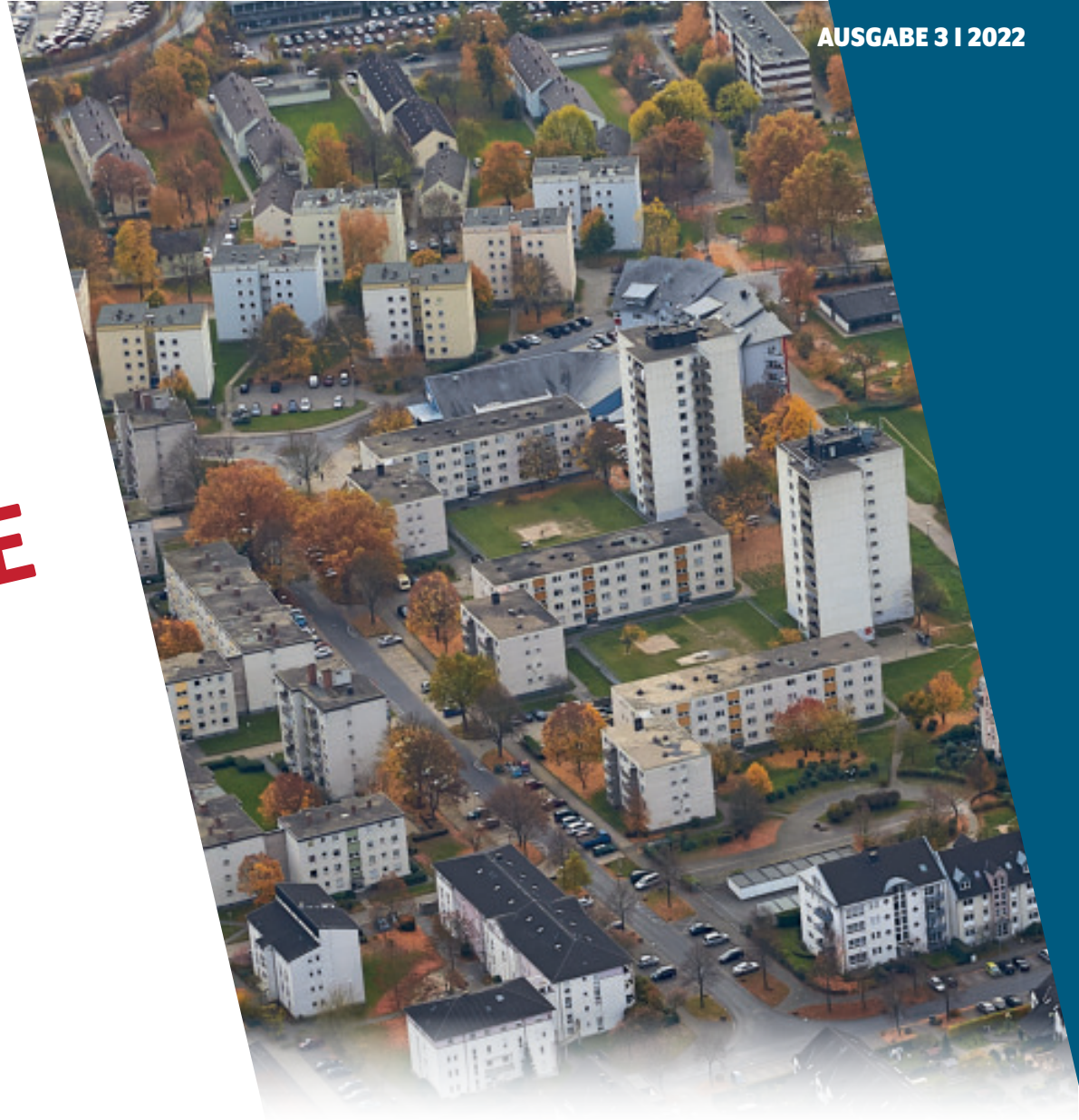


K R WEISE U T Z



Energie sparen



Bewegte Pusteblume



Von Frauen für Frauen



Gefördert von:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



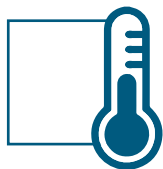
RheinlandPfalz
MINISTERIUM DES INNERN
UND FÜR SPORT



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE



RheinlandPfalz
MINISTERIUM DER FINANZEN



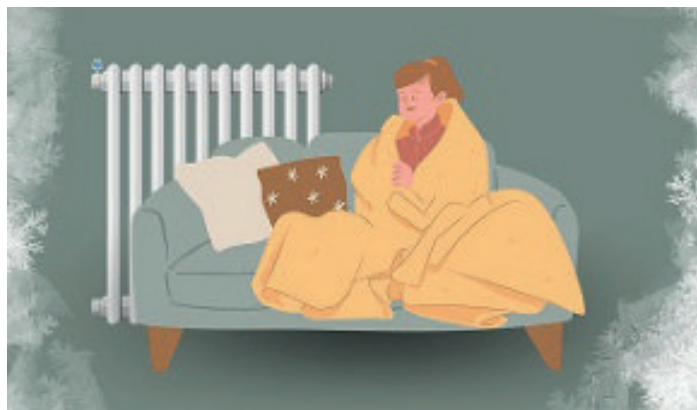
Thermostate sparen Energie

Ihre Heizung regeln die meisten Menschen mit einem manuellen Thermostat. Außerdem gibt es programmierbare Thermostate.

Mit Thermostaten können Sie Energie sparen:

- bis zur gewünschten Temperatur heizen und diese dann nur noch halten,
- Räume nicht überhitzen,
- einzelne Räume automatisch nicht heizen, wenn man länger weg ist.

Mit bereits einem 1°C weniger können Sie bis zu 6% Heiz-Kosten sparen. Mit einem programmierbaren Thermostat können Sie sogar durchschnittlich 10% Heiz-Kosten sparen. Programmierbare Thermostate gibt es bereits für 10€.



Wichtig: Thermostate sollten nicht durch Vorhänge oder Möbel verdeckt sein, damit Thermostat-Ventile einwandfrei funktionieren. **Regeln (!)** Sie die Temperatur mit dem Thermostat-Knopf, anstatt nur an- und auszudrehen.



Thermostat-Stufen	Temperaturen
1	12°C
2	16°C
3	20°C
4	24°C
5	28°C

Mit den drei Teil-Strichen zwischen den Zahlen können Sie die Temperatur noch genauer einstellen. Jeder Teil-Strich steht für 1°C.



Stern / Schnee-Flocke	Frost-Schutz-Stellung (Heiz-Körper wird nicht warm, ist aber vorm Einfrieren geschützt.)
Sonne	20°C Grund-Einstellung
Halb-Mond	14°C Nacht-Absenkung

Außerdem gibt es auf einigen Thermostaten auch Symbole:

Übrigens: Voll aufdrehen macht nicht schneller warm, sondern heizt nur länger und damit teurer. Also: Wenn Sie 20°C wollen und Ihr Thermostat auf Stufe 5 stellen, läuft die Heizung über 20°C hinaus und weiter bis sie 28°C erreicht hat. Das können Sie sich sparen, indem Sie von Anfang an die Stufe 3 wählen.

Aufgepasst: Die Zimmer-Temperaturen sollten nicht zu tief sinken, weil sonst das Schimmel-Risiko steigt.

Quellen 24.10.2022: www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/thermostate/thermostate-richtig-einstellen-bedienenen/#c136949 • www.heizung.de/ratgeber/thermostate/thermostat-die-zahlen-und-ihre-bedeutung.html



zusammengestellt von Claudia Wickert,
Gemeinwesenarbeit „Im Kreutchen“



Lebendiger Advents-Kalender

Wann: Dezember 2022
Wo: an unterschiedlichen Orten in Neuendorf
Infos: Bitte Plakate beachten !





Energie sparen ist angesagt

Wenn Sie Energie sparen wollen, müssen Sie nicht unbedingt wissen, wie viel Energie Sie bisher verbrauchen. Aber im Vergleich können Sie sehen, ob Sie zum Durch-Schnitt gehören oder sparsamer oder teurer leben als andere Haushalte.

Hier finden Sie den StromCheck, um Ihren Strom-Verbrauch zu prüfen:

www.co2online.de/service/energiesparchecks/stromcheck/

Und hier können Sie mit der Heiz-Kosten-Abrechnung Ihren Verbrauch bei der Heiz-Energie prüfen: www.co2online.de/service/energiesparchecks/heizcheck/

Tipps zum **Strom-Sparen**:

- Elektronische Geräte ganz ausschalten (statt Standby-Betrieb).
- Beim Wasser-Kocher auf die Füll-Menge achten.
- Ohne Vorheizen backen und mit Rest-Wärme kochen.
- Kochen mit Deckel.
- Energie-sparenden Kühl-Schrank wählen.
- Kühl- und Gefrier-Schrank abtauen lassen.
- Kühl-Schrank-Tür schnell schließen.
- Waschen ohne Vor-Wäsche.
- Wäsche mit 30 °C waschen.
- Öko-Programm von Wasch-Maschine und Geschirr-Spüler nutzen (verbraucht trotz längerer Lauf-Zeit weniger Energie).
- LED- und Energie-Spar-Lampen nutzen.
- Lade-Geräte nach dem Laden aus der Steck-Dose ziehen (sonst fließt oft weiter Strom).

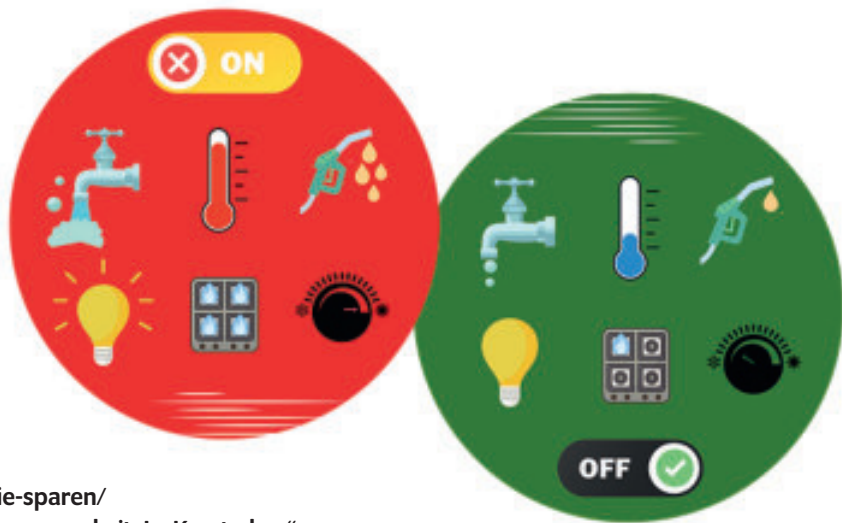


Tipps zum Sparen beim **Warm-Wasser**:

- Hände mit kaltem Wasser waschen.
- Duschen statt baden.
- Spar-Dusch-Kopf benutzen.
- Durch-Fluss-Begrenzer einbauen.

Tipps zum Sparen bei den **Heiz-Kosten**:

- Heiz-Körper entlüften.
- Raum-Temperatur senken-
- Richtig lüften im Winter.
- Vorhänge geschlossen halten.
- Programmierbare Heiz-Körper-Thermostate nutzen



Quelle 24.10.2022: www.co2online.de/energie-sparen/

zusammengestellt von Claudia Wickert, Gemeinwesenarbeit „Im Kreutzchen“

Impressum



Herausgeberin

Gemeinwesenarbeit „Im Kreutzchen“
des Caritasverbandes Koblenz e. V.
Pfarrer-Friesenhahn-Platz 3 - 7, 56070 Koblenz

Telefon-Nummer: 02 61 8 31 10

Telefax-Nummer: 02 61 9 82 33 93

E-Mail-Adresse: gwa_imkreutzchen.wickert@caritas-koblenz.de

Vi.S.d.P.

Claudia Wickert, Diplom-Sozialarbeiterin (FH)

Redaktion

Bettina Andries, Melanie Aydemir, Claudia Wickert

Fast alle Texte wurden in Einfache Sprache umgewandelt.
Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Verfasser*innen
verantwortlich, für die übrigen Texte die Redaktion.

Finanzierung

Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“

Auflage

3.500 (erscheint dreimal jährlich)

Redaktions-Schluss für die nächste Ausgabe: 27. Oktober 2022

(Die Redaktion kann nur Texte, Bilder, Termine usw.
berücksichtigen, die bis dahin bei der Gemeinwesenarbeit
„Im Kreutzchen“ eingegangen sind.)



Bewegungs-Aktions-Tag 2022



Die städtische Kita „Pustebblume“ in Koblenz-Neuendorf hat am 22.09.2022 an dem 2. bundes-weiten Bewegungs-Aktions-Tag teilgenommen. Aufgerufen wurde dieser Tag durch die Landes-Initiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ und ihre Partner-Organisation „The Daily Mile“.

Mit Musik, Tanz und Bewegung haben die Kinder der Kita „Pustebblume“ eine 15-minütige Bewegungs-Einheit in ihren Alltag integriert. Zusätzlich haben die Kinder mit vorher bemalten „Bewegungs-Steinen“ verschiedene Übungen vollführt (z.B. roter Stein = Kniebeuge). Wir möchten ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Bewegung an der frischen Luft ohne großen Aufwand in den Tages-Ablauf der Kinder eingebunden werden kann. Das Team der Kita bedankt sich bei allen teilnehmenden Kindern, die für ihre tolle Leistung jeweils eine Urkunde erhalten haben.

Cornelia Dünwald (Leitung), **Stephanie Müller-Olbertz** (stellvertretende Leitung), **Julia Kost** (KiTa-Sozialarbeit), **Burhan Alpaydin** (Fach-Kraft interkulturelle Arbeit) und **Tamara Slabon** (Sprach-Förderkraft)

Burhan Alpaydin, Kita „Pustebblume“

Familien-Fest „Spille un Dille“ mit Spielen und Mitmach-Ständen für Kinder

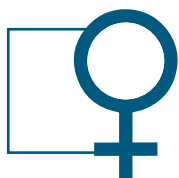
Wann: Samstag, 2. September 2023
Wo: rund um den Pfarrer-Friesenhahn-Platz
Wer: Fest-Komitee aus Bewohner*innen der Großsiedlung und im Wohn-Gebiet engagierten Fach-Kräften



Sie haben Lust, „Spille un Dille“ mitzugestalten?

Dann sind Sie im Fest-Komitee genau richtig! Hier wird das Familien-Fest geplant und vorbereitet – in etwa vier Vorbereitungs-Treffen (i.d.R. an einem Freitag-Vormittag), ab Februar 2023 bis kurz vorm Fest.

Melden Sie sich einfach bei der **Gemeinwesenarbeit „Im Kreutzchen“**, Pfarrer-Friesenhahn-Platz 3 – 7, Telefon 0261 / 8 31 10, E-Mail: gwa_imkreutzchen@caritas-koblenz.de

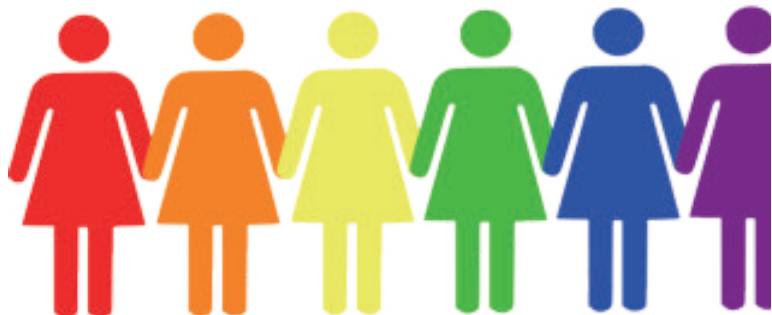


Drei neue Angebote im **McKiz**



Von Frauen für Frauen – Babys willkommen

Wo: im McKiz, Pfarrer-Friesenhahn-Platz 3 – 7, 56070 Koblenz
• Sprechcafé – „Gemeinsam Deutsch üben“
• Gemeinsam Kochen
• Kreativ-Werkstatt
Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Sabiha (0176 42 98 64 18).



Sprechcafé – „Gemeinsam Deutsch üben“

Ein Angebot von Frauen für Frauen

Wo: im McKiz (Pfarrer-Friesenhahn-Platz 3 – 7)
Was: Im Sprechcafé haben Sie die Möglichkeit, in einem geschützten Raum gemeinsam Deutsch zu üben. In gemütlicher Runde können Sie sich auf Deutsch über unterschiedliche Themen austauschen und so Ihre Sprach-Kenntnisse verbessern. Bei Bedarf können mit geeignetem Arbeits-Material die Grund-Lagen der deutschen Sprache gemeinsam besprochen werden.
Wer: Alle Neuendorfer Frauen, die Lust und Zeit haben, ihre Deutsch-Kenntnisse zu verbessern, sind herzlich eingeladen! Babys willkommen!
Wann: 2x im Monat
jeden 1. Donnerstag im Monat von 17 bis 18 Uhr
jeden 3. Donnerstag im Monat von 10 bis 12 Uhr
Wie: Keine Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist kosten-los.
Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Ahmad (0176 41 63 63 71).

Gemeinsam Kochen

Ein Angebot von Frauen für Frauen

Wo: im McKiz (Pfarrer-Friesenhahn-Platz 3 – 7)
Was: Beim gemeinsamen Kochen im McKiz werden neue Rezepte ausprobiert und gemeinsam verkostet. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, neue Rezepte und auch Menschen aus Ihrer Nachbarschaft kennen zu lernen. Denn neben dem gemeinsamen Kochen sollen das gesellige Miteinander und der gemeinsame Austausch nicht zu kurz kommen.
Wer: Jede Frau ist herzlich willkommen – auch ohne Deutsch- und Koch-Kenntnisse!
Wann: jeden 2. und 4. Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr
Wie: Bitte melden Sie sich bis zum Freitag vor dem Treffen an!
Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Jawed (0152 09 72 11 51).

Kreativ-Werkstatt

Ein Angebot von Frauen für Frauen

Wo: im McKiz (Pfarrer-Friesenhahn-Platz 3 – 7)
Was: In der Kreativ-Werkstatt werden gemeinsam kreative und hand-werkliche Arbeiten wie Nähen, Basteln, Malen usw. umgesetzt. Mit Hilfe-Stellung können Sie lernen, kleinere Schäden an Ihrer Kleidung zu reparieren oder selbst kleinere oder größere Kunst-Werke herzustellen. Was genau gemacht wird, orientiert sich immer an den Interessen und Bedürfnissen der Teil-Nehmerinnen. Vorkenntnisse im Nähen, Basteln oder Malen sind nicht erforderlich.
Wer: Jede Frau ist herzlich willkommen! – auch ohne Deutsch-Kenntnisse!
Wann: jeden 2. Dienstag im Monat von 16 bis 18 Uhr
Wie: Keine Anmeldung erforderlich.
Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Sabiha (0176 42 98 64 18)



Johannes Kuhl

**SOZIALE STADT
Koblenz-Neuendorf**



Befragung zu den Frei-Flächen in der Fritz-Michel-Straße

Die erste Tief-Garage zwischen den Häusern in der Fritz-Michel-Straße ist bereits abgerissen. Auch die zweite soll bald folgen. Der dadurch gewonnene Platz soll neu-gestaltet werden. Doch was wünschen sich Anwohnende für die neugewonnenen Frei-Flächen in der Fritz-Michel-Straße eigentlich?

Um Antworten auf diese Frage zu bekommen, war das Stadt-Teil-Management mit Unterstützung von zwei Mitarbeiterinnen der Koblenzer WohnBau vom 13. bis zum 15. September in den jeweiligen Höfen unterwegs und hat Anwohnende dazu befragt (Fritz-Michel-Straße 7-15, Fritz-Michel-Straße 17-25 und Fritz-Michel-Straße 27-33). An den drei Vor- und Nachmittagen haben 33 Anwohnende vor Ort an der Umfrage teilgenommen. Gleichzeitig gab es auch die Möglichkeit, online an der Umfrage teil-zunehmen. Dort haben 42 Anwohnende die Gelegenheit genutzt, ihre Wünsche, Ideen und Anregungen für die Neu-Gestaltung einzubringen.

Vielen Dank an alle für die gute Beteiligung! Denn nur durch die aktive Teil-Nahme möglichst vieler Anwohnenden können bei den Planungen auch die tatsächlichen Bedarfe berücksichtigt werden.

Die Ergebnisse der Befragungen wurden mittlerweile aufbereitet und an die Koblenzer WohnBau und die beauftragte Landschafts-Planerin übergeben. Diese hat nun die schwierige Aufgabe, den vielen unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden und die Ergebnisse so gut es geht in den endgültigen Plänen zu berücksichtigen. Die Ergebnisse wurden auf der Home-Page der Sozialen Stadt Koblenz-Neuendorf für alle zugänglich veröffentlicht. Scannen Sie den QR-Code, um zu der Umfrage zu gelangen:

Johannes Kuhl, Stadtteilmanager



Entspannter Super Cage Cup in Neuendorf



In 2021 startete mit dem Einweihungs-Turnier des im Projekt Soziale Stadt Koblenz-Neuendorf neu gebauten Soccer Cages eine sehr beliebte Turnier-Reihe von kleinen Fußball-Turnieren. Diese sind mit dem nun 4. Turnier zu einer richtigen Tradition geworden. Unter dem Titel „Super Cage Cup“ zeigen die jungen Talente regelmäßig was sie am Ball draufhaben.

Johannes Kuhl, Stadtteilmanager



Online-Umfrage zum öffentlichen Frei-Raum in Koblenz-Neuendorf

+++ Alle sind eingeladen teil-zunehmen! +++

Folgender Frage-Bogen dient dazu die Wünsche und Eindrücke der Neuendorfer Bürgerinnen und Bürger aufzunehmen und in weitere Planungen einfließen zu lassen. Der Frage-Bogen ist anonym und kann somit nicht den teilnehmenden Personen zugeordnet werden. Die ausgewerteten Daten werden streng vertraulich behandelt. Mit dem **QR-Code** gelangen Sie direkt zur Umfrage.



<https://www.surveio.com/survey/d/R4M3F9X3CIA9N0MIB>

Vielen Dank für Ihre Teil-Nahme!

Lena Hörsch, Studentin der Landschafts-Architektur im Master an der Hoch-Schule Geisenheim



Endlich ist es passiert!! Die gelben Füße sind da!!



Nach drei-jähriger Planung und dem Kampf gegen viele Hindernisse – einschließlich der Pandemie – können wir verkünden, dass die gelben Füße unseren Kindern in Neuendorf den Weg zur Schule weisen.

Dank der gemeinsamen Arbeit der Kinder-Tages-Stätte "Im Kreuzchen" und ihrem Eltern-Ausschuss, der Kinder-Tages-Stätte "Pustebume", Johannes Kuhl vom Stadt-Teil-Management, Klaus Möntenich vom SPD-Orts-Verein und natürlich der Schul-Kinder der Kinder-Tages-Stätte "Im Kreuzchen", die die gelben Füße auf den Asphalt gebracht haben, ist der Weg für die Schülerinnen und Schüler der Willy-Graf-Grundschule ein Stück sicherer geworden.

Die Kinder der Kinder-Tages-Stätten in der Groß-Siedlung Neuendorf lernen nun in ihren Einrichtungen im Verkehrs-Sicherheits-Training, wie sie mit-hilfe der gelben Füße sicher in die Schule und zurück kommen.

An Über-Gängen und Kreuzungen erinnern die Symbole die Kindern an die geübten Verkehrs-Regeln.

Susana Aleu, Kita "Im Kreuzchen"





Wegen Corona bitte Aushänge
am jeweiligen Ort beachten !

Aktivitäten und Dienste (auch **kosten-lose Beratung**)

in der Großsiedlung



Tag	Uhr-Zeit	Angebot	Ansprech-Partner*in	Ort
Montag – Freitag	14:00 – 15:30 15:30 – 17:00	Hausaufgaben-Hilfe für Grund-Schüler*innen	Herr Hoffmann, Großsiedlung Neuendorf e.V.	Im Kreutzchen 14, ☎ 0 26 32 58 10
Montag	18:00 – 20:00	Jugend-Treff ab 11 Jahre	Frau Blomeier & Herr Pesch, ISA St. Peter	Im Kreutzchen 72
1. Montag im Monat	11:00 – 13:00	Internationale Kochgruppe	Frau Giesecke-Fausten, McKiz	Pfr.-Friesenhahn-Platz 3 – 7
2. + 4. Montag im Monat	10:00 – 12:00	Gemeinsam Kochen für Frauen	Frau Jawed, McKiz	Pfr.-Friesenhahn-Platz 3 – 7
Dienstag	14täglich 9:00 – 11:00	Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung (Termin-Vereinbarung bei Kita „Pustebblume“)	FHerr Prinz, Lebens-Beratungs-Stelle des Bistums Trier	Hans-Bellinghausen-Str. 95, Kita „Pustebblume“
2. Dienstag im Monat	16:00 – 18:00	Kreativwerkstatt für Frauen	Frau Sabiha, McKiz	Pfr.-Friesenhahn-Platz 3 – 7
Mittwoch	10:00 – 15:00	Kleider-Kammer geöffnet	Herr Leopold, Diakonisches Werk	Hans-Bellinghausen-Str. 94
	11:30 – 14:00	Seniorengruppe	Frau Giesecke-Fausten, McKiz	Pfr.-Friesenhahn-Platz 3 – 7
	16:00 – 18:00	Offene Kindergruppe ab 6J.	Frau Giesecke-Fausten, McKiz	Pfr.-Friesenhahn-Platz 3 – 7
	16:00 – 18:00	Fahrrad-Werkstatt	Herr Lippitz, Caritas & Herr Lorenz, Jugend-Amt	Im Kreutzchen 72
Donnerstag	10:00 – 11:30	Frauen-Café	Frau Wickert, Caritas	Pfr.-Friesenhahn-Platz 3 – 7
	18:00 – 20:00	Jugend-Treff ab 11 Jahre	Frau Blomeier & Herr Pesch, St. Peter	Im Kreutzchen 72
1. Donnerstag im Monat	17:00 – 18:00	Sprechcafé für Frauen	Frau Ahmad, McKiz	Pfr.-Friesenhahn-Platz 3 – 7
3. Donnerstag im Monat	10:00 – 12:00	Sprechcafé für Frauen	Frau Ahmad, McKiz	Pfr.-Friesenhahn-Platz 3 – 7

Gemeinschafts-Zentrum Neuendorf, Pfarrer-Friesenhahn-Platz 3 – 7

Erreichbarkeit	Dienst / Organisation	Ansprech-Partner*in	Telefon
	Wohnungs-Verwaltung	Frau Rech, Koblenzer WohnBau	☎ 0261 90454-22
Montag – Freitag	8:00 – 9:00 (Sprechstd.)	Haus-Meister-Büro	wechselnd, Kolblenzer WohnBau
	9:00 – 14:00	Stadt-Teil-Management Soziale Stadt Neuendorf	☎ 0261 20390671 ☎ 0176 69192096
	9:00 – 16:00	Präventive Jugend-Arbeit Neuendorf	☎ 0261 890643 ☎ 0160 2908201
	9:00 – 11:00	Gemeinwesen-Arbeit „Im Kreutzchen“	☎ 0261 / 83110
Dienstag	9:00 – 11:00 (Sprechstd.)	Bezirks-Dienst	Herr Pfeffer, Polizei-Inspektion Koblenz 2 ☎ 0261 103-2932
Mittwoch	14:00 – 16:00 (Sprechstd.)	aufsuchende Sozial-Arbeit mit Schwer- Punkt Sucht	Herr Lippitz, Caritas ☎ 0261 9823394 ☎ 0160 93806273
	14:00 – 16:00	McKiz	Frau Giesecke-Fausten, Pareo gGmbH ☎ 0261 2008203 ☎ 0160 7130743
	14:00 – 17:00 (Sprechstd.)	Haus-Meister-Büro	wechselnd, Koblenzer WohnBau
Donnerstag	12:00 – 14:00	Gemeinwesen-Arbeit „Im Kreutzchen“	Frau Wickert, Caritas ☎ 0261 83110
	14:00 – 16:00 (Sprechstd.)	Allgemeiner Sozialer Dienst	Herr Bicakci, Frau Leien-decker & Frau Srb, Jugend-Amt ☎ 0261 129- 2387/2352/2397
	14:00 – 16:00 (Sprechstd.)	Bezirks-Dienst	Herr Pfeffer, Polizei-Inspektion Koblenz 2 ☎ 0261 103-2932
	14:00 – 16:00 (Sprechstd.)	Bezirks-Dienst	Ordnungs-Amt ☎ 0261 129-4567
	16:00 – 18:00 (Sprechstd.)	Jugend-Beratung und Jugend-Berufs-Hilfe	Frau Blomeier, Jugend-Sozial-Arbeit St. Peter ☎ 0261 98837814 ☎ 0151 23763820

(Stand: November 2022)