15 Uhr

Beratung Ombudsstelle (ALG II, Grundsicherung, Wohngeld):

Di, 7.3. (Anmeldung Tel. 44 36 62)

Knotenpunkt (VHS): Mi, 8.3. 14 Uhr

PC-Café (VHS):

Do, 9.3. und 23.3. 14.45 Uhr

Künstlergespräch mit Ute Tobisch zur Ausstellung „Alles, was lebt“: Do, 16.3. 16 Uhr

Mobiles Café – Smartphone, Tablet & Co.: Mi, 29.3. 14 Uhr

Seniorenbegegnungsstätte LISA, W.-Seelenbinder-Str. 28a, Tel. 35 87 71

Schnupperkurs Töpfern: Mo, 6.3. und 20.3. 14-16 Uhr

Kleine Wanderung: Mi, 8.3.

Sonntagswanderung für Alleinstehende: So, 12.3.

Große Wanderung „Carl August“-Schwabhäuser Grund - Vollradisroda: Mi, 15.3.

Vortrag mit Teeverkostung: Mi, 22.3. 15 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung: Mo, 27.3. 15 Uhr

Bitte immer anmelden!

DRK-Begegnungsstätte, Ernst-Schneller-Str. 10, Tel. 33 46 14

Stammtisch für Alleinstehende: Mo, 6.3. und 20.3. 13.30 Uhr

Geführte Wanderung: Di, 7.3. 10 Uhr

Smartphone-Café: Di, 7.3. und 21.3. 13.30 Uhr

Chor / Musikalischer Nachmittag: Di, 14.3. und 28.3. 13.30 Uhr

Literaturkreis: Mo, 20.3. 10 Uhr

Singen (S. Lehmann): Di, 28.3. 14 Uhr

Wanderung für Demenzzranke und Angehörige: Do, 30.3. 10 Uhr

Osterfest: Do, 30.3. 13.30 Uhr

IKOS-Zentrum, Kastanienstraße 11, Tel. 87 41 160

Tauschring-Spielegemeinschaft: Fr, 24.3. 15.30 Uhr

IKOS-Chor: dienstags 15.30 Uhr

Begegnungszentrum Hospiz, Paul-Schneider-Str. 5, Tel. 474 33 10

Trauercafé: Mo, 27.3. 16.30 Uhr

Emils Ecke, Emil-Wölk-Straße 5

Film und Diskussion „Der Frauenstreik geht weiter“: Di, 7.3. ab 19.30 Uhr

Dart: Do, 9.3. und 23.3. 19-23 Uhr

Spieleabend: Fr, 24.3. ab 18 Uhr

Karaoke: Fr, 31.3. ab 19 Uhr

Sozialberatung (Jobcenter, Bürgergeld & Co.): dienstags 16-19 Uhr

Schmiede 3.0, Karl-Marx-Allee 7, Tel. 47 44 704

Tanztee: Mi, 8.3. ab 15 Uhr

Familiantanz: Sa, 25.3. ab 20 Uhr

Peterskirche Lobeda, S.-Bohl-Straße

Fastenandachten: mittwochs 7 Uhr (bis 5.4.)

Ökum.-Musikalische Andacht: Sa, 4.3. 17.30 Uhr

Martin-Niemöllerhaus, M-Niemöller-Str. 4

Weltgebetstag (Taiwan): Fr, 3.3. 19 Uhr

40 Jahre Martin-Niemöller-Haus mit Festgottesdienst: So, 5.3. 10 Uhr, ab 14.30 Uhr Bunter Nachmittag mit Märchenspiel, Cafés und Begegnungen

Ortsteilrat Neulobeda

Öffentliche Sitzung im LISA: Mi, 15.3. 18 Uhr

Kontakte und Sprechzeiten

Ortsteilrat Neulobeda, W.-Seelenbinder-Str. 28a, Tel. 50 48 80

Sprechzeit nach Vereinbarung

KoBB, R.-Sorge-Str. 2 Tel. 47 32 14 bzw. 0173-3018632

Sprechzeit nach tel. Vereinbarung

Wohnberatung im LISA, W.-Seelenbinder-Straße 28a, Tel. 35 87 71

Mittwoch 9-12 Uhr

Pflege- und Demenzberatung, E.-Schneller-Str. 10, Tel. 33 46 14

Termine nach Vereinbarung

IKOS-Selbsthilfezentrum, Kastanienstr. 11, Tel. 87 41 160

www.selbsthilfe-in-jena.de

„AGATHE“ im Stadtteilbüro

montags 14-16 Uhr

Ambulante Drogenhilfe/Kontaktcafé, W.-Seelenbinder-Str. 26, Tel. 474 88 33

Montag bis Freitag 10-16 Uhr

EUTB-Beratung, S.-Allende-Platz 11

Tel. 21 93 99

Herausgeber & Redaktion Stadtteilbüro Lobeda, Anschrift 07747 Jena, Karl-Marx-Allee 28 * Telefon 36 10 57 Mail sb@jenalobeda.de

Web www.jenalobeda.de * Öffnungszeiten Montag 10-14 Uhr, Dienstag bis Donnerstag 10-16 Uhr und nach Vereinbarung

Redakteurin Doris Weilandt * Layout & Satz Jochen Eckardt * Auflage 14.000 Exemplare * Druck Druckhaus Gera

Verteilung Zustellservice Martin Schulz * Redaktionsschluss 10. 02. 2023 * Gefördert vom Freistaat Thüringen und der Stadt Jena