

# Bllickpunkt Jugend

- Beilage zur Halbjahresschrift der Sozialen Stadt -

Ausgabe 1/2016

Das Programm „JUGEND STÄRKEN im Quartier“ wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch das das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz,  
Bau und Reaktorsicherheit



Zusammen.  
Zukunft.  
Gestalten.

## Die Jugend wird gestärkt

In Stadtquartieren Tilgesbrunnen und Pariser Viertel gibt es Unterstützung

**Bad Kreuznach.** Für Jugendliche ist der Übergang von der Schule in die Ausbildung mitunter sehr schwer. „Wir wollen dazu beitragen, dass so etwas verhindert wird“, freute sich Oberbürgermeisterin Dr. Heike Kaster-Meurer am Anfang der Projektlaufzeit von „JUGEND STÄRKEN im Quartier“. In den Stadtquartieren Pariser Viertel und Tilgesbrunnen wurden seitdem 100 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 26 Jahren gezielt unterstützt.

Über aufsuchende Sozialarbeit, Case Management und niederschwellige Beratungsangebote werden Hür-

den auf dem Weg zur Ausbildung und Arbeit überwunden und damit eine berufliche und soziale Integration ermöglicht. So arbeiten Evelyn Irsigler und Nelli Felsing (Internationaler Bund) im Stadtviertel Tilgesbrunnen, und Frank Schümann, Alternative Jugendkultur, im Pariser Viertel. Koordinator des Programms ist Christopher Karras, der sein Stadtteilbüro in der Kilianstraße 24 hat. Weiterer wichtiger Bestandteil der Arbeit sind unterschiedliche Mikroprojekte, die während der Projektlaufzeit stattfinden.

Alle Angebote von „JUGEND STÄRKEN im Quartier“ sind kosten-

los. Gerne beantworten die genannten Personen alle Fragen zum Beratungsangebot.

**Kontakt Koordinierungsstelle:** Städtisches Amt für Kinder und Jugend, Christopher Karras, Tel. 0671/97051996, E-Mail [Christopher.Karras@bad-kreuznach.de](mailto:Christopher.Karras@bad-kreuznach.de); **Kontakt Beratung am Tilgesbrunnen:** Internationaler Bund (IB), Nelli Felsing, Tel. 0671/48364-24, Mobil 0151/42206509, und Evelyn Irsigler, Tel. 0671/48364-33, Mobil 0151/42201751; **Kontakt Beratung im Pariser Viertel:** Alternative Jugendkultur e.V., Frank Schümann, Mobil 0176/22895035

## Unterstützer vor Ort



## Mikroprojekt für Jugendliche: „Schick in Strick“ kam bei allen gut an



Impressionen vom Mikroprojekt „Schick in Strick“, das in den Räumen des Stadtteilvereins Süd-Ost am Tilgesbrunnen stattfand.

**Bad Kreuznach.** „Schick in Strick“ hieß das Mikroprojekt, das im ersten Halbjahr 2016 in den Räumen des Stadtteilvereins Süd-Ost am Tilgesbrunnen stattfand. Mädchen, ein Junge und Frauen unterschiedlichen Alters nahmen teil und strickten. Dank professioneller Anleitung

durch Mitarbeiterinnen des Internationalen Bunds, und dem generationsübergreifendem Austausch konnten die Kinder und Jugendlichen schnell erste Erfolge bei einer Tasse Tee und Süßigkeiten feiern. Alle zeigten sich geduldig und sehr hilfsbereit, falls eine Masche

einfach nicht gelingen wollte. Bei Sorgen rund um verschiedene Themen hatten die Kinder und Jugendlichen außerdem die Möglichkeit sich an die Case-Managerinnen von „JUGEND STÄRKEN im Quartier“, Nelli Felsing und Evelyn Irsigler zu wenden, die parallel zum Mi-

kroprojekt ihre Sprechstunden dort anboten. Die im Projekt gefertigten Produkte wurden pünktlich zur kalten Jahreszeit an geflüchtete Menschen verschenkt. Die nötigen Utensilien wurden durch den Internationalen Bund (IB) zur Verfügung gestellt.

# Pariser Viertel einfach sportlich nutzen

In „Fit durch den Sommer“ zeigte Physiotherapeut Nikolas Kaczmaryk Übungen und gab Tipps



Die Fotos zeigen, wie der Pocket Park in der Planiger Straße für Kraftübungen genutzt werden kann. Mit der Laufkarte geht's durchs Viertel.

**Bad Kreuznach.** Gestresst, kraftlos oder zu viel gegessen? Dann hilft diese Laufstrecke im Pariser Viertel eventuell weiter. Vom 1. Juni bis 30. Oktober fand das Mikroprojekt „Fit durch den Sommer“ im Pariser Viertel statt. Niklas Kaczmarzyk, ein gelernter Physiotherapeut, unterstützte Jugendliche und junge Erwachsene dabei die eigene Kraft und Kondition zu stärken.

Das Projekt verfolgte das Ziel auf

die vielfältigen Sportmöglichkeiten aufmerksam zu machen, die sich in jedem Wohnumfeld finden lassen. So zeigt die Karte zum Beispiel eine mögliche Laufstrecke durch das Pariser Viertel.

An welchem Punkt das Training gestartet wird ist frei wählbar. Ein Tipp: Am Kulturzentrum der AJK in der Planiger Straße finden sich eventuell weitere Sportinteressierte.

## So geht's

**Liegestützen** trainieren speziell die Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur. Tipp: Statt die Beine hoch zu lagern oder nur einen Arm zu nutzen, kann das Körpergewicht mit den Knien gestützt werden. Beim **Bauchtraining** können in Variante 1 die Beine angewinkelt

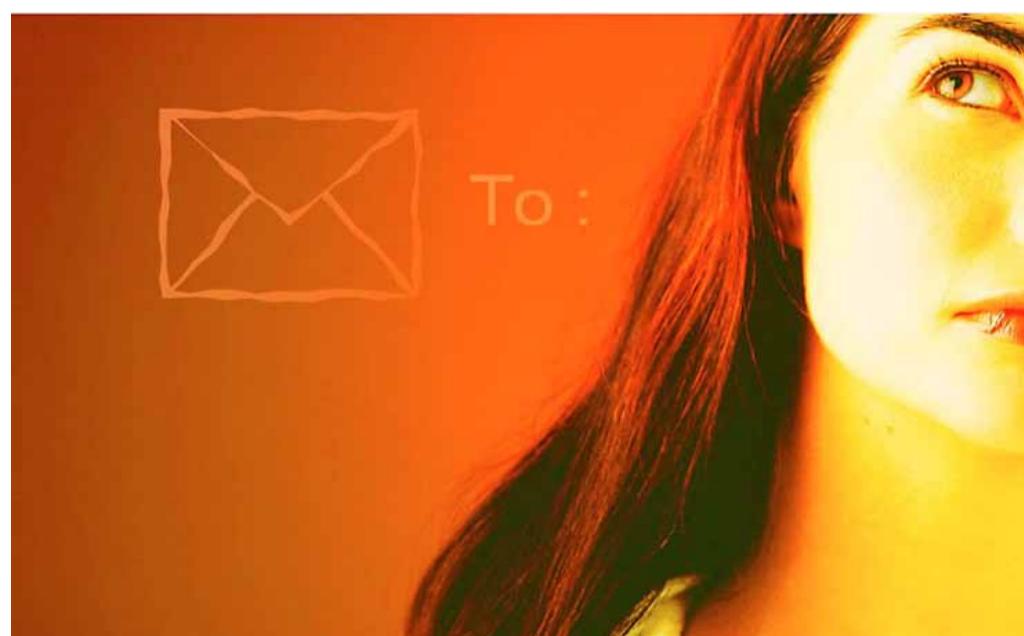
gehalten werden, in Variante 2 nur die Beine angehoben werden (Rücken auf dem Boden). Der **Klimmzug** klappt, wenn man mit einem kleinen Sprung in der hochgezogenen Klimmzugposition startet und den Körper langsam herab lässt.

## Junge Leute mit ausgefallenen Ideen gesucht

**Bad Kreuznach.** Komplett kostenlos und keine vorherige Anmeldung notwendig: Wie vielleicht bereits bekannt ist, wisst können Jugendliche bis Ende Januar im Pariser Viertel lecker Kochen und jonglieren lernen. Der Trainingskurs „Jonglage“ findet dienstags um 16.30Uhr und der Kochkurs „AJKooking“ donnerstags um 16 Uhr im Kulturzentrum der Alternativen Jugendkultur in der Planiger Straße 29 statt. Doch das ist noch nicht alles. Denn diese Angebote sollen zusammen mit „Schick in Strick“ oder „Fit durch den Sommer“ nicht die Letzten gewesen sein. Bis zum 31. Dezember 2018 sollen viele weitere Projekte starten, die hoffentlich mit kreativen Ideen der Jugendlichen aus dem Quartier umgesetzt werden können. Wer also seinen Stadtteil verändern, mehr Sport machen oder kreativ sein möchte,

wer tolle Ideen hat, aber keinen Ansprechpartner, der darf sich gerne bei Christopher Karras unter der Te-

lefonnummer 0671/97051996 oder per E-Mail an christopher.karras@bad-kreuznach.de melden.



Idee? Dann her damit. Per E-Mail, per Telefon oder persönlich.

## Impressum

### Herausgeber:

Stadtverwaltung Bad Kreuznach, Netzwerkbüro | JUGEND STÄRKEN im Quartier | Frühe Hilfen | Kinderschutz

### Redaktion:

Christopher Karras, Hansjörg Rehbein

**Texte und Fotos:**  
Soweit nicht anders angegeben von der Redaktion

**Auflage:**  
600 Stück

**Erscheinungsweise:**  
unregelmäßig

### Adresse:

Stadtverwaltung Bad Kreuznach, Stadtteilbüro Pariser Viertel, Kiliansstraße 24, 55543 Bad Kreuznach, Telefon 0671/97051996, E-Mail christopher.karras@bad-kreuznach.de