Thingers Zeitung

ikarus.thingers e.V.
Integration, Kultur & Sport

2018
Oktober/November
Auflage: 3.000

Informationsblatt für KEMPTEN Nord

www.ikarus-thingers.de

Spendenkonto ikarus.thingers e.V.: Sparkasse Allgäu, IBAN : DE63 7335 0000 0610 0209 92 BIC: BYLADEM1ALG

In dieser Ausgabe:

Lieber naturnah und bunt	1
Straßenmusikfest/Expedition	2
Interkultureller Herbst	3
Kunst für alle/Starke Knochen /Spende	4
Witz komm raus/Biodiversität/K. Akan	5
Veranstaltungskalender	6
Veranstaltungskalender	7
Rezept des Monats: Blinis	8

Lieber naturnah und bunt

/wh/ Wir haben viele Grünflächen in Vorgärten und Anlagen zwischen den Häusern unseres Stadtteils. Das ist gut so, aber bunt wäre noch angenehmer, nützlicher und natürlicher. Der Bürgerpark hat ein freundlicheres Gesicht, seit bunte heimische Blumen die Stufe neben dem Jugendzentrum verschönern. (Siehe Foto). Ein paar Mitbürger mit Ruth Haupt haben das geschafft. Das Gras wurde entfernt und die Fläche aufgelockert. Voraussetzung dafür waren ein karger Boden und Samen, die speziell dafür ausgesucht wurden. Die Besucher des Parks freuen sich über die Farbenvielfalt. Das ist „gefundenes Fressen" für Wildbienen, Hummeln und viele andere Insekten und Vögel.

Im Thingerspark

Diese Pracht wirkt auch schon ansteckend. Das Jugendzentrum arbeitet daran, noch ein paar andere Flächen in ähnlicher Weise zu gestalten. Auch die Firma Sozialbau geht diesen Weg schon teilweise mit. Wir bewundern die neue Fläche um das „Mehrgenerationen-wohnen". Neulich entdeckte ein Mitbürger dort sogar schon die seltenen Distelfinken, die auf die Samen der Kräuter und Blumen angewiesen sind. Obstbäume könnten Grünflächen noch verschönern.

Bilder: S. Dumreicher — Auf dem Haldebuckel

Diese gelbblühende Wiese (siehe Foto) liegt oberhalb der Lotterbergstraße auf der Halde. Hornklee blüht hier Anfang August, später sind es andere Kleesorten, im Frühsommer Margeriten und Hahnenfuß. Auch Lichtnelken kommen vor und etliche seltenere Pflanzen. Sie sind bei Insekten heißt begehrt. Diese Wiese ist das ganze Jahr über bunt. – Was man dafür tun musste? In diesem Fall überhaupt nichts. Im Juni und im Herbst wird sie von einem Bauern gemäht, der das Mähgut an seine Tiere verfüttert. Verwertung in Biogasanlagen ist auch möglich.

Bunte heimische Pflanzen sind heute in, weil sie für Tier und Mensch mehr Lebensqualität bedeuten. Ca. 30% unserer Insekten sind schon ausgestorben, Singvögel sind stark gefährdet, weil auch sie nicht mehr genügend Lebensraum haben. Wir müssten außerdem nicht mehr in die Alpen fahren, um eine blühende Bergwiese zu bestaunen, wir könnten gleich neben unseren Mietwohnungen herrliche Blumensträuße pflücken.

Sehr geehrte Verantwortliche der Wohnungsbaugesellschaften, Stadtgärtnerei, Schulen, Hausmeisterdienste und private Grundstückseigentümer: Machen Sie mit! Wir hätten dann in ein paar Jahren einen passenden Werbeslogan für unseren Stadtteil: „Thingers ist bunt!"

Straßenmusikfest beim ikarus.thingers e.V.

Mit russischem und afrikanischem Rhythmus ins Wochenende

/sr/ Das Straßenmusikfest in Thingers war ein voller Erfolg. Zu afrikanischen Trommeln, Grillfleisch und Bratwurst starteten wir ab 17:00 Uhr in einen musikalischen Abend. Die rhythmischen Klänge luden die Besucher aus den umliegenden Häusern ein. Vor allem die Kinder wurden von den Klängen von Ihren Bänken gelockt. Später am Abend spielte Sergej von der Deutsch-Russischen Singgruppe auf seinem Akkordeon russische Kompositionen, die zum Mit-Wippen einluden. Wir danken den vielen Helfern, den Besuchern und Musikern für einen unvergesslichen Abend.

ikarus.thingers e.V. bittet um finanzielle Hilfe

Der Verein bedankt sich sehr herzlich für alle finanziellen Zuwendungen, die zum Teil als Ausgleich für leider ausgefallene Stiftungsauszahlungen in diesem Jahr nötig sind. Der Eigentümer der Engel Apotheke, **Herr Clemens Wastl,** überwies im August € 250. **Herr Rudolf Groll** aus Memmingen ist der Stadtteilarbeit sehr verbunden und ließ dem Verein € 500 zukommen, damit der wichtige Einsatz für Kinder weitergehen kann. Aktuell 49 Personen sind in diesem Jahr neu in den Verein eingetreten und helfen durch ihre Mitgliedsbeiträge und ihr persönliches Engagement. Bitte helfen auch Sie. Danke, Ihr Wolf Hennings

Unsere „Expedition" in die Vergangenheit

Am 21. Juli 2018 waren wir Frauen von der Kommunikationsgruppe „Deutsch lernen unter Frauen" im Allgäu Museum und haben uns die Ausstellung „He, Fräulein" angeschaut.
Bei dem Rundgang ist uns aufgefallen, dass wir viele der ausgestellten Sachen aus unserer Jugend oder von unseren Müttern noch kennen. Dabei ist interessant , dass unser Herkunftsland dabei keine Rolle spielt.
Die meisten Geräte in der Küche gab es (oder gibt es noch heute) auch in Russland, Rumänien und in Sri Lanka.
Das ist uns besonders aufgefallen:
Früher haben reiche Frauen ein Korsett angezogen um eine Wespentaille zu bekommen. Das war für die Frauen sehr schmerzhaft. An körperliche Arbeit war da nicht zu denken.
Heute gibt es das Korsett noch beim Dirndl, bei Braut- und Abendkleidern.
Früher durfte z.B. eine Lehrerin nicht heiraten.
Heute dürfen Frauen in fast allen Berufen arbeiten und verheiratet sein.
Früher haben die Frauen mit Haushaltsgeräten gearbeitet, die mit eigener Kraft angetrieben werden.
Die Nähmaschine mit Fußpedal, der Backofen mit Kohle/Holz, das Bügeleisen musste mit glühenden Kohlen oder Holz befüllt werden.
Heute sind die Geräte elektrisch und Kräfte sparend.
Früher haben die Frauen die Wäsche in großen Eimern und Wannen gewaschen, in denen auch 1x die Woche die Kinder und Erwachsenen gebadet haben. Das Wasser musste aus dem Brunnen außerhalb des Hauses geholt und über Feuer erwärmt werden.
Heute ist es sehr bequem. Das Wasser kommt kalt und warm aus dem Wasserhahn. Die Waschmaschine wäscht die Wäsche fast alleine.
Wir hätten noch sehr viel schauen und in Erinnerung schwelgen können.
Die Kittelschürzen, die Küchengeräte, die Möbel und, und, und.
Wir haben auch festgestellt, dass es noch gar nicht so lange her ist, dass wir Frauen uns ganz nach den Männern richten mussten. So musste z.B. in den 1970er Jahren eine Ehefrau noch ihren Mann fragen ob sie arbeiten gehen darf.
Wir haben diesen interessanten Museumsbesuch mit einem sehr feinen Eis im Eiscafé beendet. Einhellige Meinung war, das war nicht unser letzter Ausflug in die Kultur Kemptens.
Weitere Damen können sich gerne noch anschließen. *Margot Rist*

Sprachlerngruppe: Photo von links: Svetlana, Jacqueline, Ayesha, Inna, Margot, Galina, Virginia, Barbara

Umweltgruppe Agenda 21 im Bürgertreff

„Unsere Natur im Herbst"

Eine Präsentation von Roland Sauter, Amt für Umwelt- und Naturschutz Kempten,
am Mo., 8. Okt., 19.45 Uhr

„Wer war denn hier zu Hause?"

Auch in diesem Jahr hat die Umweltgruppe die Nistkästen um den Schwabelsberger Weiher und an der Rottach im Oktober geöffnet, gereinigt und gegebenenfalls repariert. Die kommende Brut soll nicht durch Parasiten oder Schimmel geschädigt werden. Dabei wurde festgestellt, welche Vögel und andere Tiere hier gewohnt hatten. Anhand von Fotos werden die Ergebnisse vorgestellt.

Mo. 5. Nov., 19.45 Uhr
im Bürgertreff

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

Irmela Ravet
Lutz Menthel

HAUS ARZT

Im Thingers 28
(0831) 9223

info@praxis-kempten.de

STILVOLLE GRABSTEINE AUS EIGENER HERSTELLUNG

PROBST Stein und Design
PROBST Grabmal, Marmor und Granitwerk GmbH
Härtnagel 1 • D-87435 Kempten
Tel.: (0831) 5 91 36 - 0
Fax: (0831) 5 91 36 - 66
info@probst-naturstein.de
www.probst-naturstein.de

Interkultureller Herbst 2018
Vielfalt verbindet

Advents- und internationale Handarbeitsausstellung im Bürgertreff Thingers

/red/ Am Samstag 24. und Sonntag 25. Nov. von 11.00 bis 17.00 Uhr lädt ikarus.thingers e.V. zur jährlichen Adventsausstellung im Rahmen des „Interkulturellen Herbstes" der Stadt Kempten ein. Von den Frauen des Vereins gefertigte Adventsbastelarbeiten, Gestricktes, Gehäkeltes, Genähtes, Marmeladen u. a. stehen wieder zum Verkauf bereit.

Dabei können auch die vielfältigen Handarbeiten von Bewohnern unterschiedlicher Herkunft aus unserem internationalen Stadtteil besichtigt werden. Mitarbeiterinnen des Vereins haben Kaffee und Kuchen für ein gemütliches Zusammensein vorbereitet. Der Eintritt ist frei.

Hier werden Ideen verwirklicht

Haben Sie eine Idee, die Sie mit anderen gemeinsam im Bürgertreff Thingers in die Tat umsetzen möchten?

Die bunte Tafel in Thingers

/sr/ Wir laden große und kleine Gäste ein, mit uns am 10.11.2018 ab 17.00 Uhr ein spontanes und gemeinsames „Picknick im Saal" zu genießen. Jeder bringt mit, wozu er Lust und worauf er Hunger hat. Egal ob Speisen aus eurer Heimat, ob süß oder deftig, viel oder wenig, ihr entscheidet - je bunter die

Tische, die Dekoration und das Essen, desto spannender und fröhlicher wird sich dieser Abend gestalten. Was darf in Eurem Picknickkorb nicht fehlen? Eure Mahlzeit und Eure Getränke, Geschirr und Besteck für Euch. Ob Kerzen, Servietten oder Dekoration, das bleibt natürlich Euch überlassen. Und wenn euch beim Blick auf den Nachbarteller das Wasser im Mund zusammenläuft, dürft ihr bestimmt auch dort einmal naschen. Eintritt: € 5.

Besuchen Sie uns!
stadtteilbuero-thingers.de

Die Homepage des Stadtteilbüros Thingers wurde in den letzten Wochen neu bearbeitet und ergänzt. Viel Aktuelles und Wichtiges über den Stadtteil ist nachzulesen. Versuchen Sie es gleich mal.

Sammelleidenschaften - Eine Ausstellung der besonderen Art.

Samstag/Sonntag 20./21. Oktober von 11 bis 17 Uhr

Hier zeigen Sammlerinnen und Sammler, was sie im Laufe der Zeit für sich selbst oder ihre Familie zusammengetragen haben. Zu Recht sind sie stolz auf ihre oftmals jahrelange „Sammelleidenschaft". Dies darf jetzt ihren Kellerraum, die Kartons oder Vitrinen für kurze Zeit verlassen und der Öffentlichkeit gezeigt werden. Die Ausstellung ist nicht beschränkt auf bestimmte thematische Schwerpunkte. Ob Bierkrüge, Briefmarken, Gedrechseltes, Hunde, Katzen, Münzen, Muscheln, Kuriositäten, Puppen, Telefonkarten, Zinnsachen... natürlich nur insoweit für diese Dinge im Bürgertreff Thingers Platz ist. Die Besu-

cher werden von der Vielfältigkeit dieser Ausstellung überrascht sein. Der Eintritt ist frei. Mitarbeiterinnen des ikarus.thingers e.V. freuen sich, wenn Gäste der Ausstellung noch eine Weile bei Kaffee und Kuchen zusammen bleiben. Der Erlös kommt dem Verein zugute.

Wenn Sie ihre Lieblingsstücke noch nicht angemeldet haben, ist noch Zeit bis zum 5. Oktober. Nehmen Sie Kontakt mit dem Stadtteilbüro Thingers auf, Tel. 0831-5124927 oder direkt während der Öffnungszeiten.

Wir sind für Sie da.....

Dr. med. A. Tratzmüller
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Dr. med. dent. Frank Tratzmüller
Zahnarzt

Danziger Str. 1
87439 Kempten

Tel. 0831-9 10 11

Tel. 0831-9 35 21

Im Thingers 30
87439 Kempten
Tel: 0831 / 68753353
Fax:0831 / 68753352
Mail: info@findedeintarif.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr. 09:00 - 18:00 Uhr
Sa. 09:00 - 13:00 Uhr

findedeintarif
Mobilfunk - DSL - GAS - STROM

Interkultureller Herbst 2018
Vielfalt verbindet

KUNST FÜR ALLE die KUNST neu erleben möchten

Bilder: Lena Wanner

Ein buntes Kunstprojekt von Kunstmalerin und Kindermalstudio Inhaberin Lena Wanner

zusammen mit dem Integrationsbeirat Kempten für alle Interessenten:
malen und gestalten durch mehrere Stationen,

außergewöhnliche Maltechniken kennenlernen,
Kaffee- und Austauschpause genießen,

Spaß und kreative Freizeit garantiert!
Bringt Eure Kinder und Großeltern mit!

Wo?- Im Bürgertreff Thingers

Wann? - 27. 10. 2018
von 16:00 bis 18:00 Uhr

Eintritt kostenfrei für alle!

Knochenstark essen - mitten im Leben

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke" Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

Besuchen Sie auch unser Bewegungsangebot "Bewegung für starke Knochen"!

Referentin: Anna-Maria Stüttgen, Diätassistentin

Termin Kempten: Montag, 22.10.2018, 19.30-21.00 Uhr

Ort: Bürgertreff Thingers, Schwalbenweg 71, Kempten

Ein Projekt von „Amt für Landwirtschaft und Forsten"

Bewegung für starke Knochen

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Unsere Referentin zeigt Übungen, die auch im Alltag leicht umgesetzt werden können.
Referentin: Martina Zollitsch, Diplom-Sportlehrerin

Termin Kempten: Montag, 29.10.2018, 19.30-21.00 Uhr

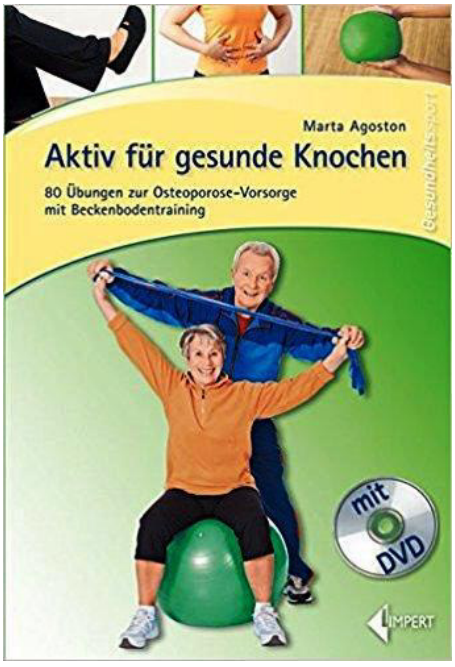
Ort: Bürgertreff Thingers, Schwalbenweg

Ein Projekt von „Amt für Landwirtschaft und Forsten"

Spende für den ikarus.thingers e.V.

/sr/ Am 12. Juli wurde die Spende des KIWANIS Club Kempten-Cambodunum HILFSFOND e.V. vom Vorsitzenden Hans Lederle an den ikarus.thingers e.V. übergeben. Christa Prause und Wolf Hennings, die Vorsitzenden des Vereins und Susan Rothmayr, die Geschäftsführerin von ikarus.thingers e.V., nahmen die Spende dankbar entgegen.
Mit diesen € 500 wird das Projekt Kul-

tur- und Sprachpaten unterstützt, welches Kindern mit Migrationshintergrund hilft, die deutsche Kultur und Sprache spielerisch mit einer Patin/einem Paten zu erlernen. „Für solche großartigen Projekte sind wir auf jede Spende angewiesen und freuen uns daher besonders über diesen Beitrag", so Susan Rothmayr.



GRUBER
Textilpflege
Mariaberger Str. 37
87439 Kempten.
Tel. 0831/93880
www.grubertex.de

Dienstleistungen
Pflegeboxenstoppartner des Team Abt-Sportsline
Kleiderpflege • Hemdenservice
Lederreinigung • Feder- und Daunenbetten • Stores und Gardinen • Teppichreinigung
Schmutzfangmatten • Polsterreinigung • Nassreinigung
Ärtze- und Berufsbekleidung

Zahnarzt
Dominik Meling PRAXIS
Implantologie · Parodontologie

Sollten Sie einen Untersuchungs– oder Prophylaxetermin vereinbaren wollen, freuen wir uns über Ihren Anruf.

Tel. 0831 /953 35

Unser Behandlungsspektrum: Prophylaxe-Parodontologie, Implantologie-Endodontologie-Ästhetische Zahnheilkunde-Funktionstherapie-Zahnersatz

Lotterbergstrasse 57, 87439 Kempten - www.zahnarzt-meling.de

Witz komm raus, du bist umzingelt!

/gh/ Ja, mit Witzen kann man so seine Erfahrungen machen und die machte ich ganz besonders in diesem Jahr, als ich meinem entzückenden Sprachpatenkind, einem siebenjährigen, syrischen Buben einen Witz erzählen wollte, den ich im „Capito", in der Beilage der Allgäuer Zeitung gefunden hatte.

Zum näheren Verständnis werde ich den Witz, den ich selber richtig gut fand, abdrucken.

Ein kleiner Junge steht neben einem kleinen Hund an einer Straßenecke, als eine ältere Dame vorbeikommt. Der kleine Junge fragt höflich die Frau, ob sie vielleicht den Hund mal streicheln könnte. Aber selbstverständlich gerne und sie beugt sich nieder und tätschelt den Hund und sagt dann ganz begeistert zu dem Kind, dass er ja wirklich einen lieben, süßen Hund habe. Worauf der Junge dann antwortet, dass der Hund ihm gar nicht gehöre, sondern, dass er nur sehen wollte, ob der Hund beiße. Diesen Witz erzählte ich meinem Sprachpatenkind. - Absolutes Schweigen, kein Muskel bewegte sich in seinem Gesicht, er schaute nur etwas erstaunt. "Findest du das nicht witzig?" - "Nein". Erst nach längerem Überlegen kam ich darauf, dass mein Sprachpatenkind den Witz gar nicht verstehen kann, weil er eben noch nicht so bösartig wie ein Erwachsener ist. Also versuchte ich beim nächsten Mal noch einen harmloseren Witz, wo sich zwei Hähne mit Kikeriki und Wauwau begrüßen, weil der eine Hahn eben Fremdsprachen kann. Wieder peinliches Schweigen.

Ich besprach jetzt mein Witzeproblem mit meiner Enkelin, einer frisch examinierten Sonderpädagogin. Und sie erklärte mir, dass das kognitive Erkennen erst zwischen 10 bis 12 Jahren abgeschlossen sei und deshalb mein Sprachpatenkind die Witze überhaupt nicht verstehen könne. Daraufhin testete ich die Witze auf der Capitoseite, die ja extra für Kinder geschrieben wird, bei meinen beiden erwachsenen Mitbewohnern und auch die hatten Schwierigkeiten und verstanden die Witze erst nach längerem Erklären.

Bei unserem nächsten Treffen mit meinem Sprachpatenkind erfolgte die Retourkutsche, als er mir erklärte, dass nun er mir einen Witz erzählen wollte. Irgend eine Geschichte von einer Spinne auf der Toilette. Ich hörte zu - und verstand absolut nichts, schaute genauso verständnislos wie er bei meinen Witzen und fragte, ob das alles sei. "Ja" "Ja, aber wo ist jetzt der Witz?" Und er machte nur eine typische drehende Handbewegung, so, als ob er ein "siehst du" andeuten wollte.

Als ich ihn nachhause brachte, hörte ich, wie er seinen beiden Brüdern seinen Witz erzählte, welche daraufhin in schallendes Gelächter ausbrachen und ich konnte nur amüsiert feststellen, dass uns in Sachen Witz Welten trennen. Aber um nichts in der Welt möchte ich unsere gemeinsamen Stunden verpassen.

Übrigens: Der Verein ikarus.thingers e.V. sucht weitere Damen und Herren, die bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit mitmachen möchten. Falls Interesse besteht, melden Sie sich bitte im Stadtteilbüro Thingers.

Kiymet Akan sagt Auf Wiedersehen

/red/ Des einen Glück, des anderen Leid... Das Glück steht in diesem Fall eindeutig auf Kiymet Akans Seite. Sie hat es in Gestalt eines Ehemannes gefunden und wird aus Kempten wegziehen. Der Verein „ikarus.thingers e.V." muss das leider mit einem weinenden Auge hinnehmen. Die besten Wünsche für ihren Neustart begleiten sie. Viele Freunde im Verein freuen sich mit ihr. Sie hat sich große Verdienste erworben: Zunächst durch ihre aufopfernde und kompetente Arbeit als Chefin des Stadtteilbüros, dann 10 Jahre als Leiterin des Erfolgsprojektes der „Sprach- und Kulturpaten". Durch ihre liebevolle und engagierte Weise hat sie sich große Anerkennung verdient. Danke für

den Einsatz für jährlich ca. 20-30 Kinder und deren Familien der Sprach- und Kulturpaten. Ihr Wirken bleibt ein zentraler Bestandteil der erfolgreichen Tätigkeit der integrativen Arbeit im Stadtteil Thingers und darüber hinaus.

Biodiversität auf dem „Haldebuckel" – Das ist leider vorbei.

„Schön ordentlich" sieht es jetzt neben dem Spazierweg an der Linden- und Wildkirschenallee auf dem Haldebuckel aus. Die bis zu 2.5 Meter breiten Streifen vom Weg bis zu den landwirtschaftlichen Flächen sind Ende Juli fachgerecht gehäckselt worden. Jetzt ist das wieder eine „saubere Landschaft!"

Aber was sagen die Distelfinken, Feldsperlinge und Buchfinken dazu, die im verblühten Gras und den reifen Distelknospen ihre Nahrung fanden? Was ist mit dem Tagpfauenauge und dem Kleinen Fuchs, die ihre Eier in den üppig gewachsenen Brennnesseln abgelegt hatten? Wo sind ihre Raupen und Puppen, die ihre kommende Generation begründet hätten? Wildbienen, Hummeln und Schwebefliegen finden keine Kratzdisteln mehr. Wenigstens einige Grashüpfer entkamen regelmäßig in das Gestrüpp neben dem Weg und konnten sich so vor dem oftmaligen Mähen und Düngen retten, um von hier aus später wieder das Gras zu besiedeln. Hier gab es Insekten, die nur in solch einem Umfeld den Winter überleben konnten.

Die Ordnung hat wieder mal gesiegt. 2 Stunden häckseln haben 5 Jahre Natur und Entwicklung zerstört. W. Hennings

Hans J. Mangold
Facharzt für Innere Medizin
Hausarzt - Alle Kassen
Schwalbenweg 1
(Ecke Mariaberger Straße)
87439 Kempten, Tel. 0831 / 16 514
Sprechstunden: Mo, Di, Mi, Fr 9-12 Uhr
Mo 16-19 Uhr, Do. 9-11.30 und 13-15 Uhr
und nach Vereinbarung

Zur Sicherheit!
Der Johanniter-Hausnotruf.
Zuhause in vertrauter Umgebung leben und im Falle eines Falles rund um die Uhr schnelle Hilfe bekommen.
Mehr Informationen: 0831 521570
www.johanniter.de/allgaeu
DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

GÄRTNEREI Bayrhof
Bioland ÖKOLOGISCHER LANDBAU
Gemüse und Obst aus biologischem Anbau
Jungpflanzen für Ihr Heim
am Wochenmarkt Mittwoch + Samstag
Telefon: 93120
Memminger Str. 97, 87439 Kempten

Veranstaltung	Tag	Zeit	Ort	Leitung

Sport und Gesundheit (verantwortl. Olga Rudi, Tel. 0176 35717663)

Sport und Bewegung für Erwachsene	Montag	18.00	Bürgertreff	Christa Prause
Volleyball-Training	Montag	18.00 - 20.00	Halle Königsplatz	Alex Bechthold
	Mittwoch	20.00 - 22.00	Allgäu Gymnasium	
Orientalischer Tanz	Dienstag	19.30 - 20.30	Bürgertreff	Natalja Schmidt Tel. 0176 57 704 275
Tischtennis/Schach für Kinder	Mittwoch	17.00 - 19.00	Bürgertreff	Assia Nagaev
Fußball	Donnerstag	17.00 - 19.00	Kleine Sporthalle Lindenbergschule	Sven Wonenberg
Lotos Qi Gong	Donnerstag	19.00 - 20.15	Lebenshilfe	Mira Ferizovic
Seniorengymnastik	Donnerstag	16.00 - 17.00	MehrGenerationen Wohnen	Christa Prause Tel. 0831/52759107
Internationale Folktänze	2. + 4. Do.	19.30	Bürgertreff	Andreas Klausen
Tanzen für Kinder	Freitag	14.00 - 19.00	Bürgertreff	Khrystyna Kalinichenko
Körperstraffung für Frauen	Donnerstag Sonntag	18.00 - 19.00 18.00 - 20.00	Bürgertreff Bürgertreff	Swetlana Janzen
Frauenschwimmen	Samstag	16.00 - 18.00	Astrid-Lindgren-Schule	Tatjana Rudi

Musik

Deutsch-Russ. Singgruppe	Mittwoch	10.00 - 12.00	Bürgertreff	Sergej Kondratjev
Türk. Instrumentenkurs „Saz"	Sonntag	10.30 - 13.30	Bürgertreff	Songül Ugur/Hasan Ekici

Sozial-Integrative Angebote

Intern. Frauenfrühstück	jeden 1. Montag im Monat	ab 9.00 Uhr	Bürgertreff	Fikriye Deniz
Eltern-Kind-Gruppe Eltern-Kind Gruppe	Dienstag Mittwoch	10.00 - 12.00 15.00 - 17.00	Bürgertreff Bürgertreff	Regina Ebnet Regina Ebnet
Sprachpaten-Sprechstunde	Mittwoch	15.00 - 17.00	Bürgertreff	Kiymet Akan Tel. 9 603 188
Handarbeitsgruppe	Mittwoch	19.00 - 21.00	Bürgertreff	Gabi Reichert
Ludmillas Frauentreff	jeden 1. und 3. Do/Monat	14.00 - 16.00	Bürgertreff	Ludmilla Kondratjev
Deutsch lernen unter Frauen	Donnerstag	9.00 - 10.30	Bürgertreff	Barbara Neudecker

Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten Deutschland e.V.
SeniorenAssistenz Plöner Modell BdSAD
Mitglied der Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten Deutschland e.V. (BdSAD) www.bdsad.de

Doreen Fehn Senioren-Assistentin (Plöner Modell)
Qualifiziert-Selbstständig-Unabhängig

- **Information, Beantragungen zur Pflege**
  Ihnen steht einiges zu! Ich berate Sie zu Hause.
- **Begleitungen**
  z.B. Arzt, Behörden, Theater
- **Aktive Entlastung**
  z.B. stundenweise Demenzbetreuung daheim
- **Gesellschaft leisten** und vieles mehr

Einmalig oder regelmäßig. Rufen Sie mich gern an.
Senioren-Assistenz, Fehn Tel. 0831-5271225

Veranstaltung	Tag	Zeit	Ort	Leitung

Beratung

Seniorenberatung	Montag Dienstag Donnerstag	15.00 - 17.00 9.00 - 10.00 9.00 - 12.00	Bürgertreff	Christa Prause Tel. 0831/52759107

Interessengruppen

Natur– und Umweltgruppe	8. Okt. 5. Nov.	19.45 Uhr	Bürgertreff	Wolf Hennings Tel. 0831/5902921
Gedächtnistraining	Dienstag	10.00 - 11.00	MehrGenerationen-Wohnen	Christa Prause Tel. 0831/52759107
Kindermalstudio	Dienstag Donnerstag	15.00 - 18.00 14.00 - 17.00	Bürgertreff	Lena Wanner Tel. 0160/66 21 125
Arbeitskreis Thingers	jed. 1. Mitt-	19.30 Uhr	Bürgertreff	Willi Stiewing
Kultursitzung	jed. 2. Diens-	19.30 Uhr	Bürgertreff	Teamleitung
Gemeinsames Mittagessen Wir kochen selbst !	jed. Donnerstag	ab 12.00 Uhr	MehrGenerationen Wohnen	Christa Prause

Einkaufsmöglichkeiten (günstig)

Hand in Hand-Laden	Di, Mi, Fr. Samstag	9-12, 14-18 Uhr, 9.00 –12.00 Uhr	Im Thingers 28-30 Ladenpassage	Gabi Reichert
Im Hand in Hand-Laden gibt es jeden Mittwoch Vormittag 50 % Rabatt auf Bekleidung nur für Rabattberechtige				
Bürgerladen für Berechtigte	Freitag	10.30 -11.30	Bürgertreff	Anna Bek

Für alle Veranstaltungen und Angebote beachten Sie bitte die Aushänge im Eingangsbereich des Bürgertreffs und am Getränkemarkt an der Mariaberger Straße

Gottesdienste in St. Hedwig und der Evang. Luth. Markuskirche Sonntag um 10.15 Uhr.

Bestattungsinstitut
WEISS
Memminger Str. 64
87439 Kempten
☎ 2 23 93
Fax 1 27 06
Internet: www.Bestattung-Weiss.de

Auto Hermann
Karosserie, Lack + mehr
● KFZ-Werkstatt
● Karosserieinstandsetzung
● Lackierungen ● Abschleppdienst
● Autovermietung
Maybachstraße 2
87437 Kempten
Tel.: 0831 / 59118 0
Fax: 0831 / 59118 15
auto-hermann@t-online.de

Immer gut beraten.
KASTANIEN APOTHEKE
im Ärztehaus am Forum
Apotheker Johannes Fischer
Bahnhofstr. 42 · 87435 Kempten
Telefon (0831) 26342 · Fax 202348
Kostenloses Servicetelefon:
0800-5278264 oder 0800-KASTANIE
www.kastanien-apotheke.com
e-mail: Kastanien-Apo@t-online.de

Rezept des Monats **Blini** – russische Pfannkuchen

Zutaten:
300 g Weizenmehl
500 ml Milch
25 g Hefe
100 ml Sahne
2 Eier
2 TL Zucker
1 TL Salz
Öl zum Braten

Der Teig für die russischen Pfannkuchen Blini wird traditionell 5-6 Stunden vor dem Braten zubereitet. Damit die Pfannkuchen schön dickflüssig werden, sollte das Verhältnis zwischen Mehl und Flüssigkeit in etwa 1:1 sein. Dabei versteht man unter „Flüssigkeit" nicht nur Milch, sondern auch Butter, Eier, Sahne und Hefe.

Hefe mit Milch verrühren, die Hälfte vom Mehl und weiche Butter hinzufügen und ca. 30 Minuten gehen lassen. Eigelb vom Eiweiß trennen (für süße Blinis mit Zucker). Sahne steif schlagen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig in geschlagene Sahne unterrühren. Den Teig umrühren, das restliche Mehl, Salz, Eigelb hinzufügen und alles gut durchmischen.

Die Sahne-Eiweiß-Mischung unterrühren. Den Teig noch mal gehen lassen.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Schöpflöffel den Teig nehmen und dünn in der Pfanne verteilen.
Die Pfannkuchen von beiden Seiten braten.

Fleischfüllung für Blini: (herzhaft)

Zutaten:
500 g Hackfleisch, 1 Zwiebel, 2 EL Öl,100 ml Fleischbrühe

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel fein hacken und darin glasig braten.
Hackfleisch hinzufügen und fertig braten.
Zum Schluss Fleischbrühe dazu gießen, so dass die Fleischfüllung saftig, aber nicht zu flüssig wird.
Mit einem Esslöffel in die Mitte des Pfannkuchens geben, den Pfannkuchen wie einen Umschlag falten und von beiden Seiten anbraten.

Quarkfüllung für Blini: (süß)

Zutaten:
300 g Quark, 2 EL Zucker, 2 EL saure Sahne, 2 Eigelb, 1 TL geriebene Zitronenschale, Prise Salz

Quark mit Zucker verrühren,
Eigelbe, saure Sahne, geriebene Zitronenschale hinzufügen und alles gut durchmischen.
Mit einem Esslöffel in die Mitte des Pfannkuchens geben, den Pfannkuchen wie einen Umschlag falten und von beiden Seiten braten.

Kennen Sie ein exotisches/fremdländisches Rezept, das in einer unserer nächsten Ausgaben veröffentlicht werden sollte? Dann melden Sie sich bitte im Stadtteilbüro.

Projekt des ikarus.thingers e.V.
Impressum:
Mitarbeiterteam:

Wolf Hennings	Redaktion/Beiträge
Gisela Hofer	Beiträge
Christa Prause	Beiträge
Susan Rothmayr	Beiträge
Sybille Dumreicher	Layout
Geerd Tjaden	Abrechnung

Kontakt/Herausgeber ikarus.thingers e.V.

Christa Prause	1. Vorsitzende Tel. 0831/52759107
Wolf Hennings	2. Vorsitzender Tel. 0831/5902921

E-Mail an Redaktion: zeitung@thingers.de
www.ikarus-thingers.de

Stadtteilbüro:

Öffnungszeiten:
Mo. 9.00-12.00 Uhr, Mi. 9.00-12.00 Uhr,
Do. 9-12, 14-17 Uhr, Fr. 9.00-12.00 Uhr
Ihre Ansprechpartnerin: Frau Susan Rothmayr
Tel.: 0831-51249 27
Fax: 0831-51249 29
Schwalbenweg 71, Kempten
E-Mail: stadtteilbuero@thingers.de

Stefan Schaber Immobilien
Verkauf und Vermietung von Wohn & Gewerbeimmobilien
Tel. 0831-5226013
Bodmanstraße 6, 87435 Kempten
schaber@beckimmobilien.de

Bio-Gärtnerei
Christian Herb
Blumen und Kräuter
Raritäten
Heiligkreuzer Str. 70
D-87439 Kempten - Allgäu
T 0049-(0)831-93331
www.Bio-Kraeuter.de

ENGEL APOTHEKE
Quelle Ihrer Gesundheit
Apotheker Clemens Wastl
Lotterbergstraße 57 | 87439 Kempten
Telefon 0831 97170 | Fax 98612