



## Die KoKoBe KOORDINIERUNGS- KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG IN ALSDORF, BAESWEILER UND HERZOGENRATH



Mein Name ist Beate Brehm. Ich bin Mitarbeiterin der Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle in Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath.

Zwei Mal in der Woche, montags und donnerstags von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr bin ich in den Räumlichkeiten von ABBBA e.V. in der Luisenpassage in Alsdorf, Otto-Wels-Str. 2b. Ich berate Menschen mit geistiger- und Mehrfachbehinderung und deren Eltern, Geschwister, Angehörige oder andere Personen, die Menschen mit Behinderung unterstützen z.B. Betreuer, Vereine etc.

Die KoKoBe wird über den Landschaftsverband finanziert. Die Fachkräfte bieten eine kostenlose und unabhängige Beratung und Unterstützung zu den Lebensbereichen Wohnen, Arbeiten und Freizeitgestaltung an. Das selbständige Wohnen und eine bessere, selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft ist hierbei das vorrangige Ziel.

### Wohnen

Menschen haben unterschiedliche Wünsche darüber, wie sie wohnen möchten. Die KoKoBe findet gemeinsam mit ihnen heraus, welche Wohnform sie mögen und am besten zu

ihnen passt. Man kann allein in einer Wohnung wohnen, zusammen mit einem Partner oder einer Partnerin oder in einer kleinen oder großen Wohngemeinschaft zusammen mit anderen wohnen.

Die KoKoBe stellt im Gespräch verschiedene Wohnformen vor und sagt auch, wo und wie man Hilfe beim Wohnen bekommen kann und welche Anträge dafür gestellt werden müssen. Beim Wohnen kann man Unterstützung bekommen, egal wie man wohnt. Wichtig dabei ist es, zu wissen in welchen Bereichen Unterstützung benötigt wird.

Gemeinsam mit dem Antragsteller kann der erforderliche Antrag ausgefüllt und Hilfe beim Zusammenstellen der benötigten Unterlagen angeboten werden. Dieser Antrag ermittelt den individuellen Hilfebedarf, der an Unterstützung benötigt wird und über den beim LVR Leistungen beantragt werden können.

### Freizeit

Sport, Gesellschaft, Konzerte, Wandern, Urlaub, Freizeitbegleitung etc.

Die KoKoBe gibt Tipps, wenn sie ihre Freizeit allein oder mit anderen z.B. an den Wochenenden verbringen oder etwas Neues kennen lernen möchten. Die KoKoBe führt eine Liste von Reiseanbietern für Urlaubsreisen. 4x im Jahr erscheint ein Freizeitkalender, der von der KoKoBe z.B. in den Werkstätten, Schulen und Rathäusern etc. verteilt wird. Im Sozialraum der KoKoBe Alsdorf, Herzogenrath, Baesweiler gibt es z. B. ein regelmäßiges Tanzangebot und einen offenen Treff. Die KoKoBe unterstützt Sie beim Antrag für Freizeitassistenz. Für Menschen mit Behinderung gibt es verschiedene Möglichkeiten zu arbeiten:

- Arbeitsplätze in einer Werkstatt für behinderte Menschen
- Außenarbeitsplätze oder Integrationsbetriebe
- Arbeitsplätze auf dem freien Arbeitsmarkt
- tagesstrukturierende Maßnahmen

Die KoKoBe informiert Sie über die Möglichkeiten und vermittelt zu anderen Stellen wie den Integrationsfachdienst.(IFG)

### Ko wie Koordinierung KoKoBe steht für die Koordination und Zusammenarbeit mit allen Stellen im Netzwerk

- Z.B. in Form einer Wohnmesse, bei der sich Wohneinrichtungen und Dienste für ambulant betreutes Wohnen vorstellen
- Die Mitarbeiter der KoKoBe nehmen z.B. am Forum für Menschen mit Behinderung oder am Beirat für Senioren und Menschen mit Behinderung teil oder am Arbeitskreis soziale Dienste Alsdorf
- Arbeiten an der Vernetzung der bestehenden Angebote mit den Bildungsanbietern wie VHS, der Pflegeberatung etc.
- Geben Unterstützung von Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

### Ko wie Kontakt

Die KoKoBe steht für den zwischenmenschlichen Kontakt im Sozialraum:

- Die KoKoBe Mitarbeiter haben Informationen über verschiedene Freizeitangebote z.B. in den Vereinen und helfen bei der Mitgestaltung eines offenen Treffs, veröffentlichen ein Freizeitprogramm, gestalten Aktionstage, ect.
- Sie geben Tipps zur Freizeitgestaltung und helfen z.T. auch über das finanzieren von Freizeitaktivitäten in



Form von »Freizeitgeld für Menschen mit Behinderung« mit und ohne Begleitung.

- Die KoKoBe initiiert auf der Grundlage von Bedarfen neue Angebote.

### Be wie Beratung

Die KoKoBe berät zum Beispiel zum Thema Wohnen:

#### Zukunftsperspektiven

- Wo möchte ich arbeiten oder wohnen?
- Wie muss die Wohnung sein, mit wem möchte ich zusammenleben?
- Wer kann mich darin unterstützen?
- Mit wem oder wie will ich meine Freizeit verbringen?

#### Rund ums Wohnen

- Brauche ich eine barrierefreie Wohnung? Möchte ich in der Nähe der Eltern wohnen? Wie weit sind die Geschäfte entfernt, kann ich dahin allein mit dem Bus fahren?
- hauswirtschaftlichen Hilfen und anderen Problemen im Alltag
- Brauche ich Unterstützung bei der Reinigung und Pflege des Wohnraums, der Wäsche, des Einkaufs?
- Brauche ich Assistenzleistungen bei Maßnahmen zur Gesundheit und der Gesundheitsvorsorge.

Bitte rufen Sie auf Grund der Corona-Pandemie immer vorher unter der Telefon-Nummer 02404-67 31 160 an oder schreiben Sie eine Mail: [b.brehm@kokobe-regionaachen.de](mailto:b.brehm@kokobe-regionaachen.de), damit ein Termin vereinbart werden kann.

# ABBBA e.v.

WWW.ABBBA.DE

# QUARTIERSMA

# ALSDORFER BILDUNGS-

## ALLGEMEINE ANGEBOTE



Alsdorfer  
Bildungs  
Beratungs und  
Begleitungs  
Angebote

**Stadtteilbüro Luisenpassage/  
Quartiersmanagement  
Öffnungszeiten  
Montag - Donnerstag 10-15 Uhr**

**Ansprechpartnerinnen:  
Roxana Sequera  
sequera@abbba.de**

**Ursula Siemes  
siemes@abbba.de**

**Telefon: 02404/59959-0**  
*Termine nach telefonischer  
Vereinbarung*

**ABBBA-Treff / Bürgercafé in der  
Luisenpassage  
Öffnungszeiten im November  
11.30 Uhr-14.00 Uhr  
Nur Essen zum Mitnehmen!!!  
Bitte vorher anrufen  
Und Abholzeit vereinbaren.  
*Siehe angegebenen Zeiten und Infos***

### **Laufende Angebote:**

#### **Anni's Strickcafé**

Fragen bitte direkt an Anni Kohls  
Immer freitags ab 14 Uhr im  
ABBBA-Treff  
Herzlich willkommen sind alle Strick-  
und HäkelfreundInnen, Kaffeetrinke-  
rInnen und auch sonst jeder, der Lust  
auf eine gute Zeit hat.  
**Ansprechpartnerinnen:**  
Anni Kohls, Leitung Strickcafé  
Claudia Press, ABBBA-Treff  
Tel. 02404 / 599 59 59  
Ursula Siemes, Leitung  
Quartiersmanagement ABBBA e.V.  
Tel. 02404/599 59 0

#### **Nähkurs**

Freitags 11-13.15 Uhr im ABBBA-  
Seminarraum. Für alle, die Lust haben  
zu nähen oder es zu lernen.  
Leitung: Sahar Kevan  
Anmeldung erforderlich  
Ansprechpartner: Johannes Burggraef  
Tel. 02404/59959-31  
j.burggraef@caritas-aachen.de  
Britta von Oehsen, Tel. 02404/9495-0

oder -12 oder -23  
von.oehsen@diakonie-aachen.de

**Ehrenamtlicher Dolmetscherdienst**  
Sprechstunde für Menschen und Insti-  
tutionen aus Alsdorf,  
die einen Dolmetscher benötigen  
oder Interesse haben zu dolmetschen.

**Allgemeine soziale Beratung**  
Beratung für Menschen aus Alsdorf mit  
unklaren oder vielfachen Problemen.  
Verschwiegen und kostenlos.  
Termine nur nach telefonischer  
Vereinbarung  
Ansprechpartnerin: Monika Hartleib  
Tel. 02404/ 599 59 16 oder  
Mobil: 0177/ 32 01 362  
Stadtteilbüro, Luisenpassage

**Ehrenamtliche Flüchtlingspaten**  
für Flüchtlingsfamilien und  
alleinstehende Flüchtlinge  
Termine nur nach telefonischer  
Vereinbarung  
Ansprechpartnerin: Rita Versin  
Tel. 02404/59 95 915 oder  
Mobil: 0177/3203843  
Stadtteilbüro, Luisenpassage  
(Ehrenamtliche Familienpaten siehe  
unter »Familie«)

### **Freiwilligenzentrum**

im Stadtteilbüro, Luisenpassage  
Informations- und Beratungsstelle für  
bürgerschaftliches Engagement  
**Mach mit! Tu, was du kannst!**

### **Angebote im Freiwilligenzentrum**

**Treffpunkt Papierkram**  
Anlaufstelle für alle Menschen aus  
Alsdorf, die Unterstützung bei Anträ-  
gen, Briefen und Behördenpost benö-  
tigen, mittwochs nach vorheriger  
telefonischer Vereinbarung,

**Nähkurs · Deutschkurse ·  
Computergestützter Sprachkurs ·  
Gitarrenkurs · Computerkurs  
Weitere Informationen und Anmel-  
dung im Freiwilligenzentrum**

Ansprechpartner: Johannes Burggraef  
Tel. 02404/59959-31  
j.burggraef@caritas-aachen.de

**Bildungsshop im  
Freiwilligenzentrum  
Betreuung von Schülern in Form  
eines Eins-zu-eins-Mentoring,  
im Übergang von Schule zum Beruf**

durch Ehrenamtliche Bildungspaten.  
Ansprechpartner: Johannes Burggraef  
Tel. 02404/59959-31  
j.burggraef@caritas-aachen.de

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

mittwochs 14 –16 Uhr  
Termine nur nach telefonischer  
Vereinbarung  
Ansprechpartner: Soufyane Zouggar  
Telefon 0241/94927223,  
Caritasverband Aachen e.V.  
s.zouggar@caritas-aachen.de

**Flüchtlingsberatung für Menschen,  
deren Aufenthaltsstatus nicht,  
bzw. noch nicht geklärt ist**  
Termine nur nach telefonischer  
Vereinbarung  
Ansprechpartnerinnen:

**Eva Druschke**, Tel. 02404/5995932  
e.druschke@caritas-aachen.de  
Sprechzeiten: Dienstags und  
donnerstags 10-12 Uhr

**Elvire Nguah-Boh** (Sozialarbeiterin MA)  
beratung.alsdorf@afrika-forum-aachen.de  
Tel. 02404 9035891

Sprechzeiten: Dienstags 9-12 Uhr  
ABBBA kleiner Seminarraum  
**Mona Plate** (Politikwissenschaftlerin)  
m.plate@caritas-aachen.de  
Tel. 02404 59959-32

Sprechzeiten: Donnerstag und  
Freitags vormittags

### **Durchstarten in Ausbildung und Arbeit - Zugang zu Qualifizie- rung, Ausbildung und Arbeit**

Teilhabemanagement für geduldete  
und gestattete junge Flüchtlinge  
zwischen 18 und 27 Jahren im Stadt-  
teilbüro in der Luisenpassage.  
Montags, mittwochs und freitags  
Termine nach telefonischer  
Vereinbarung  
Ansprechpartner: Johannes Burggraef  
Tel.: 0176/51453058  
burggraef@abbba.de

### **Offener Frauentreff**

Der offene Frauentreff bietet Ihnen  
die Möglichkeit, neue Anregungen,  
andere Frauen kennenzulernen und  
sich mit ihnen über aktuelle Themen

aus Gesellschaft und Familie auszu-  
tauschen. Alle interessierten Frauen  
sind zu den Treffen herzlich eingeladen.  
Die Gesprächsrunde für Frauen greift  
individuelle Themenwünsche der Teil-  
nehmerinnen auf oder nimmt Bezug  
auf gesellschaftliche, kulturelle oder  
politische Themen.  
Telefonische Kontaktaufnahme für  
Gesprächsrunde ggf. nur nach telefo-  
nischer Vereinbarung:  
mit Frau Saliha Akasmou  
Telefon: 02404 59959-25

### **ABBBAtauschladen**

Alle »Alsdorfer« Bürger können hier  
Dinge des Alltags sowie Kleidung und  
Wäsche, die sie nicht mehr benötigen,  
abgeben und sich andere Dinge  
kostenlos aussuchen und mit nach  
Hause nehmen.  
Im Angebot sind neben Erwachsenen-  
und Kinderkleidung, auch Porzellan  
und Gläser, Spielsachen, Babyausstat-  
tung, Dekoartikel, etc.

**Öffnungszeiten:**  
dienstags 10 –14 Uhr und  
donnerstags 12 –14 Uhr.

Warenannahme an der Luisenstraße,  
mittwochs 14-17 Uhr findet statt!  
Ansprechpartnerin: Saliha Akasmou  
akasmou@abbba.de  
Weitere Informationen telefonisch  
unter: 02404 59959-25

### **Mieterschutzverein Beratung**

Sprechstunde dienstags 13 –16 Uhr  
Termine nur nach telefonischer  
Vereinbarung unter  
Tel. 0241/ 94 97 90  
Seminarraum II, Luisenpassage

### **KoKoBe**

Offene Beratung für Menschen mit  
geistiger und Mehrfachbehinderung,  
deren Angehörige und Betreuer  
Ansprechpartnerin: Beate Brehm  
Informationen unter:  
Tel. 02404 / 6731160  
Seminarraum II, Luisenpassage  
b.brehm@kokobe-regionaachen.de

### **Lotsenberatung!**

für Menschen mit Behinderungen  
bzw. chronischen Erkrankungen  
Tel.: 02404 67 73 41  
oder Mobil: 0179 23 48 005  
Seminarraum II, Luisenpassage

### **Erste-Hilfe-Kurse**

samstags 8.30–16.30 Uhr

# NAGEMENT

BERATUNGS- UND BEGLEITUNGSANGEBOTE



Vorherige telefonische Anmeldung erforderlich, Tel.: 02434 / 92 61 66 Seminarraum I und II, Luisenpassage  
**Infos unter:**  
www.erst-hilfe-team-hansen.de

**Selbsthilfegruppe für Krebskranke**  
Nähere Informationen unter  
Tel.: 0151 / 10 10 62 01  
ABBBA-Treff/Bürgercafé, Luisenpassage

**Kurse vom Helene-Weber-Haus**  
Infos und Anmeldung unter  
02402/95 560  
Seminarraum I, Luisenpassage

## KINDER, JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

**Interkultureller  
JugendKochtreff/GinA**  
Kochkurs für Jugendliche  
Ansprechpartnerin: Vanessa Bauer  
Anmeldungen unter: bauer@abbba.de

**Kochkurse der KochBar bitte  
erfragen unter**  
Tel. 02404 599 59 59  
ABBBA-Treff/Bürgercafé, Luisenpassage

**Freiwilligen Zentrum  
Bildungsshop Mentorenprogramm  
für Jugendliche**  
Termine nach Vereinbarung

**Mach mit! Tu, was Du kannst!**  
Schüler der Gustav-Heinemann-  
Gesamtschule können ehrenamtliche  
Arbeit in gemeinnützigen Einrichtun-  
gen leisten.  
Informationen hierzu im Freiwilligen-  
zentrum, Ansprechpartner: Johannes  
Burggraef, Tel. 02404-59959-31  
j.burggraef@caritas-aachen.

**JutE (Jugend trifft Erfahrung):  
Mentorenprogramm für Grund-  
schul Kinder**  
Sprechstunde: mittwochs 9-11 Uhr  
nach telefonischer Vereinbarung  
Ansprechpartnerin: Maren Kayser  
Tel. 02404/59 95 933,  
m.kayser@caritas-aachen.de  
Stadtteilbüro, Luisenpassage

**Offener Kinder- und Jugendtreff  
K.O.T. (Kleine offene Tür)**  
montags-donnerstags 14.30 – 19 Uhr

freitags 14.30 – 17 Uhr  
ABBBA-Treff, Luisenpassage  
Ansprechpartner: Heinz Wolke,  
Tel. 02404/59959-22  
heinz.wolke@ekir.de

**NEUES Beratungsangebot für  
Jugendliche zwischen 15 und 25  
Jahren**

**RESPEKT 2.0 - Weil das Leben  
individuell ist.**  
Beratung für Jugendliche, die den Weg  
in das Hilfe- und Bildungssystem  
nicht eigenständig schaffen oder gehen  
wollen plus Alltagshilfen & Unterstüt-  
zung rund um: Sucht, Wohnung, Schul-  
den, Straffälligkeit, Psyche und familiäre  
Konflikte.

VABW-Verein für allgemeine und  
berufliche Weiterbildung e.V.-  
Beratung im Jugendbüro des VorOrt  
e.V. in der Luisenpassage  
donnerstags von 14.30-16 Uhr  
Ansprechpartner beim VABW  
telefonisch: 02404/9560-612 oder  
0151/53869803  
respekt@vabw.de

## SENIOREN

**Seniorentreff**  
donnerstags von 9 – 11 Uhr  
ABBBA-Treff / Bürgercafé  
in der Luisenpassage  
Ansprechpartnerin Natascha Kniebeler  
Telefon:02404/59959-59

**Rikscha für alle!**  
Die Rikscha ist gedacht für Spazier-  
fahrten aller Art. Es gibt ehren-  
amtliche Rikschafahrer, die diese Rik-  
scha fahren dürfen. Die Rikscha kann  
auch privat genutzt werden, Voraus-  
setzung ist hier eine vorherige Ein-  
weisung mit Fahrtraining »Rikscha-  
führerschein«. Wir nehmen uns die  
Zeit mit Ihnen eine Tour durch die  
Stadt, den Park oder auch an Orte  
persönlicher Erinnerungen zu unter-  
nehmen. Die Fahrten und das Auslei-  
hen sind kostenlos, über Spenden  
freuen wir uns natürlich, da Wartung  
und Versicherung teuer sind.  
Wollen Sie auch den Wind in den  
Haaren spüren? (Siehe mehr auf der  
nächsten Seite)

**Weitere Informationen unter:**  
Freiwilligenzentrum Alsdorf  
Ansprechpartner: Johannes Burggraef  
www.freiwillig-in-alsdorf.de, Tel:  
02404-59959-31 oder  
j.burggraef@caritas-aachen.de

## FAMILIE

**Entwicklungspsychologische  
Beratung für Eltern von Säuglin-  
gen und Kleinkindern**  
Offene Sprechstunde  
dienstags 10 – 12 Uhr  
Tel.: 02404 599 93 0  
ABBBA e.V. Stadtteilbüro, Luisenpassage

**Zugehende Beratung an der  
Realschule im KuBiZ**  
mittwochs an der Realschule  
donnerstags 10 –18.30 Uhr  
Termine nach Vereinbarung  
Tel.: 02404 599 93 0  
ABBBA e.V. Stadtteilbüro, Luisenpassage

**Café Kiwi - Kinder willkommen -  
Luisenpassage**

**Müttercafé**  
Für Mütter mit Kindern bis 3 Jahre  
Raum zum Austauschen und Kaffee-  
trinken, mit Sing- und Spielkreisen  
unter fachkundiger Leitung für alle  
Fragen rund ums Kind.  
dienstags und donnerstags  
9 –11.30 Uhr nur nach telefonischer  
Vereinbarung!

**Refugees Spielgruppe**  
Für Eltern mit Kindern bis 6 Jahre  
Kostenloses Angebot unter pädagogi-  
scher Leitung für geflüchtete Menschen.  
Spiele für die Kinder und Austausch  
unter den Müttern. Regelmäßige  
Gesprächskreise mit Übersetzung.

**Projektpartner:** Verein zur Förderung der Caritasarbeit im Bistum Aachen e.V. · Caritas-  
verband AC/AC-Land e.V. · Diakonie e.V. · Evangelische Christusgemeinde Alsdorf-Würselen-  
Hoengen-Broichweiden · Jugendhilfeverein VorOrt e.V. · Sozialdienst katholischer Frauen e.V.



Verantwortlich für den Inhalt: Quartiersmanagement des ABBBA e.V. Fotos auf den ABBBA  
e.V. Seiten: Archiv ABBBA e.V. · fotolia

**Haben Sie weitere Fragen? Dann melden Sie sich bei uns.**  
Quartiersmanagement des ABBBA e.V. im Stadtteilbüro  
in der Luisenpassage/Otto-Wels-Str. 2b, 52477 Alsdorf

**Öffnungszeiten:** montags bis donnerstags in der Zeit von 10 – 15 Uhr  
Telefonisch erreichen Sie uns unter 02404 599 590

**Sie erreichen uns auch per Email:**  
Ursula Siemes: siemes@abbba.de  
Roxana Sequera, sequera@abbba.de

**Homepage:**  
[www.abbba.de](http://www.abbba.de)

**Ab sofort finden Sie uns auch in den sozialen Medien bei Facebook.**  
Unsere Facebook-Seite erreichen Sie unter [www.facebook.com/ABBBA-eV-105453098249693](http://www.facebook.com/ABBBA-eV-105453098249693) · Auf unserer Facebook-Seite werden Sie über alle Neuigkeiten  
rund um den ABBBA-Mittagstisch informiert. So einfach geht's: Bei Facebook  
anmelden, Seite aufrufen, auf »Gefällt mir« klicken und Fan werden.

# ABBBA e.V. QUARTIERS- MANAGEMENT

ALSDORFER BILDUNGS- BERATUNGS- UND BEGLEITUNGSANGEBOTE



## Lust auf Ehrenamt?

Das Freiwilligenzentrum Alsdorf sucht und berät Menschen, die ehrenamtlich tätig werden wollen. Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit haben, begrüßen wir Sie gerne zu einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgespräch. Nehmen Sie einfach vorab telefonisch Kontakt zu uns auf, damit wir bald einen Termin vereinbaren können. Wir werden sicher einen Weg finden, um Ihre Ideen zu verwirklichen. Anhand Ihres persönlichen Profils suchen wir in unseren Angeboten möglichst passende Einsatzstellen, die Sie kontaktieren können. Auf Wunsch stellen wir den Kontakt zu den jeweiligen Einrichtungen her. Alles Weitere besprechen Sie dann direkt mit der Einsatzstelle. Wir stehen Ihnen weiterhin für Fragen rund ums Ehrenamt zur Verfügung. Das Angebot von Einsatzstellen ist vielfältig, es gibt nicht nur »eige-

ne« Projekte in der Luisenpassage unter dem Dach vom ABBBA e.V., sondern auch von vielen anderen Einrichtungen, die im Sinne des Gemeinwohls in Alsdorf tätig sind. Unter anderen werden zurzeit Ehrenamtliche als Flüchtlings- und Familienpaten, in der Seniorenbegleitung oder für die Erteilung niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurse (online) für geflüchtete Menschen gesucht. Gerne beraten wir auch Organisationen, bei der Einrichtung von Ehrenamtsprojekten.

Sie finden uns in der Luisenpassage in Alsdorf, wo auch die anderen Angebote im Rahmen des ABBBA e.V. beheimatet sind. Sie erreichen uns unter 02404 5995931 oder 0173 5859272 oder per Email [j.burggraef@caritas-aachen.de](mailto:j.burggraef@caritas-aachen.de). Ihr Ansprechpartner ist Johannes Burggraef

## WIR SCHREIBEN ZUSAMMEN EIN KOCHBUCH! Neues Projekt bei ABBBA

Kochen und gemeinsam essen ist im Kinder- und Jugendtreff »Altes Rathaus« genauso selbstverständlich, wie in der »KochBar« des ABBBA e.V. Besonders Rezepte die Jugendlichen und Kindern schmecken stehen bei uns auf den Speiseplan. Nebenbei werden unseren jungen Köchen die ersten »Kniffe« in der Küche beim Kochen, beim Einkaufen und in der Zubereitung der Speisen vermittelt. Bei der Auswahl der Rezepte ist es uns besonders wichtig, dass sie auch im Alltag gut und vor allem Preiswert umsetzbar sind. Da das ja momentan leider nicht möglich ist, haben wir beschlossen ein Kochbuch zusammen mit euch zu schreiben.

### Ein Kochbuch von und für Jugendliche!

Neben den Rezepten wird es auch Seiten mit Maßeinheiten, Vorratshaltung und einem kleinen Zubereitungs-1x1 im Kochbuch geben. Auch

sollen verschiedene Kategorien wie z.B. vegetarische und Low Carb Rezepte ihren Platz finden. Es wird also für alle etwas dabei sein. Das Fazit des Kochbuchs könnte man wie folgt zusammenfassen: »Man muss nicht kochen können um satt zu werden. Aber selber machen ist schon geiler, dann weiß man wenigstens was drin ist!«

**Ohne Euch geht das aber nicht!** Deshalb schickt uns bitte Eure Lieblingsrezepte per E-Mail an [inge.siemetzki@alsdorf.de](mailto:inge.siemetzki@alsdorf.de) oder [press@abbba.de](mailto:press@abbba.de)

Die eingesendeten Rezepte werden wir sammeln, ggf. bearbeiten und daraus Kochbuch zusammenstellen. **Wir freuen uns auf viele leckere Emails!**

Eure Claudia Press, KochBar ABBBA e.V. und Inge Siemetzki, Kinder- und Jugendtreff »Altes Rathaus«

## Alsdorfer Rikscha steht wieder bereit

Es geht wieder los, die Saison für kostenlose Rikschafahrten in Alsdorf hat begonnen. Die Rikscha steht allen Alsdorfer Senioren zur Verfügung, die gerne nochmals durch ihre Heimatstadt oder ihren Stadtteil gefahren werden wollen, die alte Erinnerungen mit neuen Eindrücken vergleichen wollen oder einfach an Orte gefahren werden wollen, mit denen sie persönliches verbinden.

Rufen Sie uns an unter 02404 5995931 oder 0173 5859272 und machen Sie einen Termin für Ihre Rikschafahrt!

## MELDEN SIE SICH JETZT FÜR EINE KOSTENLOSE FAHRT MIT DER ERSTEN ALSDORFER SENIORENRIKSCHA AN!



Ich interessiere mich für eine kostenlose **Seniorenrikshafahrt!** Nehmen Sie Kontakt mit uns auf (Tel.: 02404 5995931) oder geben Sie den Anmeldezettel im Stadtteilbüro ABBBA in der Luisenpassage ab:

Name .....

Adresse .....

Telefon .....

Wunschtermin .....

gewünschte Route .....