

engagiert in freiburg

Ausgabe 2010

Schwarzwaldstr. 78d



Freiwilligen-Agentur

FARBE e.V.

Selbsthilfebüro

Agenda 21- Büro

**Treffpunkt
Freiburg e.V.**



Sta(d)tt-Auto!

**Täglich sauber unterwegs.
Machen Sie mit,
steigen Sie um!**

Freiburger Verkehrs AG Ganz die Freiburger Linie





Liebe Bürgerinnen und Bürger,

in Freiburg arbeiten rund 150 Selbsthilfegruppen, in denen Menschen unterschiedlicher Herkunft ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit anderen teilen und damit aktive Hilfen und Unterstützung in oftmals schwierigen Lebenssituationen geben. Nahezu ebenso viele Initiativen engagieren sich zum weiten Themenfeld „Eine Welt“ für mehr Gerechtigkeit, sozialen Ausgleich, Verständnis und Zusammenarbeit über Grenzen hinweg. Kulturelle Vielfalt und Attraktivität entstehen durch die vielen ehrenamtlich arbeitenden Kulturgruppen und -vereine. Sozialverbände und caritative Organisationen mit ehrenamtlich arbeitenden Fachleuten ergänzen und festigen das Netz der sozialen Infrastruktur. Und viele Menschen kümmern sich mit Sachverstand und Hingabe um eine saubere Umwelt sowie um Natur- und Landschaftsschutz und tragen damit zu Freiburgs Ruf als Umwelthauptstadt bei.

Ihnen allen – und noch vielen weiteren – ist eines gemeinsam: Es ist im besten Sinne Bürgerengagement. Stadt und Bürgerschaft dürfen dankbar sein, dass so viele Menschen in Freiburg sich ehrenamtlich für Anliegen engagieren, die stets auch immer Anliegen der ganzen Stadtgesellschaft sind. Bürgerschaftliches Engagement ist deshalb ein zunehmend wichtiger werdender Faktor unseres Lebens. Es trägt dazu bei, dass Menschen füreinander eintreten, statt nach Staat und Stadt zu rufen. Es sichert Breitensport und Jugendarbeit und schafft eine soziale Infrastruktur. Vor allem aber: Ehrenamtliches Engagement ist die Basis, auf der bürgerschaftlicher Zusammenhalt wächst. Wenn Menschen für das Gemeinwohl arbeiten und dafür Freizeit und häufig auch eigenes Geld opfern, dann entsteht damit Begegnung.

Unsere Gesellschaft wird auch in Zukunft, und noch mehr als heute, auf das Ehrenamt angewiesen sein. Wir brauchen die guten Ideen der Menschen, damit die ganze Stadt davon profitiert. Die demographische Entwicklung der nächsten Jahre lässt erkennen, dass bald mehr ältere als junge Menschen in Freiburg leben, die jenseits des aktiven Berufslebens ihre Lebenserfahrungen einbringen wollen. Gleichzeitig wird der Bedarf an persönlicher Zuwendung und Betreuung größer werden.

Ehrenamt braucht neben Motivation und Anerkennung auch Räume und ein Mindestmaß an Administration. Deshalb hat die Stadt an der Schwarzwaldstraße einen Raum geschaffen, in der neue Kooperationen und Vernetzungen möglich sind und erfolgreich praktiziert werden. Dieser Treffpunkt wird heute von über 90 Gruppen genutzt, die in ihren unterschiedlichen Strukturen und thematischen Schwerpunkten die Vielfalt des Engagements in Freiburg repräsentieren.

Ein sichtbares Zeichen dessen, was in der Schwarzwaldstr. 78 d geleistet wird, ist dieses Magazin, dessen zweite Ausgabe nun erschienen ist. Ich danke allen, die daran mitgearbeitet haben, und wünsche dem Team eine weiterhin erfolgreiche Arbeit und gute Resonanz in der Bürgerschaft!

Dr. Dieter Salomon
Oberbürgermeister



Franz Albert Heimer - Treffpunkt Freiburg
 Elke Grosser - Farbe e.V.
 Heike Arens - Freiwilligen-Agentur
 Bernd Porzelius - Agenda21-Büro
 Bernarda Deufel - Selbsthilfebüro
 Foto: Philipp Ziegler

*Was wir am nötigsten brauchen, ist ein Mensch,
 der uns zwingt, das zu tun, was wir können.*

Ralph Waldo Emerson

Wie über viele Dinge im Leben lässt sich über diese Aussage streiten, sie ist weder ganz richtig noch ganz falsch. Wahrscheinlich reiben wir uns am meisten an dem Wort „zwingt“. Das ruft Bilder aus der Kindheit hervor, wie wir z. B. Mathe oder Klavier üben mussten, unter dem „Zwang“, in der nächsten Arbeit keine Fünf präsentiert zu bekommen oder beim Geburtstag der Oma die richtigen Töne zu treffen.

Zwingen lässt sich niemand gerne, aber ein kleiner Anstoß ist für den einen oder die andere manchmal schon nötig. Vielleicht noch besser: „den Raum geben“ oder „den Weg freimachen“ – für die eigenen Ideen, Interessen und Talente, die wir alle in uns tragen. Schade ist es ja wirklich um die Talente, die in uns schlummern, die nicht wachsen und gedeihen durften. Die wir dann – wenn es vielleicht schon zu spät ist – wahrnehmen, wo niemand mehr mit erhobenem Zeigefinger steht und uns fordert.

Aber ein anderes Sprichwort sagt: Es ist nie zu spät! „Nie“ ist auch ein großes Wort. Aber vielleicht lohnt es sich doch hinzuschauen, die verborgenen Talente zu entdecken oder die vorhandenen neu einzusetzen.

Dazu bietet das freiwillige Engagement vielfältige Möglichkeiten. In diesem Heft zeigen wir ein paar dieser Möglichkeiten auf, zeigen Beispiele von Menschen, die ihre Talente schon einsetzen in Vereinen, Gruppen – für Andere.

Übrigens: „zwingen“ wollen wir niemanden zum Engagement. Anschubsen oder anstoßen - das wollen wir mit diesem Heft. Und wir freuen uns, wenn Sie darin Anregungen finden, um Ihre (noch verborgenen oder vorhandenen) Talente für ein freiwilliges Engagement einzusetzen.

Bernarda Deufel

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Editorial	4
Freiwilligen-Agentur	5
Farbige Nachrichten	9
Selbsthilfebüro	13
Agenda-21-Büro	17
Treffpunkt	21
Termine	24-25

Impressum

Herausgeber:
 - Agenda21-Büro
 - Farbe e.V.
 - Freiwilligen-Agentur
 - Selbsthilfebüro
 - Treffpunkt Freiburg e.V.
 Schwarzwaldstr. 78d
 79117 Freiburg
 Tel.: 0761/ 21 687-30
 Fax: 0761/ 21 687-32
 info@treffpunkt-freiburg.de
 www.treffpunkt-freiburg.de
 Verantwortlich: Elke Grosser
 Gestaltung und Satz:
 ulrike-bause@t-online.de
 Druck: Schwarz auf Weiß, Freiburg
 Titelfoto: Uwe Passmann,
 Indigo-Werbung
 Dank an alle Fotografen.
 Juli 2010

Freiwillige vor! Engagement ohne Geld, aber mit Sinn

Für eine wachsende Zahl von Menschen ist Engagement mehr als nur eine Freizeitbeschäftigung: Manche tun's aus Nächstenliebe, andere, weil sie gefordert werden möchten, wieder andere, weil sie der Gesellschaft etwas zurückgeben wollen. Was auch immer die individuellen Motive sein mögen, viele nutzen gern die Gelegenheit, mit Menschen und für Menschen zu arbeiten.

Und warum soll freiwilliges Engagement nicht auch mit Spaß verbunden sein? Bei der Freiburger Freiwilligen-Agentur (FFA) finden interessierte BürgerInnen vielfältige Angebote gemeinnütziger Einrichtungen und Organisationen – da ist garantiert auch für Sie etwas Passendes dabei. Die FFA berät Sie gern und stellt die Verbindung zu den betreffenden Organisationen her.

Zwei spannende Organisationen, die noch Unterstützung brauchen, stellen sich (in dieser Ausgabe der Zeitung) vor:

- AMICA e.V. - international tätige Hilfsorganisation für Frauen und Mädchen in Krisenregionen
- Arbeitskreis Behinderte Christuskirche (ABC) - Einrichtung der Behindertenhilfe mit Freizeit- und Bildungsangeboten für Menschen mit geistiger Behinderung.

Interessiert? Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

Kontakt:
Heike Arens
Freiburger Freiwilligen-Agentur
Tel. 0761-21687-36
E-Mail: freiwillige@kur.org

Für eine friedliche Zukunft



Die Freiburger Hilfsorganisation AMICA e.V. arbeiten in Nachkriegsregionen in Südosteuropa, Palästina und dem Kaukasus

Sie wollten nicht untätig bleiben, als in Bosnien der Krieg tobte und die Meldungen über Gräueltaten und Kriegsverbrechen durch die Nachrichten gingen. So kam es, dass im Jahr 1993 couragierte Freiburgerinnen und Freiburger die ersten Transporte mit Hilfsgütern beluden und die Lastwagen teilweise eigenhändig in das Kriegsgebiet steuerten. Zur selben Zeit begann in Tuzla die Betreuung von Frauen, die durch Übergriffe schwer traumatisiert waren – eine Initiative, die rasch zu einem Modellprojekt für psychosoziale Arbeit wurde. Dies war die Geburtsstunde von AMICA e.V.

Heute ist die Freiburger Hilfsorganisation in vier Regionen tätig, um Frauen und Mädchen beim schwierigen Kampf ums Überleben zu unterstützen. Mit dem Konflikt im Kosovo begann die humanitäre Hilfe für Flüchtlinge.



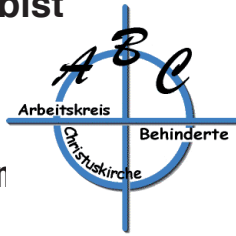
Vier Jahre später vereinbarte AMICA e.V. die Kooperation mit der palästinensischen Organisation Ibdaa und baute im Flüchtlingscamp Dheisheh nahe Bethlehem ein Frauenzentrum. Im Jahr darauf begann die Zusammenarbeit mit Frauenwürde in Grosny, um Frauen in der tschetschenischen Hauptstadt nach zwei Kriegen neue Perspektiven zu bieten.

„Wir sehen, dass unsere Arbeit etwas bewirkt, und das motiviert uns, uns auch weiterhin für die Menschen einzusetzen“, sagt Claudia Winker, Koordinatorin für Kosovo und Palästina, im AMICA-Büro in Freiburg. Der Verein bietet engagierten Menschen die Möglichkeit zur Mitwirkung an Veranstaltungen in der Region – von der Organisation von Benefizkonzerten, Lesungen und Kinoabenden bis zu Info-Ständen auf verschiedenen Festen. „Wir müssen über unsere Arbeit sprechen, damit die Menschen nicht vergessen, was tagtäglich in den betroffenen Gebieten passiert“, weiß Claudia Winker. Die aktiven Mitglieder von AMICA treffen sich deshalb einmal pro Monat, um den neusten Stand der Projekte zu erfahren, die Aktivitäten zu planen und über die aktuellen Hintergründe zu diskutieren.

Mehr Informationen unter
www.amica-ev.org

„Hallo, wer bist denn Du?“

Bericht einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin des ABC



Die Zypressen-Anzeige vom ABC kam mir gerade recht, als ich bei meinem Studienbeginn merkte, dass ich noch etwas Zeit für andere Dinge übrig habe: „Wer hat Lust, einmal wöchentlich ehrenamtlich eine Freizeitgruppe für Menschen mit/ohne Behinderung mit zu gestalten? Spaß und Originalität inklusive!“ Da ich aber ein aufgeschlossener Mensch bin, ging ich mal hin zum ABC. Das erste Gespräch war ganz schön „erschlagend“, ich hätte nie geglaubt, dass es so viele Angebote in einer

Die Räume werden anscheinend eher `ABC-Wohnung` genannt... aber die sind auch wirklich gemütlich mit vielen Bildern und nicht so steril wie ich das bei einer `Einrichtung` erwartet hätte. Aber genau so war es irgendwie, ich hatte das Gefühl, schon ewig Teil der Gruppe zu sein, meine Unsicherheit war einfach wie weggeblasen! Das hatte ich noch nie so erlebt, ganz einfach aber mit tiefem Gefühl willkommen zu sein, einfach herzlich und echt! Die anderen Ehrenamtlichen waren ebenfalls klasse, da waren wir schnell auf einer Wellenlänge... Tja, nun bin ich seit knapp einem Jahr dabei, habe knicht nur die Gruppe sondern auch Ausflüge (endlich lerne ich die Region kennen!) begleitet und glaube, das geht noch länger so...

www.abcfreiburg.de



kleinen Einrichtung geben kann. Hier gibt's alles von Freizeitgruppen über Bildungsangebote, Projekte, Discos, Feste bis hin zu Ferienreisen im In- und Ausland. Dann wurde es konkret; wir verblieben, dass ich einmal abends zu einer Gruppe dazu käme. Ziemlich nervös, kam ich und hörte als erstes: „Hallo, wer bist denn Du?“ und nach „Was machst Du? Wo kommst Du her?“ war es plötzlich ganz komisch, ich wurde von manchen umarmt und alle verhielten sich so als ob es das Normalste der Welt sei, dass ich da wäre! Ich bekam ne Führung und wir nahmen im kleinen Gruppenraum, den alle wohl `Wohnzimmer` nennen, auf dem Sofa Platz.

Freiwilligendienste aller Generationen (FDaG) Engagement mit Mehrwert

Der FDaG ist eine besondere Form des sozialen Engagements, der vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Worum geht es?

Wenn Sie sich verbindlich engagieren möchten und mindestens 8 Stunden pro Woche über einen Laufzeit von wenigstens 6 Monaten investieren können, dann sind Sie genau die/der Richtige für einen Freiwilligendienst. Engagements in verschiedenen Bereichen stehen zur Auswahl. Als Anerkennung für Ihr Engagement bekommen Sie vom jeweiligen Träger:

- kostenlose Fort- und Weiterbildungen im Umfang von 60 Stunden pro Jahr
- eine Haftpflichtversicherung und Absicherung in der gesetzlichen Unfallversicherung
- kontinuierliche Begleitung durch Fachpersonal
- verlässliche Rahmenbedingungen durch eine schriftliche Vereinbarung und vieles mehr, wie z.B. einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten mit anderen Engagierten. Wer steht hinter dem FDaG in Freiburg?

In Freiburg wird der FDaG vom Initiativkreis Freiburger Freiwilligendienste (IFF) betreut: Dieser setzt sich aus vier verschiedenen Trägern mit vier unterschiedlichen Engagementschwerpunkten zusammen:

Der Initiativkreis (IFF) bietet aktuell die folgenden vier Schwerpunkte für Freiwillige an:

Der Landesverband des Badischen Roten Kreuzes sucht freiwillige Helfer/innen für die Betreuung von älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen.

Die Freiwilligen besuchen die Seniorinnen und Senioren, nehmen sich Zeit für Gespräche und helfen bei der Freizeitgestaltung mit. Bei der Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung stehen praktische Alltagshilfen, wie z.B. gemeinsames Kochen, im Mittelpunkt.

Kontakt: Anette Schmid-Fehlings
Telefon: 0761-88336-422
E-Mail: anette.schmid-fehlings@drk-baden.de



Der Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. möchte in seinen vielfältigen Einrichtungen Menschen helfen, die aufgrund von Alter oder Behinderung eingeschränkt sind. Diesen Menschen steht oft nur ein begrenzter Aktionsradius zur Verfügung, der durch die Hilfen von Freiwilligen im Besuchs- und Begleitdienst erweitert werden kann.

Kontakt: Michaela Elbs
Telefon: 0761-31916-24
E-Mail: michaela.elbs@caritas-freiburg.de

Das Büro für Migration und Integration der Stadt Freiburg sucht Freiwillige, die über eigene Berufserfahrung verfügen und sich im Rahmen der „Partnerschaften für Berufsorientierung“ engagieren wollen. Ziel ist, Migrantinnen und Migranten bei Bewerbungen, bei der Stellensuche oder bei der Vertiefung von Deutschkenntnissen zu unterstützen, damit sie hier beruflich Fuß fassen können.

Kontakt:
Virginia Gamarra de Lang
Tel.: 0761-201-3056
E-Mail: gamarvi@stadt.freiburg.de

Die Freiwilligen-Agentur sucht Engagierte für Familien in besonderen Lebenssituationen, die Unterstützung in der Alltagsbewältigung brauchen.

Kontakt:
Heike Arens und
Martina Eckert-Rilling
Freiburger Freiwilligenagentur
Tel.: 0761-21687-36
E-Mail: freiwillige@kur.org



Freiwilligendienste eröffnen Perspektivwechsel

Erfahrungen aus der Praxis

„Alle fühlen sich beschenkt und glücklich“

Eine Paten-Familie berichtet

„Hurra, heute ist wieder Montag und Susanne kommt“. Mein Sohn Joshua, 6 Jahre, freut sich wie ein Schneekönig: Susanne S. ist seit November 2009 als Familienpatin regelmäßig ein- bis zweimal in der Woche bei uns, um mit meinem Sohn Zeit zu verbringen.

Die beiden sind mittlerweile nicht nur „ein Herz und eine Seele“ und unternehmen zusammen viel Schönes, sondern sie teilen auch eine gemeinsame Leidenschaft – das Malen. So sitzen sie oft stundenlang einträchtig beieinander und malen ein Bild nach dem anderen. Zur Zeit sind es Schlümpfe. Mein Sohn geht in dieser Beschäftigung vollkommen auf. Für mich als Alleinerziehende ist die Unterstützung von Susanne sehr wertvoll. Nun habe ich Zeit, mich meiner Existenzgründung zu widmen oder die „geschenkten“ Stunden einfach mal nur für mich zu nutzen. Ich freue mich auch darüber, dass mein Sohn nun eine weitere Bezugsperson hat, durch die er sich erleben kann. Meine Verwandten leben in Norddeutschland, und so ist Susanne S. für uns beide nicht nur eine Bereicherung, sondern sie gehört mehr und mehr zu unserem kleinen Familienverbund ganz selbstverständlich mit dazu.



„Auch für mich als Familienpatin ist das Engagement ein Gewinn. Ich habe schon immer gern Kontakt zu Kindern gehabt. Das Zusammensein mit Joshua bringt mir viel Freude, ich habe den kleinen Kerl lieb gewonnen.“ sagt Frau Susanne S. Ich finde die Idee der Familien-Patenschaften sehr sinnvoll und wichtig. Gerade in einer Zeit, wo der Zusammenhalt von Großfamilien nicht mehr gegeben ist, wo sich viele Menschen isoliert fühlen oder keine sinnerfüllte Aufgabe haben, entstehen so neue Möglichkeiten des Miteinanders. Durch die Zusammenführung von Paten und Familien profitiert jeder auf seine ganz eigene Weise. Und wenn es dann noch so gut funktioniert wie bei uns, fühlen sich alle beschenkt und sind glücklich.

Claudia M. Kriegel



Es macht mir echt Spass...

Seit zwei Jahren bin ich im „Cafe Treff St. Michael“ in Freiburg-Haslach ehrenamtlich tätig. Das ist ein Cafe, das von Menschen mit Behinderung in Trägerschaft des Caritasverbandes Freiburg-Stadt e.V. betrieben wird.

Ich arbeite hier mit, seit ich im Ruhestand bin und ich muss sagen, es macht mir echt Spaß! In der Regel unterstütze ich die jungen Menschen an einem Tag in der Woche. Manchmal komme ich auch zusätzlich, wenn Not am Mann ist.

Renate Kupfner



Das ist geradezu passend...

...dachte ich, als ich von dem Projekt „Partnerschaften für die Berufsorientierung“ in der BZ las. Schließlich war ich vor meiner Pensionierung Personalreferentin. Bald wurde mir eine Partnerin aus Osteuropa vermittelt. Sie zu unterstützen fiel mir leicht, sie ist sehr motiviert und selbstständig. Denn von Anfang an war mir klar, dass ich Frau L. nicht die Arbeit abnehme, sondern sie als Partnerin begleite.

Sie ist Diplomingenieurin, möchte aber im Kaufmännischen arbeiten. Als Quereinsteigerin ohne Ausbildung hat sie aber schlechte Karten. Zusammen mit einer Beraterin der Handelskammer fanden wir ein Berufsbild im Exportbereich, denn Frau L. ist gut in Fremdsprachen. Ob die ARGE die Ausbildung mitfinanziert, wird sie noch abklären.

Ich bewundere meine Partnerin, wie sie alles meistert. Bei den Praktika hat sie sich bewährt und Selbstvertrauen gewonnen. Auch ich lerne durch den Austausch mit ihr, bekomme neue Blickwinkel. Es ist keine Einbahnstraße!

Erfahrungsbericht von
Eva-Maria Rettich



Alter schafft Neues

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe prägen diese Stadt sehr stark

Nicht nur „FreiburgerInnen von nebenan“, auch Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens engagieren sich vor und hinter den Kulissen. Wir befragen in jeder Ausgabe eine oder einen von ihnen. In einer kleinen Serie wollen wir Gemeinderätinnen und Gemeinderäte zu ihrem persönlichen Engagement und zur Frage, wie das freiwillige Engagement in Freiburg zukünftig gefördert werden soll, befragen.

Interview mit Timothy Simms

1. Freiheraus: Die Mitarbeit im Gemeinderat ist ein aufwändiges und zeitintensives Engagement. Was reizt Sie an dieser Aufgabe?

Antwort: Politik in Freiburg mitgestalten zu können.

2. Freiheraus: In der Stadt Freiburg gibt es eine vielfältige und große Landschaft von Freiwilligen Engagement und Selbsthilfe. Was für einen Stellenwert hat dieses Engagement für eine Stadt wie Freiburg?



Antwort: Einen sehr hohen. Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe prägen diese Stadt sehr stark: Dass aus der Bürgerschaft heraus Dinge selbst organisiert und zu ge-

stalten werden und damit unsere Gesellschaft zum Besseren verändert wird, das gehört für mich zu Freiburg dazu wie der Münsterturm. Freiburg hat ja eine sehr lange Tradition bürgerschaftlichen Engagements - vom Bau des Münsters über die sozialen Bewegungen der 80er bis in die heute Zeit.

3. Freiheraus: Wo sehen Sie als Gemeinderat Ihre Schwerpunkte in den kommenden 5 Jahren, um Freiwilliges Engagement zu unterstützen und zu fördern?

Antwort: Freiwilliges Engagement braucht Räume und teilweise auch finanzielle Mittel, um sich entfalten zu können. Leider sind die finanziellen Spielräume der Stadt aufgrund der bestehenden Verschuldung und der wirtschaftlichen Gesamtsituation sehr begrenzt.

Aber es geht nicht nur um Geld: Es geht auch darum, im Gespräch zu bleiben und Wertschätzung zu zeigen – z.B. indem man als Stadtrat Veranstaltungen und Projekte besucht, die aus freiwilligem Engagement erwachsen. Leider bleibt dazu angesichts eines dichten Sitzungskalenders viel zu wenig Zeit.

4. Freiheraus: Gibt es für Sie persönlich etwas neben der Gemeinderatstätigkeit, für das Sie sich gerne einmal freiwillig engagieren würden?

Antwort: Zum einen würde ich mich gerne im Bildungsbereich engagieren – die Arbeit mit jungen Menschen ist faszinierend. Zum anderen bin ich immer wieder fasziniert, wenn die Messe von einem Chor musikalisch mitgestaltet wird. Aber ein Engagement im Kirchenchor braucht Zeit und Kontinuität - die bleibt mir neben meinem politischen Engagement und meinem Beruf zur Zeit leider nicht.

**Kontakt: Heike Arens
Freiburger Freiwilligen-Agentur
Tel. 0761-21687-36
E-Mail: freiwillige@kur.org**

FARB*ig*E Nachrichten

Freie Arbeitsgemeinschaft für Bürgerschaftliches Engagement - FARBE e.V.

FARBE hat Geburtstag

10 Jahre Dauerdenkwerkstatt

Am Anfang war die Agenda-Denkwerkstatt. An die 40 Freiburger Gruppen machten sich dort Gedanken, wie die Arbeit der Freiwilligen erleichtert und verbessert werden kann. Viele gute Ideen konnten im ersten Projekt im Rahmen der Agenda 21 durch einen „Treffpunkt für das Bürgerschaftliche Engagement in Freiburg“ gebündelt werden.

Über den Weg dorthin und die praktische Umsetzung gingen die Meinungen weit auseinander, und ein Treffpunkt schien in weite Ferne zu rücken.

Neun Gruppen mit den gleichen Vorstellungen gründeten FARBE e.V. und initiierten den Treffpunkt Freiburg. Gespräche mit dem damaligen Bürgermeister Seeh, der Stadtverwaltung und Agenda führten dann zu Räumen in der Wilhelmstrasse 20, die umgebaut und von FARBE mit Hilfe von Sponsoren renoviert und eingerichtet wurden.



Wichtige Ziele für FARBE waren und sind:

- Eine Vernetzung der Gruppen, die Zusammenarbeit und eine gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Feste und Veranstaltungen.
- Büros zur gemeinsamen Nutzung mit technischer Infrastruktur und Räume für Gruppentreffen.
- Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit, um die ehrenamtliche Arbeit transparent werden zu lassen und Neugier zu wecken.



- Das Miteinander in der Stadt fördern durch Gespräche mit dem Gemeinderat und der Verwaltung

BE im Wandel

2008 zog der Treffpunkt in die neuen Räume in der Schwarzwaldstr.78d. Neue Seiten zeigen sich auch in der Entwicklung des Ehrenamtes. Freiwilliges Engagement ist selbstgewählt, bringt Arbeit, aber auch Zufriedenheit, weil wichtige Anliegen

angepackt und verändert werden. Es ermöglicht persönliche Begegnungen und Anerkennung. Anerkennung? Das Ehrenamt wird von Land und Gemeinden hoch gelobt, doch wirklich gerne gesehen sind nur die Ehrenamtlichen, die mit praktischer Arbeit in Seniorenheimen, Schulen oder zur Entlastung der Kommunen aktiv sind. (Dafür gibt es manchmal sogar finanzielle Aufwandsentschädigungen.) Denkarbeit und kritisches Hinterfragen unserer Gesellschaft stören oft.

Inzwischen setzen sich viele Menschen ohne oder mit nur gering bezahlter Arbeit für das Gemeinwohl ein. Wie in anderen Städten könnten auch in Freiburg Formen der Anerkennung gefunden werden, die ihnen das Leben erleichtern (siehe anschließenden Artikel).

FARBE diskutiert solche Formen seit einiger Zeit und entwickelt sich so zu einer Dauerdenkwerkstatt. Viele Köpfe produzieren viele gute Ideen, deshalb sind zu unseren Sitzungen alle eingeladen, die das Bürgerschaftliche Engagement fördern und bereichern wollen.



Termine findet man/ frau auf unserer Homepage unter www.FARBE-freiburg.de info-plattform im neuen Fenster.

Elke Grosser

Was ist freiwilliges Engagement wert?

ARGE und Bürgerschaftliches Engagement

Die ArGe* hat die Aufgabe, Menschen ohne Arbeit schnell wieder in eine reguläre Beschäftigung zu bringen und sie in der Zwischenzeit zu versorgen und, wenn möglich, weiter zu qualifizieren. Auf dem Weg zur Vollbeschäftigung gibt es einige Stufen, um den Betroffenen den Wiedereinstieg zu ermöglichen. Dazu gehören auch die sogenannten 1€ -Jobs, wie z.B. die Fahrgasthelfer bei der VAG.

Ein rundum engagierter Langzeitarbeitsloser setzte seine Zeit seit Jahren ehrenamtlich als Vorsitzender in einem gemeinnützigen Dachverband ein, arbeitete in den verschiedenen Gruppen mit und verwirklichte so praktische Vernetzung. Er wurde zu einem Fahrgasthelfer-Job verpflichtet, obwohl er durch seine Vereinstätigkeiten umfassend ausgelastet war und seine Aktivitäten sogar dokumentiert vorzeigte. Der Sachbearbeiter meinte auf seine Einwände, dass er die Vereinsarbeit ja auch noch in seiner Freizeit ausüben könnte, der Tätigkeit bei der VAG müsse er trotzdem nachgehen. Niemand in dem betreffenden Verein verfügte über soviel Zeit und Engagement wie der wegen seines Alters nicht mehr vermittelbare Vorsitzende. Die anfallende Arbeit blieb liegen, und der Verein kam ins Trudeln.

Daraus lässt sich also ableiten, dass sogenannte 1€ -Jobs per se höher bewertet werden als die Arbeit im Bürgerschaftlichen Engagement (BE).



Die Tätigkeit eines Fahrgasthelfers wollen wir nicht abwerten, aber im ehrenamtlichen Bereich findet in vielfältiger Weise ein reges Wirken statt, das die Gemeinschaft der Bürger bereichert und vielfach sogar auf die soziale und ökologische Situation unserer Region positiv Einfluss nimmt. Das BE deckt Bereiche ab, die der Staat / die Kommune immer weniger ausfüllen können, weil diese nicht mehr finanzierbar sind oder von den staatlichen Maßnahmen nicht erreicht werden.

Man kann das BE als eine der tragenden Säulen unserer Gesellschaft bezeichnen, was sich auch mit den Aussagen der meisten wichtigen Amtsträgern der Politik deckt.

Wie stellt sich die ArGe grundsätzlich zu diesem Thema? Wie kann sie über den von Gesetzen und Verordnungen geprägten Tellerrand blicken und ihrer Verantwortung für die ihr anvertrauten Menschen und die Gesellschaft in der Region gerecht werden?

Ein Austausch zwischen ArGe, BE und der kommunalen Politik ist dringend erforderlich, um zu klären, wie dieses Problem gelöst werden kann.

Über folgende Fragen sollte nachgedacht werden:

Warum nicht die Anerkennung von Tätigkeiten im BE durch die ArGe, z.B. durch Priorität von Tätigkeiten in diesem Bereich vor einfachen Beschäftigungsprogrammen und niedrig qualifizierenden Fortbildungsprogrammen?

- Weiterentwicklung durch BE-Tätigkeit: Die offiziellen Stellen erkennen an, dass sich die betroffenen Menschen durch ihre Freiwilligenarbeit weiter qualifizieren.

- statt Sanktionierungsmaßnahmen, auf die die ArGe vielfach zurückgreift, sollte ein Engagement im BE durch Leistungen an den Betroffenen gewürdigt werden (wie Gutscheine, Freiwilligen-Pass und Leistungen der Kommune, sozialen Trägerschaften, Unternehmen, etc.).

Um unsinnige Nachteile für die betroffenen Menschen – und auch für das BE – zu vermeiden, ist ein Umdenken und ein regelmäßiger Austausch mit den Verantwortlichen notwendig.

Jörn-Derek Gehringer

*ArGe Arbeitsgemeinschaft der Agentur für Arbeit und der öffentlichen Sozialhilfeträger

Info: FARBE e.V.
info@farbe-freiburg.de
www.farbe-freiburg.de

Bundesverdienstkreuz für Rivka Hollaender

„Brücken bauen und über Brücken gehen“, so sieht Rivka ihr Engagement gegen Vorurteile und für Toleranz. Mit dem von ihr mitgegründeten Forum für interreligiöse Zusammenarbeit FIZ bringt sie Menschen unterschiedlicher Kulturen und Religionen zu einem gemeinsamen Dialog, der Verstehen und Verständnis für den Mitmenschen weckt.



Rivka ist in Haifa geboren und nur durch Zufall in Freiburg gelandet. Zufall? Vielleicht nicht, denn hier hilft und unterstützt sie in ihrem Engagement in unterschiedlichen Bereichen Menschen, denen sie durch ihre fröhliche und lebensbejahende Art Perspektiven für eine lebenswerte Zukunft eröffnet. Die Anerkennung und Ehrung mit der Verleihung des Bundesverdienstkreuz im Juli 2009 hat sie überrascht und erfreut.

Kontakt:
FIZ Dialog- und Gesprächskreise
Rivka Hollaender
07641/43828

Vorgestellt: VCD-Regionalverband

Verkehrspolitik nach menschlichem Maß

Damit Mensch und Umwelt nicht unter die Räder kommen, gibt es seit 1986 den VerkehrsClub Deutschland. Er ist bundesweit und vor Ort aktiv für die Interessen von Bus- und BahnfahrerInnen, FußgängerInnen, RadfahrerInnen und umweltbewussten AutofahrerInnen.

Seine Mitglieder sagen „nein“ zu sinnloser Beschleunigung und „ja“ zu einem Lebensstil, der Rücksicht, Gelassenheit und Spaß verbindet. Wir schauen nicht nur durch die Windschutzscheibe. Deshalb sind uns ungepanzerte Verkehrsteilnehmer, z.B. Kinder, besonders wichtig. Damit der Verkehr von morgen heute auf die Beine kommt, greift der VCD handelnd in die Verkehrspolitik ein. Mit neuen Ideen, die umweltschonenden Verkehrsmitteln Vorrang einräumen.

Interessenvertretung und Service im ÖKOPUNKT

Wir Aktiven des Regionalverbandes treffen uns einmal im Monat im ‚ÖKOPUNKT Regio Freiburg‘, der Umwelt- und Mobilitätszentrale am Freiburger Bertoldsbrunnen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Rad-Verkehr, öffentlicher Verkehr, Verbindungen ins Elsass, Mobilitätserziehung für Kinder, Ausbau der Rheintalbahn, Reduzierung des Pkw- und Lkw-Verkehrs in der Region. Außerdem bieten wir geführte Ausflüge und Wanderungen mit Bus und Bahn an.

Dem Regionalverband gehören derzeit über 2.200 FreundInnen umweltschonenden Verkehrs aus Freiburg und den Landkreisen Breisgau-Hochschwarzwald, Emmendingen und Ortenau an.

Im ÖKOPUNKT bieten wir gemeinsam mit dem ADFC Freiburg Information und Beratung für Ausflüge

und Reisen mit Fahrrad, Bus und Bahn an. Hier bekommt man Fahrpläne, Tickets, Fahrrad- und Wanderkarten und Reisekataloge.



Komplett-Schutz für mobile Menschen

Natürlich bietet der bundesweite VCD seinen 65.000 Mitgliedern viel Service wie persönliche Beratung und Materialien zu Ausflügen und Reisen sowie umfassenden Versicherungsschutz – vom Personen- und Fahrradschutzbrief bis zur einzigen ökologischen Kfz-Versicherung. Das Magazin ‚fairkehr‘ hält Mitglieder und Interessierte sechs Mal im Jahr in Sachen Umwelt, Verkehr, Freizeit und Reisen auf dem Laufenden.

Hannes Linck

**Info: monatliche Treffen auf
der homepage
www.vcd.org/freiburg.
ÖKOPUNKT-Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 10 - 18 Uhr,
Samstag 10 - 14 Uhr**

ARBES Fachtag in Nürtingen 15.4.2010

Thema: Nachhaltigkeit im Ehrenamt

Seit 1991 besteht der Bürgertreff in Nürtingen neben dem Rathaus am Marktplatz mitten in der Innenstadt. Das Café Regenbogen mit gemütlichen Räumen und einer Terrasse wird von Menschen mit Behinderungen geführt und hält so die Türen für alle Nürtinger BürgerInnen in den Treffpunkt offen.

Die Stabsstelle BE hat dort ihr Büro, drei Personen teilen sich zudem eine volle Stelle, so dass immer jemand für die Ideen und Vorschläge der Bürgerinnen präsent ist. Die Wege zur Verwaltung der Stadt sind kurz, und da BE Chefsache ist, wird Bürgerwille meist auf kurzem Weg schnell umgesetzt, berichteten die MitarbeiterInnen des Bürgertreffs sehr anschaulich.

Der ARBES-Fachtag fand im Nürtinger Rathaus statt. Bei der Eröffnungsrede von Oberbürgermeister Otmar Heinrich fanden die vielen ARBES-Mitglieder durch seinen Vortrag den Rückhalt der Engagierten in der Verwaltung bestätigt. Er als OB sei abhängig vom Engagement seiner ehrenamtlichen BürgerInnen, um eine gute Arbeit für die Bewohner seiner Stadt leisten zu können. Die neue ARBES-Vorsitzende Elvira Walter-Schmidt führte launig durch den interessanten Fachtag. Ein Sketch zu Beginn erntete fröhliches Gelächter.



Tanja Köhler sprach über das „Wohlbefinden im Ehrenamt.“

Lehm- und Lähmschichten gäbe es im Ehrenamt. Sympathien fördern und schmieren die Zusammenarbeit. Wenn aber die Lust an der Arbeit zur Last wird, gilt es sich zu fragen: Wo liegen die Hemmnisse? - In meiner Person? Bei den anderen? Oder liegen sie in der Situation? Klärung für sich selbst und mit den Anderen ist hilfreich.

Wichtig ist es im Ehrenamt wie in der Wirtschaft, die Tanja Köhler auch berät, ein Anforderungsprofil für jeden zu erstellen und in einem regelmäßigen „jour fix“ Transparenz in die Zusammenarbeit zu bringen.

Info: <http://www.arbes-bw.de/html/berichte.html>

Elke Grosser

Vorgestellt: Das Büro für Migration und Integration

Menschen aus aller Welt in Freiburg Zuhause

Menschen, die aus dem Ausland kommen und sich hier niederlassen, haben einen langen Weg vor sich vom Zeitpunkt der Einreise in der Bundesrepublik bis zum Zeitpunkt in dem sie das Gefühl haben, angekommen zu sein, dazu zu gehören und vielleicht eine zweite Heimat gefunden zu haben.

Viele Aufgaben sind zu bewältigen: Sich verständigen zu können, sich in der neuen Umgebung zurecht zu finden, neue Beziehungsnetze zu knüpfen und beruflich Fuß zu fassen.

Folgende Beispiele geben einen Einblick in unsere Arbeit :

Eine junge Frau aus der Ukraine war als Au-Pair-Mädchen ein Jahr bei einer Familie tätig. Sie will in Freiburg zum Studium bleiben und fragt nach, ob sie ein Visum dafür erhalten kann. Wir informieren sie darüber, unter welchen Bedingungen ein weiterer Aufenthalt möglich wäre und empfehlen, dass sie Kontakt mit der Beratungsstelle für Au-Pair- Mädchen aufnimmt.



Eine Frau aus Marokko hat den Integrationskurs abgeschlossen. Da sie in ihrem Heimatland bereits als Architektin gearbeitet hat, würde sie gerne ihre Deutschkenntnisse erweitern, um ihre Chancen auf dem hiesigen Arbeitsmarkt zu erhöhen. Wir eröffnen ihr die Möglichkeit, am Projekt „Partnerschaften für die Berufsorientierung“ teilzunehmen. Sie wird von einer freiwilligen Mentorin begleitet, die sie dabei unterstützt, ihren künftigen Berufsweg abzuklären.

Während sich EU-Bürger/innen mindestens an Oberbürgermeister- und Gemeinderatswahlen beteiligen können, gibt es für Menschen, die aus Ländern außerhalb der Europäischen Gemeinschaft stammen, kein Wahlrecht. Ihre einzige Chance, das kommunale Geschehen mitzugestalten, besteht darin, den Migrantenbeirat zu wählen. Dieses politische Gremium, das den Gemeinderat berät, wird am 18. Juli 2010 neu gewählt. Unser Büro unternimmt viele Aktivitäten, um alle Zugewanderten darüber zu informieren und zu motivieren, an der Wahl teilzunehmen.

In der Stadt gibt es um die 40 Vereine, in denen sich Menschen mit einer Zuwanderungsgeschichte treffen. Früher waren sie überwiegend nationalitätenspezifisch geprägt, fungierten als Anlaufstelle für Landsleute und widmeten sich vor allem der Pflege der Herkunftskultur. Heute verstehen sich diese Gruppen als Mittler zwischen den Kulturen, widmen sich der Verständigung von Bürger/innen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte und sind wichtige Partner bei der Planung und Umsetzung integrationsfördernder Projekte. Unser Büro hat eine Erhebung über diese sog. Migrantenvereine gemacht, auf deren Grundlage nun Unterstützungsangebote für diese freiwillig Engagierten geplant werden.

Virginia Gamarra de Lang
Info: migration@stadt.freiburg.de

FARBE e.V. - Mitglieder

Initiativen und Gruppen

- **Bewohner-Ini Westl. Merzhauserstr.**
Christel Werb, Tel. 0761/40 77 81
christelwerb@web.de
- **Blaues Kreuz - christliche Hilfe für Suchtkranke**, Manfred Kluth
Tel. 0761/43471
<http://www.blaues-kreuz.de/freiburg>,
- **Die Arche** - Vera Kresin, Tel. 0761/40 31 97
vera.kresin@gmx.de
- **Esperantogruppe** - Manfred Westermayer
Tel. 0761/58 48 54
manfred@westermayer.de
Ursula Niesert, Tel. 0761/289 29 9
uniesert@gmx.de
- **Forum für interreligiöse Zusammenarbeit**
Rivka Hollaender, Tel. 07641/43 828
- **Freiburger Straßenschule e.V.**
Tel. 0761/88 790 380
www.freiburgerstrassenschule.de
- **Freiburger Friedensforum**
Virginia Edward-Menz, Tel. 0761/897 50 50
virginiaemz@t-online.de
- **Freunde von der Straße**
Juditha Brauer, Tel. 07665/94 25 47
juditha.brauer@t-online.de
- **Hallo Leute Tauschring**
Jörn-Derek Gehringer, Tel. 07664/96 14 103
info@hallo-leute.de
- **Regiogeld** - Johannes Weiermann
Tel. 0761/39 349, js.weiermann@web.de
- **Büro für Migration und Integration**
Virginia de Gamarra Lang
Tel. 0761/201 30 56
migration@stadt.freiburg.de
- **KUM - Kind und Umwelt** -
Christa Gronbach, Tel. 0761/22 44 2,
info@kum-freiburg.de
- **KIOSK am Rieselfeld** - Clemens Back
Tel. 0761/76 795 60, rieselfeld@gmx.de
- **KOKO e.V.** - Erwin Czarzynski
Tel. 0761/70 73 749, e.czarzynski@gmx.de
- **Selbsthilfe mit Köpfchen** - Erika Sütterlin
Tel. 0761/49 33 59, smkev@online.de
- **Runder Tisch** - Martin Klauss
Tel. 0761/ 44 22 75
runder-tisch-freiburg@web.de
- **Scheune e.V.** - Katja Martinez-Vega
Tel. 0761/47 51 97, martinez-vega@gmx.de
- **Stattzeitung für Südbaden** - Volker Lorenz
Tel. 0761/208 472, redaktion@stattweb.de
- **Talent-Tauschring** - Klaus Fournell
Tel. 0761/21 68 731, Klaus.Fournell@web.de
- **VCD Regionalverband Südl. Oberrhein e.V.**
- Hannes Linck, Tel. 0761/2 58 58
freiburg@vcd.org
- **VVN BdA e.V. - Max Heinke**
Tel. 07664/1373, freiburg@vvn-bda.de

Einzelpersonen

Matthias Eipperle, Tel. 0761/89 82 862
Ulrike Bause, Tel. 0761/55 65 29 00
Bernd Kirchhoff, Tel. 0761/49 23 03
Dr. Immo Kirsch, Tel. 0761/40 43 66
Prof. Dr. Paul-Stefan Roß
ross@ba-stuttgart.de
Renate Weber, Tel. 0761/ 49 49 95
Barbara Wimmel

Partner der Selbsthilfegruppen

„Viele Patienten profitieren von den Erfahrungen anderer Patienten...“

**Interview mit Prof. Dr. Weis (Di-
plomspsychologe, approbierter Psy-
chotherapeut), Leiter der Abteilung
Psychoonkologie in der Klinik für
Tumorbiologie an der Universität
Freiburg**



Foto: Prof. Dr. Weis

Wie reagieren Menschen, wenn sie sich mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind. Was brauchen die betroffenen Patienten nach Ihrer Erfahrung am meisten?

Die Menschen geraten in eine Art Schockzustand. Die Diagnose löst eine existentielle Krise aus, das ganze bisherige Leben ist in Frage gestellt. Es gibt natürlich unterschiedliche Reaktionen. Es kommt auf die Art und Schwere der Erkrankung an, befindet sich der Tumor schon in einem fortgeschrittenen Stadium oder sind die Prognosen eher günstig. Erfahrungsgemäß sind die Betroffenen durch die emotionale Erschütterung zunächst nicht in der Lage die ganze Situation zu erfassen. Sie brauchen Zeit, um zu verstehen, was da über sie hereingebrochen ist.

In dieser Phase ist der Rückhalt durch Familie, Freunde und Partnerschaft sehr wichtig - das Gefühl ich bin nicht allein gelassen. Darüber hinaus kann eine psychoonkologische Beratung helfen, dem Betroffenen Entlastung anzubieten und bei der Orientierung zu helfen. In diesen Gesprächen ist es möglich über Ängste, Hoffnungen, Verzweiflung zu reden und die aktuelle Situation zu verarbeiten. Von der medizinischen Seite ist Verständnis für die besondere Situation des Patienten nötig, geduldige Aufklärung über das Krankheitsbild, Therapie und Nachsorge helfen dem Patienten die besondere Situation zu verstehen.

Was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an der Hilfestellung, die durch Selbsthilfegruppen (SHG) für betroffene Patientinnen und Patienten geleistet wird?

SHG können zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung für die Betroffenen hilfreich sein, es hängt jedoch sehr vom Bedürfnis des einzelnen Patienten ab. Es gibt Patienten, die in einer sehr frühen Phase der Erkrankung den Kontakt zu Gleichbetroffenen suchen, anderen genügt die Unterstützung durch die Familie bzw. Freunde. In der Diagnosephase sind die Patienten in der Regel durch die anstehende Behandlung und die damit verbundenen Entscheidungen voll auf beschäftigt und haben kaum Valenzen für Angebote der SHG. Wichtig ist, dass die SHG in den Kliniken präsent sind, z.B. durch Flyer und Aushänge. Für viele Patienten werden SHG erst in der Nachsorge wichtig, in der es um die Verarbeitung der schweren Erkrankung und ihrer Folgen geht.

Empfehlen Sie in Ihrem Beratungsalltag Patienten und Patientinnen, die Teilnahme an einer SHG?

Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe
Büro

Ja, unbedingt. Wir geben jedoch keine pauschalen Empfehlungen, sondern achten genau darauf, was der Patient/die Patientin gerade braucht. Es gibt auch Patienten, die sich nicht gerne mit Gleichbetroffenen austauschen aus Angst, dass das Leid der anderen sie noch weiter runterzieht. Wenn sie unentschlossen sind, ermutigen wir die Patienten zu einem Treffen der SHG einmal hinzu gehen und sich ein eigenes Bild zu machen.



Foto: Klinik für Tumorbiologie

Viele Patienten/Patientinnen profitieren von den Erfahrungen anderer Patienten, sie bekommen Informationen zur Nachsorge, zu rechtlichen Fragen und emotionale Unterstützung. Dass SHG für die Verarbeitung der Erkrankung und mit deren Umgang im Alltag sehr hilfreich sein können, ist auch bei Ärzten und Pflegepersonal angekommen, auch von dieser Seite gibt es Empfehlungen an Patienten, sich einer SHG anzuschließen.

Haben Sie Kontakt zu den verschiedenen SHG, die für Menschen mit Tumorerkrankungen in der Region aktiv sind ?

Die Klinik für Tumorbiologie bietet Räume für SHG an. Zurzeit unterstützen wir die Gruppenneugründung der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Bei einer Auftaktveranstaltung standen Ärzte und Psychologen als Referenten zur Verfügung. Wie bieten SHG Führungen in unserem Haus an und bieten fachliche Beratung und Vorträge in den Gruppen an.

In Freiburg existieren über 150 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen. Auch Menschen, die sich mit der Diagnose Krebs oder den Folgen dieser Krankheit auseinandersetzen müssen, treffen sich in SHG. Einige Vertreter dieser Gruppen berichten in den folgenden Beiträgen über ihre persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung und ihrer Motivation, einer Selbsthilfegruppe beizutreten bzw. sich in ihr zu engagieren.

Frauenselbsthilfe nach Krebs Freiburg

Besonders hilfreich war für mich, beim Kontakt mit den Frauen, dass sie mir geholfen haben mit meinen Ängsten fertig zu werden und sie loszulassen. Einige dieser Frauen hatten ihre Erkrankung schon hinter sich und es ging ihnen gut. Das hat meine Hoffnung sehr bestärkt, dass es bei mir genau so wird. Darüber hinaus bekam ich viele gute Tipps rund um Fragen, die sich im Zusammenhang mit der Erkrankung ergeben. Gerade in der heutigen Zeit, in der die Liegezeiten in der Klinik so kurz sind, ist es auf jeden Fall sinnvoll eine SHG zu besuchen. Nach unseren Erfahrungen bleibt während des Klinikaufenthaltes viel zu wenig Zeit, um Aufklärung bezüglich des Krankheitsbildes zu machen. Ein Ziel unseres Verbandes ist es auch, die Frauen zu stärken, ihre Rechte wahr zu nehmen und sich für ihre Anliegen einzusetzen.



Kontakt: Frau Grudke
Tel. 07420/9102 51
Frauenselbsthilfe nach Krebs
– Landesverband
Baden-Württemberg e.V.



Foto: SHG Ihringen

Frauenselbsthilfe nach Krebs Ihringen

Es ist eines der schönsten Erlebnisse, das wir haben können, einen Weg gemeinsam zu gehen - sich gegenseitig zu helfen, zu ermuntern und so die mühsamen Kilometer zurückzulegen. Von Zielen zu träumen und dabei kleine Schritte zu machen, die nötig sind, um das Ziel zu erreichen.....

aus „Wege“ von Ulrich Schaffer

Gemeinsam lässt sich vieles leichter bewältigen. Diese Erfahrung haben alle Frauen unserer Gruppe gemacht und dadurch wieder neuen Mut für den Alltag gefasst. Auffangen, Informieren und Begleiten nach der Diagnose Krebs haben einen hohen Stellenwert in unserer Gruppe. Die Frauen gehen sehr bewusst mit ihrer Lebenszeit um und sind für jeden neuen Tag besonders dankbar.

Die Gruppe zeichnet sich vor allem durch Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft untereinander aus. Gymnastik sowie Atem- und Entspannungstechniken helfen die eingeschränkte Beweglichkeit zu verbessern und die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen und auch seelisches Wohlbefinden zu erlangen.

Auch Gesprächsabende gehören zu unserem Programm, und Anlässe zum Feiern finden sich immer wieder. Betroffene Frauen, Männer und Angehörige sind jederzeit bei uns willkommen.

Kontakt:
Gertrud Reichert
Tel. 07668/250

Selbsthilfegruppe für krebsbetroffene Frauen

Ich bin erst ca. 3 Jahre nach meiner Krebserkrankung zu unserer SHG gestoßen. Ich hatte vorher nicht das Bedürfnis, mich mit fremden Menschen über meine Krankheit auszutauschen, da ich viele verständnisvolle Menschen in meiner Umgebung habe, die sich meine Gedanken, Gefühle, Ängste und Sorgen angehört haben. Dann kam aber die Zeit, wo es für mich selbst nicht mehr passend war, das Thema ‚Krebs‘ immer wieder in meinem alltäglichen und persönlichen Umfeld zu thematisieren. Da ich aber merkte, dass dieses Thema dennoch einen Platz in meinem Leben brauchte, habe ich mich auf die Suche nach einer Gruppe gemacht.



Ich habe jetzt die Erfahrung gemacht, dass es eine ganz eigene Qualität hat, sich mit Auch-Betroffenen auszutauschen. Man trifft Menschen, die einem ganz andere Impulse für den eigenen Umgang mit der Krankheit geben können als Nicht-Betroffene. Und man erfährt ganz direkt, dass man nicht alleine ist. Außerdem ist eine Selbsthilfegruppe natürlich nicht zuletzt auch ein Forum, in dem man ganz praktische Dinge besprechen, persönliche Sichtweisen austauschen und hilfreiche Informationen bekommen kann.

Kontakt: Bettina Beckmann
Tel.: 0761/20 88 364

Frauen gegen Krebs

Die Gruppe Frauen gegen Krebs hat 30 Jahre lang in Freiburg sehr vielen Frauen mit der Diagnose „Krebs“ eine persönliche Zuwendung und Begleitung gegeben. Die Altersstruktur der Gruppe ist inzwischen dementsprechend hoch.

Die vielfältigsten Aussagen zur Bewältigung dieser Diagnose können nur Platz finden in einer Selbsthilfegruppe. Jede der Frauen ist gleich betroffen und hat Verständnis für die Situation der anderen.

In der Gruppe tragen die Mitglieder mehr an Wissen zur Krankheitsbewältigung zusammen, als sich so mancher Arzt träumen lässt.....



Foto: Frau Diebold + Frau Albrecht

Individuelle Beratung im akuten Stadium können wir nicht mehr anbieten, heißen aber alle Frauen willkommen, die sich mit diesem Hintergrund 1 x im Monat mit uns treffen möchten: Immer am 1. Montag im Monat um 15 Uhr in der Begegnungsstätte Freytagstraße 6 in Freiburg

Arbeitskreis der Pankreatektomierten



Foto: Frau Prenzlin

Die Operation an der Bauchspeicheldrüse bedeutet einschneidende Veränderungen im Leben eines jeden Patienten. Ich selber war mit den vielen Veränderungen überfordert. Welche Nahrung vertrage ich noch, für welche Reha - Klinik sollte ich mich entscheiden, an welche Ärzte sollte ich mich bei Beschwerden wenden. Im Bereich der Ernährung half mir gleich am Anfang der Kontakt zur SHG, die für Betroffene einen Ernährungsleitfaden entwickelt hat. Neben vielen Informationen, die ich von der SHG erhielt, tat mir auch das Gespräch mit anderen Menschen gut, die Ähnliches, wie ich erlebt hatten, mir Mut machten und mir wertvolle Tipps geben konnten.

Der Kontakt mit anderen Betroffenen ist wichtig, man sieht, dass man nicht allein ist und kann über die Erkrankung und die Ängste mit anderen reden. Gerade in der Anfangsphase der Erkrankung kann es hilfreich sein, Menschen zu treffen, die das Ganze überlebt und Wege gefunden haben, mit den Problemen umzugehen.

Kontakt: Susanne Prenzlin
Tel : 07633/9239200
Email : s_prenzlin@yahoo.de

In den letzten Monaten haben sich folgende Selbsthilfegruppen gegründet:

Junge Erwachsene (+/- 25 Jahre) mit Depressionen treffen sich wöchentlich zum Erfahrungsaustausch

Eine Angehörigengruppe von Menschen, die unter Depressionen leiden

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Angst- und Panikattacken leiden

Für Betroffene, (bis 40 Jahre) die sich von ihrem Partner getrennt haben oder geschieden worden sind,

Eine Gruppe für Menschen, die an Krebs erkrankt sind und an Depressionen leiden.

Möchten Sie sich auch einer Selbsthilfegruppe anschließen? Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeiten in Freiburg und im Landkreis Breisgau Hochschwarzwald. Rufen Sie einfach an Tel.: 0761/21687-35 oder besuchen Sie unsere Homepage www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Blasenkrebs



Foto: Gaby Maas-Vester

Im Jahre 2001 wurde bei mir Blasenkrebs diagnostiziert. Mir wurde gesagt, dass die Blase entfernt werden muss, dazu Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter u. Blinddarm. Dann könnte man einen künstlichen Blasenausgang anlegen. Ich suchte nach einem anderen Weg und nach Leidensgenossen.

Ich fand eine Klinik in Ulm, die sehr viel Erfahrung mit der Neoblase (Pouch aus Dünndarm) hatten. Eine komplizierte Operation und eine schwierige Anfangszeit nach der Operation machten mich beinahe depressiv. Ich suchte weiter nach Menschen mit den gleichen Problemen und gründete eine Selbsthilfegruppe. Die SHG ist wichtig für die erkrankten Menschen, sie haben Angst zu sterben oder den Partner zu verlieren. Ich möchte ihnen helfen, in dem ich Ihnen meine Geschichte erzähle, wie gut es sich leben lässt mit einem Handicap. In einer Runde kann man sich gegenseitig helfen, sich Tipps geben, wie man etwas handhaben kann.

Kontakt: Gaby Maas-Vester
Tel. 07631-73150,
ab Sept. Gaby Stünzi

Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe
Büro

Ansprechpartnerin:
Bernarda Deufel
Tel.: 0761/21687-35
Email: selbsthilfe@kur.org
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Freiburg



Foto: Herr Isele, Herr Herr

„Selbsthilfe macht selbstbewusst“

Erfahrungen mit anderen teilen und Betroffene zu mündigen Patienten machen, ist Aufgabe und Ziel unserer Selbsthilfegruppe. Wir informieren über Behandlung und aktuelle Therapiemöglichkeiten, Nebenwirkungen und begleiten bei der Nachsorge. Wichtig ist uns der Einbezug der Partnerinnen. Gefürchtete Nebenwirkungen einer Prostataoperation oder Bestrahlung sind Inkontinenz oder ein gestörtes Erektionsvermögen. Beide Tabuthemen gilt es, in einer Selbsthilfegruppe zu besprechen.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe erfordert bei einigen schon etwas Mut, daher organisieren wir regelmäßig die Teilnahme an Männergesundheitstagen, Urologenkongressen und Patientenveranstaltungen. Über einen Informationsstand den ersten Kontakt herzustellen, fällt vielen leichter. Zu den Gruppentreffen und gemeinsamen Unternehmungen sind Betroffene, Partner und Interessierte herzlich willkommen.

Kontakt:

Herr Isele, Tel.: 07633/406546

Bezirksverein der Kehlkopflosen

Nach dem niederschmetternden Befund, der auf die Gewebeprobe folgte, war ich unfähig, das Gehörte, das für mich einem Todesurteil gleichkam, anzunehmen und zu begreifen. Dem Rat einer Krankenschwester mit zwei Betroffenen aus einer SHG, das

Gespräch zu suchen, bin ich gefolgt. Diese berichteten mir und meiner Frau, wie es Ihnen in der Zeit der Operation, der Bestrahlung, der Chemotherapie und in der Nachsorgezeit ging. Als ich von ihren Erfahrungen hörte, war eine große Angst von mir genommen, nämlich die, mich nicht mehr mitteilen zu können. Es wurde nichts beschönigt, man erfuhr, wie man mit der Krankheit umgehen und wieder eine gute Lebensqualität erreichen kann.

Von der Gruppe wurde nicht nur ich aufgefangen, sondern auch meine Ehefrau. Seit 15 Jahren bin ich in der Selbsthilfe aktiv, dies, um Neuerkrankten und ihren Angehörigen eine Unterstützung anbieten zu können.



Kontakt:

Herr Binkert

Mail: k.p.binkert@

bzv-suedbaden.de

www.kehlkopfooperierte-bw.de

Leukämie- und Lymphomhilfe

Ich habe sehr gute Erfahrungen mit der SHG gemacht. Ich habe Betroffene gefunden, die ein ähnliches Krankheitsbild hatten. So war der informelle Austausch gegeben und das hat mir am Anfang der Krankheit sehr geholfen: Ich war nicht allein!



Foto: Herr Schneble

Zudem bietet die SHG allen Betroffenen und Angehörigen - sowie auch gerne allen Personen, die sich beruflich mit Leukämie und Lymphomen beschäftigen, eine Plattform für den Austausch.

Durch die Zusammenarbeit mit der UNI-Freiburg und der Klinik für Tumorbologie (KTB) sowie niedergelassenen Onkologen gibt es die Möglichkeit, sich mit Spezialisten auszutauschen, um mögliche Therapien und Heilungschancen direkt oder auf unserer Webseite zu erörtern. Unsere Website liefert zahlreiche Beiträge zu allem was mit Leukämie- und Lymphomen zu tun hat. Unser SHG geht auch mit zwei Projekten (Lachen & Bewegen) an die Öffentlichkeit: einer Nordic-Walking Gruppe (www.Lach-walking.de) und dem Lachclub (www.Lachclub-Freiburg.de).

Kontakt: Peter Schneble

Tel.: 07665/940982

www.LLH-Freiburg.de

Ilco Region Freiburg

Damals als ich die Diagnose „Darmkrebs“ bekommen habe, ist alles sehr schnell gegangen. Ich habe das zunächst gar nicht richtig verstanden. Der Tumor war so groß, dass er auf die Blase gedrückt hat. In zwei großen Operationen bekam ich einen künstlichen Darm- und Blasenausgang, mit dem ich lernen musste zu leben, das war für mich nicht einfach. Ich habe den Kontakt zu anderen Betroffenen gesucht und war froh, über den Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen. Ich fühlte mich aufgehoben in der Gruppe und bekam viele wertvolle Tipps zum Umgang mit dem Stoma.

Das, was ich von der Gruppe bekommen habe, wollte ich auch an andere weitergeben. Deshalb habe ich mich für ein Engagement in der Ilco entschieden. Erst neulich habe ich wieder erfahren, wie gut es anderen tut, wenn sie hören, dass eine Teilnahme am Alltagsleben nach der Operation wieder möglich ist. Wenn ich erzähle, dass ich wieder Rad fahre, schwimme, Langlauf mache, hilft das anderen ihre Ängste zu reduzieren.

Kontakt: Herr Schemeinda

Ilco, Regionalgruppe Freiburg

Tel.: 0761/2141549

Agenda 21 - Büro Freiburg

für nachhaltigen Klimaschutz und zukunftsfähige Energieversorgung



Global denken - lokal handeln

dieses Motiv ist prägend für das Engagement für eine nachhaltige Entwicklung. Engagement für Nachhaltigkeit setzt auf eine Entwicklung, die einerseits den heutigen Bedürfnissen der Menschen gerecht wird und andererseits darauf achtet, die Chancen zukünftiger Generationen nicht zu gefährden.



Foto: Agenda 21 - Büro

Viele Bürgerinnen und Bürger arbeiten mit für die Nachhaltigkeit vor Ort – nicht zuletzt in zahlreichen Projekten im Rahmen der Freiburger Agenda 21.

Das Agenda 21 - Büro Freiburg pflegt die Verbindungen zwischen der Bürgerschaft und der Stadtverwaltung, es hat die Aufgabe den Nachhaltigkeitsprozess in Freiburg zu begleiten, zu koordinieren und voran zu bringen. Es ist auch die Geschäftsstelle für den Nachhaltigkeitsrat. Der Freiburger Nachhaltigkeitsrat berät Gemeinderat und Stadtverwaltung zu den Zielen einer nachhaltigen Entwicklung und bei deren Umsetzung.

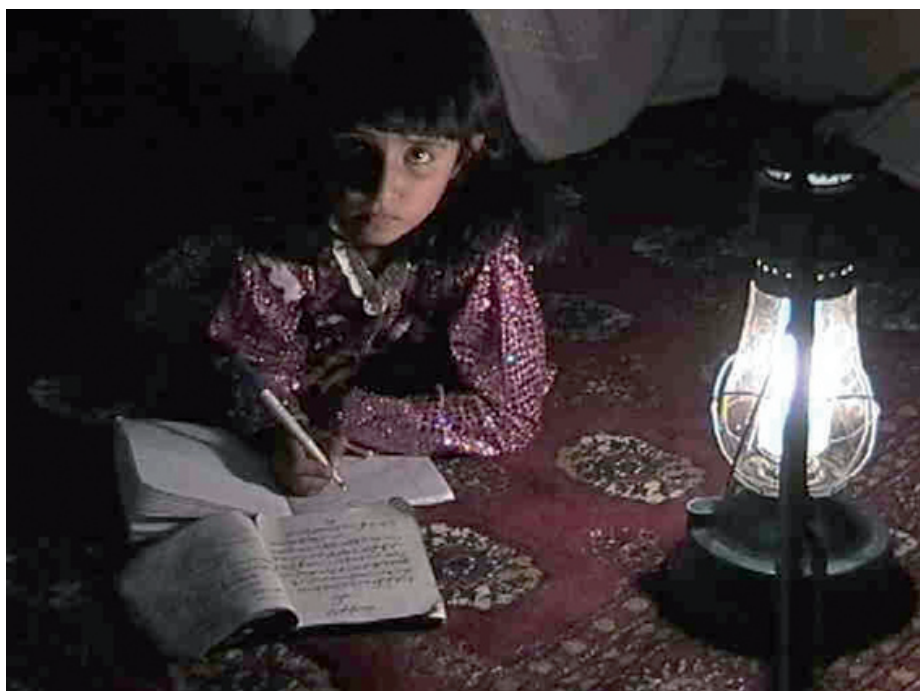
Die Mitglieder des Nachhaltigkeitsrates haben hierzu für zwölf Themenbereiche sechzig Ziele erarbeitet, die vom Gemeinderat am 14. Juli 2009 angenommen wurden. Ein wichtiges Ziel zum Themenbereich Klima und Energie lautet:

„Energieeffizienz, Energieeinsparung und erneuerbare Energien gemeinsam mit allen Akteuren stärken und fördern“ - mit dem Ziel, in der Region möglichst 100 Prozent des zukünftigen Energieverbrauchs aus regenerativen Energien selbst produzieren zu können.

Ausgehend von diesem anspruchsvollen Ziel gilt es nun, Maßnahmen und Projekte fortzuführen, neu zu entwickeln und umzusetzen. In Freiburg werden hierfür geeignete Projekte auch mit Mitteln der Agenda 21 gefördert, so z.B. „Sonnenkraft-

werke auf Freiburger Schulen“, „Solares Basteln für Kinder“, „Bio-Energie-AktionsTage (BEAT)“, „Solarlampen und Energiecenter in Afghanistan“. Das Freiburger Agenda – Projekt „Solares Basteln für Kinder“ fand auch beim „Karlsruher Tag der Erneuerbaren Energien“ viel Anklang. Die Kinder bastelten solarbetriebene Objekte wie Drehmühlen oder bewegliche Figuren aus Materialien, die täglich im Haushalt anfallen. Für ältere Kinder wurde eine Werkstatt zum Zusammensetzen von Solarlampen angeboten, wie sie in Afghanistan zum Einsatz kommen – ebenfalls ein Freiburger Projekt.

Nachfolgend finden Sie einige kurze Berichte über Projekte zum Klimaschutz und Energiesparen, die vom Freiburger Agenda 21 - Büro unterstützt oder durchgeführt werden.



Mädchen in Afghanistan lernt mit Solarlampe

Foto: M. Achteri

Projekte

Samstags-Forum

Unter dem Motto „Klimaschutz - Neue Energien verstehen-erleben-mitmachen“ läuft seit Herbst 2006 unter der Leitung von Dr. Georg Löser das von ECOtrinoa e.V. und dem Umweltreferat des u-asta getragene Gemeinschaftsvorhaben Samstags-Forum Regio Freiburg.

Die Themen des Forums sind erneuerbare Energien, Energieeinsparung, intelligente Energienutzung sowie Projektideen für Haus, Stadt, Umland oder Universität. Teilnehmer sind Studierende, Mitglieder von Vereinen sowie Bürgerinnen und Bürger aus Freiburg und der Region. Führende Fachleute und Pioniere der erneuerbaren Energien und der Energiewende halten an den Samstagen wissenschaftliche Vorträge in der Universität Freiburg.

Im Anschluss an die Theorie erfolgt die Besichtigung und Diskussion vor Ort. Die Teilnehmer lernen durch die Besichtigung umgesetzter Projekte konkrete Lösungen zur Nutzung erneuerbarer Energien kennen und erleben Klimaschutz hautnah.

Bemerkenswert ist auch die Zusammenarbeit von Vereinen aus Freiburg und der Region, dem Institut für Forstökonomie der Universität und der Studierendenvertretung u-asta.

Insgesamt wurden auf den Samstagsforen bisher über 100 Vorträge gehalten, 6 Podiumsgespräche und über 50 Führungen mit über 9.800 Zuhörern durchgeführt.

Im Internet sind bei ECOtrinoa e. V. www.ecotrinoa.de unter Samstags-Forum bereits 77 Vortragsdateien, 75 Dokumente mit Fotos und Links sowie weitere Unterlagen zum Weiter- und Selbststudium zu finden.

ECOtrinoa e.V.
Dr. Georg Löser
ecotrinoa@web.de
www.ecotrinoa.de



Die Solarsiedlung - eine Station des Sonnen-Energie-Weges

Foto: Stadt Freiburg

Sonnen-Energie-Wege im Eurodistrikt

Entlang von zwei grenzüberschreitenden Sonnen-Energie-Wegen mit 48 Stationen präsentiert der Freiburger Verein ECOtrinoa zusammen mit Vereinen, Bürgerinnen und Bürgern sowie Schulen, Kommunen und Unternehmen über 100 vorbildliche Energie-Objekte. Vorbildliche Gebäude und kleine Kraftwerke zur Nutzung Erneuerbarer Energien und zum Energiesparen stehen für Besichtigungen, Wanderungen, Touren und Ökotourismus zur Verfügung.

Beschreibungen der Projekte zur Nutzung Erneuerbarer Energien und zum Energiesparen sind auf 48 Informationsblättern als pdf-Dateien mit vielen Farbfotos bei www.ecotrinoa.de zweisprachig verfügbar. Mit beiden Wegen wird die vor Ort schon jetzt vielfach mögliche Energieversorgung ohne fossile Energie und ohne Atomenergie aufgezeigt.

Die Stationen der Sonnenwege können von Interessierten und Schulklassen mit oder ohne Führung bei Einzelstationen, auf Teilstrecken oder mehrtägig besichtigt werden. Bei allen Stationen sind Adressen, Hinweise zur Kontaktaufnahme, zu besonderen Verhältnissen und zur Anfahrt auch mit öffentlichen Personenverkehrsmitteln angegeben.

Seminar Stromsparen und Blockheizkraftwerke

Das zweitägige Seminar legte einen Grundstein, wie durch Beratung private Haushalte zum effizienten Umgang mit Energie angeregt, über Einsparpotenziale informiert und zu energieeffizientem Verhalten motiviert werden können. Hierzu wurden engagierte Ehrenamtliche zu den Themen Energieeffizienz und Stromsparen in Haushalten geschult, die dann neben Experten wichtige Aufgaben im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Aktivierung übernehmen.

Inhalte der Schulung waren neben den Grundlagen des Energiebedarfs in Haushalten auch Leerlaufverluste von Haushalts- und Unterhaltungsgeräten, Stromspartipps im Haushalt, Einsparpotenziale beim Einsatz von Energiesparlampen und die Nutzung von energieeffizienten Haushaltsgeräten. Ein weiterer Schwerpunkt der Schulung behandelte den effizienten Einsatz von Heizungspumpen und die Einsatzmöglichkeiten von Blockheizkraftwerken für die Stromerzeugung.

Aber auch ihre praktischen Fähigkeiten konnten die Kursteilnehmer unter Beweis stellen und ausbauen. Mit verschiedenen Messgeräten konnte an Geräten der Kurz- und Langzeitverbrauch getestet, gemessen und berechnet werden.

Energieaktionstag

Die Beratung der Bürgerinnen und Bürger zu den Themenbereichen Klimaschutz und Umgang mit Energie war das gemeinsame Ziel des Energie-Aktions-Tages. Zu diesem Tag haben die Energieagentur Regio Freiburg, FESA e.V., das Klimabündnis Freiburg, das Umweltschutzamt, ECOtrino e. V. und das Agenda 21 - Büro Freiburg die Besucher des Zentrums Oberwiehre zu Diskussionen und Information eingeladen.

Das umfangreiche Informationsangebot aller Akteure wurde durch zahlreiche Aktivitäten rund um das Thema Energie ergänzt. So fand das „Watt-Fahrrad“ großen Zulauf und sorgte bei sportlich Aktiven für Unterhaltung. Die Besichtigung eines Passivhauses in der Nähe war ebenso möglich wie die Teilnahme an einem Energiequiz. Auch beim Ratespiel mit einem Glücksrad konnten Preise gewonnen werden. Neben dem positiven Nutzen für die Besucher, die zahlreiche Lösungen aufgezeigt bekamen, konnten sich die beteiligten Partner direkt über die Wünsche der Bürgerschaft zu informieren.



Energieberatung am Aktionstag

Stromsparen im Haushalt

Hinter der Idee zu „Stromsparen im Haushalt“ stehen zwei grundsätzliche Überlegungen. Zum einen das Ziel den Stromverbrauch und damit direkt den CO₂-Verbrauch einzelner Haushalte zu senken, zum anderen das Grundprinzip des Agenda 21 Gedankens - Kommunikation mit den Haushalten. Die Aktion ermöglichte, unterlegt mit einer fachlichen Beratung, einen direkten Zugang zu den Haushalten, um diese über die zahlreiche Möglichkeiten des Strom- und Energieverbrauchs zu informieren.

Zusätzlich zum direkten Ziel des Stromeinsparens spielen also auch die Komponenten Fortbildung und Multiplikatorwirkung eine tragende Rolle.

Mit Hilfe von Strommessgeräten konnte den Haushaltsmitgliedern Stromfresser aufgezeigt und die Stand-by-Problematik erläutert, aber auch Langzeitmessungen an Elektrogroßgeräten wie Kühlschränken, Gefriertruhen, Waschmaschinen etc. durchgeführt werden. Die ausgewerteten Daten zeigen ein breit gefächertes Spektrum sowohl im individuellen Verbrauch der Freiburger Bürgerinnen und Bürger als auch bei den sich daraus ergebenden Einsparpotentialen.



Den „Stromfressern“ auf der Spur

Foto: B. Porzelius

Im Durchschnitt war es möglich bereits während des Termins durch die Beratung und die dabei eingesetzten Materialien Einsparungen von 11% zu erreichen. Die Spanne reicht dabei bis zu 25% Einsparung in einzelnen Haushalten.

Fortbildung Energie-Sparberaterinnen

Ein innovatives Vorhaben der Freiburger Stadtbau GmbH ist die Sanierung eines 16-stöckigen Hochhauses in der Bugginger Straße im Freiburger Stadtteil Weingarten. Das rund 40 Jahre alte Gebäude soll zum ersten Passivhochhaus Deutschlands umgerüstet werden. Mit dieser Sanierung soll der Heizbedarf um fast 80 Prozent gesenkt werden. Begleitend zu dieser energetischen Sanierung werden Frauen aus dem Stadtteil als Energie-Sparberaterinnen geschult. Ihr neu erworbenes Wissen zum Energie-, Strom- und Wassersparen sollen die Beraterinnen dann an die Bewohner des Passivhochhauses und im Stadtteil weitergeben.

Getragen wird das von der Bundesregierung geförderte Mikroprojekt vom Stadtteilbüro Weingarten. In der Freiburger Agenda 21 aktive Fachleute übernehmen dabei die Fortbildung der zukünftigen Energie-Sparberaterinnen in den Themenbereichen Passivhaus, Lüftung sowie Strom- und Wassersparen.

Agenda 21 - Büro Freiburg
Schwarzwaldstr. 78d
Zentrum Oberwiehre
Tel.: 0761/ 7678511
www.agenda21-freiburg.de

Foto: D. Limberger

Energiesparprojekt für Kinder

Das von der Klimaschutzinitiative CO2ntra geförderte Projekt „Taschengeld-Contracting“ – ein Energiesparprojekt des Planetenkinder e.V. für Kinder – findet Anklang. Bereits drei Freiburger Schulklassen haben daran teilgenommen, weitere sechs haben einen Termin vereinbart. Auch ein öffentliches Seminar lockte interessierte Kinder und Eltern an.

Das Prinzip ist einfach: Kinder lernen auf unterhaltsame Art und Weise Tipps und Tricks zum Thema Energiesparen kennen und wenden diese zu Hause an. Sie motivieren ihre Eltern, ebenfalls Energiesparmaßnahmen zu Hause einzuhalten. Zur Belohnung bekommen die Kinder einen Teil der eingesparten Stromkosten als zusätzliches Taschengeld ausbezahlt. Zu diesem Zweck unterschreiben Kinder und Eltern vorab einen Vertrag, der das „Taschengeld-Contracting“ regelt. Dieser Begriff lehnt sich an das bekannte Energiespar-Contracting an, bei dem der Contractor Investitionen und Maßnahmen zu technischen Energieeinsparung durchführt und seine Bezahlung über einen Teil der eingesparten Energiekosten erhält. Bei den Schulveran-



Jungs beim Messen

Foto: E. Kohlhepp

staltungen wird in einer Doppelstunde ein Energiesparquiz mit Wettkampfcharakter und ein Energiespar-Menschenmemory angeboten. Mit vom Agenda 21 - Büro zur Verfügung gestellten Strommessgeräten vergleichen die Schüler experimentell die Leistungen von TV, PC, Toaster, Mixer, Wasserkocher, Föhn, Glüh-, Halogen-, Spar- und LED-Lampen und untersuchen den Stand-by-Verbrauch.

Zu Hause können die Schüler/innen ihr neues Energiesparwissen anwenden und mit einer Energiespar-Checkliste offene Energiesparpotenziale aufdecken und für Energiesparmaßnahmen sorgen - da findet sich in jedem Haushalt noch was. So profitieren letztlich alle: die Kinder, die Eltern und die Umwelt.

Eva Kohlhepp

Engagement für eine zukunftsfähige Entwicklung

Bei der Arbeit für Klimaschutz und Energie-Sparen setzt das Agenda 21 - Büro auf verstärkte Kooperation. Die Zusammenarbeit soll vertieft werden und es sollen weitere Bürgerinnen und Bürger als „Multiplikatoren“ gewonnen werden. Denn die Mitarbeit bei erfolgreichen Projekten macht Spaß und eröffnet Möglichkeiten, wie wir die Entwicklung eigenverantwortlich mitgestalten können.

In Freiburg gibt es zahlreiche weitere Beispiele, wie Bürgerinnen und Bürger, Gruppen und Initiativen sich für eine zukunftsbeständige Energieversorgung und für Klimaschutz einsetzen. Vereine, Gruppen, Stiftungen der Bürgerschaft und Dienstleister aus der Region bilden ein aktives und offenes Netzwerk mit dem gemeinsamen Ziel zukünftig den Energieverbrauch zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien selbst produzieren zu können.

Dipl. Geogr. Dietrich Limberger
Agenda 21 – Büro Freiburg
Schwarzwaldstr. 78d
79117 Freiburg
Tel.: 0761/ 76 78 511
freiburger-agenda21@freenet.de
www.agenda21-freiburg.de

Falls Sie an weiteren Informationen zum Thema „Klimaschutz und zukunftsfähige Energieversorgung“ interessiert sind, finden sie diese u.a. unter folgenden Adressen:

- Agenda 21 - Büro Freiburg
www.agenda21-freiburg.de
- Agenda-Büro der LUBW
www.lubw.baden-wuerttemberg.de
- Aktionsbörse Energie und Klimaschutz des Agenda-Büros
www.lubw.baden-wuerttemberg.de/servlet/is/116
- ECOtrino e.V.
www.ecotrino.de
- fesa e.V.
www.fesa.de
- Planetenkinder e.V.
www.planetenkinder.de
- Stadt Freiburg
www.freiburg.de



Mädchen in Freiburg messen den Stromverbrauch

Foto: E. Kohlhepp

10 Jahre Treffpunkt Freiburg



Beginn in der
Wilhelmstraße 20



Umbau 2000



Eröffnung 2000



Freiburg im Städtenetzwerk
Bürgerschaftliches Engagement



Gruppen in unseren Räumen



Es gibt immer was zu tun



PolitikerInnen fragen -
BürgerInnen antworten



Basar der Zukunft 2006



Nach dem Umzug in die
Schwarzwaldstraße 78 d:
Eröffnungsfeier 2008



Jetzt unter einem Dach mit neuen Kolleginnen von
Freiwilligen-Agentur und Selbsthilfebüro



...viele alte und neue Gruppen



Fortbildungen



...und immer noch im Gespräch mit GemeinderätInnen



... und Ende 2010 steht das 10jährige Jubiläum an!

„Wir müssen uns stärker um unsere Leute kümmern!“

Freiburger Senegalesen machen auf den Wert der Gemeinschaft aufmerksam

Im 26. Dezember 2002 passierte etwas sehr Trauriges. Ein Senegalese starb in seiner Wohnung und man fand ihn erst einige Tage später. Dieser Vorfall löste größte Betroffenheit aus und es wurde deutlich: Das Leben in der Fremde kann zur Isolation führen. Auch stellte sich die Frage, wer sich im Todesfall um die Überführung des Toten in den Senegal kümmert.

Im November 2003 wurde daraufhin der Verein „Association des Ressortissants Sénégalais de Freiburg i. Br. e.V.“ gegründet, der seit seinem Bestehen durch die konstruktive Mitarbeit, stetige Präsenz, Planung und Zuverlässigkeit seinen Bekanntheitsgrad gesteigert hat.

Immer wieder äußern Besucher ihr Erstaunen über die Ausstrahlung von so viel Lebensfreude und Vielfältigkeit der senegalesischen Kultur. Bei den interkulturellen Veranstaltungen mit Darbietungen wie Live-Musik und Tanz bietet der Verein viele Gelegenheiten, sich kennen zu lernen und aus zu tauschen.



Ziele des Vereins

Wir möchten SenegalesInnen von der Wichtigkeit der Gemeinschaft in der Diaspora überzeugen, Freundschaften aufbauen und festigen. Darüber hinaus möchten wir kulturelle Begegnungen zwischen Deutschen und SenegalesInnen fördern.



Aktivitäten des Vereins

Wir haben ein abwechslungsreiches Angebot an Aktivitäten, die erfreulicherweise beständig zunehmen. Unsere Kern-Aktivitäten sind die regelmäßigen Kulturabende mit Filmvorführungen, Lesungen, Live-Musik und senegalesischem Essen sowie das jährliche „Senegal-Fest“. Darüber hinaus haben wir z.B. den Afrikarat BW-Freiburg mit gegründet, beteiligen uns am jährlich stattfindenden Deutsch-Afrikanischen Fest, am Sommerfest des Südwind e.V., am Projekt Ehrenamtliche Integrationsbegleitung (EIB) der Stadt Freiburg, und am deutsch-afrikanischen Wirtschafts- und Entwicklungsforum.

Hilfsprojekt für Kinder und Jugendliche

Seit Februar 2010 unterstützt die ARSF die „Association Enfance Tiers Monde“ im Senegal. Ihr Ziel ist die Förderung schulischer Leistung, sozialer Kompetenz, d.h. das „Empowerment“ für Kinder und Jugendliche. Diese sehen wir als Teil eines Fundaments einer nachhaltigen ökonomischen und sozialen Entwicklung; sie werden zukünftig eine entscheidende Rolle spielen. Hervorheben möchten wir zwei Aktivitäten unseres Partners: Der Kindergarten für Kinder aus ärmeren Familien stärkt die kreativen Potentiale und sprachlichen Fähigkeiten, so dass ein besserer Start in die Schule ermöglicht wird.

Die Fußball-Schule nutzt die Liebe zum Sport als Motivation für bessere schulische Leistungen. Die Teilnahme an den sportlichen Aktivitäten an die Versetzung in die nächste Klasse gebunden. Versetzungsgefährdeten Kindern wird Nachhilfe-Unterricht erteilt.

Wer finanziell wie materiell helfen möchte und kulturell interessiert ist, darf herzlich gerne Kontakt aufnehmen.

Kontakt

**Association Ressortissants
Sénégalais de Freiburg i. Br. e.V.
(ARSF) c/o Cheikh Fall
Hauptstr. 41, 79356 Eichstetten
Tel.: 07663/ 94 22 90
E-Mail: arsf.info@yahoo.de
Internet: www.arsf-senegal.de**



Väteraufbruch für Kinder Freiburg e.V.

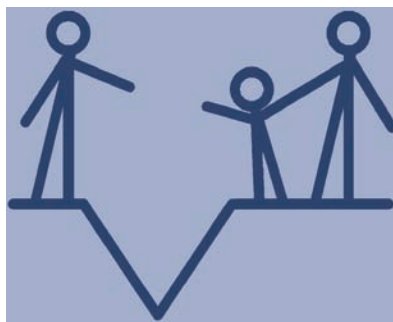
Wer wir sind

Eine Selbsthilfegruppe für ausgegrenzte (Groß-)Eltern und Familienangehörige von Trennungskindern. Unsere Gruppe ist offen für engagierte Menschen und baut auf die Mitarbeit jedes Einzelnen. Während in der Gesellschaft weitgehend Konsens besteht, dass ein Kind nach der Trennung weiter beide Eltern braucht, ist dies in die deutsche Rechtsprechung noch nicht vorgedrungen.

Derzeit wird immer noch nach „Gewinnern“ und „Verlierern“ gesucht. Im Regelfall bleiben die Kinder zu über 90% bei den Müttern. Konstruktive, partnerschaftliche Lösungen im Sinne des Kindes werden komplett ignoriert und führen häufig zu Umgangsverweigerung zwischen Vater und Kind durch die Mütter.

Wir treten dafür ein, dass ein Kind auch nach Trennung und Scheidung das Recht auf beide Eltern und andere Bezugspersonen hat. Bundesweit gibt es etwa 4500 Mitglieder, die in Orts- und Regionalgruppen organisiert sind.

Die Freiburger Gruppe befindet sich derzeit nach einem „Generationenwechsel“ im Wiederaufbau. Aus diesem Grund freuen wir uns über Männer und Frauen, die mit uns für die Rechte der Kinder eintreten wollen. Unser mittelfristiges Ziel ist es, eine Zusammenarbeit der beteiligten Professionen (Richter, Jugendamt, Anwälte, Beratungsstellen etc.) im Sinne der „Cochemer Praxis“ zu erreichen und eine „Freiburger Praxis“ zu etablieren.



Unsere Anliegen

- die Aufrechterhaltung der Beziehung der Kinder zu beiden Eltern nach einer Trennung,
- das Recht der Kinder auf Vater und Mutter als unentziehbares und unverzichtbares Grund- und Menschenrecht,
- die Gleichstellung der nichtehelichen mit den ehelichen Kindern,
- gemeinsames Sorgerecht ab Geburt auch für nichteheliche Kinder.

Gratulation zu 10 Jahren Selbsthilfe mit Köpfchen e.V. in Freiburg

Jeder fünfte in Deutschland leidet unter einer behandlungsbedürftigen seelischen Störung. Trotz Beschwerdebild oder beeinträchtigter Lebensqualität sowie nachlassender Leistung wissen nur wenige, was sie konkret belastet.

Die Mitglieder von „Selbsthilfe mit Köpfchen“, bieten in selbstorganisierten Gruppen und regelmäßiger Supervision eine klassische Selbsthilfearbeit an.

Und das „Treff-Café“ ist ein Kommunikationspunkt für alle zum Austausch von Ideen oder einfach nur, um die Seele baumeln zu lassen.

Unsere Aktivitäten

- Monatliches Treffen als offener Gesprächskreis
- Vorträge zu Familienrechtsfragen
- Organisation von Freizeitaktivitäten für Kinder und Väter/Mütter

Wo finden Sie uns?

Wir treffen uns jeden 4. Montag im Monat um 19.30 Uhr in den Räumen des Treffpunkt Freiburg im Zentrum Oberwiehre ZO (Rückseite) Schwarzwaldstr. 78d, 79117 Freiburg. Um Voranmeldung wird gebeten.

Kontakt

Christoph Berberich
Tel.: 0761/ 40 98 893
Email: cberberich62@aol.com
Christoph Ritthaler
Tel.: 0171/ 74 123 75
Christoph Janiak
Tel.: 07681/ 4351
Internet: www.vafk.de

Erika freut sich über jedes neue Gesicht und plaudert gerne aus dem „Nähkästchen“ von Selbsthilfe mit Köpfchen.

**„Bei Erika im Treff-Café“,
Freitags von 14.30 - 17.30 Uhr
Treffpunkt, Schwarzwaldstr. 78d
Homepage: www.smkev.net/
e-Mail: smkev@online.de**



Termine/Veranstaltungen

engagiert & kompetent - Das Kursprogramm für Engagierte

Auftaktveranstaltung mit

- Schnupperkursen
- Informationen zum Freiwilligen Engagement
- Informationen zu Selbsthilfegruppen
- Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch zwischen Engagierten!

Termin: Freitag, den 17. September 2010, 16 – 18 Uhr, Schwarzwaldstr. 78d, Freiburg
Ausführliches Programm ab September 2010!

Internetauftritt mit HTML

Michaela Lüther

**Termin: 17.9.2010 18-21 Uhr,
18.9.2010 10-17 Uhr**

Wie kommen wir in die Zeitung?

Grundlagen erfolgreicher Pressearbeit

Referent: Gerhard Kirk,
Redakteur Badische Zeitung

**Termin: 29.09. u. 6.10.2010,
18 – 20 Uhr**

Flyer/Aushänge gestalten und zum Blickfang machen

Referentin: Anette Banck,
Graphik-Designerin

**Termin: 5.10. u. 12.10.2010,
18 – 20 Uhr**

Workshop Fundraising Grundlagen und Konzept- erarbeitung

Referent: Daniel Ferch,
Berater und Trainer

Termin: 9.10.2010, 9 – 16 Uhr

Effektive Büroorganisation Für Ehrenamtliche

Referentin: Karin Löffler,

**Termin: 29.10.2010,
18.30 – 21.30 Uhr
u. 30.10.2010, 10 – 17 Uhr**

Eigener Internetauftritt mit CMS Einführung in Content- Management-System

Referent: Axel Rutz,
Software-Entwickler

Termin: 2.11.2010, 19 – 22 Uhr

Email als Kommunikationsmittel auf was kommt es an

Referentin: Tina Raimann, Fachwirtin
Computermanagement (HWK)

Termin: 3.11.2010, 18 – 20 Uhr

Vereinsrecht

Eine Einführung

Referent: Gerhard Giesel

Dipl. Volkswirt, Steuerberater

Termin: 11.11.2010, 18.30 – 21 Uhr

Zuhören – verstehen – informieren

Gespräche führen am Telefon

Referent: Roland Bücheler,
Supervisor

Termin: 12.11.2011, 15.30 - 18.30 Uhr

Familien begleiten

Freiwillig engagiert als Familienpate

Referentin: Martina Eckert-Rilling,

Freiwilligen-Agentur,
Martina Brunner, Mediatorin

Termin: 27.11.2010, 13 – 17 Uhr

Einführung in das Projekt- management - von der guten Idee zum erfolgreichen Projekt

Referent: Christian Geißler,
Sozialwissenschaftler,
Hochschuldozent

Termin: 29.11.2010, 19 – 21 Uhr

Zivilcourage

Wegrennen oder handeln

Referent: Mark Bottke

Termin: 30.11.2011, 18 – 20 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Einführung

Referentin: Susanne Schweigel,

Dipl. Psychologin, Mediatorin

**Termin: 04.12.2010,
9.30 – 16.30 Uhr**

Nachfolger gesucht

(Generations-)wechsel in der Selbsthilfegruppe

Referentin: Bernarda Deufel,
Selbsthilfebüro

Termin: 7.01.2011, 15 – 19 Uhr

Was ich immer von den Deutschen wissen wollte!

Begegnungen mit dem Fremden

Referentin: Virginia Gamarra de Lang,
Büro für Migration und Integration

Termin: 20.01.2011, 17 – 19 Uhr

Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Welche Einstellungen und
Methoden sind hilfreich

Referentin: Annett Gnass,
Mediatorin

**Termin: 21.01. 2011,
19 – 21 Uhr u.
22.01.2011, 9.30 – 17 Uhr**

Freiwillig ich probier's mal Das bunte Spektrum der Möglichkeiten zum

Engagement in Freiburg

Referentin: Heike Arens,

Freiwilligen-Agentur

**Termin: 31.01.2011,
19.30 – 21 Uhr**

**Das ausführliche Kursprogramm
ist ab September 2010 in der
Schwarzwaldstr. 78d erhältlich
oder unter [www.selbsthilfegruppen-
freiburg.de](http://www.selbsthilfegruppen-freiburg.de) einsehbar!**

Samstags-Forum Regio Freiburg

Klimaschutz und Neue Energien

Reihe 11 Herbst 2010 - "Green City -ÖkoRegion konkret"

Pioniere und Vorbilder: verstehen-erleben-mitmachen

Vorträge in der Universität und Führungen vor Ort (Hörsaal 1015, Kollegiengebäude I, Uni Freiburg)

* für MitbürgerInnen-Studierende-Vereine*

*Eintritt frei

30. Okt. 2010, 10:30

10 Jahre Solarsiedlung Freiburg.

10 Jahre EEG.

Bilanz und wie weiter bei Bauen, Renovieren und Ökostrom in der Region?

Rolf Disch, Solarchitekt (angefragt),
Dr. Georg Löser, ECOTrinova e.V.

Anschl. Führung Solarsiedlung und Sonnenschiff, Freiburg

6. Nov. 2010 10:30:

Podium 1. Freiburger Stromspargipfel: Schnelles Stromsparen im Haushalt.

Klimaschützende Geld- und Energiequelle für alle MitbürgerInnen.
100 000 Stromspar-Haushalte fürs Stromsparziel Freiburg 2010?
D. Seifried, Büro Öquadrat (angefragt)
Anschließend Führung zu Strom-spar-Objekten

13. Nov. 2010: anl. Deutsche Passivhaustage 2010

10:30 Vorträge: Beispiel Freiburg-Weingarten 2020:

Energieeffizientsolare und soziale Stadtteilsanierung in Freiburg:

12.45 bis 14 Uhr Führung (anmeldepflichtig bei ecotrinova@web.de)

Die Pionier-Hochhaussanierung Passivhaus Buggingerstr. 50

Freiburger Stadtbau GmbH und Fraunhofer-Instituts für Solare Energiesysteme, angefragt

20. Nov. 2010 10:30 Uhr Podium: Freiburg macht Strom

Bürgerkampagne 1000 Blockheizkraftwerke – stromerzeugende Heizungen.

Anschl. Führung zu BHKWs: Wohngebäude und Katholische Akademie Freiburg, angefr.

27. Nov. 2010 11:00 Uhr

Jenseits von Cap Verde: Elektroschrott: Unsere Computer und Fernseher:

Vom Breigau nach Afrika und zurück?
Wo bleiben Gold, seltene Metalle und Schadstoffe aus unserer Elektronik?
Worauf ist bei Kauf und Betrieb von Geräten zu achten?

Siddharth Prakash, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Öko-Institut e.V.
Produkte und Stoffströme

13 Uhr Führung: Unser Elektroschrott in Freiburg: Ein Betriebshof der ASF in Freiburg.

Dieter Bootz, Abfallwirtschaft und Stadtreinigung Freiburg, ASF
(Führung anmeldepflichtig an ecotrinova@web.de)

4. Dez. 2010 11:00 Uhr

Biomasse ökologisch und regional:

Mit Biokohle in ein neues Kohlezeitalter? Ein Überblick zur Biomasse-Verkohlung.

Von Anlagentechnik bis zur Bodenverbesserung“. Dr. Carola Holweg, Büro Nachhaltigkeits-Projekte, angefragt.

Anschl. Führung zu Biomassenutzung in Freiburg: Deponie- und Biogas-Heizkraftwerk Freiburg Landwasser. Badenova AG

Für die Führungen sind jeweils bis 2 Tage zuvor Anmeldungen bei ECOTrinova e.V., ecotrinova@web.de oder T. 0761-21687-30, Fax -32 beim Treffpunkt Freiburg erforderlich.

Samstags-Forum Regio Freiburg

Erneuerbare Energien- & Klimaschutz für BürgerInnen und Studierende:



- * Experten und Pioniere berichten und zeigen Vorbildobjekte
- * Ideenschmiede für Bürger-Aktivitäten und Projekte

Unter dem Motto „**Klimaschutz und Neue Energien verstehen-erleben-mitmachen**“ geht das Samstags-Forum Regio Freiburg am 30. Okt. 2010 mit der 11. Serie ins 4. Jahr seines Bestehens.

Themen dieses Gemeinschaftsforums u.a. mit Vereinen, Agenda-21-Büro und Universität sind erneuerbare Energien, Energieeinsparung, intelligente Energienutzung, Umwelt- und Klimaschutz sowie Projektideen und Aktionen für Haus, Stadt, Umland oder Universität.

Zur Teilnahme sind alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei. Führende Fachleute und Pioniere der erneuerbaren Energien, der Energiewende und des Umweltschutzes aus der Region Freiburg oder auch von außerhalb berichten in der Universität verständlich über spannende Projekte. Vor Ort erläutern anschließend Projektpioniere und Experten herausragende Vorbilder. Programm, Dateien bisheriger Vorträge und Berichte über Führungen gibt es bei www.ecotrinova.de unter Samstags-Forum und auf der Startseite.

Kontakt: Dr. Georg Löser, ecotrinova@web.de.

Vorderhaus

Alle **SC-Spiele** auf Großbildfernsehern auch in unserem Biergarten

Gambas
"all you can eat":
 jeden Montagabend geschälte Gambas an Tomatenragout - pikant
 € 11,50

Frühstücksbuffet

Sonntags
 von 9:30 - 13:30
 Erwachsene € 8.-
 Kinder von vier bis zehn Jahren € 4.-

Kinder bis drei Jahre, sowie alle Kinder mit einem Eintrittsnachweis der Kinderveranstaltung frühstücken umsonst.

Habsburgerstraße 9 Montag-Freitag: ab 11:30
 79104 Freiburg Samstag: ab 12:00
 0761 . 5577070 Sonntag: ab 09:30
 vorderhaus-freiburg@gmx.de www.vorderhaus-restaurant.de



Eine gesunde Umwelt für unsere Kinder



Kind und Umwelt e.V.
 www.kum-freiburg.de

Tai Chi Chuan
Alexander-Technik
Osteopathie
Schüssler-Salze

Erleben Sie mehr Lebensfreude und Vitalität bei jeder Bewegung



Otto Haizmann
Gesundheit und Bewegung

Kurse und Einzelbehandlungen
 Im Stimpunkt, Schwarzwaldstr. 139
 (Haltestelle ZO), 79102 Freiburg
 Tel. 0761/292 1661, www.ottohaizmann.de

Das Büro für Migration und Integration

ist die städtische Anlaufstelle für alle Freiburgerinnen und Freiburger rund um das Thema Integrationsförderung.

- informiert Ratsuchende und leitet sie bei Bedarf an die entsprechenden Stellen weiter.
- entwickelt Konzepte und führt Projekte zur Beseitigung von Integrationsbarrieren durch.
- koordiniert und vernetzt Initiativen, Angebote und Träger im Bereich der Integrationsförderung.
- stellt sicher, dass bei kommunalen Entscheidungen die Belange von Migrant/innen Beachtung finden.
- bietet Qualifizierungsangebote für städtische Mitarbeiter/innen und Angehörige von sozialen Berufen an, um die interkulturelle Öffnung von Behörden und Institutionen zu fördern.



**Freiburg
packt an**

Auch Du bist
Freiburg
Mach mit!

Schöner Sitzen in Freiburg

Parkbänke aufmöbeln,
schmirgeln, streichen.

Wer Interesse hat, in Freiburg
anzupacken, wende sich an:
Garten- und Tiefbauamt – Stadtökologie
und Bürgerschaftliches Engagement;
Tel.: 0761 201 4712
E-Mail: gut@stadt.freiburg.de

Dezernat IV
Garten- und Tiefbauamt

Freiburg
IM BREISGAU



Unsere Neuen sind da!

» In Hülle und Fülle «

» Gut Verdauliches «

» Frisch gepresst «

» Gut gestärkt «

» Leichter Arbeiten «

» und noch vieles mehr! «

EIN PARTNER DER

Regionalwert AG

Schauen Sie gleich rein...



www.biohoeffe-frischekiste.de

Regionalwert-Lieferservice GmbH | Ferdinand-Weiß-Straße 11 | 79106 Freiburg

Anzeige Druckerei

U3

Unser soziales Engagement: Gut für die Menschen. Gut für die Region.



 **Sparkasse**
Freiburg-Nördlicher Breisgau

Soziales Verhalten ist wichtig für das Zusammenleben in der Gesellschaft. Deshalb unterstützen wir Einrichtungen, in denen das soziale Verhalten entwickelt und gefördert wird. Damit sind wir der größte nicht staatliche Kulturförderer in Deutschland. Die Unterstützung von Kindergärten, Schulen und sozialen Einrichtungen ist zum Beispiel ein Teil dieses Engagements. **Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau. Gut für die Region.**