

✳ NEWSLETTER ✳

Mitmachen im Verein Groschendreher Bericht der ersten Groschendreher-Treffen

Andreas-Gayk-Straße 31
24103 Kiel
0176-16616571
info@groschendreher.de
www.groschendreher.de

Anliegen des Groschendreher ist es, dass von Altersarmut betroffene Menschen im Verein selbst zu Wort kommen können. Daher möchte der Groschendreher Maßnahmen und Projekte gemeinsam mit Betroffenen planen. Für einen gegenseitigen Austausch finden regelmäßige Gruppensitzungen statt. Auch Nicht-Betroffene sind herzlich eingeladen, sich im Groschendreher zu engagieren.

„Sie sind die Experten in eigener Sache. [...] Wie es sich für den Einzelnen anfühlt, was er für Einschränkungen hat, wie sich sein Leben verändert. Das können die Betroffenen selber am besten beschreiben. Und uns wertvolle Tipps geben, was sie sich wünschen an Aktionen, wie es sich besser anfühlen würde für sie.“

Vorstandsmitglied

Kurz vor Weihnachten fand das erste Groschendreher-Treffen statt. 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen in der Anna Gaarden zusammen. Es wurde unter anderem diskutiert, was der Verein angehen sollte, sodass am Ende eine Liste von Maßnahmenvorschlägen zusammengetragen wurde.

Im Rahmen des zweiten Treffens Mitte Februar im Gemeindezentrum St. Nikolaus wurde die Umsetzung der vorgeschlagenen Maßnahmen geplant. Das wertvolle Ergebnis war die Gründung von 3 Arbeitsgruppen:

- 1. Öffentlichkeitsarbeit/Newsletter**
- 2. Geschichten über Altersarmut (Plakatkampagne, Buch)**
- 3. Broschüre über kostenlose und kostengünstige Angebote**

„Sich wohlfühlen, aufgenommen zu werden oder wichtig zu sein. Das sind Dinge, die man nicht kaufen kann. Die haben manchmal nicht mal die Reichen.“

eine Betroffene auf die Frage, warum sie sich im Groschendreher engagieren möchte

Wenn Sie Lust haben, sich einer dieser Gruppen anzuschließen und unsere Arbeit zu unterstützen, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf. Wenn Sie über nächste Treffen informiert werden möchten, kontaktieren Sie uns, damit wir Sie in den Verteiler aufnehmen.

SoVD übergibt Spende

Im Herbst letzten Jahres hat der Kieler Kreisverband des Sozialverbandes Deutschland dem Verein Groschendreher einen Betrag von 1.000 EURO gespendet. Die Übergabe fand am 17. Oktober statt – dem Welttag zur Überwindung der Armut. Der SoVD Kiel unterstützt die Arbeit des Vereins und ist auch Gründungsmitglied.

Der 1. Kreisvorsitzende **Alfred Bornhalm** erklärt dazu: „Wir unterstützen den Verein Groschendreher sehr gerne und aus ganzer Überzeugung. Dessen Anliegen, auf die wachsende Altersarmut in Kiel aufmerksam zu machen und durch unterschiedliche Aktivitäten die Kieler*innen zu sensibilisieren, verdient Anerkennung und Unterstützung. Wir wissen: Bei weitem nicht alle Berechtigten machen aus ganz unterschiedlichen Gründen ihre Ansprüche geltend. Deshalb besteht großer Handlungsdruck. Der Verein Groschendreher kann Aufklärungsarbeit leisten und sich für ein Umdenken stark machen.“

Der Vereinsvorsitzende **Benjamin Walczak** und die Koordinatorin **Svea Schnoor** bedanken sich für diese großzügige Geste: „Über die Unterstützung des SoVD Kiel freuen wir uns sehr, gerade weil es die erste Spende ist und auch ein Zeichen des Vertrauens in unseren Ansatz.“



Marion Janser (Vorstandsmitglied), Marina Koch (Vorstandsmitglied), Benjamin Walczak (Vorstandsvorsitzender), Gesa Rogowski (stellvertretende Vorsitzende), Alfred Bornhalm (SoVD), Svea Schnoor (Koordinatorin)

Möchten auch Sie spenden?

IBAN: DE09 2105 0170 1003 6104 98, BIC: NOLADE21KIE

* Wegweiser *

heute: Wo finde ich ein günstiges Mittagessen?

Mittagstische

*Mittagstisch für Senioren „Arche St. Nikolaus“, Caritas Regionalstelle Kiel und katholische Propstgemeinde St. Nikolaus

Wann? Montag – Freitag, 12:30-14:00 Uhr

Wo? katholisches Gemeindezentrum St. Nikolaus, Rathausstraße 5, **Mitte**

Kosten? 2,00 Euro



Kaffee im Anschluss



11 bis Rathaus/Opernhaus, 50/51 bis Dammstraße

*Mittagessen im Stadtteilcafé, AWO Servicehaus Mettenhof

Wann? Montag-Sonntag, bis 13:30 Uhr

Wo? Vaasastraße 2a, **Mettenhof**



6, 61, 100/101 bis Bergenring

*Mittagstisch im FlexCafé, KJHV/KJSH

Wann? Montag-Freitag, 12:15-14:30 Uhr

Wo? Elisabethstr. 64,
Mehrgenerationenhaus **Gaarden**

Kosten? 2,50 Euro



11, 22, 31/34, 100/101 bis Karlstal

Tipp für den Café-Besuch

„Ein bisschen ist das STATT-Café so eine Art Begegnungsstätte geworden, weil der Mensch der das betreibt, sehr sozial ist. Der hat so eine Kasse, da können Leute, die mehr Geld haben, für einen Kaffee für jemanden, der wenig Geld hat, da reintun. Er hat ein Angebot, was noch geht.“ **Wo?** Andreas-Gayk-Straße 31

*Samariterküche

Wann? 1x im Monat (29.03., 26.04., 24.05., 14.06., 26.07., 30.08., 27.09., 25.10., 29.11., 13.12.), 11:30-13:00 Uhr

Wo? Hamburger Chaussee 90, **Hassee**

Kosten? es wird eine Spendendose aufgestellt



61/62, 501/502 bis Waldwiese

Zitat einer Betroffenen im Rahmen der Beschäftigung mit der Thematik Altersarmut

*im Alten- und Pflegeheim Kaiser Wilhelm I. Stift

Wann? Dienstag, 13:00 Uhr

Wo? Stiftstraße 4-10, **Mitte**

Kosten? Senioren, die zur Zielgruppe der Howe-Fiedler-Stiftung gehören, können kostenlos teilnehmen (Kontakt: 0431-53023863, post@kieler-senioren-lotse.de)



31/34, 902S, 100/101, 22 bis Exerzierplatz oder Wilhelmplatz; 52 bis Exerzierplatz

Ausgabestellen der Kieler Tafel:

Wer finanzschwächer ist, erhält gegen eine Spende von 1 Euro einmal wöchentlich Lebensmittel. Dazu benötigt die Kieler Tafel Ihren Ausweis und einen Bescheid, aus dem Ihre Bedürftigkeit hervorgeht (z.B. Bezieher der Grundsicherung im Alter).

*Elmschenhagen, Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde

Wo? Dorfstraße 26

Wann? Mittwoch, 09:30-12:00 Uhr

 9, 32/34, 300, 310/315 bis Dornbusch

*Friedrichsort, Evangelische Kirchengemeinde

Wo? Friedrichsorter Str. 22

Wann? Montag, 10:00-12:00 Uhr

 502 bis Claudiusstraße

*TafelLaden **Gaarden**, Kirchengemeinde Gaarden, St. Matthäuskirche

Wo? Stoschstr. 52

Wann? Dienstag, Mittwoch, Freitag, 10:00-13:00 Uhr; Donnerstag 12:00-15:00 Uhr

 22, 101/102 bis Stoschstraße; 31, 32/34 bis Am Langsee

***Mettenhof**, Birgitta-Thomas-Haus

Wo? Skandinaviendamm 350

Wann? Montag, 09:15-12:00 Uhr

 100/101 bis Kurt-Schumacher-Platz; 91 bis Max-Tau-Schule

***Wellingdorf**, Andreas-Kirchengemeinde

Wo? Altenteichstr. 14

Wann? Freitag, 08:30-11:30 Uhr

 11, 60S, 200/201, 210 bis Seefischmarkt

*In der **Wik**, St. Lukaskirche

Wo? Holtenuer Str. 327

Wann? Donnerstag, 09:30-11:30
Uhr

 11, 501/502 bis
Knorrstraße, 32 bis
Petruskirche,
30S bis Mercatorstraße

„Ich geh selber zur Tafel. [...] Die Leute, die dort arbeiten, das sind Ehrenamtliche. Da guckt dich keiner schief an. Man braucht sich nicht zu schämen. Ich bin nicht deshalb in dieser finanziellen Situation, weil ich keine Lust zum Arbeiten hatte mein ganzes Leben. Bin gesundheitlich – Deshalb muss ich mich doch nicht schämen.“

Zitat eines Betroffenen im Rahmen der Beschäftigung mit der Thematik Altersarmut

✳ Sparsam gesund kochen ✳

Kartoffel-Gemüse-Suppe

4 Portionen

Zutaten

500 g Kartoffeln
300 g Gemüse (z.B. Lauch, Möhren)
2 kleine Zwiebeln
2 EL Rapsöl (oder Margarine)
1 l Gemüsebrühe
ca. 8 EL Milch (oder Sahne)
Jodsalz/Pfeffer
gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch



1. Kartoffeln und Gemüse in Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein hacken und in einem Topf mit etwas Rapsöl andünsten. Rohes Gemüse zugeben.
2. Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten garen. Suppe sehr fein mit Pürierstab pürieren.
3. Milch und Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen:

- in Rapsöl geröstete Brotwürfel
- in Rapsöl angebratene Speck- oder Kartoffelwürfel
- Würstchen

Quelle: modifiziert nach verbraucherzentrale.de

* Gut zu wissen *

* „NIMM 3“ – Gesundheitskurs startet im April

Der Groschendreher und die Howe-Fiedler-Stiftung führen im April in Kooperation mit den Anlaufstellen Nachbarschaft ein Projekt im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention durch. Das Projekt heißt „NIMM 3“ und verbindet die Vermittlung von Wissen mit den Themen Essen/Ernährung und Bewegung.

Termin 1: Was passiert im Körper beim Älterwerden?

Termin 2: Ess-Kultur, Ess-Verhalten und Ess-Geschichten

Termin 3: Echt jetzt, schon wieder Wasser trinken?

Termin 4: Herzschlagen, die Pumpe und der Blutdruck

Termin 5: Magnesium, Calcium und Co.

Wann? 02.04.20, 09.04.20, 16.04.20, 23.04.20, 30.04.20

Wo? anna Neumühlen-Dietrichsdorf, Nachtigalstraße 8 (10:30-11:30 Uhr)
anna Fockstraße, Fockstraße 25/29 (15:30-16:30 Uhr)

Anmeldungen an: Howe-Fiedler-Stiftung

Telefon 0431 53007025

E-Mail post@howe-fiedler-stiftung.de

* studentisches Nähprojekt sucht freiwillige Senioren

Studenten der Uni Kiel folgen dem Nachhaltigkeits-Trend und rufen ein Projekt zum Thema „Upcycling“ ins Leben. Nach dem Motto „Aus Alt macht Neu“ soll gemeinsam mit Senioren Kleidung aufgewertet werden. Die Teilnahme an den Nähkursen leistet einen Beitrag zur Verbesserung sozialer Teilhabe von Senioren.

- Für den Groschendreher e.V. ein wichtiges Anliegen, sodass wir dieses Projekt gerne begleiten.

Wir suchen Senior*Innen mit Nähkenntnissen!

['SISU]

ist ein soziales Projekt von Kieler Studentinnen.

Wir organisieren
generationsübergreifende Nähkurse
ab Mai 2020.

Geben Sie Ihre Nähkenntnisse an junge Kieler*innen weiter.

Sie erhalten einen fairen Stundenlohn oder können ehrenamtlich teilnehmen.

Sie haben Interesse mitzumachen?

Melden Sie sich unter hello.sisu@posteo.de oder wenden Sie sich an **Groschendreher e.V.**

Bis bald!