

»WENN MAN DINGEN ANDERE AUFGABEN GIBT, PASSIEREN SPANNENDE SACHEN«

Von Ina Boner

Beim kostenlosen »Upcycling-Workshop« am »Tag der Integration« können Alsdorfer aus mitgebrachten Joghurtbechern oder Keksverpackungen neue Gipsformen kreieren oder Baumscheiben umfunktionieren

Das Quartiersmanagement des ABBBA e.V. präsentiert beim diesjährigen »Tag der Integration« am Samstag, 04. Juni, zwischen 14.00 und 18.00 Uhr in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern des Netzwerkes unter anderem einen besonderen Kreativworkshop auf dem Denkmalplatz.

Die Diplom-Designerin Caroline Conrad wird zu Gast sein und mit ihrem kostenlosen »Upcycling-Workshop« Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum kreativen Gestalten mit Gips und frischgesägten Holzscheiben einladen. Was sich hinter dem Begriff verbirgt

und welche Möglichkeiten es bietet, erklärte die Künstlerin in einem kurzen Interview.

Quartiersmanagement: »Was ist »Upcycling«?«

Conrad: »Aus bestehenden Sachen etwas Neues machen. Jeder kann »upcyclen«, man braucht nur die richtige Idee. Das ist ein sehr weites Feld.«

Quartiersmanagement: »Was genau wird bei dem Workshop angeboten?«

Conrad: »Bei dem kommenden Workshop werde ich streng genommen nicht nur klassisches »upcyclen« anbieten, da wir auch mit Gips arbeiten werden. Natürlich ist das auch kombinierbar mit anderen Methoden. Wir werden Holzplatten von Baumstämmen absägen und diese Scheiben dann bemalen. So können daraus Untersetzer, Kerzenständer oder zum Beispiel Anhänger entstehen. Dazu werden wir Gegenstände aus Gips

gießen. Dafür können die Teilnehmer kleine Joghurtbecher, Keksverpackungen, Plätzchenausstecher oder andere geeignete, kleine Formen mitbringen. Daraus werden wir Kerzenständer oder andere kleine Geschenke basteln.«

Quartiersmanagement: »Wie sind Sie dazu gekommen?«

Conrad: »Das hat sich beim Designen ergeben. Wenn man Formen schafft, dann müsste man industriell arbeiten. Aber wenn man sich umschauf, findet man vieles, woraus man etwas Schönes, Neues machen kann, zum Beispiel aus alten Flaschen, Plastikverpackungen, alten Klamotten und Taschen. Seit 2007 biete ich in »Caros Lädchen« in Aachen dazu diverse Workshops an.«

Quartiersmanagement: »Was ist das Besondere an »Upcyclen«?«

Conrad: »So viele Sachen gibt es schon, die zunächst Müll sind. Wenn man Dingen andere Aufgaben oder andere Benutzungsmöglichkeiten gibt, dann passieren spannende Sachen. Man kann mit wenig Geld etwas Tolles schaffen. Oft ist es das Problem, dass in Bastelbüchern die

»Der Stadtteilbote für Alsdorf-Mitte«.
Auf den nächsten vier Seiten dieser Ausgabe finden Sie die aktuellsten Termine, Veranstaltungen, Berichte und Neuigkeiten rund um den ABBBA e.V. in der Luisenpassage und das Programmgebiet Soziale Stadt Alsdorf-Mitte.«

Anleitungen sehr teuer sind und dann braucht man viele Materialien, Werkzeug usw. Manchmal dauert es einen halben Tag bis man alles dafür zusammensucht. »Upcyclen« ist viel einfacher umzusetzen.«

Kostenloser »Upcycling« Workshop am Samstag, 04. Juni zwischen 14 und 18 Uhr beim Stand des ABBBA e.V. Quartiermanagements beim »Tag der Integration« am Denkmalplatz



Von Britta von Oehsen

Mit der Spielgruppe für Flüchtlingsfamilien wurde im September 2015 im Café Kiwi des Diakonischen Werkes (in der Luisenpassage) in Kooperation mit ABBBA e.V. ein Angebot für Eltern mit Kindern bis zum 6. Lebensjahr geschaffen.

- Reden mit anderen Eltern – in der Muttersprache, mit deutschen Sprachbrocken oder mit Hilfe von dolmetschenden Helferinnen
- Wohlfühlen bei einer Tasse Tee oder Kaffee
- Spielen mit den Babys und Kindern

Hier können die geflüchteten Eltern viele Tipps und Informationen zu

allen Fragen rund um Familie, zum Kindergarten und zur Schule bekommen!

Spielgruppenzeiten:

Dienstags von 14:00 – 16:00 Uhr
Donnerstags von 14:00 – 16:00 Uhr

Begleitet und angeleitet wird die Gruppe durch zwei pädagogische Fachkräfte und ggf. Dolmetscherinnen. Die Familien kommen ohne Anmeldung in das Café Kiwi. Die Kinder im Alter bis zu 6 Jahren werden auf Kindergarten und Schule mit

altersspezifischen Spiel- und Bewegungsangeboten vorbereitet. In Kreis- und Singspielen, die gemeinsam mit den Eltern durchgeführt werden, haben nicht nur alle viel Spaß, ganz nebenbei lernen alle auch noch ein bisschen Deutsch!

**Ansprechpartnerinnen:
Elli Gaudenz, Britta von Oehsen
Telefon 02404 – 599 59 23
Café Kiwi in der Luisenpassage**

SPIELGRUPPENANGEBOT FÜR FLÜCHTLINGSFAMILIEN BEWEIST: Spielen verbindet und Lachen ist international!

ALLGEMEINE ANGEBOTE

ABBBA-Treff / Bürgercafé in der Luisenpassage

Öffnungszeiten
Montags-donnerstags 10-15 Uhr

Termine und Veranstaltungen
vom 15.04. bis 31.07.2015

ABBBA-Treff / Bürgercafé in der Luisenpassage

Öffnungszeiten 11.00–15.00 Uhr
Mittagstisch: Montag-Donnerstag von
11.30–14.30 Uhr

Ehrenamtscafé

Jeden letzten Dienstag im Monat
vormittags 10.00–12.00 Uhr:

29.03., 26.04., 31.05., 28.06.
ABBBA-Treff/Bürgercafé, Luisenpassage
Alle 6 Wochen abends 18-19.30 Uhr:
18.05., 29.06.
Freiwilligenzentrum, Luisenpassage

Ehrenamtlicher Dolmetscherdienst

Sprechstunde für Alsdorfer, die einen
Dolmetscher benötigen oder Interesse
haben zu dolmetschen
Sprechstundentermine wechselnd,
siehe Aushang im Stadtteilbüro
Kosten der Einsätze bitte bei der
Projektleitung erfragen
Tel. 02404 / 5995916 oder Mobil:
0177 / 3201362
Stadtteilbüro, Luisenpassage

Ehrenamtliche Flüchtlingspaten

für Flüchtlingsfamilien und alleinstehende
Flüchtlinge
Sprechstundentermine bitte erfragen
Tel. 02404 / 5995915 oder
Mobil: 0163 / 6077439
Stadtteilbüro, Luisenpassage

Freiwilligenzentrum

Anlaufzentrum für Ehrenamtliche und
Anbieter von Deutschkursen für
Flüchtlinge mit Ehrenamtlichen
Dienstags 09.00–12.00 Uhr
Mittwochs 09.00–17.00 Uhr

Treffpunkt Papierkram

(Anlaufstelle für alle Alsdorfer Bürger
die Unterstützung bei Anträgen, Brie-
fen, Behördenpost, bzw. Informatio-
nen zu weiteren Hilfen benötigen.)
Mittwoch 14.30 – 16.00 Uhr
im Freiwilligenzentrum Luisenpassage

Deutschkurse auf Nachfrage

Tel. 02404 / 5995914
Stadtteilbüro und Freiwilligenzen-
trum, Luisenpassage

Teil- und Tauschring

**Frauen stärken, in und für
Erwerbsarbeit**
25.07. – 12.08. geschlossen
Dienstags 10.00–14.00 Uhr
Mittwochs 14.00–17.00 Uhr
Donnerstags 12.00–14.00 Uhr
Beratungstermine nach Vereinbarung
unter Tel. 02404- 9550805,
Sprechstunde: Montags 11–12.30 Uhr
und 13–14.30 Uhr

Kreativkaffee:

**vorbei kommen und mitmachen,
Kreativangebote für alle**
Mittwochs ab 14.30 Uhr
Frauenkaffee: Gesprächskreis für
Frauen
Donnerstags 10.00–11.30 Uhr
Luisenpassage

Mieterschutzverein Beratung

Termine nach Vereinbarung unter Tel.
0241/9 49 79 0
Sprechstunde
Dienstags 13.00–16.00 Uhr,
Seminarraum II, Luisenpassage

KoKoBe

Offene Beratung für Menschen mit
geistiger und mehrfach Behinderun-
gen, deren Angehörige und Betreuer
Offene Sprechstunde
Donnerstags 16.00–18.00 Uhr,
21.04., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06.,
16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.,
21.07., 28.07.
Informationen: Tel. 02404-674677



Seminarraum II, Luisenpassage Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Jeden 2. Montag im Monat
17.30–19.30 Uhr:
09.05., 13.06., 11.07.
Informationen unter:
Tel.: 02404 / 90 32 780
Seminarraum I, Luisenpassage

Lotsenberatung für Menschen mit Behinderungen bzw. chronischen Erkrankungen

Offene Sprechstunde
Freitags 10 – 12.30 Uhr:
15.04., 29.04., 13.05., 27.05.,
10.06., 24.06., 08.07.
Tel.: 02404 - 67 73 41 oder
Mobil: 0179 234 8005
Seminarraum II, Luisenpassage

Erste-Hilfe-Kurse

Samstags 8.30–16.30 Uhr
Seminarraum I und II, Luisenpassage

Schüler-Jobbörse

Offene Sprechstunde
Jeden 1. Mittwoch im Monat
10 – 12 Uhr
Jeden 3. Mittwoch im Monat
13 – 15 Uhr
Stadtteilbüro, Luisenpassage

Selbsthilfegruppe für Krebskranke

Jeden 2. und 4. Donnerstag
ab 15.00 Uhr
Tel.: 0151-10106201
ABBBA-Treff/Bürgercafé, Luisenpassage

Näh-Kurs

Ab 08.04., Freitags 17.45–20.00 Uhr
Anmeldungen über: [http://www.hele-
neweberhaus.de/de/kurssuche.html](http://www.hele-
neweberhaus.de/de/kurssuche.html)
oder per Tel.: 02402-9556-0
Seminarraum I, Luisenpassage

FAMILIE

Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern von Säuglin- gen und Kleinkindern

Offene Sprechstunde
Dienstags 10.00-12.00 Uhr
Tel.: 02404 / 260 88
ABBBA e.V. Stadtteilbüro, Luisenpas-
sage

Zugehende Beratung an der Europahauptschule

Termine nach Vereinbarung
Tel.: 02404-260 88 oder
Tel.: 02404-599 59 0
Mittwochs an der Europahauptschule
Donnerstags 10 – 18.30 Uhr
ABBBA e.V. Stadtteilbüro,
Luisenpassage

Angebote im Café Kiwi

**(Kinder willkommen)
Luisenpassage
11.07-01.08. geschlossen:**

Müttercafé

Für Mütter mit Kindern bis 3 Jahre
Dienstags und donnerstags 9 – 12 Uhr

Refugees Spielgruppe

Für Eltern mit Kindern bis 6 Jahre
Dienstags und donnerstags 14 – 16 Uhr

Mütter-Baby-Treff:

Für Schwangere und Mütter mit Kin-
dern bis zu 1 Jahr,
Montags 14 – 16 Uhr

Babymassage:

Für Babys ab einem Alter von
ca. 4 Wochen, 9.30 – 11 Uhr:
Montag, 25.04.; Freitag 29.04.;
Montag 02.05.; Montag 09.05. oder
5 x montags von 9.30 – 11 Uhr:
06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07.
Anmeldung im Beratungszentrum
der Diakonie, Tel. 02404 – 94 95 0

Familienpaten

Ehrenamtlich Unterstützung für
Familien, Tel.: 02404 - 599 59 16 oder
Mobil: 0163 607 74 39

NAGEMENT

BERATUNGS- UND BEGLEITUNGSANGEBOTE



KINDER, JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE



KochBar Kochkurse

Kochkurs für Jugendliche mit den Streetworkern
Dienstags 15 – 17 Uhr
Findet teilweise auch in den Ferien statt, genaue Termine bitte erfragen
ABBBA-Treff/Bürgercafé, Luisenpassage

Jugendmigrationsdienst – Beratung für junge Menschen im Alter 12-27 Jahren

Offene Sprechstunde
Dienstags 14 – 17 Uhr
oder Termine nach Vereinbarung
Stadtteilbüro, Luisenpassage

JutE (Jugend trifft Erfahrung) Mentorenprogramm für Grundschul Kinder

Offene Sprechstunde
Dienstags 9 – 13 Uhr;
Mittwochs 14 – 17 Uhr
Stadtteilbüro, Luisenpassage

Spielerische Deutschförderung für Kinder und Jugendliche

Mittwoch 9.30 – 12.30 Uhr
Weitere Deutschkurse auf Nachfrage
Tel. 02404 / 5995914
Stadtteilbüro und Freiwilligenzentrum, Luisenpassage

Beratung und Begleitung von begabten und hoch begabten Kindern im Elementarbereich

Offene Sprechstunde
Jeden 1. Montag im Monat
10 – 12 Uhr:
02.05., 06.06., 04.07.
Terminabsprachen möglich unter
Tel.: 02404 / 24850
Stadtteilbüro, Luisenpassage

Schüler-Jobbörse

Offene Sprechstunde
Jeden 1. Mittwoch im Monat
10 – 12 Uhr
Jeden 3. Mittwoch im Monat
13 – 15 Uhr
Stadtteilbüro, Luisenpassage

Offener Jugendtreff K.O.T. (Kleine offene Tür)

Montags-donnerstags 14.30 – 19 Uhr
Freitags 14.30 – 17 Uhr
ABBBA-Treff, Luisenpassage

Projektpartner:



Verantwortlich für den Inhalt: Ina Boner für den ABBBA e.V.
Fotos auf den ABBBA e.V. Seiten: Archiv ABBBA e.V. · Redaktionell haben außerdem mitgewirkt: Britta von Oehsen und Lisa Trümper-Loogen.

Gefördert durch:



SENIORENFRÜHSTÜCK

Seniorenfrühstück

Donnerstags von 9.00 – 11.00 Uhr

ABBBA-Treff / Bürgercafé in der Luisenpassage

VERANSTALTUNGEN

Songs & Whispers Tag der Integration

Samstag, 04.06.: 14.00–18.00 Uhr · Denkmalplatz

ABBBA e.V. Quartiersmanagements, SkF Sozialdienst katholischer Frauen Alsdorf e.V., Regionaler Caritasverband Aachen-Stadt und Aachen-Land e.V. und KAB Katholische Arbeitnehmer-Bewegung e.V. stellen sich vor · Upcycling Workshop mit Caroline Conrad (von Caros Lädchen Aachen) · Kreatives Gestalten mit frisch gesägten Baumscheiben oder Gips

Songs & Whispers Internationale Singer- Songwriter-Konzertreihe

Freitag, 29.04.: 19.30 Uhr, Einlass: 19 Uhr: Aly Tadros (USA) @ Cinetower Gastronomie, Hubertusstr. 13 · www.alytadros.com

Freitag, 10.06.: 19.00 Uhr: Fast Heart Mart (USA) @ Eduard Bistro & Restaurant via ABBBA e.V., Konrad-Adenauer-Allee 7 · www.fastheartmart.com

Freitag, 08.07.: 19.00 Uhr: Simon Hudson (AUS) @ Tortuga Beach Club am Alsdorfer Weiher via ABBBA e.V., Theodor-Seipp-Straße · simonhudson.com.au

Schachturnier

Mannschaft Heimspieltermine · Zuschauer willkommen

Samstag 23.04., Beginn: 16.00 Uhr

SVG Alsdorf 1 gegen SC Roetjen 1 · SVG Alsdorf 2 gegen SV SF Aachen-Hörn
SVG Alsdorf 3 gegen DIGO-Help 1 · SVG Alsdorf 4 gegen SV DIGO-Help 2

In den Seminarräumen der Luisenpassage

Weitere Termine werden in Kürze bekannt gegeben

Haben Sie weitere Fragen? Dann melden Sie sich bei uns.
Quartiersmanagement des ABBBA e.V. im Stadtteilbüro
in der Luisenpassage in der Otto-Wels Str. 2b

Öffnungszeiten:

Montags bis donnerstags in der Zeit von 10.00 – 15.00 Uhr
Telefonisch erreichen Sie uns unter 02404 599 59 0

Sie erreichen uns auch per Email:

Ursula Siemes: siemes@abbba.de

Ina Boner: boner@abbba.de

Claudia Kopp: kopp@abbba.de

Alle Termine und Veranstaltungen finden - wenn nicht anders vermerkt - auch in den Sommerschulferien: 11.07.–23.08. statt, aber nicht an den Feiertagen:
Christi Himmelfahrt 05.05., Pfingsten 16./17.05. und Fronleichnam 26.05.

ABBBA E.V. QUARTIERS MANAGEMENT



ALSDORFER BILDUNGS- BERATUNGS- UND BEGLEITUNGSANGEBOTE

Internationale Live-Musik in Alsdorf

QUARTIERSMANAGEMENT DES ABBBA E.V. SETZT »SONGS & WHISPERS«-KONZERTREIHE FORT – EINTRITT FREI! *Von Ina Boner*



Von links: Aly Tadros, Fast Heart, Simon Hudson und Band

schen Wurzeln miteinfließen. Dazu spielt sie abwechselnd auf einer Gitarre und einer Vihuela, einem traditionellen mexikanischen Zupfinstrument, und mit ihrem selbst beigebrachten »Fingerpicking«, auch »Fin-

Mundharmonika. Nach Konzerten in ganz Amerika ist er durch New Zealand getourt, hat 10 Alben veröffentlicht und Shows für Größen wie The Handsome oder Beck eröffnet.

Simon Hudson, Gitarrist und Singer-Songwriter aus Melbourne tritt am Freitag, 08.07. um 19.00 Uhr im Tortuga Beach Club am Alsdorfer Weiher auf. Mit seiner Musik erschafft er eine packende Mischung aus World, Roots und Folk mit Einflüssen von Künstlern wie The Cat Empire, Jose Gonzales, Neil Finn und Paul Simon. Die EP „Time And Space“ (2012) seiner Simon Hudson Band ist ein exzellentes Beispiel für hochqualifiziertes Songwriting, fesselnde Rootsrhythmen und ehrliche Lyrik. Im Januar 2016 beginnt die „Flight of the Earthman“ Tour. Simon Hudson und seine Band begeben sich auf eine Reise von Victoria über Adelaide bis hin nach Sydney. Abgeschlossen wird die Tour im Juli in Europa, einschließlich Deutschland, Belgien und die Niederlande.

Indie-Folk, Rock-Folk-Punk-Old Time-Country-Raga, Sonic Folk Rock oder World, Roots und Folk? Sie sind neugierig darauf, was diese Musikmischungen bedeuten? Dann finden Sie es bei unseren nächsten »Songs & Whispers« Konzerten heraus!

Seien Sie live bei facettenreichen Konzerten verschiedener internationaler Künstler im Frühjahr und Sommer in Alsdorf dabei. Das Quartiersmanagement des ABBBA e.V. lädt alle Musikinteressierten zu weiteren Sin-

ger-Songwriter-Konzerten der beliebtesten internationalen »Songs & Whispers«-Konzertreihe ein. Der Eintritt ist wie immer kostenlos und Spenden an die Künstler sind willkommen.

Mit der amerikanischen Künstlerin Aly Tadros am Freitag, 29.04. startet die diesjährige Musiksaison in der Cinetower Gastronomie um 19:30 Uhr. Zusammen mit ihrer Band präsentiert Aly Tadros ihre ganz eigene Version von Indie-Folk, bei dem ihre ägypti-

gerstlye« genannt. Bei dieser Spieltechnik werden die Saiten mit einzelnen Fingern angeschlagen.

Weiter geht es am Freitag, 10.06. um 19.00 Uhr mit Fast Heart Mart aus den USA im Eduard Bistro & Restaurant beim Energeticon.

»Fast Heart Mart« präsentiert seinen eigenen Mix aus Rock-Folk-Punk-Old Time-Country-Raga, den er kurz als Sonic Folk-Rock bezeichnet. Dazu spielt er auf Gitarre, Banjo und



ALSDORFER ENGAGIEREN SICH MIT HERZ UND VERSTAND!

Von Lisa Trümper-Loogen

Wir alle kennen solche Situationen: man fühlt sich in seiner momentanen Lebenssituation belastet und wünscht sich Unterstützung. Das gilt für uns alle und es ist wunderbar, wenn jemand seine Hilfe anbietet. Junge, allein reisende Flüchtlinge, die ein neues sicheres Zuhause hier in Alsdorf suchen, brauchen verständlicher Weise unsere Unterstützung. Der SkF Alsdorf sucht Alsdorfer und Alsdorferinnen, besonders auch Familien mit jugendlichen Kindern, die sich vorstel-

len können, sich als Paten ein- oder zweimal in der Woche für ein paar Stunden um einen jungen Flüchtling zu kümmern. Das kann die lebenspraktische Unterstützung (wie funktioniert Alsdorf?) und die Einbindung in das eigene Lebensumfeld umfassen. Der SkF Alsdorf bietet einen guten Rahmen für Ihr Engagement und begleitet Sie fachlich während der Patenschaft. Sind Sie offen für Neues und neugierig auf Menschen aus einem anderen



Zusammen haben alle viel Spaß!

Kulturkreis? Dann melden Sie sich doch gerne!

Ansprechpartnerin:
Lisa Trümper-Loogen
Telefon: 02404 599 59 15
SkF Alsdorf / Stadtteilbüro
Luisenpassage

Die nächste Konzerttermine auf einen Blick

Freitag, 29.04., 19.30 Uhr
Einlass: 19 Uhr, Aly Tadros (USA)
Cinetower Gastronomie,
Hubertusstr. 13
www.alytadros.com

Freitag, 10.06.: 19.00 Uhr:
Fast Heart Mart (USA)
Eduard Bistro & Restaurant via
ABBBA e.V., Konrad-Adenauer-Allee 7
www.fastheartmart.com

Freitag, 08.07., 19.00 Uhr
Simon Hudson (AUS) @ Tortuga
Beach Club am Alsdorfer Weiher via
ABBBA e.V., Theodor-Seipp Straße
www.simonhudson.com

Das Projekt wird finanziert in Kooperation von "ABBBA" und „Alles in der Mitte, NRW“.

Hier isst man preiswert und »wie bei Müttern«

Von Joachim Peters

Neben nahrhafter und frischer Küche wird im ABBBA-Bürgertreff besonderer Wert auf Kommunikation und menschliche Kontakte gelegt.

Für Ursula Lauer und Wolfgang Tiffert ist es seit Jahresbeginn Woche für Woche ein unverzichtbarer »Jour fixe«: das Seniorenfrühstück in den Räumen des ABBBA-Bürgertreffs in der Fußgänger-Passage der Otto-Wels-Straße. Beide sind seit einiger Zeit alleinstehend. Tiffert lebt in Olfden und Ursula Lauer wohnt seit einigen Jahren in Busch. Sie haben sich und andere rüstige und kontaktfreudige Senioren im ABBBA-Bürgertreff kennengelernt, möchten das gemeinsame Frühstück und die Gespräche drumherum nicht mehr missen. Neben Alleinstehenden nehmen auch ältere Ehepaare das Angebot gerne an.

Anna Kohls hat als ehrenamtliche Helferin in diesem Metier schon Erfahrungen im einst von Pfarrer Heribert Brendt initiierten »Mariadorfer Treff« gesammelt. Nun hilft sie auch hier in der Alsdorfer City beim Herrichten der Frühstückstafel, serviert Kaffee und Tee, hält mal mit diesem und mal mit jenem Gast einen Plausch. Und sie hat beobachtet: Wenn einmal jemand einige Wochen fernbleibt, fragen die anderen unruhig nach seinem Verbleiben. Und dann freut man sich, wenn eine Reise der Grund für die Abwesenheit ist. Oder ist andererseits besorgt, wenn das mit einer längeren oder ersten Krankheit zu tun hat.

Natalya Kniebler war in ihrer ersten Heimat Ukraine Lehrerin. Nun ist sie an der Seite der ausgebildeten Köchin Claudia Press in der KochBar von ABBBA angestellt. Sie ergänzt: »Wir haben immer für 24 Leute eingedeckt, weil sich die Zahl der wöchentlichen Besucher bei plus-minus 20, zumeist Alsdorfern, eingependelt hat«. Der jüngste Gast bei unserem Besuch zählt gerade einmal 61 Lenze, die älteste Besucherin ist die 88-Jährige Maria Starnizik. Sie, die noch recht gut zu Fuß ist, aber auch einige Besucher aus Alsdorf-Mitte im Rollstuhl oder mit Rollator wissen neben der Möglichkeit zum Kontakt auch die bequemen und bequem zu erreichenden Räumlichkeiten - zentral in Alsdorf gelegen und

ebenerdig ohne Barrieren - sehr zu schätzen. Und wo kann man schon - nicht in aller Herrgottsfrühe, sondern ab 9.30 Uhr und gemütlich in eineinhalb Stunden - für ganze 2 Euro ein Frühstücksbuffet genießen, das vielerlei bereithält: abwechslungsreiches Brot und Brötchen, eine reichhaltige Käseplatte, Fleisch und jede Woche eine Besonderheit wie etwa Lachs oder - wie bei unserem Besuch - gebackenes, warmes Ei.

Auch Ausbildungsbetrieb

Die KochBar, zu der auch Vanessa Bauer als Auszubildende gehört, steht unter der Obhut des ABBBA-Quartiersmanagements, das sich gleich auf der anderen Seite der Fußgänger-Passage findet. »Die niedrigen Preise bei den Essens-Angeboten sind möglich, weil sie sich durch den ABBBA e.V. finanzieren«, erklärt Ina Boner vom Quartiersmanagement.

Die Bezuschussungen erklären den kaum glaublichen Essenspreis. »Dies ist aber nur möglich unter der Maßgabe, dass unser Bürgercafé kein bloßes Esslokal ist, sondern das Kriterium einer gut angenommenen Begegnungsstätte erfüllt«.

Und dies nun schon seit ziemlich genau drei Jahren, als ABBBA in Alsdorf aus der Taufe gehoben wurde. Zu besonderen Festen und Anlässen bietet die KochBar auch Extras ein: ein Weihnachts- und Osterfrühstück etwa oder Besonderheiten zu Karneval oder zur Oktoberfest-Zeit, was sich dann neben dem Essen auch an der liebevollen Tisch-Dekoration festmachen lässt. Doch kaum haben die letzten Senioren bei unserem Besuch um 11 Uhr ihre Stühle geräumt, ist das KochBar-Team wieder emsig: Die Essensreste werden abgeräumt, die Tische gesäubert. Denn bereits um 11.30 Uhr kommen die ersten Gäste des bis 14.30 Uhr angebotenen »Mittagstisches«. Er wird nicht nur donnerstags, sondern von Montag bis Donnerstag mit wechselndem Speiseplan angeboten. »Wir kaufen die Essensware frisch ein und kochen sie am Tage frisch«, beschreibt Claudia Press einen Grund für den Erfolg der Mittagstische. Dass hier »wie bei Müttern« mit gesundem Gemüse, nahrhaftem Fleisch und auch leckeren Soßen aufgetischt wird und das zu »zivilen Preisen«, hat sich herumge-



Wolfgang Tiffert und Ursula Lauer beim Seniorenfrühstück mit der ehrenamtlichen Helferin Anna Kohls und viele weitere Besucher

sprochen. 4,80 Euro kosten jeweils die warmen Speisen von montags bis mittwochs. Donnerstags wird für 4 Euro Eintopf angeboten - bei letzterem gibt es auf Wunsch sogar einen Nachschlag! Wie bei Müttern eben... Nicht nur bei Alleinstehenden jeden Alters steht das ABBBA-Angebot hoch im Kurs, auch Kollegengruppen von in Alsdorf ansässigen Geschäften und Organisationen wissen es zu schätzen. Claudia Press, die schon vor 20 Jahren ihren Eltern in deren Gaststätte in Aachen-Brand kräftig zur Hand ging, ergänzt: »Es gibt auch Leute, die in ihrer Mittagspause zeitlich begrenzt sind. Sie können das Essen morgens bestellen und zu einer bestimmten Zeit abholen«. Anmeldungen und Infos: Telefon Alsdorf 599 59 59!

Vegetarische Alternativen

Ein weiteres Plus: Neben den erwähnten Tagesgerichten gibt es jeweils auch ein vegetarisches Essen im Angebot. Und wer es eher süß als herzhaft mag, kann sich nach dem Ende des Mittagstisches noch an Kaffee und Kuchen laben. Zur Struktur und zu den Zielen von ABBBA gehört laut Ina Boner vom Quartiersmanagement nicht nur das Gespräch der Besucher untereinander - sondern auch die Kommunikation zwischen ABBBA bzw. KochBar und den Gästen: »Von ihnen hätten wir selbst gerne Anregungen zu Verbesserungen und neuen Angeboten. Hierzu dienen die Info-Treffs, die wir von Zeit zu Zeit nachmittags hier anbieten«. Zu den regelmäßigen Angeboten wie Mittagstisch und Seniorenfrühstück sind inzwischen nämlich noch weitere Aktionen gekommen, die den



Claudia Press, ausgebildete Köchin der KochBar und die älteste Besucherin des Seniorenfrühstücks, die 88-Jährige Maria Starnizik

durch die Otto-Wels-Passage eilenden Passanten vielleicht noch nicht bekannt sind: etwa ein Müttercafé, Kochkurse für Väter, jeden Dienstag Kochkurse für Jugendliche unter Mitwirkung eines Streetworkers. »Nach Ostern wird uns ein afghanischer Koch in die Essenskünste seiner Heimat einführen«, lüftet Claudia Press eine überraschende Neuigkeit. Und dann seien noch die zweiwöchentlichen Kochaktionen in Kooperation mit BeWo (Betreutes Wohnen Alsdorf e.V.), zum Alsdorfer Europafest und seinem jeweiligen Partnerland sowie zum Weltkindertag erwähnt. Bei letzterem, so die Köchin, würden Kinder mit allen Sinnen ans Essen herangeführt: Schmecken, Riechen, Sehen, Tasten... Unser Essenstag geht zu Ende. Und doch geht es in den Räumen von ABBBA lebendig weiter. Wenn am frühen Nachmittag um 14.30 Uhr das letzte Mittagessen verspeist ist, verwandelt sich der Mittagstisch in die evangelische KOT (Kleine Offene Tür). Auch da steht von Zeit zu Zeit »Kochen« auf dem Stundenplan.

Jugendleiter Heinz Wolke, ordiniertes Prediger der Evangelischen Kirchengemeinde (Martin-Luther-Kirche), widmet sich dem interessanten Thema: Kochrezepte nach der Bibel.