herbstzeitlose
SENIOREN-GAZETTE FÜR LANDAU
Ausgabe 16 | Winter 2020

Nimm mich **gratis** mit!

Landau isst gut!

05 Brot. Einfach gutes Brot.

16 »unverpackt«: Müllvermeidung in Landau

25 Mit dem Kinderwagen durch die Pfalz: Forsthaus Taubensuhl

SEHZENTRUM® Landau

HAUS DES SEHENS

Wir bieten Ihnen Hilfe
bei Makuladegeneration

Haus des Sehens
Obertorplatz 4
76829 Landau

Tel.: 06341 9946644
Mail: info@haus-des-sehens.com
www.haus-des-sehens.com

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

der Herbst ist da, draußen werden die Keschde gesammelt, der Wein ist geherbstet und liegt in den Fässern, die Tage werden kürzer und das Leben verlagert sich mehr nach drinnen. Was liegt also näher, als über gutes Essen zu schreiben. Also hat sich die Redaktion auf den Weg gemacht und recherchiert, wie es in unserer Stadt ums Essen bestellt ist. Dabei kam eine Fülle von Ideen und Informationen auf den Tisch welche wir hier vor Ihnen ausbreiten. Und es war eigentlich keine Überraschung, dass wir feststellen konnten. Landau is(s)t gut! Dazu passt dann auch der Rezeptvorschlag von Christine Baumann.
Aber auch für geistige Nahrung sollte gesorgt sein. So haben wir eine neue Rubrik ins Leben gerufen. Mit den Miniaturen wollen wir ein kleines literarisches Ange-

bot an unsere Leser*innen machen. Wir werden diese Rubrik in losen Abständen bedienen.
Daneben werden noch die Spuren der Landauer Festung ergründet und das Buch „Mit dem Kinderwagen durch die Pfalz“ mit praktischen Tipps vorgestellt.
Ich wünsche Ihnen eine vergnügliche Lesereise durch die kulinarische Landschaft der Pfalz.

Herzlichst

Hans-Jürgen Büssow

In dieser Ausgabe

Landau isst gut! I – Ernährungsberatung Seite 4

Landau isst gut! II – Gutes Brot Seite 5

Landau isst gut! III – Um die Worscht Seite 7

Glosse & Seite 9
Leseempfehlung Seite 15

Ausnahmezustand – Hilfe? Nein, danke! Seite 10

Landau isst gut! IV – Vegan Seite 11

Leseempfehlung Seite 15

Landau isst gut! V – Wochenmarkt Seite 14

Am Rande – Ein offener Brief Seite 16

Landau isst gut! VI – Unverpackt Seite 17

Miniatur – Que sera, sera? Seite 19

Festungssatdt – Kalender 2021 Seite 20

Jubiläum Silberstreif – 5 Jahre Seite 22

Seniorenbüro Seite 23

Ausflugstipp – Taubensuhl. Seite 25

Rezept – Vegetarisch? Seite 26

In eigener Sache Seite 27

Fotonachweis: Günter Baumann: S. 22, 26; Hans-Jürgen Büssow: S. 18; Thomas Engelberg: Titelbild, S. 3, 4, 11, 14; Knecht Verlag: S. 25; Anna Knoll: S. 7; Alexander Lengerke: S. 19; Theresia Riedmaier: S. 5; 6;

Impressum

herbst*zeitlose* – Seniorengazette für Landau

Herausgeber: Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.; Vorsitzende: Hans-Jürgen Büssow, Waffenstraße 5, 76829 Landau
Redaktionsteam: Hans-Jürgen Büssow (verantwortlich), Thomas Engelberg, Markus Knecht, Dr. Christian Knoll, Elisabeth Siedentopf
Titeldesign: klugegestaltung, Satz: Knecht Verlag Landau
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang
herbst*zeitlose* erscheint dreimal pro Jahr und liegt kostenlos aus.
Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Rücksendung. E-Mail: herbstzeitlose.landau@gmx.de

Landau isst gut! – I

„Ach Kind, ich brauch' nicht mehr viel!"

Elisabeth Siedentopf im Gespräch mit der Ernährungsberaterin Rapp-Scheider

Eine der häufigsten Antworten, wenn man mit älteren Menschen über ihre Ernährung spricht ist: „Ach, ich brauch´ ja nicht mehr viel!"

Das ist auch so, bestätigt mir Frau Rapp-Scheider vom Bodymed Center Landau, aber...! Und auf das aber kommt es ganz entscheidend an. Wer nicht mehr soviel isst, solle um so mehr auf das achten, was er isst.

Wer kennt das nicht! Im Laufe unseres Lebens haben sich bei Vielen von uns unmerklich (vielleicht!) einige schlechte Essgewohnheiten eingeschlichen. Zu viel, zu fett, zu süß, oder gar alles zusammen! So hat sich nach und nach das eine oder/und (!) andere Pölsterchen auf die Rippen geschlichen. Aber wo uns früher ein paar Fastentage oder ein kräftiges Work-out halfen einigermaßen in Form zu bleiben, ist das Abnehmen im Alter unvergleichlich schwieriger. Der Grundumsatz ist verlangsamt, und das Essen wird nicht mehr so schnell verstoffwechselt. Da bei manchen schon bald Muskeln und Knochen bei jeder Bewegung meckern, lässt man diese lieber ganz. Ein unheilvoller Kreislauf beginnt.

Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung ist im Alter nicht einfach. Manchmal ist es die Gewohnheit, manchmal die Bequemlichkeit, manchmal gar die Gleichgültigkeit die uns davon abhält. Wo früher das Kochen noch Spaß gemacht hat und man die Verantwortung für die Ernährung anderer hatte, war es noch anders. Aber jetzt?

Frau Rapp-Scheider weiß als Ernährungsberaterin um all diese Probleme. Ihr eindringlicher Rat und ihr Tipp: Gemüse, Gemüse, Gemüse! In allen Variationen, gekocht, gebacken oder roh. Dazu viel Eiweiß in Form von Fisch, Fleisch, Joghurt oder EI. Olivenöle und Nüsse gehören auch auf den Speiseplan. Das Trinken von kalorienarmen Getränken ist für viele ein Problem, da das Durstgefühl im Alter nachlässt, ist aber für den ganzen Organismus ungemein wichtig.

Nicht zu vergessen: Erstaunlicherweise sind nicht nur Übergewichtige manchmal schlecht er- nährt. All diese Tipps in gleicher Weise für all jene, die im Alter unterernährt sind!

Wir haben das Glück, in einer Volkswirtschaft zu leben, die für uns jeden Tag ein vielfältiges (Über-) Angebot an Nahrungsmitteln bereithält. Die Verpackungsgrößen haben sich den vielen Singlehaushalten angepasst und auf dem Markt kann man grammweise geputzten Salat oder geschnippeltes Gemüse kaufen. Es gibt eine Vielzahl an Geschäften mit den unterschiedlichsten Angeboten. Gerade wenn man nicht mehr soviel isst, kann das Wenige vielleicht von etwas besserer Qualität und daher auch bisschen teurer sein.

Ganz wichtig, so Frau Rapp-Scheider, ist, sich die Freude am Essen zu erhalten. Wer sich bemüht, sich im Allgemeinen gesund und gehaltvoll zu ernähren, muss bei dem Stück Kuchen ab und an, kein schlechtes Gewissen haben.

Ich finde, das ist doch ein versöhnlicher Abschluss unseres Gesprächs!

Ich danke Ihnen.

Landau isst gut! – II

Brot. Einfach gutes Brot.

Eine kleine Reportage über ‚Die Brotpuristen' *Von Theresia Riedmaier*

Mein Schulweg in einem kleinen Hallertauer Dorf führte an der Bäckerei vorbei. Auf dem Heimweg war der Kaugummi-Automat mit den bunten großen Kugeln für „ein Fünferl" die Attraktion. Auf dem Hinweg frühmorgens der Geruch von Mehl, Hefe, Sauerteig, Warm-Gebackenem - Brot!

Bei unserem Bäcker gab es nur zweimal die Woche Semmeln, nur am Samstag Brezeln - aber jeden Tag Bauernbrot. Große Laibe. Zwei Sorten: mit Kümmel und ohne Kümmel.

Für mich über die Jahre eine bleibende Erinnerung und immer gesucht: Gutes, einfaches Brot.

Wie sicher vielen erging es Sebastian Däuwel in Speyer. Er hatte eine Kindheitserinnerung an gutes Brot und suchte danach. Aus dieser Suche wurden Hobby, Leidenschaft, Ehrgeiz, ein eigenes erfolgreiches Unternehmen: Die Brotpuristen. Sie haben sich „in den Kopf gesetzt, richtig gutes Brot zu backen. Weil es wahnsinnig gut schmeckt, unglaublich toll riecht, sich im Mund und in der Hand so gut anfühlt, weil es einfach nichts Besseres gibt, setzen wir alles daran, den Genuss und die Freude an echtem, ursprünglichem Brot wieder publik zu machen" – so schreiben sie über sich. Und weiter: „Wir glauben, je mehr man weglässt, desto ursprünglicher und besser wird der Geschmack. Bei uns gibt es einfach Brot – pur. Es bleibt schön lange frisch. Dafür sorgen der selbst angesetzte Sauerteig und die ausgiebige Reife. Weil jeder Laib einzeln von Hand gemacht wird, gleicht keiner dem anderen".

Es ist so einfach wie schwer: Für wirklich gutes Brot braucht man Sauerteig, Mehl aus gutem Getreide, Wasser und Zeit. Zeit als wichtigste Zutat.

Hinzukommt bei den Brotpuristen: Leidenschaft und Kreativität. Das spüren auch die Kundinnen und Kunden.

Über die Anfänge sagt Sebastian Däuwel: „Mir ist schnell aufgefallen, dass mich das Brotbacken sehr stark in seinen Bann zieht, mich fasziniert. Korrekte Zutaten, Temperatur, der Sauerteig. Alles muss im Vorfeld stimmen, denn wenn das Brot erstmal im Ofen ist, hat man keinen Einfluss mehr darauf."

Für den Sauerteig hat er lange experimentiert.

Als Betriebswirt hat er mit einer Ausnahmegenehmigung der Handwerkskammer für sein Bäckerhandwerk im Jahr 2016 seinen Traum von der eigenen Bäckerei in Speyer verwirklicht. Schon im November 2018 kam die Erweiterung mit dem Umzug von der Speyerer Bahnhofstrasse in die Auestraße 31. Sebastian Däuwel als Quereinsteiger, Autodidakt, Pionier und Ideengeber ist nicht mehr alleine; ein 15-köpfiges Team arbeitet in den Räumen eines ehemaligen Autohauses, unsere Wünsche von gutem Brot zu erfüllen. Bemerkenswert ist auch das bauliche Konzept: eine offene

Brottruck an der Queichheimer Hauptstraße

Backstube lässt den Blick frei in die Produktion, der Verkaufsraum ist genau so puristisch wie das Produkt; es ist ein schönes Erlebnis, das Baguette direkt aus dem Ofen in die Papiertüte über den Verkaufstisch gereicht zu bekommen.

Auf die Frage „Wieso habt ihr erst nachmittags geöffnet?“ kommt die Erklärung „Weil wir es einfach mal gewagt haben, die üblichen Bäckerei-Arbeitszeiten auf den Kopf zu stellen. Für mehr Sozialleben, mehr work-life-balance, mehr Zeit mit der Familie, mehr Lebensqualität“. Ganz pragmatisch sagt Sebastian Däuwel: „Ich kenne niemanden, der gerne nachts arbeitet“.

Entsprechend der Philosophie „weniger dafür besser“ gibt es ein kleines Sortiment: Vollkornbrot, 100%-Roggen-Brot, Walnuss-Haselnuss-Brot, Dinkel-Vollkorn, Dinkel-Emmer, Baguette, Olivenbrot (im Sommer), Kürbiskernbrot (im Winter), Burgerbrötchen, Brioche und Schoko-Brioche.

Nicht jeden Tag wird alles gebacken, die Auswahl variiert – den aktuellen Backplan findet man auf der Homepage.

Mittlerweile kann man Brot auch in Neustadt und bei uns in Landau kaufen. Immer am Dienstagnachmittag von 15.30 bis 18.00 in der Queichheimer Hauptstraße 19 bei Blumen Gaab steht der Brottruck aus Speyer. Vor dem ungewöhnlichen grauen Gefährt bildet sich eine kleine Warteschlange, in der man erstaunlich schnell vorwärtskommt (und dabei nette kleine Gespräche durch die Maske mit den Nachbarn führt). Alle freuen sich auf echtes gutes Brot und entsprechend entspannt ist die Atmosphäre.

Mit zwei freundlichen Mitarbeitern ist der Verkauf sehr gut organisiert; man bestellt auf der Homepage vor, was man möchte, bekommt über die „Brotrutsche“ seine Ware und bezahlt mit EC-Karte. Auch ohne Vorbestellung bekommt man Brot „so lange der Vorrat reicht“.

„Die Nachfrage war von Anfang an riesig“, sagt Sebastian Däuwel. Für sein Unternehmenskonzept, seinen Gründermut und seine Leidenschaft für gutes Brot und echtes Lebens-Mittel hat der 37jährige mittlerweile einige bedeutende Auszeichnungen bekommen. Eine starke Motivation, hart und mutig erarbeitet.

„Ich bin ein Kämpfertyp“ sagt Sebastian Däuwel über sich. Diese Kraft brauchte er auch, eine Krebserkrankung zu überstehen. Den Kampf gegen Krebs hat er mit einer Benefizaktion verbunden: Durch den Verkauf der ‚Charity-Cap‘ sammelte er für die Deutsche Krebshilfe eine sehr beachtliche Spendensumme von 11.600 Euro.

Alle wichtigen Informationen über die Brotpuristen, das Sortiment, die Verkaufsstellen und Öffnungszeiten sind auf der Website diebrotpuristen.de zu finden. Mich hat sie begeistert! Besonders der Button „Live Brotupdate“, der uns zum Beispiel am Dienstagnachmittag sagt, ob beim Brottruck noch Brot zu kaufen, welche Sorte noch verfügbar - oder ob man zu spät gekommen ist. Dann lautet die Empfehlung: künftig im Internet vorbestellen.

Alles Gute, Sebastian Däuwel mit Tamara und allen Brotpuristen.

Quellen: Veröffentlichungen von „Die Brotpuristen“, Gespräch mit Sebastian Däuwel, SWR-Sendung, „diepfalz.de", kfw.de.

Landau isst gut! – III

Es geht um die Worscht – aber net nur!

Von Christian Knoll

Wollmesheim – Für mich das schönste unter den acht Stadtdörfern Landaus. Ganz besonders gefallen mir die vielen ansehnlich renovierten Anwesen in der Hauptstraße des Ortes. Kleine, ganz kleine und auch große Gebäude aus verschiedenen Zeiten prägen das Bild des sehr lebendig wirkenden Stadtteils mit der begrünten Wollmesheimer Hauptstraße. Geöffnete Hoftore erlauben immer wieder einen Blick in die geschmackvoll gestalteten Innenhöfe. Zu den besonders gelungen erneuerten Häusern zählt die Metzgerei Joachim im Herzen der Hauptstraße.

Seit mehr als 220 Jahren gibt es die Metzgerei an dieser Stelle und in diesem Fachwerkhaus schon. Peter Joachim und seine Frau Ute können auf eine Ahnenreihe von acht Generationen zurückschauen, die vor ihnen diese Metzgerei betrieben haben. Aber nicht nur das erfüllte die Inhaber mit berechtigtem Stolz. Es sind auch die Renovierungen der letzten Jahrzehnte, auf die Peter Joachim zu Recht gerne aufmerksam macht. Immer habe man gemeinsam mit einem besonders fachkundigen Architekten darauf geachtet, bei der Gestaltung vieler Details die Tradition des Hauses und seiner Geschichte zum Ausdruck zu bringen. So sind alte Türen erhalten geblieben, die Fenster dem Jugendstilcharakter des Gebäudes angepasst, ist im Verkaufsraum der Bodenbelag mit dem früheren Muster erneuert worden und die Gestaltung der Wände in den traditionellen Farben erfolgt. Auch manche Ausstattungsdetails, wie das Gehänge und die alte Türglocke, haben wieder Verwendung gefunden.

Die Metzgerei Joachim ist weit über Landau hinaus bekannt. Es ist sicherlich auch ihr guter Ruf, der dem Betrieb die Existenz gesichert hat, während viele andere hiesige Geschäfte aus unterschiedlichsten Gründen für immer ihre Türen geschlossen haben. Es ist für Peter Joachim keine Frage, von den etwa 800 Einwohnern Wollmesheims allein könnte der Betrieb nicht leben. Die Kunden der Metzgerei sind offensichtlich bereit auch größere Anfahrtswege in Kauf zu nehmen; wohl, weil sie die Qualität der Fleisch- und Wurstwaren überzeugt. Immerhin ist die Metzgerei Joachim in der vom Magazin „Der Feinschmecker“ geführten Liste der besten Metzger Deutschlands zu finden. Auch bei Fachwettbewerben wurden deren Produkte vielfach ausgezeichnet.

Um dieses Niveau der Produkte zu halten, ist viel Einsatz erforderlich. Für die Eheleute Joachim endet die Nacht regelmäßig um 5 Uhr in der Frühe. Von einigen Spezialitäten, wie Parmaschinken und ähnlichen auch herkunftsgeschützten Produkten abgesehen, werden fast alle Wurstwaren im eigenen Betrieb hergestellt. Das gilt für die Schinken, die kalten Braten, die verschiedensten Leberwurst- und die vielfältigen Brühwurstprodukte ebenso, wie die klassischen Hausmacherwurstsorten oder „Wiener“ und Fleischwürste verschiedener Art.

Man staunt auch immer wieder über die Vielfalt der angebotenen Bratwurstarten, u.a. mal italienische Salsiccia, mal französische Merguez, Pasteten oder andere Neuschöpfungen des Metzgermeisters. Er selbst ist auch der Urheber unterschiedlichster und immer wieder neuer Fleischangebote, wie beispielsweise eines Rotweinbratens oder von Grillfleisch in den verschiedensten Sorten. Die Grundprodukte, also das Fleisch, bezieht der Betrieb von einem kleineren westpfälzischen Schlachthof. Auch die die Schlachterei beliefernden Viehzüchter haben ihre Betriebe in der Region.

In früheren Jahren war mit der Metzgerei nur durch den Hof getrennt ein Gasthof verbunden. In der Reihe der Vorfahren findet sich immer wieder: „Metzger und Wirt im Ochsen“. Das Gasthaus gibt es seit fast 50 Jahren nicht mehr. Der Zahn der Zeit hat auch an dem Gebäude genagt. Geblieben ist das Erdgeschoss und dort die mächtige Eingangstür zum Schankraum. Über der Tür das gut erhaltene Zunftzeichen der Fleischer: Ein Lamm. Am Hoftor das auch auf Metzger und Schlachter hinweisende Zunftzeichen: Der Stierkopf.

Wenn auch nicht als Gastwirtsleute, so haben sich Ute und Peter Joachim doch ein zweites berufliches Standbein geschaffen: „Joachims feine Küche“. Ein Party- und Cateringservice, der eigentlich fast alles bietet. Aus unterschiedlichsten Essensangeboten in großer Vielfalt kann gewählt werden. Damit nicht genug. Angeboten wird auch Beratung und ergänzt wird das Angebot durch verschiedene Serviceleistungen wie Geschirr und Besteckverleih oder auch eine Büffetbetreuung. In „Joachims feine Küche“ erkennt man in besonderer Weise die Ausbildung und berufliche Erfahrung der Wirtschaftsleiterin Ute Joachim. Und Peter Joachim kann sich dabei ganz dem Grillen widmen, denn das Zusammenstellen verschiedenster Spieße ist seine Spezialität.

Die unser Alltagsleben seit dem Frühjahr in ungewohnter Weise mitbestimmenden Corona-Pandemie hat auch bei Joachims Spuren hinterlassen. Die verschiedenen Einschränkungen des Alltagslebens haben wohl dazu geführt, dass in den Haushalten vermehrt gekocht und zu Hause gegessen wurde. Damit konnte der Umsatz der Metzgerei gesteigert werden. Der Cateringservice dagegen musste anfänglich unter vielen Absagen leiden.

Metzgerei und Catering kennen keinen Feierabend und auch kein Wochenende. Spätestens wenn die Metzgerei zumacht, beginnt die „Feine Küche“. Beides verlangt vollen Einsatz. Für die Joachims zu schaffen, weil sie langsam in die Doppelrolle hineingewachsen sind. Und dann, Peter Joachim betont es immer wieder: Ohne eine Partnerin, die, wie er, mit Leib und Seele für den Betrieb brennt, ist so etwas nicht zu schaffen. Und dann: Er habe mit seiner Frau einen wahren Glücksgriff getan und ihr viel zu verdanken.

Glosse

Vielleicht ein Schlag Irreschtepp?

Man kann ja ruhig darüber reden: Bei uns daheim wird nahezu jeden Abend die schwierige Frage aufgeworfen, was wir denn morgen essen wollen.
Dabei ist fast jedes dritte Buch in unseren Regalen ein Kochbuch und die Frau des Hauses eine der fleißigsten Klienten der Fernseh-Kochsendungen, die einen großen Teil des Tagesprogramms bestreiten.
Wenn dazu nun die ganz einfache Behauptung „Landau isst gut“ auf den Tisch kommt (wie passend!), müsste man zuerst einmal fragen, wer das so genau weiß und woher und welche Epoche er dabei im Auge hat: Kindheit, mittleren Lebensabschnitt oder Rentenalter, dies mit beliebten Erinnerungen an Gerichte, die heutzutage gar nicht mehr auf den Speisekarten erscheinen: Beispielsweise Rippchen mit Sauerkraut, Restaurationsbrot oder Kalbszunge in Burgunder Soße, deren Ehrenplätze aber längst kochkünstlerische Erzeugnisse exotischer Herkunft mit Namen von immigrationshintergründigeren Kennzeichnungen eingenommen haben.
Zu reden wäre in diesem Zusammenhang ferner über Einzelheiten zu Appetit und Geschmackssinn, über Hunger und Übersättigung, über Magenverstimmung und Verdauungsstörungen oder weitere Erscheinungen, die das Gesundheitsempfinden entweder fördern oder beeinträchtigen.
Berücksichtigen müsste man zudem gerade Zeitgenossen im Seniorendasein, die die ganze Angelegenheit unter dem Blickwinkel einer sich allzu gern verselbständigenden Unterkieferprothese betrachten.
In solchen Fällen ist etwa der Hinweis auf ein pfälzisches Grundgericht angebracht, Gwellgrumbeere mit weißem Kees, oder auf eine früher gern von Tante Emma aus der Marktstraße bereitete Mahlzeit, die sie in ihrem Pfälzerdeutsch als Irreschtepp benannte, die sich aber als ebenso schmackhaft wie nahrhaftes Irish Stew herausstellte.
Man sieht demnach, dass zum Thema „Landau isst gut“ eine ganze Gedankenfülle unterschiedlicher Einschätzungen einfällt und man kann uns in diesem gesegneten Landstrich dazu passender Erzeugnisse nur von Herzen guten Appetit wünschen.

Herbert Dähling

Ausnahmezustand –

Hilfe? Nein danke!

Viele wollen älteren Menschen helfen, doch diese nehmen in der Coronakrise kaum Unterstützung an. *Von Hans-Jürgen Büssow*

Es ist großartig, dass sich in der Krisenzeit eine beachtliche Hilfskultur entwickelt hat, um den in der Pandemie isolierten älteren Mitmenschen zu helfen. Jedoch viele, für die diese Hilfe gedacht war, blieben ihr fern und haben sie nicht angenommen. Woran mag das liegen? Um den Ursachen dazu auf den Grund zu gehen hat man sich innerhalb der Körber-Stiftung in einer Studie auseinandergesetzt.

Dabei wurde festgestellt, dass die heute über 80-jährigen, insbesondere die Frauen, ja zur Nachkriegsgeneration gehören. Sie wurden dazu erzogen nicht schwach zu sein und selbst zurechtzukommen. Um etwas zu bitten und ohne Gegenleistung einfach zu nehmen, sich als schwach und hilfsbedürftig darzustellen entspricht nicht der Prägung dieser Generation.

Zudem ist heutzutage Alt sein nicht gleichbedeutend mit hilfsbedürftig sein. Immer mehr ältere Mitbürger*innen arbeiten über das Rentenalter hinaus oder engagieren sich in Vereinen und Schulen. Sie nutzen die Bildungsangebote der Volkshochschulen und Universitäten. Sie sind oftmals in Parteien und sozialen Bewegungen aktiv. Die Älteren definieren sich somit als aktiver Teil der Gesellschaft. Jetzt also zum passiven Empfänger der Hilfe erklärt zu werden, passt mit deren Selbstverständnis nicht zusammen.

Hinzu kommt, dass es eine homogene Gruppe der Alten, die zur Corona-Risikogruppe zählen, so gar nicht gibt. Menschen ab 50 oder 60 umfassen bis zu drei Generationen. Und die Menschen dieser großen Altersspanne sind so verschieden wie sie während des ganzen Lebens waren. Keine Hilfe anzunehmen ist somit auch ein Zeichen von Selbstbewusstsein der Generation 60plus.
Natürlich gibt es innerhalb der Altersgenerationen Menschen, die Hilfe benötigen, die Verletzlichkeit nimmt mit steigendem Alter zu. Soziale Distanz und Vereinsamung wird von vielen als krankmachende Isolation empfunden. Die jüngere Generation setzt dem die Nutzung von Internet mittels PC, Tablet oder Smartphone entgegen. Doch gerade die Älteren sind oftmals digital abgehängt. Das gilt nicht nur für das Vertrautmachen mit der Technik, sondern auch mit dem nicht Vorhandensein der Infrastruktur. Hier anzusetzen und Angebote zu machen könnte der Isolation der älteren Generation etwas entgegensetzen.

Was wäre also zu tun? Information, Abstimmung und Kooperation der Einrichtungen und Verbände der Altenhilfe unter Einbeziehung der Menschen, die es betrifft, wären gerade in Coronazeiten eine zentrale Aufgabe damit Hilfe ankommt. In Erfahrung bringen, was sich an Neuem in der

Krise bewährt hat, und dies umzusetzen kann Maßstäbe setzen für eine lokale neue Altersfreundlichkeit. Das gilt auch für die großen Potenziale an Hilfsbereitschaft und Kompetenz, die Ältere für die Gesellschaft selbst einbringen.

Landau isst gut! – IV

Die älteste Jungunternehmerin in Landau

Von Thomas Engelberg

Kaum jemand hätte gedacht, dass wir es uns heute leisten können, vielleicht sogar müssen, so viele Gedanken über unsere Ernährung zu machen. Der allgemeine Wohlstand beschert uns eine Ernährungsvielfalt in einer noch nie vorhandenen Dimension. Die Discounter liefern und überbieten sich im Wettbewerb. Der Kunde ist König und dem will man es so schmackhaft wie möglich machen. Zeit ist Mangelware. Fertigprodukte füllen die Regale. Die Produzenten, die Bauern, das Tierwohl gerät immer weiter unter Druck. Eigentlich nichts Neues.

Eine, die sich diesen etablierten Kreisläufen nicht weiter unterwerfen will, ist Frau Frey.

Mit ihrem Café „ich bin so frey“ (Ein Wortspiel, das sehr gefällt) beschreitet sie mit veganen Angeboten in Landau neue Wege. Wir von der Herbstzeitlose wollten wissen, wie es dazu gekommen ist.

Frau Frey, was hat sie angetrieben, dazu noch im fortgeschrittenen Alter, hier in Landau ein rein veganes Lokal zu eröffnen?

Nun die Südpfälzer sind jetzt nicht gerade die “Vegan Könige“. Hier geht’s mehr um Saumagen, Leberknödel, Bratwurst und Kraut. Also die “unheilige Dreifaltigkeit“.

Ich komme aus der Alt-68-ger-Zeit. Wir waren hochpolitisch, auch in Landau. Ausgelöst durch die unschöne Entwicklung Richtung RAF, haben sich viele von uns abgewandt und sind auf das Land gezogen. Daraus hat sich die grüne Bewegung ergeben. Das bedeutete, Selbstversorgung auf dem Land mit Tierhaltung. Dabei ist uns aufgegangen was es heißt, Tiere zu halten und für die Vermehrung zu sorgen. Heute im großen als Tierproduktion bezeichnet. Davon haben wir uns komplett abgewandt. Danach sind die ersten grünen Läden entstanden, wo man durch die Vernetzung erstmals an vegane Informationen kam und sich Gedanken darüber machte. In Amerika gab es diese Bewegung schon länger. Hermann Hesse war übrigens auch Veganer. Das Wissen darüber war also schon mal da, ist aber durch den 2. Weltkrieg verloren gegangen. Vor 40 Jahren habe ich meinen ersten Tofu mit Sojabohnen gemacht. Danach hat sich für mich eine neue Welt aufgetan, die mich mein ganzes Leben bis heute begleitet. Mein Traum war immer ein Café mit veganem Angebot zu eröffnen. Manchmal fügt es sich im Leben. Als ich als gebürtige Landauerin nach Landau zurückkam, hatte ich das Angebot ein Café zu eröffnen.

Frau Frey, hatten sie am eigentlich Bedenken, ob das Lokal ein Erfolg wird?

Nein überhaupt nicht. Ich war so davon überzeugt, dass es ein Selbstläufer wird, weil das Angebot für sich selbst spricht. Der Zeitgeist spielt mir natürlich auch ein wenig in die Hände. In den Großstädten gibt es das ja schon länger mit Erfolg. Ich dachte mir, Landau kann durchaus etwas großstädtischen Touch vertragen. Es gibt uns nun schon 4 Jahre, davon fast 2 Jahre in der Königstraße 50. Vorher waren wir in der Marktstraße im Haus zum Maulbeerbaum.

Meine Begeisterung und der Spaß am Kochen, gepaart mit dem Anrichten der Teller gibt mir viel. Ich bin sehr kreativ, habe mal Kunst studiert, da ist jeder Teller ein Bild / Gemälde. Es muss toll schmecken und toll aussehen. Anekdote am Rande: An einem Wochenende gab es mal auf der Karte etwas mit „Vild“ als Wortspiel. Ein Gast hat das Gericht gegessen und wies mich danach darauf hin, dass Vild mit W geschrieben wird. Unsere Speisen leben vom Würzen. Er

hatte nicht bemerkt, dass er in einem veganem Lokal Vleisch ohne Fleisch gegessen hatte. Geschmeckt hat es ihm trotzdem.

Corona hat der Gastronomie stark zugesetzt. Wie ist es Ihnen ergangen?

Ja 19.03.2020 war Lockdown. Wir waren schon einige Zeit gedanklich mit dem Aufbau eines Lieferservice beschäftigt. Wir machen alles selbst, sind entsprechend personalintensiv, da macht ein Lieferservice zur Umsatzsteigerung schon Sinn. Unser Team besteht vorwiegend aus jungen Leuten. Ich bin alt und noch verantwortlich, aber wir kommen wunderbar miteinander klar. Entfaltungsspielraum ist jedem gegeben und die Nachfolge ist auch schon geregelt. Der Shopverkauf vieler unserer Produkte, war ein glücklicher Umstand. Dadurch konnten die Abholer der bestellten Speisen in das Lokal hinein und zusätzlich noch einkaufen. Ich habe Soforthilfe beantragt und ein Teil von meinem privaten Vermögen investiert. Damit sind wir bis heute gut durch Corona gekommen. Wir hoffen mithilfe unseres Lieferservice und des veganen Catering auch den Winter zu meistern.

Anstatt Fleisch, Fisch und Ei braucht der Mensch Ersatzprodukte. Welche bieten Sie hierzu an, um den Eiweißbedarf in der Ernährung zu decken?

Eiweißbedarf, ja ein großer Mythos. Es gibt sehr viel pflanzliches Eiweiß. Hülsenfrüchte allgemein, Bohnen, Linsen, Grüngemüse. 100 g Brokkoli hat wesentlich mehr pflanzliches Protein als 100 g Fleisch. Wildkräuter wie z.B. Giersch ist sehr gehaltvoll und schmeckt als Salat oder im Smoothie. Also eine ausgewogene Ernährung mit Fleisch ist nicht notwendig. Das einzige, was bei rein veganer Ernährung fehlt, ist Vitamin B 12. Selbst in der heutigen Tierproduktion ist deren Leben so kurz, das sie B 12 nicht mehr ausbilden können. Es muss ihnen sogar zugefüttert werden, um es überhaupt zu haben.

Da kann man es ja gleich selber einnehmen. Es gibt Tropfen, Tabletten, ja sogar Spray für die Zunge. Hierbei wird es besonders effektiv vom menschlichen Körper aufgenommen. Gerade ältere Menschen ist dringend zu empfehlen Vitamin B12 einzunehmen.

Auf Ihrer Webseite lese ich von Produkten wie Seitan oder Lupine. Was müssen wir uns darunter vorstellen?

Seitan z.B. ist eigentlich Weizengluten oder Weizeneiweiß.

Bei Glutenempfindlichkeit finden wir andere Lösungen für unsere Gerichte. Man kann uns gerne darauf ansprechen. Aus Soja kann man alles Mögliche machen. Am bekanntesten ist natürlich Tofu, das ja jeder kennt. Die Kerne der Süßlupine werden ebenfalls als Basis für Aufstriche, Tofu usw. verwendet. Außerdem verwenden wir Kichererbsen und sehr gerne Linsen. Alles reich an Proteinen. Wer Lust hat etwas dazuzulernen, vegan zu kochen, dem empfehle ich unsere Kochkurse. Informationen hierzu erhält man unter: https://www.ichbinsofrey.de

Fragen von wissbegierigen Lesern werden von Margit Frey gerne persönlich beantwortet.

Herzlichen Dank an Margit Frey, die sich die Zeit genommen hat und uns den Horizont in Bezug auf vegane Ernährung ein ganzes Stück nähergebracht hat.

Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer für die Stadt Landau e.V.

SKFM Betreuungsverein

Unser Betreuungsverein unterstützt Sie durch:

- Beratungsgespräche für Betreuer und Bevollmächtigte
- Einführungsveranstaltungen „Neu als Betreuer?“
- Hilfestellung und Begleitung für ehrenamtliche Betreuer
- Informationen zu **Vorsorgevollmachten** und Betreuungsverfügungen
- Informationen zur Patientenverfügung

So erreichen Sie uns:
Queichheimer Hauptstr. 36
76829 Landau
Tel.: 06341-55123
Fax: 06341-55170
Mail: michael.wuest@skfm.de

Auf Wiederlesen

Toni Morrison
Sehr blaue Augen

Toni Morrison ist die erste schwarze Schriftstellerin, der 1993 der Literaturnobelpreis verliehen wurde. Die Nobelpreisjury befand, Morrison habe mit ihrem Werk eine wesentliche Seite der amerikanischen Wirklichkeit verlebendigt.
Zu einer Zeit, in der in den USA der Protest gegen Rassismus mit neuer Macht entflammt, bekommen ihre Bücher eine beklemmende Aktualität. Kein Selbstmitleid und keine moralische Empörung bestimmen ihre Romane, aber sie zeigen unerbittlich das Leid und die Grausamkeiten, die der afro-amerikanischen Bevölkerung angetan werden.
Auch ihr erster Roman (1970) „Sehr blaue Augen“ ist an der emotionalen Schmerzgrenze angesiedelt. Aus wechselnden Perspektiven wird aus dem Leben der schwarzen Familie Breedlove in Ohio erzählt. Im Rückblick auf eine Episode in ihrer Kindheit erzählt die neunjährige Claudia die Geschichte ihrer nur wenig älteren Mitschülerin Pecola Breedlove, für die sie und ihre Schwester Frieda Empathie und Verantwortungsgefühl entwickeln in einer ansonsten gleichgültigen und tatenlosen Gesellschaft.
Pecola, von ihrer Mutter emotional vernachlässigt, die wie viele andere schwarze Mütter ihre Aufmerksamkeit und Zuneigung den blonden, blauäugigen Kindern ihrer Arbeitgeber geben müssen, wird vom sozial und moralisch verkümmerten Vater missbraucht. Die Kindheitsgeschichte dieses Vaters ist ebenfalls durch unmenschliches Handeln der eigenen Mutter, als auch erbarmungsloses Verhalten weißer Männer bestimmt, wie der Leser jetzt von einem auktorialen Erzähler erfährt. Pecola sucht einen Kurpfuscher auf und wünscht sich von ihm inständig „blaue Augen“, um zu einem liebenswerten Menschen zu werden.
Toni Morrison, aus Ohio stammend, verstarb vor gut einem Jahr im Alter von 88 Jahren in New York.

Margret Ihloff

Lebensgeschichten. Liebesgeschichten. Lügengeschichten.

Das Leben bleibt spannend. Jeden neuen Tag. Wir sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird. Ist Ihnen der Stoff ausgegangen? Kein Problem. Wir bringen Ihre Bücherwünsche direkt zu Ihnen – ohne Versandkosten! – Bestellbar unter: Tel.: 06341/89408 • Fax: 06341/89450 • info@buecherknecht.de

Landau isst gut! – V

Frischeparadies – Landauer Wochenmarkt

Von Christian Knoll

Es ist ein Trend: „Urban Gardening“ oder auch der Anbau von Gemüse, Kräutern und Obst im Garten. Ein ideales Gegenmodell zu den steinernen „Gärten des Grauens“, wie sie leider auch in Mode gekommen sind.

Aber der (eigene) Anbau von Nahrungsmitteln erfordert nicht nur eigenen Grund und Boden. Er ist auch mit einigem Aufwand und körperlichem Einsatz verbunden und manche Ernte lässt dann auch noch zu wünschen übrig. Eine empfehlenswerte Alternative oder auch Ergänzung dazu: Der Landauer Wochenmarkt. Dort kann der voll im Trend liegende Wunsch nach ausgewogener und gesunder Ernährung mit frischen und ortsnah erzeugten Produkten erfüllt werden.

In reicher Auswahl findet der Käufer neben regionalen Wurst-, Käse- und Backwaren saisonales Gemüse und Obst aus Pfälzer Anbau auf unserem Markt. Aber auch Blumen und Pflanzen, sowie gelegentlich frisch geräucherte Forellen oder warme Dampfnudeln sind im Angebot. Das milde Klima in unserer Region, die oftmals auch als Deutschlands Gemüsegarten bezeichnet wird, lässt Früchte gedeihen, von dem mancher dachte, das muss aus mediterranen Breiten importiert sein.

Im Übrigen ist das Markttreiben ein schöner Kontrast, insbesondere zu den Innenbezirken deutscher Großstädte. Findet man dort überall die gleichen Markennahmen an Schaufenstern und Häuserfronten, so bietet unser Marktplatz – jedenfalls, wie er vor den Corona-Beschränkungen war und hoffentlich bald wieder sein wird – eine bunte, vielfältige Alternative. Man hat das Gefühl bei den Händlern das Typische und auch Unverwechselbare unserer Region zu spüren. Das scheinen auch viele Käufer so zu sehen, die regelmäßig, auch aus entfernteren Gegenden, anreisen. Unter den fast 50 Ständen, die jedenfalls am Wochenende aufgebaut sind, fällt ein Stand besonders ins Auge. Er zählt nicht zu den größten Ständen. Aber neben älte-

ren Verkäuferinnen fallen die vielen jungen Leute auf, die immer besonders freundlich und hilfsbereit die Fragen der Käufer beantworten und ihre Wünsche zu erfüllen versuchen. Es ist der Marktstand von Maria Zech, die meint, sie sei auf dem Markt geboren. Dies nicht zu Unrecht, denn seit weit mehr als 100 Jahren wird der Landauer Wochenmarkt zunächst von ihren Großeltern und dann von ihrem Vater beschickt; seit mehr als 20 Jahren führt Maria Zech jetzt die Geschäfte.

Sieht man von Orangen und Bananen ab, werden an ihrem Stand ausschließlich regionale Produkte aus integriertem und kontrolliertem Anbau angeboten. Dieses Versprechen, nur frische Produkte der Saison ohne lange Transportwege anzubieten, bedeutet auch, mit dem Ende der hiesigen Erntezeit findet man solches Obst und Gemüse auch nicht mehr an ihrem Stand. Sieben Tage in der Woche, so schildert sie ihren Einsatz, ist sie unterwegs, um die Waren bei den Erzeugern abzuholen. Beispielsweise Äpfel in Niederkirchen, Gemüse und Salate in Ruchheim, Otterstadt oder Hochdorf und anderen Gemeinden der näheren Umgebung. Aber sogar die Süßkartoffeln, Melonen, Kiwi und Kastanien stammen aus unserer Region, die Feigen sogar aus Landau. Ebenso aus unserer Stadt wird ein ganz besonderes Obst angeboten: Indianerbananen.

Und Maria Zech hat noch Wunschträume – oder sind es nicht vielmehr sehr konkrete Pläne, die noch auf die Hilfe warten, die zur Verwirklichung nötig wäre:

Eine Markthalle in Landau, so wie es sie früher einmal gab. Obst und Gemüse, andere regionale Lebensmittel, Brot, Eier, Säfte, Fleisch und Wurstwaren – alles frisch – sollen dort angeboten werden. Ihr schwebt aber auch eine gemütliche Ecke vor. Dort sollen aus frischen Produkten Kleinigkeiten zum Verzehr und auch etwas zum Trinken angeboten werden. Ein kleiner Spielbereich für Kinder wäre auch nicht verkehrt. Wenn sich ein Sponsor findet: Bitte am Marktstand melden. Sicherheitshalber spielt Maria Zech aber regelmäßig Lotto.

Mode für mich!

Ausgewählte Kollektionen,
Qualität und Passform für meinen Anspruch

Genießen Sie die individuelle
und persönliche Beratung!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HEUBERGER
Anziehend · Individuell · Persönlich

Marktstraße 72 • 76829 Landau • Tel.: 06341 80963

Am Rande

Was wäre wenn?

Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Was wäre, wenn ich nicht geboren wäre?
Ich erinnere mich, dass ich mir diese Frage zum ersten Mal mit ungefähr 12 Jahren stellte. Es rauschte gerade eine der unzähligen, lateinischen Heiligen Messen meiner Internats-Kindheit an mir vorüber,- und ich fragte mich, was wäre, wenn ich nicht geboren wäre. Meine logische Schlussfolgerung war: Dann knieten Sissi und Katharina jetzt nebeneinander. Würden sie ohne mich auch so kichern? Würden sie mich vermissen? Nein, war meine Antwort, sie hätten mich ja nicht gekannt!
Im Laufe meines Lebens habe ich mir die Frage noch oft gestellt. Inzwischen kannte ich viele Menschen – und viele kannten mich.
Was wäre wenn?
Mein Mann hätte sicherlich seine damalige Freundin geheiratet und wäre mit ihr hoffentlich auch glücklich geworden. Aber unsere Kinder, die einzigartig und nur durch uns so ins Leben kamen, wären nicht geboren worden. Unsere Schwiegerkinder hätten andere Partner finden müssen. Vor allem aber wären unsere fabelhaften Enkelkinder nicht geboren!! Was werden sie noch in der Welt bewegen?!
Was wäre wenn?
Die Frage taucht in meinem Alter wieder immer öfter auf. Was habe ich bewegt? Welche Ereignisse liegen nicht nur in der Tatsache meiner Geburt, sondern dadurch auch in meiner gelebten Verantwortung? Wo war ich und – welchen Eindruck habe ich hinterlassen?
Wem war ich ein Nächster, wem ein Ärgernis?
Man kann den Gedanken unendlich weiterspinnen, ohne zu einem wirklichen Ergebnis zu kommen, aber man kann glauben, dass jeder Mensch durch sein Dasein eine Aufgabe erfüllt, und wenn es gut geht, zur Freude seiner Umgebung.
Ich, auf jeden Fall, bin froh, dass es mich gibt, und ich das schreibe– und dass es Sie gibt, die es lesen!

Optometrie und Service rund um das Auge

Bei der Optometrie steht die Analyse durch Messungen und Beurteilungen der ganzheitlichen Sehfunktion im Vordergrund. Optometrie dient dazu, Auffälligkeiten im visuellen System zu erkennen und Maßnahmen zur Besserung sowie Erhaltung der Sehkraft zu ergreifen.

Eine individuelle Analyse Ihrer derzeitigen Sehschärfe beinhaltet eine kontaktlose - Augeninnendruckmessung in Abhängigkeit der Hornhautdicke, eine Transparenzbetrachtung der Augenlinse (Grauer Star) sowie einen digitalen Fingerabdruck Ihrer Hornhaut (Keratographie).

Brillen Kuntz verhilft Ihnen in nur wenigen Schritten zu besserem Sehen und damit zu mehr Lebensqualität!

Hier werden Sie von Spezialisten beraten!

NUR IN LANDAU

brillen kuntz
CONTACTLINSEN
OPTOMETRIE

5. LANDAUER KUNDENSPIEGEL
Platz 1
BRANCHENSIEGER
Untersucht: 10 AUGENOPTIKER
88,7% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 94,0% (Platz 1)
Beratungsqualität: 91,0% (Platz 1)
Preis-Leistungs-Verhältnis: 81,1% (Platz 2)
Kundenbefragung: 11/2018
Befragte (Optiker) = 613 von N (Gesamt) = 907
www.kundenspiegel.de
MF Consulting Dipl. Kfm. Dieter Grett

Marktstraße 32 I 76829 Landau I Fon 06341 - 83440

www.brillen-kuntz.de P Messplatz ca. 50 m

Landau isst gut! – VI

„unverpackt“ Landau

Mit gutem Gewissen einkaufen *Von Hans-Jürgen Büssow*

Ein wenig versteckt aber doch zentral in der Stadt bietet Landau eine Besonderheit. Direkt gegenüber der C&A-Filiale findet man den „unverpackt“-Laden in der Kronstraße. Betritt man das Geschäft beeindruckt sogleich die helle, freundliche und aufgeräumte Atmosphäre. Als Kunde wird man herzlich begrüßt und hat Gelegenheit sich in Ruhe umzusehen, bei Fragen wird einem gern geholfen und es gibt eine kompetente Beratung.

Das Einkaufen funktioniert ganz einfach. Die Kund*innen bringen ihre eigene Verpackung mit, ganz gleich aus welchem Material. So wird Verpackungsmüll vermieden und es wird nur so viel eingekauft wie auch tatsächlich benötigt wird. Heike Mack, die Inhaberin des „unverpackt“-Ladens, betreibt diesen schon seit Anfang März 2017. Aufgewachsen in einem Haushalt mit vier Geschwistern hat sie schon früh gelernt, dass nichts weggeworfen werden soll und dass nur so eingekauft wurde, wie auch tatsächlich gebraucht wurde. Später mit Ihrer Tochter hat es sie geärgert, dass die Babykost in einzelnen Portionen in Gläschen angeboten wurde und somit immer viel Verpackung anfiel. So hat sich bei ihr die Idee festgesetzt möglichst ohne Verpackung und den damit entstehenden Verpackungsmüll auszukommen. Als dann die ersten „unverpackt“-Läden in Deutschland seit 2014 aufmachten, ergriff sie die Gelegenheit um in Mainz in einem „unverpackt“-Laden zu hospitieren und dann ihre Idee eines eigenen Ladens umzusetzen. Die Möglichkeit der Hospitation bietet sie übrigens auch hier in Landau an.

Obwohl der Geschäftsraum nicht sehr groß ist, wird eine Fülle an Produkten angeboten. Es sind rund 300 verschiedene Produkte, vor allem Lebensmittel. Hier finden sich die unterschiedlichsten Ge-

Große Auswahl

an

Wolle & Zubehör

LANA GROSSA

- **FILATI Strickhefte**
- **Strickkurse**
- **offene Stricktreffen**

Kreatives & Einzigartiges

gemacht von

Hobbykünstlern

Mit Herz und Leidenschaft
Marktstraße 104
76829 **Landau**

Öffnungszeiten:
Di-Fr. 10:00-13:00 14:30-18:00 Uhr
Sa. 10:00-13:00 Uhr

treidesorten, Nudeln und verschiedene Sorten Reis. Flocken und Müsli können selbst zusammengestellt werden. Neben Hülsenfrüchte gibt es Trockenfrüchte sowie Gewürze und Kräuter. Bis auf einige wenige Ausnahmen seien alle Produkte in Bio-Qualität, berichtet Heike Mack. Etwas Besonderes sei auch Ihre selbst hergestellte Falafelmischung, erzählt Frau Mack. Beim Einkauf achtet sie darauf, dass die Produkte regional sind, bzw. in Verbindung mit Förderwerkstätten stehen. Es gibt hier beispielsweise Säfte aus Mörzheim, Kaffee aus der Landauer Rösterei KFE, Bürsten aus der Pfalz.

Zum Sortiment gehören aber auch Waschmittel, Seifen, Zahnbürsten aus Bambus und diverse Hygiene- und Pflegeprodukte. Aber auch Brotboxen, Isolierkannen, Baumwolltaschen und das Fairtrade Sonnenglas aus Südafrika. Ebenso das Toilettenpapier, welches, so versichert Frau Mack, obwohl es während der ersten Coronawelle überall ausverkauft war, bei ihr noch erworben werden konnte. Denn die Rollen werden einzeln verkauft und sind wesentlich ergiebiger.

Gerne würde Heike Mack sich erweitern und in ihr Sortiment auch Obst, Gemüse, Molkereiprodukte und Brot mitaufnehmen. Dazu müsste sie jedoch umziehen, da die jetzigen Geschäftsräume und das Lager dafür nicht ausreichend sind.

Mit ihrer Geschäftsidee des „unverpackt“-Ladens setzt Frau Mack auf eine „alte, herkömmliche Einkaufsvariante“, wie sie sagt. „Wir wollen kundenorientiert und freundlich sein. Dabei möchten wir ansteckend sein für Nachhaltigkeit“.

Gerade auch für ältere Kundschaft bietet das Geschäft von Frau Mack eine interessante Alternative zu den herkömmlichen Vollsortimentlern. Es hat eine zentrale Lage, ist fußläufig zu erreichen und es ermöglicht nur die Menge einzukaufen, welche tatsächlich gebraucht wird.

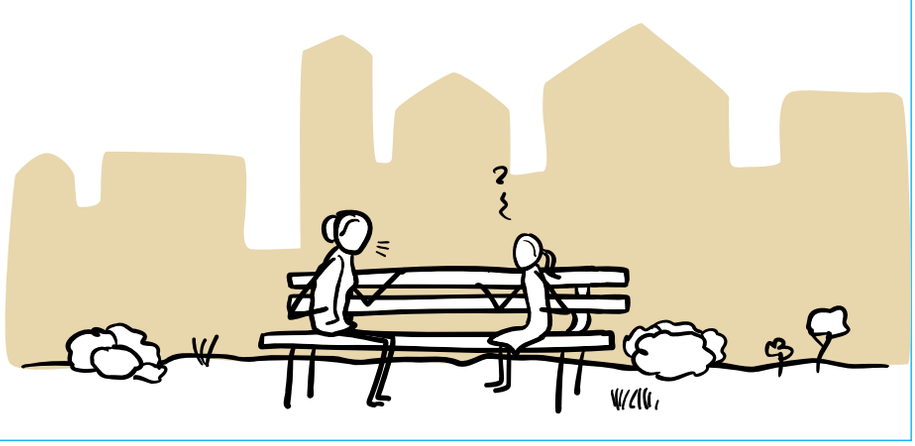
„Kund*innen haben bei uns die Möglichkeit auch lediglich eine Tasse Reis zu kaufen, wenn diese gerade benötigt wird“ so Heike Mack.

Miniatur

Que sera, sera? Was wird sein, wird sein?

Eine kleine Erzählung von Elisabeth Siedentopf

Auf einer Bank sitzt ein kleines Mädchen. Ihre Beine baumeln hin und her, hin und her. Hier ist es schön und die Sonne scheint warm. Sie hat sich an das Ende des Parks geflüchtet, denn sie muss nachdenken, und dazu muss sie allein sein!
Heute Morgen beim Frühstück hat sie eine Zahl aufgeschnappt. Jemand von den Erwachsenen hatte gesagt, man schriebe jetzt das Jahr 1955. Fünfundfünfzig, was für eine wunderbare Zahl! Beim Aussprechen konnte man herrlich das Gesicht verziehen, die Lippen wie ein mümmelndes Kaninchen spitzen und die Zunge rollen. Sie probiert alle Varianten und hat ihr Vergnügen dabei!
Aber das war es nicht allein, was sie an dieser Zahl faszinierte. Wenn es ein Jahr 1955 gab, dann gab es auch irgendwann ein Jahr 1966. Jetzt war sie fast acht Jahre alt. Und 1966? Sie nahm ihre Finger zu Hilfe, und kam auf neunzehn Jahre. Ob sie dann glücklicher war als heute? Sie glaubte es nicht, denn man war ja erst mit 21 erwachsen, und sie war ganz sicher, nur Erwachsene sind glücklich. Sie wurden nicht ständig herumkommandiert oder von anderen Kindern geärgert, sie durften ins Bett gehen, wann sie wollten und hatten immer Geld für Himbeerbonbons.
Aber 1977? Dann...
Plötzlich bemerkt sie, dass sie nicht mehr allein ist. Neben ihr auf der Bank sitzt jetzt eine alte Frau mit einer grünen Hose. Die Dame lächelt sie an und ihr wird ganz warm ums Herz. Sie meint die Frau zu kennen. Die Augen, der Mund, das Lächeln, der leise Parfümgeruch? Aber sie ist sich ganz sicher, sie kennt keine Frau mit einer grünen Hose! Überhaupt keine Frau mit Hose! Männer hatten Hosen an, Frauen Röcke! Das war Gesetz!
„Du denkst über deine Zukunft nach?“, sagt die Frau, und jetzt ist das Mädchen ganz sicher, die Stimme kennt sie! „Hab keine Angst!“, fährt die Frau fort, „1977 bist du dreißig Jahre alt, erwachsen und glücklich. Aber du musst selbst etwas dafür tun. Erwachsensein ist nicht nur Himbeerbonbons lutschen! Erwachsene sind immer für ihr eigenes Tun verantwortlich. Das wirst du merken, wenn du mit der Schule fertig bist, und in ein selbständiges Leben wechseln wirst. Du wirst eine Menge Entscheidungen treffen müssen, beruflich und privat. Es wird nicht immer einfach sein, und manche Wege werden sich als Sackgassen erweisen. Auch gilt es, die richtigen Freunde zu finden, und wenn du heiraten willst, aus all denen dann den einen Mann herauszufiltern, mit dem du glücklich werden kannst.“
Sie beugt sich ganz nah zu dem Mädchen hin und flüstert ihr ins Ohr: „Glaub mir! Du schaffst das! Wenn du erwachsen bist, wirst du glücklich sein. Ich weiß es!“
Langsam setzt sich das Kind auf. Es war eingeschlafen. In der Luft hängt noch ein Hauch eines köstlichen Parfüms. Es streicht den Rock glatt und denkt: „Seltsam, ich glaub´ ich hab´ von mir als alter Frau geträumt!“ Sie seufzt tief. „Aber eigentlich kann das gar nicht sein, ich werde nie eine so schöne grüne Hose haben!“
Und am anderen Ende des Lebens wacht auf einer Parkbank eine alte Frau im Abendlicht aus einem Nickerchen auf. Sie streicht über ihre grüne Hose und denkt: „Seltsam, ich glaub´ ich hab´ von mir als Kind geträumt!“



Festungsstadt Landau Kalender 2021

Von Jörg Seitz

45 Tage hätte die Festung einer Belagerung standhalten sollen, uns bietet sie mehr als genug für 365 Tage.

Kein anderer politischer Akt, kein anderes Bauwerk, kein anderes Ereignis hat so stark das Gesicht und das Leben der Stadt Landau in der Pfalz verändert, wie es ab 1688 der Bau der Festung tat.

Die mittelalterliche, im 30-jährigen Krieg stark dezimierte Bevölkerung konnte nur zusehen, wie die französischen Militärs ihre Stadtmauern und Straßenzüge niederlegten und letzten Endes einen Brand, der an vielen Stellen gleichzeitig ausbrach, nicht verhinderten.

Veraltet, brandgefährdet, krumme Straßen und Sackgassen, kaum wertvolle Häuser… – so die vernichtende Kritik des Festungsbaumeisters Sébastien le Prestre de Vauban. Aber auch gut gelegen, fruchtbare Böden, wichtige Wegeverbindungen und einen Markt auf den Hunderte Dörfer liefern, konstatierte er.

Nach seinen Plänen entstand nicht nur eine gewaltige Festungsanlage um die Stadt, sondern auch eine renovierte Stadt mit frisch verputzten mittelalterlichen, aber auch vielen neuen Häusern im Stil des französischen Barocks. Mittendrin entstand der heutige Rathausplatz für die Truppenparaden, zu den Mauern hin Kasernen, Waffenplätze, Pulvermagazine.

Das besondere Verteidigungselement: die Queich, deren Wasser mit 27 Schließen um die Stadt in Gräben und Kessel geleitet werden konnte. Wo die Wasserverteidigung nicht ausreichte, wurden Vorwerke errichtet.

Ein gigantischer Kordon von Bauwerken umzog die Stadt, hunderte Kilometer Mauern, Wälle, Gräben und Minengalerien sollten die Festung vor der Einnahme schützen. Trotzdem wechselte die Stadt in den Wirren des Pfälzischen und Spanischen Erbfolgekriegs mehrmals die Besatzung.

Nach dem Wiener Kongress zur Bundesfestung ernannt, hätten umfangreiche Sanierungsmaßnahmen die Festung weiter ausgebaut und vergrößert, mehrere Außenforts, Kilometer vor der Stadt, hätten die umgebenden Dörfer inkorporiert. Vielleicht nicht verkehrt, dass die bayrische Regierung die Bundesgelder umleitete, um im nahen Germersheim eine moderne Festung zu bauen.

So ging die industrielle Revolution fast an Landau vorbei. Zwar gab es ab 1855 Bahnanschluss, wegen des militärischen Rayons um die Stadt entstand das einzig ernstzunehmende Industriegebiet jedoch in Godram stein. Eingabe um Eingabe machten die Landauer bei der bayrischen Regierung und endlich 1871, nachdem die Westgrenze des Deutschen Reichs sich tief nach Frankreich hinein verschoben hatte und Landau nicht mehr Grenzfestung war, gab die Regierung der Schleifung statt.

Und so massiv und gewaltig die Festung dalag, so gewaltig und mit Plan wurde sie geschleift und zurückgebaut: Die Mauern wurden an Baufirmen als Steinbrüche vergeben, Gräben wieder mit dem 200 Jahre vorher zu Wällen modellierten Aushub verschüttet. Über dem Achteck des Hauptgrabens wurde die Ringstraße angelegt und an ihr und den neuen Wohnstraßen über 550 zumeist prächtige Häuser angelegt.

Die Festung verschwand aus dem Stadtbild, wo sie der neuen Entwicklung im Weg stand. Nur in

Restecken, Parkanlagen oder an wasserbautechnisch erforderlichen Stellen blieben die Bauten erhalten. Entsprechend des Zeitstils entwickelten sich um die Ruinen Landschaftsparks im englischen Stil – andernorts mussten neue Ruinen extra für diese entworfen werden.

Zwei Aussagen prägten bis vor kurzem unser Bild des historischen Landaus: Der Stadtbrand 1689 hätte das mittelalterliche Landau zerstört und die Schleifung sei ein Totalabbruch gewesen. So verfestigte sich ein Bild, das heute durch die Realität widerlegt ist. Diese birgt ein unschätzbares Potential: Wonach andere Städte verzweifelt suchen, liegt uns hier vor Augen: Die Festung ist das historische Bindeglied zwischen der Reichsstadt und der Gründerzeit, sie prägte und prägt das Bild der Stadt bis heute, ist Teil unserer Identität. Man muss sie nicht ausgraben, um sie Stück für Stück wieder zu einem erlebbaren Teil der Stadt werden zu lassen.

„Wir nehmen Sie mit auf eine Reise durchs Jahr und durch die offenliegenden Teile der Festung, die wir Ihnen aus ungewohnter Perspektive vorstellen wollen.“

Nach dem Strieffler-Kalender für 2019, den „Geheimnissen aus der Stadt Landau“, 2020, wird die Stadtkalenderreihe im Knecht Verlag mit dem Kalender für 2021 „Festungsstadt Landau“ fortgesetzt. Die Reihe ist bis zum Stadtjubiläum 2024 konzipiert.

Fotografiert von Miriam Bader-Gassner, Thomas Engelberg, Bjørn Iversen, Paul van Schie, Jörg Seitz und Markus Knecht. 15,00 EUR; erhältlich im Buchhandel und beim Knecht Verlag Landau, Cornichonstr. 7, 06341/89408; online unter www.buecherknecht.de

BODYMED® Center Landau
Freude am Leben
Für Ihr Wohlbefinden:
· Leberfasten nach Dr. Worm
· Gewichtsreduktion
· Basenfasten
· Wohlfühlprodukte
· handgemachte Seifen
· Naturkosmetik
· ätherische Öle u.v.m.
Bodymed Center Landau
Theaterstraße 4
76829 Landau i.d. Pfalz
Tel: 06341 649376
wohlfuehlmomente-landau.de
info@wohlfuehlmomente-landau.de
Di. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

5 Jahre „Silberstreif“ in Landau!!!

Ein Grund zum Feiern? Eigentlich nur sehr bedingt! *Von Christian Knoll*

Fünf Jahre ist es her, dass sich zur Gründung des Vereins „Silberstreif - gegen Altersarmut in Landau“ Frauen und Männer unterschiedlichsten Alters und Herkommens zusammengefunden haben. Vorausgegangen waren Treffen von Vertretern dreier hiesiger Institutionen: Des Seniorenbüros, der protestantischen Stiftskirchengemeinde und der katholischen Kirchengemeinden von St. Maria und Heilig Kreuz. Bewegt durch die Erkenntnis, dass es auch in unserer Stadt materielle Not im fortgeschrittenen Lebensalter gibt und sich Altersarmut zu einem ständig wachsenden Problem entwickelt hat, war bei den Initiatoren der Entschluss gereift, durch einen Verein eine Möglichkeit zu Hilfeleistungen zu schaffen. Das Ziel war, eine Lücke im sozialen Netz zu schließen. Ehrenamtlich tätige Vereinsmitglieder sollten durch verschiedene Hilfsangebote die Unterstützungsleistungen der hiesigen karitativen Einrichtungen und der sozialen Dienste der Stadt ergänzen und erweitern. Auch sollten die Landauer für die Not ihrer älteren Mitbürger sensibilisiert werden. „Silberstreif“ wollte durch Sachzuwendungen, aber auch durch das Angebot sozialer Kontakte älteren und nicht selten alleine lebenden Menschen Hilfe leisten.

Der Anlass zur Vereinsgründung, finanzielle Enge im Alter, war kein Grund zum Feiern. Die Entwicklung dieser Initiative allerdings schon. Bereits der Vereinsname „Silberstreif“ bringt dies auch zum Ausdruck: die Aussicht auf eine positive Entwicklung, ein Anlass zur Hoffnung.

Unsere Kundenbetreuer (v.l.n.r.) Markus Reineck, Lilo Hillen-Sorg, Willi Schmitt, Barbara Demmerle, Wilfried Raab, Bernhard Letzel, Hans-Ludwig Tillner, Hans Peter Thiel und vorne links die Vorsitzende Christine Baumann.

„Silberstreif“ – fünf Jahre Kümmerer für ältere Menschen. Dank der vielfachen Aktivitäten der Vereinsvorsitzenden Christine Baumann, der Berichterstattung in den lokalen Medien und der Beiträge der Initiatoren der Vereinsgründung wurde der Verein schnell bekannt. Fragen nach Unterstützung ließen nicht auf sich warten. Aber auch Spenden, die einzige Geldquelle des Vereins, begannen zu fließen. Den mitfühlenden Mitmachern im Verein war so die Möglichkeit eröffnet, die versprochenen Hilfen zu leisten. War anfänglich das Vereinsbüro nur einmal wöchentlich mit einer Kundenbetreuerin geöffnet, so sind mittlerweile an drei Tagen in der Woche die neun, sehr engagierten Kundenbetreuer persönlich zu erreichen.

Den bei der Vereinsgründung in der Satzung festgehaltenen Grundsätzen folgend hat „Silberstreif“ seine Hilfsangebote erweitert. Zu materiellen Hilfen kam ein jährliches „Osteressen“ hinzu. Bedürftige ältere Mitbürger wurden und werden zu einem von Aktiven des Lions-Clubs Landau zubereiteten und von prominenten Landauern servierten Dreigangmenü in den Gemeindesaal der Augustinerkirche eingeladen. Im Sommer 2019 kam als Angebot eine Einladung zu einer Fahrt ins Blaue hinzu. Wichtig sind dem Verein auch Leistungen zur Teilhabe an Freizeitangeboten: Gutscheine zum Besuch des Zoos, der Stadtbüche-

rei, des Hallenbades, von Veranstaltungen in der Festhalle und von Kursen der Volkshochschule. Als die Kontaktbeschränkungen der Corona-Pandemie zwangen, die Hilfeleistungen einzustellen handelte „Silberstreif“ sehr schnell. An die beim Verein bekannten Hilfsbedürftigen wurden über mehrere Monate hinweg Gutscheine zum Einkauf von Lebensmitteln ausgegeben. Beteiligt war der Verein zu dieser Zeit auch am Angebot von „Terrine auf Rädern“.

Die Unterstützungsleistungen wurden über die Stadtgrenzen hinaus wahrgenommen und wertgeschätzt. „Silberstreif“ wurde so, verbunden mit einem Zuschuss, mit dem „Helferherz“, der Sozialinitiative einer großen Drogeriemarktkette, ausgezeichnet. Für sein bürgerschaftliches Engagement durften die Mitglieder im November 2017 aus den Händen der Ministerpräsidentin den Brückenpreis des Landes Rheinland-Pfalz entgegennehmen. Bei einem Besuch in Landau informierte sich Malu Dreyer später persönlich über die Leistungen des Vereins und würdigte dabei auch das Engagement der Helfer.

Mit gut besuchten Benefizveranstaltungen, die auch der Information der Öffentlichkeit dienen, machte „Silberstreif“ immer wieder auf seine Arbeit aufmerksam. Auch für dieses Jahr war eine solche Veranstaltung vorgesehen. Die aktualisierten Kontaktbeschränkungen stehen bedauerlicherweise jetzt aber der vorgesehenen „AbendMusik in der Stiftskirche“ entgegen.

Neues aus dem Seniorenbüro

Von Hans-Jürgen Büssow

Trotz Corona mit seinen ganzen Einschränkungen sind die Akteure des Vereins nicht untätig gewesen. Leider musste eine ganze Reihe von Veranstaltungen wegen der jeweiligen Hygienevorschriften abgesagt werden. Dies war sehr bedauerlich, da doch einige sicher interessante und unterhaltsame Veranstaltungen geplant waren. Wir waren uns einig, dass dies so nicht bleiben kann und haben nach Wegen gesucht, um das eine oder andere doch noch anbieten zu können.

Also haben wir das Seniorenkino wieder aufgeführt. Corona bedingt leider ohne das beliebte Kaffeetrinken und Kuchenessen. Und es war auch wieder gut besucht. Das werden wir fortsetzen. Auch das Repair-Café wurde wieder aktiviert. Auch hier wieder bedauerlicherweise ohne Kaffee und Kuchen, wir konnten aber zumindest der großen Nachfrage für Reparaturen nachkommen.

Dann haben wir die Zwangspause bei den Veranstaltungen genutzt, um die Ehrenamtsbörse neu aufzustellen. Hier haben wir zwei neue Mitarbeiterinnen gewinnen können, welche auch gleich tatkräftig eingestiegen sind. Es wurde eine neue Homepage erstellt, die Öffnungszeiten der Ehrenamtsbörse auf den Mittwochnachmittag erweitert und ein neues Portal, auf dem sich Interessierte für ehrenamtliche Tätigkeiten bewerben können, eingerichtet.

Zudem haben wir für das kommende Jahr ein neues Programm gestrickt und hoffen es auch so umsetzen zu können. Darüber wird dann aber noch rechtzeitig informiert werden.

Und noch eine Bitte in eigener Sache. Auch das Seniorenbüro braucht auf Grund seiner vielfältigen Tätigkeiten und Aufgaben immer wieder Menschen, die bereit sind ehrenamtlich eine Aufgabe zu übernehmen. Sollte sich jemand angesprochen fühlen, kann Sie oder Er gern bei uns im Büro in der Waffenstraße 5 vorbeischauen und sich über die Dinge informieren, die wir auf den Weg bringen. Uns würde es Freude machen Sie in unserem netten aufgeschlossenen Team zu begrüßen.

Bleiben Sie gesund und dem Seniorenbüro weiterhin gewogen. Wir sind gerne für Sie da, telefonisch, per Mail oder auf Anmeldung auch persönlich in unserem Büro.

„Silberstreif“ freut sich über jede Spende:

Spendenkonto bei der VR Bank:
IBAN: DE54 5486 2500 0101 7160 69
BIC: GENODE61SUW

Mit dem KINDERWAGEN durch DIE PFALZ

35 babyfreundliche Rundwanderwege werden von Familie Fuchs präzise und detailliert beschrieben. Unterwegs waren sie mit ihren Kindern und Kinderwagen von Kusel über den Donnersberg, Bad Dürkheim, von der Weinstraße bis zum Bienwald.

Es handelt sich in erster Linie um Rundwege, die speziell auf die Bedürfnisse von Eltern mit Kindern zugeschnitten sind – und auch die Großeltern können meist mit, wenn es die Schwierigkeitsgrade von leicht, mittel, schwer, sehr schwer individuell zulassen.

168 Seiten, Klappenbroschur
130 farbige Abbildungen
35 Karten
1 Übersichtskarte
16,90 EUR

Online zu bestellen unter:
www.buecherknecht.de

Knecht Verlag
Cornichonstraße 7, 76829 Landau
Fon 06341.89408, info@knechtverlag.de
www.buecherknecht.de

KnechtVerlag

Rundwanderung am Forsthaus Taubensuhl

Gemütliche Wanderung rund um den Bastenfels *Von Phillip Fuchs*

Wir parken auf dem großen Wanderparkplatz hinter dem Forsthaus Taubensuhl. Der Straße folgend stoßen wir am Ende des Parkplatzes an eine Übersichtstafel, wo die verschiedenen Rundwanderungen dargestellt sind. Wir überqueren die Straße, folgen zunächst dem Weg mit der Nummer 3 und biegen gleich links ab. Der Rundweg ist gut ausgeschildert und man muss lediglich nach 400 m darauf achten, dass wir den Schotterweg verlassen und geradeaus der Nummer 3 folgend weiter laufen. Nach ca. 40 Minuten und einer Strecke von 2,7 km erkennen wir links von uns die Ortschaft Hofstätten. Wir laufen den schmalen Pfad der Nr. 3 folgend weiter. Kurze Zeit später verlassen wir einen dichten Fichtenwald und laufen über die Wegekreuzung geradeaus weiter. Nun folgt ein kleiner Anstieg.

Wir können in weiter Ferne Motorengeräusche hören, denn wir wandern oberhalb des Wellbachtals. Auf der Höhe angekommen stoßen wir direkt auf einen sehr gut ausgebauten Fahrweg. Eine Sitzgruppe lädt am Tourmittelpunkt zum Rasten ein.

An dieser Stelle folgen wir nicht mehr der kinderwagenuntauglichen Markierung, sondern dem ausgebauten Forstweg geradeaus.

Als Alternative kann man vom Wanderparkplatz aus für ca. 100 m der Nr. 3 und dann der stillgelegten Landstraße 505 folgen. Die Straße ist für jeden Kinderwagen geeignet und, falls man es bis zum Ende und wieder zurück schafft, hat man eine Strecke von ca. 9 km zurückgelegt.

Der Taubensuhl bietet weiterhin einen sehr schönen und aufwendig gestalteten Waldlehrpfad an, so dass ältere Geschwister sich wunderbar austoben und den Wald erleben können.

Tourlänge: 11 km | Dauer: 2 ¼ Stunden | Steigung: 189 m | Kinderwagentyp: drei- oder vierrädrig, Variante alle | Gefälle: 81 m

Von Landau kommend folgen wir der B10 Landau Richtung Pirmasens und nehmen die Abfahrt Eußerthal / Ramberg / Dernbach. Wir fahren durch die Ortschaft Eußerthal und folgen der L505 sowie der Beschilderung zum Taubensuhl.

Vegetarisch oder nicht vegetarisch? Bei diesem Ofengemüse geht es so oder so.

Von Christine Baumann

Die Kartoffeln und Karotten schälen, dann in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die Zucchini, Fenchelknolle, rote Paprika vierteln und ebenfalls in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Die Tomaten vierteln und klein schneiden.
Beim Thymian die Blättchen abzupfen, die Salbeiblätter klein schneiden. Mit dem Olivenöl, Pfeffer, Salz, Chiliflocken, Kreuzkümmel und etwas Zitronensaft eine Olivenölmischung vorbereiten.
Alle Zutaten auf ein großes Backblech geben. Mit der Olivenölmischung beträufeln und gut untermischen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 45 min im Backofen garen.

Wer es „unvegetarisch“ bevorzugt, kann Hackbällchen oder – wie auf dem Foto – in Scheiben geschnittene Salsiccie, diese herrlich würzigen italienischen Würste, auf das Ofengemüse legen.
Zu diesem Ofengemüse gehört auf jeden Fall ein erfrischender Dip, im Extra-Schälchen serviert, aus Joghurt, Schmand, Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Zitronensaft und frischen Minzeblättern.
Ins Ofengemüse passen natürlich auch andere Gemüsesorten, z.B. Blumenkohl oder Rosenkohl. Je nach Geschmack oder was die Jahreszeit hergibt.
Wer einen Wein dazu trinken will, meine Weinempfehlung ist ein leichter Rotwein!

Zutaten:

6 Kartoffeln
2 Karotten
1 Zucchini
1 Fenchelknolle
1 rote Paprika
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
6 Salbeiblätter
1 El Fenchelsamen
1 El schwarze Oliven (mit Stein)
3 El Olivenöl
1 Becher Joghurt
2 El Schmand
frische Minzeblätter
Pfeffer, Salz, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Zitronensaft

Herausgeber der herbstzeitlose sind wir, der Verein SENIORENBÜRO – EHRENAMTSBÖRSE Landau e.V.

UNSERE ZIELE:

Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse setzen sich ein

- ► für bürgerschaftliches, ehrenamtliches Engagement
- ► für ein soziales, faires, generationenübergreifendes Miteinander
- ► für ein selbstständiges Leben im Alter

UNSERE ANGEBOTE:

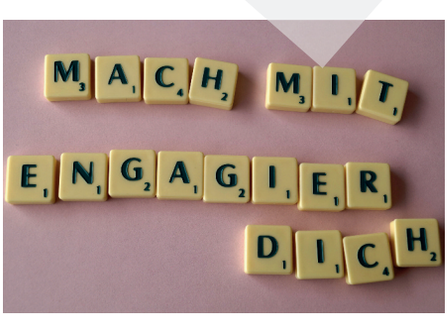
Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse bieten

- ► Informationen, Beratung und Vermittlung von an freiwilligem Engagement Interessierten
- ► Schulung, soweit erforderlich, und Begleitung von Freiwilligen
- ► Initiierung und Unterstützung von Projekten
- ► Kooperation und Netzwerkarbeit
- ► Öffentlichkeitsarbeit

WIR SIND FÜR SIE DA:

Wo: Waffenstraße 5 (neben dem „Galeerenturm“), 76829 Landau

Wann: dienstags, mittwochs und donnerstags, von 10 bis 12 Uhr.



REGELMÄSSIG FÜR SIE:

Silberstreif – gegen Altersarmut in Landau e.V.

SILBERSTREIF hilft!

Kontakt: Dienstags, mittwochs und donnerstags von 10 bis 12 Uhr im Seniorenbüro
Tel.: 06341 / 64 85 61.

Repair-Café: Wegwerfen? Nein, wir reparieren für Sie!

Repair Café

Reparaturen sind kostenlos. Sie zahlen nur für verbrauchte Materialien. Spenden sind willkommen! Einmal monatlich jeweils am 3. Samstag von 14 bis 16.30 Uhr im Foyer der EWL in der Georg-Friedrich-Dentzel-Straße 1.

Singkreis
Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr.

Sitzgruppe
Jeden 1. und 3. Dienstag von 15 bis 19 Uhr

herbstzeitlose
Die Senioren-Gazette für Landau erscheint 3x im Jahr, herausgegeben vom Seniorenbüro.

IN EIGENER SACHE

Wir suchen Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Wir brauchen Sie, wir beraten Sie, wir begleiten Sie, wir helfen Ihnen dabei!

Bitte kommen Sie einfach zu uns ins Seniorenbüro, zur Ehrenamtsbörse.

Machen Sie mit!

KONTAKTE

SENIORENBÜRO:	06341/141162 seniorenbuero-landau@t-online.de www.seniorenbuero-landau.de
EHRENAMTSBÖRSE:	06341/141162 ehrenamtsboerse-landau@t-online.de www.ehrenamtsboerse-landau.de

UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT EINER SPENDE?

SENIORENBÜRO:	Sparkasse SÜW BIC: SOLADESSUW IBAN: DE79 5485 0010 1700 1182 25
EHRENAMTSBÖRSE:	VR Bank Südpfalz BIC: GENODE61SUW IBAN: DE54 5486 2500 0001 7160 69
SILBERSTREIF:	VR Bank Südpfalz BIC: GENODE61SUW IBAN: DE54 5486 2500 0101 7160 69

Wegen der Covid-19-Pandemie sind alle hier aufgeführten Termine weitestgehend ausgesetzt. Informieren Sie sich bitte immer mal wieder auf der Website des Seniorenbüros.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir tun alles dafür, Ihren Alltag zu erleichtern. Mit einer Reihe von Büro- und Kommunikationsdienstleistungen nehmen wir Ihnen lästige und unliebsame Aufgaben ab. Auch für Arbeiten „rund um Ihr Zuhause“ können Sie auf unsere Unterstützung zählen! Mehr Infos 06341 5560-0 oder www.vrbank-suedpfalz.de/vr-privatsekretaer

VR Bank Südpfalz