Nachbarschaftstreff
im Althoffblock

Das Althoffblättchen

Herbst 2023 | 98. Ausgabe

Eine Veröffentlichung der Redaktionsgruppe vom Nachbarschaftstreff im Althoffblock

Ein Kooperationsprojekt der Caritas Dortmund und der Spar- und Bauverein eG

SPARBAU seit 1893
Spar- und Bauverein eG Dortmund

SPARBAU Stiftung
Helfen. Fördern. Unterstützen.

caritas dortmund

Es knospt unter den Blättern, das nennen sie Herbst. *Hilde Domin*

Ja, es herbstet wieder!

Im Übrigen, das Wort „Herbst“ stammt vom lateinischen carpere = pflücken; auch das indogermanische sker = schneiden verbirgt sich in ihm.

Und wenn wir morgens unsere Nase in die herbstliche Luft halten, so atmen wir Obstdüfte ein und schon ein wenig Vergehen. Und wenn die gelben und roten Blätter fallen und die kahlen Gerippe der Bäume auf den kommenden Winter hinweisen, so wissen wir, wie Hilde Domin, dass unter den verlorenen Blättern die Knospen des nächsten Frühlings warten.

Für das Redaktionsteam
Ilse Mittendorf

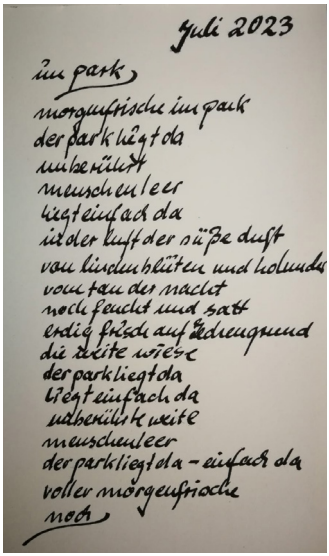
Abschied

Lilo Hasenbein war eine der ersten Aktiven, als der Nachbarschafstreff 1998 bis 1999 geplant und dann im Juni 2000 eröffnet wurde. Von Anfang an hat sie mit überlegt, wie Anwohner*innen sich für eine harmonische Nachbarschaft einbringen können. Sie selbst engagierte sich im Erzählcafé, beim Spielenachmittag am Sonntag sowie in der Konzept- und in der Redaktionsgruppe. Ihr war es wichtig, durch ihre ehrenamtliche Mitarbeit neue Kontakte zu finden und sich im Althoffblock heimisch fühlen zu können. Lilo hat mit uns im Nachbarschaftstreff viele schöne Stunden verbracht.

Lilo Hasenbein ist am 8.06.2023 im Alter von 86 Jahren gestorben.

Ute Bohnet

Übers Schreiben


Juli 2023

im park

morgenfrische im park
der park liegt da
unbenützt
menschenleer
liegt einfach da
in der luft der süße duft
von lindenblüten und holunder
vom tau der nacht
noch feucht und satt
erdig frisch aufdämmernd
die zarte wiese
der park liegt da
liegt einfach da
unbenützt weite
menschenleer
der park liegt da – einfach da
voller morgenfrische
noch

Es gibt viele Formen des Schreibens: vom verhassten Erlebnisaufsatz in der Schule, über Briefe zu Gedichten, Erzählungen, Balladen, Romanen, Memoiren, Biographien, zu Sachtexten und Reportagen...

Es zeigt sich eine Vielfalt von Formen.

Man/frau muss kein Schriftsteller/in sein oder werden wollen, um zur Feder zu greifen, sondern Freude am Schreiben, an Wörtern oder Redewendungen haben. Schreiben hilft beim Reflektieren, verdichtet Gedanken, man/frau schreibt sich etwas von der Seele oder hält es im Tagebuch fest. Beim Briefeschreiben fühlt man sich mit dem Empfänger verbunden. Das alles ermöglicht Schreiben. Gedanken in Worte fassen, sie intuitiv zu Papier bringen...

So entstehen z. B. Gedichte in der Nacht, wie im vorletzten Blatte von Käthe, die anlässlich ihres 99. Geburtstags ihr Gedicht verfasste. Auch unterwegs, auf Reisen oder im Alltag, Banales, Berührendes und Erlebtes in Worte gefasst, verdienen es, festgehalten zu werden in unserer so schnelllebigen Zeit. Schreiben verhilft zum Innehalten, ob realistisch, poetisch oder phantastisch. Schreiben kann Spaß machen, selbst aus einem Einkaufzettel kann ein Gedicht entstehen.

Die Schreibgruppe im Nachbarschaftstreff kann das sicher bestätigen, und es gibt vieles hier im Althoffblock, was sich lohnt niederzuschreiben.

Wir von der Redaktionsgruppe sind neugierig, was da zusammenkäme. Themen und Texte können gern eingereicht werden, auch eine Mitarbeit im Redaktionsteam ist möglich, sogar wünschenswert. ***ELA***

Impressum

Herausgeber:
Nachbarschaftstreff im Althoffblock, Steubenstr. 16/Eingang Neuer Graben, 44137 Dortmund
Redaktionsgruppe: Ute Bohnet, Gerlind Domnick, Uta Jankowski, Heike Jordan, Elke Landeskroener, Ilse Mittendorf
Tel.: 0231/721 49 70 | Fax: 0231/533 08 77 | E-Mail: nachbarschaftstreff@caritas-dortmund.de
www.nachbarschaftstreff-althoffblock.de | Bürozeiten: Mo bis Fr: 9–13 Uhr sowie nach Vereinbarung
Fotos: Ulrich Appel, Heike Jordan, Elke Landeskroener, Dieter Schütze, Spar- und Bauverein eG, stock.adobe.com/JJIMAGE (S. 8)
Gestaltung und Layout: Spar- und Bauverein eG
Nächste Ausgabe: Dezember 2023; Auflage: 2.500 Exemplare
Druck: Scholz-Druck, Dortmund

Aktuelles
aus dem Nachbarschaftstreff

„Fest der Nachbarn“

Am Freitag, 26.05.2023, haben wir den „Tag der Nachbarn“ mit Verschenkemarkt sowie Kleider- und Pflanzentauschbörse gefeiert. Bei Live-Musik gab es außerdem Pizza, selbstgebackene Kuchen und Getränke. Bei bestem Wetter konnten wir mit um die 200 Gästen im Innenhof ein gelungenes Fest feiern, was wir bestimmt im nächsten Jahr wiederholen werden.

„Bergfest“

Mit über 40 Ehrenamtlichen des Nachbarschaftstreffs durfte ich zur Jahresmitte wieder unser traditionelles Bergfest feiern. Gleichzeitig haben wir auf mein 15-jähriges Jubiläum im Treff angestoßen. Vielen Dank für diese vielen schönen Jahre, für interessante Begegnungen und bewegende Gespräche, für viele Anregungen, Ideen und Aktionen, für ein tolles Miteinander!

500 €-Spende
ans Dortmunder Frauenhaus

Aus unterschiedlichen Aktionen wie Repair-Café, Osterbasar oder „Fest der Nachbarn“ haben wir Spenden in Höhe von 500 € eingenommen. Diese haben wir dem Dortmunder Frauenhaus zukommen lassen. Bei der Spendenübergabe Anfang August haben wir gleichzeitig einen sehr interessanten Einblick in die Arbeit des Frauenhauses erhalten.

Gerlind Domnick

Wir bitten bei allen Veranstaltungen um eine Anmeldung im Büro.

Planungen
aus dem Nachbarschaftstreff

Neues Angebot: „Achtsamer Mitbring-Brunch mit Ulrich“

Mein Name ist Ulrich Appel, und ich bin 53 Jahre alt.

Da ich mich im Laufe meines Lebens viel mit Themen wie Imagination und Achtsamkeit beschäftigt habe, kam mir die Idee, diese Erfahrungen mit einem sonntäglichen Brunch zu verbinden. Dazu bringt jeder das zu essen mit, was er möchte. Für Brötchen und Kaffee ist gesorgt (2 €). Vorab werde ich eine Geschichte vorlesen, und wir werden gemeinsam eine Phantasiereise unternehmen, um entspannt und ausgeglichen in den Tag starten zu können.
Ich freue mich auf unser erstes Treffen am Sonntag, 3.09.2023, um 10.30 Uhr.

Neues Angebot: „Gemeinsam neue Wege gehen“

Mein Name ist Angelika Krupke, Jahrgang 1952.

Ich möchte mit euch gemeinsame Zeit nutzen, um unseren Wünschen und Vorstellungen zum Thema „Älterwerden mit Leichtigkeit“ Raum zu geben. Ein neues Wir schafft oft verblüffend einfache, originelle Möglichkeiten des Wohlbefindens: bewusst, besonnen, heiter, weiter, mehr Herz öffnen statt Kopf zerbrechen...
Wenn es summt, fühle dich eingeladen zu unserem ersten Treffen am Donnerstag, 28.09.2023, um 18.00 - ca. 20.00 Uhr

„So war das in Dortmund“,

eine berührende Reise durch die Jahrzehnte von Dortmund: am **Samstag, 30.09.2023**, zeigen wir um **15.00 Uhr** den ersten von fünf Teilen, der von den 1930er und 1940er Jahren handelt

Vortrag „Weltkulturerbe“

In Deutschland gibt es 51 Unesco-Welterbestätten, darunter Kultur- und Naturstätten. Achim Berner hat mit seinem Wohnmobil alle Welterbestätten bereist. In seiner kurzweiligen Art wird er uns seine Eindrücke und Fotos zu diesen Reisezielen am **Donnerstag, 26.10.2023 ab 18.00 Uhr** vorstellen; Dauer ca. 2 Stunden.

Und wir freuen uns auf einen Vortrag vom **BVB-Archivar Gerd Kolbe** mit spannenden Anekdoten und schwarz-gelber Unterhaltung. Anpfiff ist am **Samstag, 4.11.2023, 14.30 - ca. 16.30 Uhr.**

Termine September 2023

Fr	1.09.	9.30	Nackenmobilisation
		10.30	Nackenmobilisation
		15.00	Schreiben verbindet
		18.00	Queerles
Sa	2.09.	10.30	Intuitives Malen
		17.00	Lagerfeuer-Musik
So	3.09.	10.30	Achtsamer Mitbring-Brunch mit Ulrich
		14.00	Spiele
Mo	4.09.	10.00	Krabbelgruppe
		17.15	Feldenkrais
		19.00	Schach
Di	5.09.	11.00	Spaziergang im Fredenbaumpark
		15.00	Plaudercafé ab 60
		15.00	Boccia
		18.00	Nordic Walkimg
		19.00	Klangschalen
Mi	6.09.	15.00	Gott und die Welt
		18.00	Darts
Do	7.09.	12.30	Gemeinsames Essen
		14.00	Spiele
		18.00	Yoga
Fr	8.09.	9.30	Nackenmobilisation
		10.30	Nackenmobilisation
		15.00	Bingo
		20.00	Doppelkopf
Sa	9.09.	15.00	Aquarell-Malen
So	10.09.	14.00	Spiele
Mo	11.09.	10.00	Krabbelgruppe
		10.00	Mitbring-Frühstück
		17.15	Feldenkrais
		19.00	Schach
Di	12.09.	9.00	Kreatives Gestalten
		15.00	Plaudercafé ab 60
		15.00	Boccia
		17.00	Rommée
		18.00	Nordic Walking
Mi	13.09.	18.00	Darts
Do	14.09.	14.00	Spiele
		15.00	Singen im Innenhof

Fr	15.09.	9.30	Nackenmobilisation
		10.30	Nackenmobilisation
		15.00	Schreiben verbindet
		18.00	Queerles
Sa	16.09.	18.00	Strategie-Spiele
So	17.09.	14.00	Spiele
Mo	18.09.	10.00	Krabbelgruppe
		17.15	Feldenkrais
		19.00	Schach
Di	19.09.	15.00	Plaudercafé ab 60
		15.00	Boccia
		18.00	Nordic Walking
		19.00	Klangschalen
Mi	20.09.	11.00	Besuch „Phoenix des lumières“
		18.00	Darts
Do	21.09.	10.00	Smartphone-Sprechstunde
		14.00	Spiele
		18.00	Yoga
Fr	22.09.	9.30	Nackenmobilisation
		10.30	Nackenmobilisation
		14.30	Waffelnachmittag
Sa	23.09.	11.00	Repair-Café
		15.00	Aquarell-Malen
So	24.09.	14.00	Spiele
Mo	25.09.	10.00	Krabbelgruppe
		10.00	Mitbring-Frühstück
		17.15	Feldenkrais
		19.00	Schach
Di	26.09.	9.00	Kreatives Gestalten
		15.00	Plaudercafé ab 60 mit Polizei-Sprechstunde
		15.00	Boccia
		17.00	Rommée
		18.00	Nordic Walking
Mi	27.09.	16.00	Mutter-Kind-Gruppe
		18.00	Darts
Do	28.09.	14.00	Spiele
		16.00	Ohrwurm-Schlager-Singen
		18.00	Gemeinsam neue Wege gehen
Fr	29.09.	9.30	Nackenmobilisation
		10.30	Nackenmobilisation
		17.00	Gemeinsames Kochen
Sa	30.09.	15.00	Kino im NT „So war das in Dortmund“

Worte für die Seele

an euch himmelsstürmer

tief im innenkosmosblau
meines gedankenweltalls
erfinde ich neue wertesprachen

glühende worte für
wahre herzflächenbrände
und schwarzen nachtseelensturm

knallköpfig und lebensverrückt
mische ich rezepte für
zärtlichkeitshunger und
schablonensprengstoff

auch in zerbrechenden eiswintern
scheint trotzdem
liebe menschenfreunde
mir die warme sonne eurer
aller antworten

so wächst erneut ein wild blühend
sich gegenseitig schenkendes
früchtetragen

danke euch allen
zaghaft flüsternden und
euch lauten protestbrüllern

euch empfindsam sprachlosen
und im kellerdunkel singenden
für eine chaotisch
liebenswerte
lebensfreundschaft

Dieses Gedicht schrieb ich merkwürdigerweise in einer Zeit, als ich überhaupt keine Freunde hatte.

Ich schrieb es als eine Vision in die Zukunft, die sich erst Jahre später erfüllen sollte, auf schönste Art und Weise.

Was ich damit sagen will: Gebt niemals auf. Umarmt das Leben und glaubt an die Kraft Eurer Wünsche, Träume und Visionen; glaubt an das Leben selbst! Habt eine gute Zeit!

Heike Jordan

Das hält sich ja ewig

– zu gut für die Tonne: unsere Lebensmittel

Über dieses Thema las ich in einem Newsletter der Verbraucherzentrale. Im letzten Jahr wurden zwischen Mai und Oktober in einem Bürgerforschungsprojekt des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft bundesweit von Verbraucher:innen Informationen zu Lebensmittelabfällen und Lebensmittelverschwendung gesammelt.

Der größte Teil dieser Abfälle entsteht in Privathaushalten, also auch in unserem Quartier. Es gibt wichtige Gründe, die Verschwendung von Lebensmitteln zu verringern: Die eigene Haushaltskasse schonen, den Ressourcenverbrauch für die Produktion (Anbauflächen, Wasser, Dünger, Energie für die Ernte, Verarbeitung und Transport) vermindern und damit die Umwelt und das Klima schonen.

Wie kann es uns im Alltag gelingen, weniger Lebensmittel wegzuwerfen und nur die Dinge einzukaufen, die wirklich benötigt werden? Hier einige Tipps:

1. Vorratsregale und Kühlschrank im Blick haben. Was fehlt? Kommt Besuch? Isst man überhaupt zu Hause? Einkaufszettel schreiben.
2. Wenn man hungrig und in Eile einkauft oder in Einkaufslaune ist, bewusst einen Gang zurückschalten und überlegen, was wirklich benötigt wird.
3. Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verbrauchsdatum auseinanderhalten. Das MHD ist kein Wegwerfdatum, sondern zeigt nur an, wie lange ein Produkt seine typischen Eigenschaften hinsichtlich Geschmack, Geruch, Konsistenz und Farbe behält. Das Lebensmittel kann noch lange genießbar sein. Der Einzelhandel bietet Produkte mit ablaufendem MHD oft preisreduziert an. Dagegen sollten leicht verderbliche Lebensmittel (roher Fisch, Frischfleisch) nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr gegessen werden.
4. Lagerung im Kühlschrank: Bis auf Obst und Gemüse sollten alle Lebensmittel gut verpackt werden, damit sie ihren Geschmack behalten und nicht austrocknen. Die Kühlkette von leicht verderblichen Lebensmitteln nicht unterbrechen und ggfs. Kühltaschen für den Einkauf verwenden.
5. Lagerung außerhalb des Kühlschranks: Kartoffeln und Zwiebeln brauchen einen dunklen, trockenen Ort. Tomaten und Äpfel lassen andere Obstsorten schneller reifen, deshalb getrennt aufbewahren. Mehl, Reis oder Nüsse und Saaten in dicht verschließbare Behälter umfüllen. Geöffnete Konserven auch umfüllen und schnell verbrauchen.

Zum Schluss etwas Nachdenkliches: Warum dürfen Händler abends Obst und Gemüse mit kleinen Dellen und faulen Stellen in den Container werfen, andere es sich aber nicht herausfischen?

Uta Jankowski

SPARBAU informiert

Bereicherung für die Freizeit im Althoffblock

In verschiedenen Quartieren der Spar- und Bauverein eG wurde das Mobilitätsangebot um E-Lastenräder erweitert. Auch für alle Bücherwürmer gibt es gute Nachrichten: Neue Minibibliotheken sorgen, dank der SPARBAU Stiftung, für einen regen Austausch in der Bücherwelt.

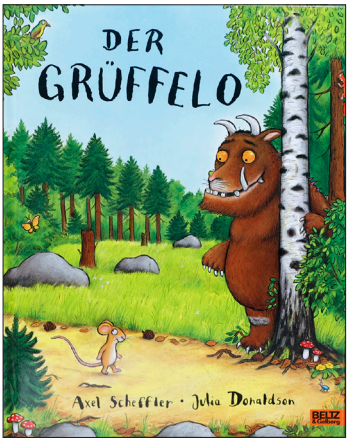
Nachdem im Herbst 2022 bereits 15 Fahrräder an drei Standorten der Genossenschaftsquartiere zur Verfügung gestellt wurden, wurde das Angebot nun um drei E-Lastenräder erweitert. Eins davon steht an der Fahrradstation im Althoffblock an der Ecke Studtstraße / Roseggerstraße. Die anderen beiden sind an der Heinrichstraße sowie an der Ecke Unverhaustraße / Herderstraße zu finden. Alle Räder können über die App des Projektpartners, Nextbike by TIER, ausgeliehen werden.

Außerdem wurden mithilfe der SPARBAU Stiftung gGmbH zwei weitere Minibibliotheken aufgestellt. Darin können alle Interessierten Bücher tauschen. Einen der beiden neuen Bücherschränke finden Sie ebenfalls im Althoffblock, an der Adresse Neuer Graben 109. Auch im Nachbarschaftstreff an der Steubenstraße können Sie der Nachbarschaft Bücher zur Verfügung stellen und selbst welche mitnehmen.

Die andere neue Minibibliothek steht in Brackel, auf dem Vorplatz der Service-Wohnen-Einrichtung in der Bauerstraße 3-5. Auch an den anderen Standorten können Sie natürlich weiterhin Bücher tauschen: Im Unionviertel an der Heinrichstraße 40; im Uhlandblock an der Unverhaustraße 9 und in Dorstfeld an der Spichernerstraße 102. Viel Spaß beim Lesen!

Unsere Kultur-Ecke

Wer oder was ist der „Grüffelo“?



Zunächst einmal ein Kinderbuch, das auch Erwachsene erfreut.

Für den Text ist Julia Donaldson, eine Engländerin, verantwortlich; sie wurde inspiriert durch eine traditionelle chinesische Erzählung. Im Original trat allerdings ein Tiger auf, aber die Autorin fand keinen Reim im Englischen, sie erfand den „Grüffelo“. Das klang wie Büffel, also schuf Alex Scheffler, ein deutscher Illustrator, der jetzt in England wohnt, eine Figur mit Fell, Hörnern und enormer Größe: „Er hat schreckliche Hauer und schreckliche Klauen und schreckliche Zähne, um Tiere zu kauen.“

Im Buch ist der Grüffelo zunächst eine Vorstellung einer kleinen Maus, die sich mit der Erzählung vom „Monster“ im Wald vor den anderen Tieren wie die Eule zum Beispiel ihr Leben schützt.

Der Grüffelo ist gar nicht so furchterregend, die Maus und er, sie haben beide einfach nur Hunger. Das Monster, nach seinem Aussehen, ist nicht richtig böse. Dennoch, im Hintergrund tauchte in meinen Gedanken das Prinzip „David – Goliath“ auf, verabreicht mit einer Idee von Humor.

Der Grüffelo, ein Kinderbuch, erschienen im Jahr 1999, das allen Freude macht, bestimmt auch Ihnen?!

Ilse Mittendorf

Eine Bully-Besitzerin schreibt...

Bekommen Sie auch so gern Geschenke wie ich?! Aber auf einige „Gaben“ kann ich verzichten: auf Abfalltonnen und im Vorgarten abgelegte oder hingeworfene Hundekotbeutel! Es wird immer mehr. Bitte, liebe Hundebesitzer, nehmt doch bitte eine weitere Tüte zum Sammeln mit und entsorgt diese in eurer Tonne oder unverschlossenen Abfalltonnen unterwegs!

Ilse Mittendorf

Unsere Herbst-Ausstellung
im Nachbarschaftstreff

Intuitives Malen

Wer kennt es nicht, das Gefühl unterdrückter Kreativität, verkrampft und blockiert zu sein? Erfolgsdruck und selbsteinschränkende Vorstellungen wie z. B. „Ich kann nicht malen." halten uns davon ab, es auszuprobieren.

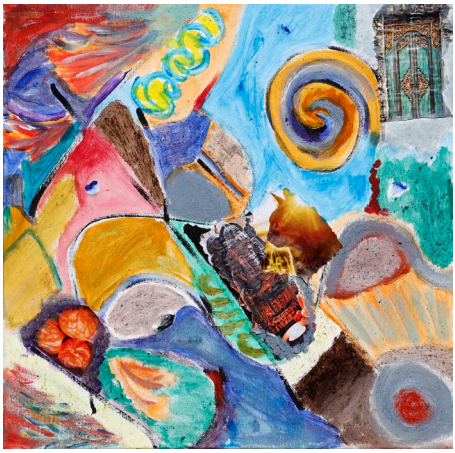
Im Workshop „Intuitives Malen" geht es darum zu versuchen, dies ein Stück zu überwinden und loszulassen. Nicht das Ergebnis steht im Vordergrund, sondern mit Spaß und Experimentierfreudigkeit dabei zu sein.

Körper, Seele, Geist und Techniken bilden hierbei eine Einheit. Musik, Bewegung und Entspannung unterstützen uns dabei, den Kopf nicht dominieren zu lassen, dem Kontrollzwang zu entgehen.

Gemalt wird mit Acrylfarben, Pastellölkreide und Collagenmaterial.

Die bisherigen Workshops haben gezeigt, dass es möglich ist, aus dem Bauch heraus den Ausdruck von Seele auf die Leinwand zu bringen.

Die Teilnehmer*innen sind dabei im wahrsten Sinne des Wortes beseelt und tauchen tief in die Farben ein.



Der Raum ist erfüllt von kreativer Stille und hoher Konzentration.

In einer abschließenden Reflexion erfolgt der Austausch über Gefühle und Erfahrungen während des Malens. Jedes Bild wird gewürdigt und nicht bewertet.

Nun möchten wir eine Auswahl unserer Bilder in einer gemeinsamen Ausstellung zeigen; die Vernissage ist am Freitag, 13.10.2023, um 14.30 Uhr. Die Ausstellung läuft bis Ende Januar 2024. Gemeinschaftsbilder können gegen eine Spende erworben werden.

Wir freuen uns auf Sie! ***Sabine Elvers***