

Ausgabe **4** 2014
6. Dez

Vauban*actuel*

Das Stadtteilmagazin



Inklusionsprojekte S. 9 + 13

Inhalt

Quartiersarbeit	3-4
Stadtteilverein	5-6
Schon gewusst?	7
Initiativen	8
Soziales	9
Aus dem Quartier	10-11
Soziales	12
Neues	13
Angebote	14-16
Schwarzes Brett	17-18
Expresso	19
Letzte Seite	20

Impressum

Das Stadteilmagazin *Vaubanactuel* wird von der Gombert und Völzing *Vaubanactuel* GbR herausgegeben. Es wird im Quartier in jedem Haushalt verteilt. Erscheinungsweise: 4 x jährlich.
Satz, Gestaltung: Sigrid Gombert
Redaktion:
Susanne Besendahl, Sigrid Gombert, Petra Völzing
Fotos: soweit nicht anders angegeben: Sigrid Gombert
Anschrift: Gombert und Völzing *Vaubanactuel*, Heinrich-Mann-Str. 5, 79100 Freiburg, T. 349 86,
Email: kontakt@vaubanactuel.de www.vaubanactuel.de
Auflage: 2300 Druck: Lavori-Verlag, Freiburg.
Vauban-relevante Artikel sind immer erwünscht. Wir freuen uns über alle Manuskripte und Fotos, auch wenn sie uns ohne vorherige Absprache erreichen; eine Haftung können wir nicht übernehmen. Abdruck & Bearbeitung vorbehalten. Eindeutig gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Adressen und Öffnungszeiten**Haus 037 / Stadtteilzentrum**

Alfred-Döblin-Platz 1

Familienzentrum Lindenblüte

DG, Ost, Offenes Café: Mi 15-17.30 Uhr

Stadtteilbibliothek: Mi 15-18 Uhr**JuKS Offene Kinder- und Jugendarbeit**

Tel: 456 87145 kontakt@juks-vauban.de

Kinderabenteuerehof

2. OG., T. 456 87138

Quartiersarbeit

Mo 14-16, Mi 10-13 Uhr, 1. Stock, West,

Tel.: 456 871-34, Fax -39

Stadtteilverein

1. OG, West, T. 456 871-31, Fax: -39

InfoVauban: www.stadtteilverein-vauban.de

Stadtteilzentrum Haus 037

1. Stock West, Saalvermietung,

T. 456 87136, Fax -39

Verein für Autofreies Wohnen

Mo 16-18 + Fr 10-12 Uhr, 1. OG West,

Tel. 456 871-35 Fax 456 871-39

Weitere Adressen und Termine**Bauernmarkt jeden Mittwoch**

14.00-18.30 Uhr

Kath. Kirchengemeinde St. Peter u. Paul

Vaubanallee 11 T. 400 25 34

S.U.S.I.

Vaubanallee 2a, Tel. 457 0090

Quartiersladen e.V.

Vaubanallee 18: Mo-Fr 8-19, Sa 8-14 Uhr

S.U.S.I.-Café

Mittagstisch: Mo-Fr ab 13 Uhr

abends: Mo + Mi 18 - 24 Uhr

WildRose e.V. - Netzwerk für freie Spiritualität

Vaubanallee 49, Tel: 59 56 059

Kontakt@WildRose.de

Medizinische Versorgung/Notfall**Frauenärztin**

T. 47 17 70

Hebammenpraxis ComingHome

T. 766 29 98

Zahnarztpraxis Pein

T. 888 85 90



Kleine Hexe
Second Hand Kinder Mode First Hand Geschenk Ideen

**Große Auswahl an
Weihnachtsbüchern !**

Öffnungszeiten: Die bis Fr: 9.30-12.00 u. 15.00-18.00 Sa: 9.30-12.30
Vauban-Allee 22 • 79100 Freiburg • Tel. & Fax 0761/4881992

Vauban *actuel*

Die nächste Ausgabe erscheint 28.März 15

Vauban *actuel*
Anzeigenschluss 19. März 15
Informationen unter kontakt@vaubanactuel.de
oder Tel. 349 86

Quartiersladen
Der Bioladen mitten im Quartier

natürlich & biologisch

0761.4019772 Mo - Fr : 8 - 19 Uhr
info@quartiersladen.de Sa : 8 - 14 Uhr




Bernhard Pein
Ganzheitliche Zahnmedizin Zahnkompetenz im Vauban

Das Jahresende naht: höchste Zeit für die jährliche Routineuntersuchung und den Stempel im Bonusheft! Gerne können Sie hierfür einen Termin mit uns vereinbaren.

Unser Praxisteam bietet Ihnen Zahnheilkunde nach höchstem Qualitätsstandard mit den Schwerpunkten:

- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Professionelle Zahnreinigung

Wir wünschen Allen eine besinnliche Adventszeit!

Apropos Weihnachten: vom 24.12.14 - 6.1.15 bleibt unsere Praxis geschlossen.

Zahnarzt Bernhard Pein | Vaubanallee 55 | 79100 Freiburg
Telefon 0761 888 85 90 | www.praxis-pein.de



Lebendiger Adventskalender in Vauban

Dass es dieses Jahr einen lebendigen Adventskalender im Quartier gibt, hat sich in der Zwischenzeit bestimmt schon herumgesprochen. Es werden zwar nicht an allen vorweihnachtlichen Tagen die Türchen geöffnet, umso besonderer sind jedoch die Darbietungen / Aktionen und Einladungen einiger engagierter VaubanInnen und Institutionen, die ihr Türchen für BesucherInnen öffnen, um gemeinsam eine vorweihnachtliche Auszeit zu genießen. Eine Übersicht, wann bei wem ein Türchen aufgemacht wird, hängt in den Infokästen der Quartiersarbeit aus, steht auf unserer Internetseite oder kann per Mail bzw. zu den Sprechzeiten bei uns angefordert werden. Die Quartiersarbeit wünscht euch/Ihnen schöne Begegnungen und viel Freude und bedankt sich ganz herzlich bei den engagierten TürenöffnerInnen. Rosi Schüle

BILA - Bündnis Inklusion Lokal Aktiv

Das auf drei Jahre angelegte Projekt BILA gefördert durch Aktion Mensch und getragen von der Lebenshilfe Breisgau gGmbH (2 x 50% Stellen), dem Kinderabenteuerhof e.V. (25%-Stelle) und dem Stadtteilverein Vauban e.V. / Quartiersarbeit (10% Stelle) widmet sich dem großen Thema „Inklusion“ auf allen Ebenen. Es geht um Vernetzung von öffentlichen und privaten Akteuren. Hierbei sollen haupt- und ehrenamtliche mit und ohne Handicap die Projektgestaltung übernehmen. Die regelmäßigen Inklusionsschmieden sind das zentrale Austauschforum der beteiligten Akteure. Hierbei geht es um die konkrete Entwicklung von Maßnahmen und Aktivitäten, die als übergeordnetes Ziel die Teilhabe aller Menschen mit und ohne Behinderung am gesellschaftlichen Leben haben. Es bestehen bereits Arbeitsgruppen zu folgenden Themen: AG Barrierefrei, AG Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche, AG Arbeit und Beschäftigung.

Weiterhin sind öffentliche Inklusionsfachtage zur Verzahnung von Praxis und Theorie geplant. Ortsansässige und ans Quartier angrenzende BewohnerInnen, Unternehmen, Vereine und Institutionen werden auch in das Bündnis mit einbezogen. Folgende Schwerpunktthemen werden im Rahmen dieses Projektes bearbeitet:

- Älter werden im Stadtteil
 - bürgerschaftliche / soziale Assistenzdienste
 - nichtkommerzieller Stadttreff
 - Selbstorganisation und Einbezug von Menschen mit Handicap in Gemeinwesenaktivitäten
 - inklusive Praktikumsplätze
 - Qualifizierungen und Beschäftigungsmöglichkeiten
 - Evaluation der Aktivitäten durch Umfragen
- R.Schüle

Inklusiver Spieltag am 9. Mai 15

Anlässlich des „Europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung“ findet hier im Quartier am 09. Mai 2015 ein „Inklusiver Spieltag“ statt. Menschen mit und ohne Behinderung, Jung und Alt, sprich alle Bewohner/Innen in Vauban und den angrenzenden Stadtteilen sind herzlich eingeladen mitzuspielen. Von Ball-, Rückschlag- und Bewegungsspiele über Brett- und Gesellschaftsspiele bis hin zu Sinneserfahrungen und künstlerisch-kreativen Aktionen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Der Spieltag endet abends mit einem abwechslungsreichen Kulturprogramm, dem „Fest der Vielfalt“ auf dem Alfred Döblin Platz. Für die spielerische Seite des Lebens – tragt euch den Termin schon mal in den Kalender 2015 ein.

Auch die Vorbereitung des Spieltages zeigen sich bereits von ihrer inklusiven und vielfältigen Seite. Hast du Lust mitzumachen? Dann bringe deine Spielideen, dein Organisationstalent oder auch einfach nur deine Neugierde mit, um bei den Vorbereitungen mitzuwirken und komme am 21. Januar von 18:00 – 20:00 Uhr zum nächsten Vorbereitungstreffen in den Konferenzraum des Haus 37. Und noch etwas: Barrierefreiheit ist ein gängiges Schlagwort im Kontext Inklusion. Natürlich werden wir den Spieltag so barrierefrei wie möglich für alle Spielinteressierten gestalten. Und trotzdem wird es immer noch Barrieren geben, die mit einer persönlichen Begleitung überwunden werden können. Für die Veranstaltung benötigen wir Unterstützung von Menschen aus dem Quartier, die bereit sind einzelne hilfsbedürftige Menschen durch den inklusiven Spieltag zu begleiten. Wer hat Lust beim „Inklusiven Spieltag“ mitzuwirken?

Quartiersarbeit Vauban – Ansprechpartnerin: Silke Möller
moeller@quartiersarbeit-vauban.de o. T. 456 871 34
QA, Silke Möller

Repair Cafe im Quartier

Es werden noch TüftlerInnen, BastlerInnen, KuchenbäckerInnen, Mithelfende und Werkzeuge gesucht

„Wegwerfen? Denkste!“, so heißt es auf der Website der weltweiten Repair Café-Bewegung. Insbesondere elektronische Produkte werden immer kurzlebiger hergestellt, obwohl Pro-

**Wir geben
Ihrer Trauer
Raum**



Horizonte
BESTATTUNGEN & TRAUERBERATUNG

Hallerweg 23a • 79114 Freiburg
Tel. 0761 - 4 01 48 96
info@horizonte-bestattungen.de
www.horizonte-bestattungen.de

Verwöhnprogramm
Aktion Dezember / Januar

Rückenmassage oder Shiatsu-Massage
+ Teerezept & Ernährungsberatung, insg. 2 Std

65 Euro statt 110

▶ Auch als Geschenkgutschein möglich

Marion Lichtenauer | Heilpraktikerin

Lise-Meitner-Str.12 (DIVA) Tel: 0761.48 97 67 93
79100 Freiburg www.praxis-lichtenauer.de

duzenten problemlos nachhaltiger bauen könnten. Kurzlebigkeit verspricht jedoch mehr Profit. Repair-Cafes helfen Müll zu vermeiden, indem sie der Wegwerfgesellschaft etwas entgegensetzen. Bei den regelmäßigen, ehrenamtlichen Veranstaltungen, helfen Experten (ob Hobby oder Beruf), Interessenten, ihre kaputten Alltagsgegenstände zu reparieren. In netter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird das kaputte Gerät unter fachkundiger Anleitung wieder selbst repariert und nutzbar gemacht. In Freiburg gibt es bereits jeden letzten Samstag im Monat (außer im Dezember) die Möglichkeit, mit einem kaputten Gegenstand ins Repair-Cafe in die Begegnungsstätte im Grün Nr. 5 zu kommen (14 bis 17 Uhr). Wer hat Lust ein Repair-Cafe im Quartier zu starten?

Kontakt: Quartiersarbeit Vauban
Rosi Schüle,
info@quartiersarbeit-vauban.de oder
Tel 45687134
Weitere Infos auch unter:
www.reparaturcafe-freiburg.de



Foto: QA

Glückliche Gesichter gab es bei der Kleidersammel-Aktion für das Obdachlosenheim in der Wiesentalstraße

Am 29. Oktober fand die Kleiderspendenaktion für das Obdachlosenheim in der Wiesentalstraße statt, zu der die Quartiersarbeit aufgerufen hatte. Trotz Herbstferien stapelten die gebefreudigen VaubanerInnen bereits am Mittag Kisten und Tüten mit Kleidern und Spielsachen auf den Marktplatz. Ab 17 Uhr marschierten dann einige HelferInnen etliche Male mit vollbepackten Anhängern zum Obdachlosenheim in der Wiesentalstraße 21. Dort wurden sie von vielen strahlen-

den Gesichtern empfangen. Auch die Sozialarbeiterin Frau Janca, die das Obdachlosenheim betreut, freute sich sehr über die vielen tollen Sachen, die sehr hochwertig und gut erhalten waren und bedankt sich ganz herzlich, auch im Namen ihrer BewohnerInnen. Die 32 Kinder und 36 Erwachsene, die in der Wiesentalstraße wohnen, sind jetzt besser versorgt. Ein ganz herzliches Dankeschön auch von der Quartiersarbeit für die rege Beteiligung an der Aktion und die großzügigen Spenden. R.S.

Was gibt es Neues 15?

Die Seite www.vauban-vernetzt.de, eine neue Internetplattform für gemeinnützige und soziale Einrichtungen, Vereine und Initiativen im Vauban, wird Anfang des Jahres online gehen. So können wir uns zukünftig noch besser miteinander vernetzen.

Nach einem bunten, erlebnisreichen Jahr mit schönen gemeinsamen Momenten, Festen, Flohmärkten, Kultur, Kino etc. und dem großem Engagement vieler Menschen hier im Quartier, wünschen wir euch eine schöne, gemütliche und erholsame Weihnachtszeit.

Ganz im Sinne von A. de Saint-Exupery „Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen“, freuen wir uns auf lebendige Begegnungen und Aktionen mit euch im kommenden Jahr.

Herzliche Grüße und alles Gute vom Team der QA Rosi Schüle, Silke Möller und Daniel Haas



Weihnachtsaktion

Haben Sie schon ein

Weihnachtsgeschenk

für Ihre Liebsten, Verwandten und Freunde?
 Sie möchten ein ganz persönliches, individuelles Geschenk ... Dann ist dies die passende Idee für Sie!
 Schenken Sie Gutscheine für

Aromamassage

30 Minuten - ~~40,00 €~~ - 35,00 €
 60 Minuten - ~~75,00 €~~ - 70,00 €

Entspannungsmassage

30 Minuten - ~~35,00 €~~ - 30,00 €
 60 Minuten - ~~70,00 €~~ - 60,00 €

Diese Aktion gilt für Gutscheine, die bis zum **31. Januar 2015** gekauft werden.

Christine Hilzinger - Physiotherapie
 Der Raum für Körper, Geist und Seele
 Paula Modersohn-Platz 3, 79100 Freiburg
 Tel. 0761/4011061
 info@tine-hilzinger.de
 www.tine-hilzinger.de

Christine Hilzinger

Raum für Körper, Geist und Seele

Christine Hilzinger
 Paula-Modersohn-Platz 3
 79100 Freiburg
 Ruf: 0761 - 4011061
 Mobil: 0160 99705717
 eMail: info@tine-hilzinger.de
 www.tine-hilzinger.de

Was passiert mit unserem Müll?

Dieses Projekt der Quartiersarbeit Vauban, organisiert von Monica Lüers vom WandelGarten Vauban, führte am 19.11.2014 zur Freiburger Biogasanlage in der Tullastraße 68b. Christian Goldschmid, Leiter der Anlage, erklärte anhand eines virtuellen Rundgangs die einzelnen Stationen der Anlage, die im Anschluss besichtigt wurde. Ein ausführlicher Bericht folgt in der nächsten Ausgabe März 2015. Das Müll-Projekt wird Ende Februar 2015 fortgeführt mit der Vorstellung des Freiburger Müllentsorgungskonzepts durch die ASF. Weitere Infos siehe Aushänge im WandelGarten o. tffreiburg.de/kalender/

**fritz
Sessler
maler**

Inh. Rolf Sessler

Schlossweg 1a
 79249 Merzhausen
 Tel. 0761/40 39 49
 Fax 0761/40 21 86
 maler-fritz-sessler@gmx.de

Anstriche
 Lackierungen
 Wandputze
 Tapezierungen
 Wärmedämmung

Neues Georg-Elser-Denkmal

Stand der Spendenaktion

Im November kletterte das Spendenbarometer, zusammen mit den Zuschüssen des Kulturamtes und Projektmitteln von Stadtteilvereins Vauban/Quartiersarbeit auf etwa 4900 €. Es fehlen noch rund 100 €, um das Denkmal wieder neu entstehen zu lassen. Der Vorstand bedankt sich sehr herzlich bei allen SpenderInnen! Als Datum für die festliche Eröffnung ist der 9. April 15 vorgesehen, an dem sich der Todestag von Georg Elser zum 75. Mal jährt. Kulturbürgermeister Ulrich von Kirchbach ist angefragt, die neue Georg-Elser-Stele zu enthüllen.

Wenn mehr Spenden eingehen als benötigt, wird mit dem Überschuss ein Videoprojekt realisiert. Dabei soll in einem Kurzfilm gezeigt werden, wie sich Jugendliche aus dem Quartier dem Thema „Georg Elser“ annähern und den Künstler in seinem Atelier besuchen. Es gab bereits ein erstes Treffen mit dem Filmemacher Bodo Kaiser, Mitarbeitern und Jugendlichen vom JUKS.

Im Jahr 2015 wird die Person Georg Elser allgemein im Rampenlicht stehen. So dreht zum Beispiel der Regisseur des Filmes „Der Untergang“, Oliver Hirschbiegel, zur Zeit einen Spielfilm, der am 2. April 15 in die Kinos kommt. Eine Lesung zu Georg Elser veranstaltete der „Arbeitskreis Kunst in Vauban“ bereits

im Juni 2004 gemeinsam mit Joachim Ziller, Museumsleiter der Georg-Elser-Gedenkstätte Königsbronn. Im Frühjahr 2015 wird der Arbeitskreis Kunst eine zweite Straßennamen-Lesung zu Georg Elser veranstalten – dieses Mal für Jugendliche. E.Lutz/R. Schepers

**Spendenaktion Stadtteilverein Vauban
IBAN: DE13 4306 0967 7901 2644 00
BIC: GENODEM1GLS**

Kennwort: Georg Elser (wichtig!)

Für eine Spendenbescheinigung bitte Adresse bei der Überweisung angeben.

Das aktuelle Barometer ist zu finden auf der Homepage stadtteilverein-vauban.de

Radtour nach Endingen

Bei schönstem Sommerwetter startete am 29. September ein kleiner Bulk von 34 Fahrrädern zur Tour in die Stadt-Landpartnergemeinde. Bereits am Startpunkt traf eine Delegation aus Endingen ein - mit Radfan und Bürgermeister Joachim Schwarz. Auf der neu beschriebenen Fahrradrouten ging es eine ganze Weile an der Dreisam entlang. 2015 ist eine gemeinsame Radtour nach Endingen geplant. Dann soll sie mit einer Weinlese auf dem Weingut Linder verbunden werden. Erich Lutz

Initiative gegen Bahnlärm

Das von der Stadt angekündigte Gespräch von Baubürgermeister Dr. Martin Haag mit einem Vertreter der Bundesbahn fand zwar statt, blieb aber leider ohne Ergebnis. Daraufhin hat die Initiative auf ihrem letzten Treffen beschlossen, ihr Anliegen, Lärm für AnwohnerInnen im Umfeld der Bahntrasse zu mindern, in einem Schreiben an Bundestagsabgeordnete im Verkehrsausschuss des Bundestags und Abgeordnete aus Freiburg heranzutragen. Zudem ist sie bemüht, sich mit ähnlichen Initiativen aus betroffenen Stadtteilen auszutauschen und Rat von Aktionsbündnissen gegen Schienenlärm einzuholen. R.S. Weiteres unter der Rubrik Mitmachen im Netz.

Lernen von Vauban, Ein Studienprojekt und mehr

So betitelt die Studiengruppe von Städtebauer Prof. Klaus Selle an der TU Aachen ihre Recherchen. Die Ergebnisse der Umfrage stellte er am 22. Oktober im Stadtentwicklungsausschuss der Stadt Freiburg vor:

„Die für das Quartier Vauban ursprünglich gesetzten – und im Prozess weiterentwickelten – Ziele konnten zu großen Teilen umgesetzt werden. ...Blickt man auf den Prozess zurück, so wird deutlich, dass das Prinzip der lernenden Planung und die frühzeitige Bürgerbeteiligung, mit dem Forum Vauban als offiziellem Träger, nicht nur wichtiger Bestandteil der Quartiersentwicklung war, sondern auch wesentlich zur Weiterentwicklung der Ziele und zu ihrer Umsetzung beigetragen hat, ... Festsustellen ist auch, dass das Quartier sich durchaus nicht einheitlich entwickelt hat.“ Das wird am Beispiel der vielen Baugruppen und des Mobilitätskonzeptes beschrieben, die/das im 1. und teilweise 2. Bauabschnitt am konsequentesten verwirklicht wurden.“ K. Selle forderte die Gemeinderäte und PlanerInnen auf, es nicht bei dem Erreichten zu belassen, sondern im Hinblick auf den geplanten neuen Stadtteil oder kleinere Baugebiete, die Messlatte höher zu legen. R.S.

Die Präsentation von Prof. Selle: freiburg.de/pb/site/Freiburg/get/745547/kl_Praesentation.pdf

Der FSP PflegeDienst ist Kooperationspartner der 3sam Sozialstation

FSP PFLEGEDIENST
Freie Schwestern und Pfleger

„Länger zuhause leben“ ist der Wunsch der meisten älteren Menschen.

Ihr FSP PflegeDienst unterstützt Sie dabei.

Wir beraten Sie gerne zu allen Leistungen der häuslichen Pflege. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Beratung.

Wir freuen uns auf Sie!

FSP PflegeDienst
Alte Straße 3
79249 Mierzhausen

Telefon: 0761 / 47 999 844
info@fsp-pflegedienst.de
www.fsp-pflegedienst.de

Krankenpflege • Altenpflege • Hilfen im Haushalt • Betreuung



AK Verkehr will deutliche Verbesserungen in und um Vauban

Der AK Verkehr hat in den letzten Wochen weiter engagiert an der Fertigstellung einer Dokumentation zu seinen Forderungen an die Stadt gearbeitet. Wichtige Punkte sind dabei eine sichere und bequeme Fahrradverbindung in die Innenstadt, Tempo 20 auf den Erschließungsstraßen im Quartier, eine bessere Regelung des Auto-Parkverkehrs im Vauban und die „Entschärfung“ einer gefährlichen Ecke.

Bereits im Kommunalwahlkampf im Mai 2014 hatte der AK Verkehr seine Vorschläge zu aus seiner Sicht dringenden Verbesserungen für den Verkehr im und ums Vauban zur Diskussion gestellt. Die zahlreichen KandidatInnen, die an der Podiumsdiskussion im Haus 037 am 16.5.14 teilnahmen, äußerten sich ganz überwiegend positiv zu den AK-Vorschlägen. Um nun diese Vorschläge auch im Gemeinderat durchzusetzen, wurde beschlossen, ein neues Treffen mit interessierten Gemeinderätinnen zu organisieren. Das konnte allerdings nicht mehr vor den Sommerferien und vor der Konstituierung des Gemeinderates und seines Verkehrsausschusses stattfinden. Inzwischen sind wir dabei, einen Termin mit den RätInnen zu finden.

Zur Vorbereitung dieses wichtigen Gespräches wurden die Vorschläge aus dem AK noch einmal überarbeitet und präzisiert sowie eine Dokumentation erarbeitet. Um die Problematik um den Fahrradverkehr vom und zum Vauban besser einschätzen zu können, wurden in dieser Zeit außerdem Zählungen des aus- und ein-fahrenden Verkehrs durchgeführt. Die Ergebnisse waren für viele überraschend: So ist trotz der immer noch sehr heiklen Situation bei der Querung



Foto E. Lutz

Hier endet die Fahrradspur ...

der Wiesentalstraße der beliebteste Weg der Vauban-RadlerInnen der von der Clara-Immerwahr-Straße über die Wiesental- in die Oltmannsstraße. Ca. 2.300 bzw. 50% der RadlerInnen nutzen diese Verbindung täglich. Ca. 1.000 oder 22% fahren über die Wiesentalstraße zur Merzhauser Straße und auf dieser in Richtung Innenstadt und ca. 20% nutzen die Ausfahrt von der Vaubanallee in die Merzhauser Straße. Das zeigt deutlich, dass zwischen Clara-Immerwahr- und Oltmannsstraße dringend etwas passieren muss.

Es gibt dazu aus dem AK zwei Vorschläge, die entweder hauptsächlich durch bauliche Maßnahmen oder aber durch die Einrichtung einer Tempo 30-Zone von der Bahnunterführung bis zur Merzhauser Straße den RadlerInnen – davon viele SchülerInnen – ein sicheres Überqueren der stark befahrenen Straße ermöglichen wollen. Im Anschluss daran soll nach Vorstellungen des AK die Oltmannsstraße rasch zur Fahrradstraße mit zugelassenem Autoverkehr, aber Tempo 30, umgestaltet werden. Eine neue kurze Verbindung zwischen Oltmanns- und Langemarckstraße soll diesen Weg zusätzlich für

die RadlerInnen attraktiv machen. Und auch, was den Verkehr innerhalb unseres Stadtteils angeht, hat der AK verschiedene Vorschläge ausgearbeitet. So soll es in Zukunft auf Vaubanallee, Clara-Immerwahr-, Lise-Meitner-, Astrid-Lindgren- und Marie-Curie-Straße Tempo 20 statt bisher Tempo 30 gelten. Denn viele finden das schon lange zu schnell in einem Quartier mit so vielen Kindern, die eben nicht nur an „vorgeschriebenen“ Stellen die Straßen queren. Und natürlich muss Tempo 20 dann auch durch bauliche Maßnahmen und Einengungen durchgesetzt werden.

Zur Verbesserung der Parksituation fordert der AK die Verlängerung der kostenpflichtigen Parkzeiten auf täglich 6-22 Uhr. So sollten weniger Anwohner auf den eigentlich für BesucherInnen vorgesehenen Stellplätzen in den Straßen parken, was Platz für die BesucherInnen schaffen würde. Dann müssten diese nicht immer wieder am Abend oder am Wochenende auf die stellplatzfreien Wohnstraßen ausweichen. Und zu guter Letzt gibt es noch einen ausgearbeiteten Vorschlag, wie die unübersichtliche Kurve der Marie-Curie-Straße am Haus „Amöbe“ sicherer gemacht und Autoverkehr gegen die Einbahnstraße verhindert werden kann. Die Dokumentation mit den ausführlichen Vorschlägen des AK können Sie sich in Kürze auch auf der Homepage des Stadtteilvereins ansehen unter www.stadtteilverein-vauban.de Und wer gerne bei Diskussionen zu einem verbesserten Verkehr in und um Vauban teilnehmen möchte, kann sich gerne beim AK Verkehr melden unter T. 45 68 71 35 oder linck@vauban.de Wir laden Sie dazu zu unserer nächsten Sitzung ein. Hannes Linck

HAIR SPEED

feel nature

Unsere Highlights:

- ökologische Naturprodukte • botanische Inhaltsstoffe
- Coloration ohne Ammoniak • Pflege ohne Parabene

HAIRSPEED – feel nature – zweimal in Freiburg:
 Vauban · Paula-Modersohn-Platz 7 · Tel. 88 856 336
 Innenstadt · Herrenstraße 53 · Tel. 20 85 700

DAMEN · HERREN · KINDER

Mit und ohne Termin:
 Mo. – Mi.: 10:00 – 19:00
 Do. – Fr.: 9:00 – 19:00
 Sa.: 9:00 – 18:00

NATÜRLICH SCHÖNE HAARE



Elektroinstallationen aller Art

Sat.- und Kabel FS Anlagen
Telefon und EDV Leitungen

Elektro D. Schepper

Tel 40 62 24 Fax 40 62 27

In den Sauerplatten 2, 79249 Merzhausen

www.elektroschepper.de

Erkennungszeichen roter Badeanzug Schwimmkurse für Erwachsene im Bürgerbad Merzhausen werden immer beliebter

Verwunderte Blicke: „Schwimmunterricht? Wieso? Du kannst doch schwimmen, oder?“ Natürlich kann ich schwimmen. In den letzten Jahren habe ich die wohltuende Wirkung regelmäßigen Langstreckenschwimmens entdeckt. Dank Schwimmbrilleneinsatz halte ich inzwischen sogar den Kopf unter Wasser und verhindere damit Nackenbeschwerden.

Doch ich argwöhnte, dass mein Brustschwimmstil verbesserungsbedürftig sein könnte. Und Kraulen wollte ich auch lernen!

Mit einer Freundin meldete ich mich zu einem Erwachsenenschwimmkurs beim VfR Merzhausen im Bürgerbad Merzhausen an.

Das Bürgerbad Merzhausen wurde 2004 gegen den Willen des damaligen Bürgermeisters durch den Sportverein VfR Merzhausen, die DLRG Hexental, den Förderverein ProBad e.V. und aktive Bürgerinnen und Bürger vor der Schließung gerettet, saniert und modernisiert. Jedes Jahr steuert der För-

derverein fünfstellige Beträge bei, um den Betrieb aufrecht zu erhalten. Er finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen und Flohmärkten. Vor kurzem wurde das 10-jährige Bestehen gefeiert.

Schon im Eingangsbereich spürt man die etwas andere Atmosphäre des Bürgerbades. Der Bademeister begrüßt die Badegäste persönlich.

Mit energischen Schritten kommt die Schwimmlehrerin im roten Badeanzug auf uns zu. Sie begrüßt uns freundlich. Unsere Bedenken schwinden.

„Leichter Scherenschlag. Da kann man nichts mehr machen. Im Übrigen okay.“ bekomme ich zu hören. Na immerhin.

Dann verpasst sie uns Kurzflossen. In ungeahntem Tempo gleiten wir durchs Wasser.

Mit Hilfe eines Schwimmbretts werde ich langsam an Kraulzüge herangeführt. Routiniert holt die Schwimmlehrerin alle an ihrem Leistungsstand ab und führt uns weiter. Schließlich schaffe ich – japsend, aber immerhin – die erste Bahn im Kraulstil. Juchhu!

Nach einer Stunde habe ich das Gefühl, richtig was getan zu haben, neue Möglichkeiten der Fortbewegung im Wasser zu entdecken.

Anschließend sitzen wir vor der Cafeteria auf liebevoll gestalteten Außensitzplätzen und schlürfen hausgemachte Holunderlimonade.

Im Bürgerbad Merzhausen gibt es mittlerweile fünf Erwachsenenschwimmkursgruppen bei verschiedenen Trainern. Einige wollen schwimmen lernen, andere ihre Technik verbessern und wieder andere üben für einen Triathlon. Auch Aquafit- und Aquajoggingkurse werden angeboten.

Susanne Besendahl

Weitere Informationen:
www.buergerbadseite.de
www.vfrmerzhausen.de



Dienstleistung rund ums Papier

Weihnachtsaktion

Bei uns erhalten Sie alles für den Gabentisch: Geschenkartikel und Bastelbedarf

Außerdem Spielwaren von Lego, Schleich Tiere, Kalender sowie Schulranzen von Scout, McNeill und 4You.

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr!
Ihr Papiertiger-Team

Papiertiger - Vaubanallee 12 - Tel. 401 9000 Fax: 401 9001

INDUKTIV
ELEKTROTECHNIK
Ihr Partner für Licht- & Kommunikationstechnik
Multimedia | Gebäudesystemtechnik
Elektroinstallation | E-Check | Immobilienservice
Innungsfachbetrieb | Inhaber Stefan Gräblin
Marie-Curie-Str. 3 | 79100 Freiburg
Tel. 0761-2 25 83 | Fax 29 26 303 | Mobil 0160-588 588 1
post@induktiv.info | www.induktiv.info

Der Omkara Chor & Solisten
Friedens - Benefizkonzert
"Inner Peace"
Karl Jenkins "Peacemaker"
meditative Klangwelten
Obertonmusik
Mantras
Friedenslieder & Vokale Klassik
14.12.2014 – 18.00h
Evang. Johanneskirche
St. Galler Str. 10a 79249 Merzhausen
Abendkasse 15,- / 10,- evtl. Schüler 7,- €

Gisèle Fiand
Friseurmeisterin
individuelle Beratung
Konturcut, Haarschnitten
Ammoniakfreie Farben
Pflegelinien von Organic[®] und Kerol Futress[®]
Marie-Curie-Str. 1
Villaban 2. OG
79100 Freiburg (Vauban)
(0761) 7 04 82 83
www.giselefiand.de
Termine nach Vereinbarung

AK Kunst auf VAUBAN



von links im Bild:
Yvonne Haser,
Gabriele Rühl, Eva
Nussbaum, Ulrike
Schubert, Annette
Burrer

10 Künstlerinnen, eine gut besuchte Vernissage mit Querflöte von Jean Paul Mally und Klavier von Christian Oefner und viele anregende Gespräche bot die diesjährige Kunstaussstellung des AK Kunst Vauban am 15./16. November im Haus 037.

Opening
13. &
14.12.14

nordic-schule-
notschrei.de

Vauban actual

Das Team vom Stadtteilmagazin
wünscht alles Gute für das neue
Jahr 2015 !

Beteiligungshaushalt 2015/16 Online

Am Donnerstag, den 29. Januar 2015 um 20.00 Uhr findet eine Veranstaltung von „VAUBAN LINKS“ - Linke Liste Solidarische Stadt Vauban zum Online- Beteiligungshaushalt statt.

Zur weiteren Information

Am 16.12.15 wird der Online - Haushalt der Stadt freigeschaltet und bietet den BürgerInnen Foren, um sich einzumischen und Haushaltsanträge vorzuschlagen oder zu kommentieren. Die Fraktionen sind aufgefordert, bis zur Abgabe ihrer Änderungsanträge am 24.2.15 diese Stellungnahmen der BürgerInnen einzubeziehen und Stellung dazu zu nehmen. Der Ort der Veranstaltung wird noch bekannt gegeben.

Ulrike Schubert

Stammtisch

Am Mittwoch, den 17. Dezember 2014 um 20.30 Uhr findet ein Stammtisch der Gruppe „VAUBAN LINKS“ - Linke Liste Solidarische Stadt Vauban zu aktuellen Themen aus dem Quartier im Restaurant Süden statt. R.Ryzek/S. Gombert

Windkraft
 Zinskraft
 Beides

Gutes Geld – gutes Gewissen.

Unsere Förderung von
erneuerbaren Energien.

Kleine Impulse, große Wirkung: Geht es um saubere Energie, zählt der Beitrag jedes Einzelnen. Und zwar beim Sparen genauso wie beim Erzeugen von Energie. Die Sparkassen unterstützen zahlreiche Projekte rund um Erneuerbare Energien vor Ort – und sind unter Deutschlands Kreditinstituten die Nr. 1 in punkto Energiewendeförderung. www.gut-fuer-deutschland.de

Sparkasse
 Freiburg-Nördlicher Breisgau
 Gut für unsere Regio.

Fahrradwerkstatt „Recycle“

Das Projekt Fahrradwerkstatt „Recycle“ ist eine Arbeitswerkstatt für autistische Erwachsene und wird von der Autismus-Beratungsstelle in Freiburg aktiv unterstützt und begleitet. Teilnehmen können junge Erwachsene, die gerade ihren Schulabschluss gemacht haben, aber auch ältere Erwachsene, die in der Ausbildung oder Arbeit gescheitert sind und Zeit und Hilfe brauchen, um eine neue Lebensperspektive aufzubauen, Selbstvertrauen zu gewinnen und ihre soziale Kompetenzen zu erweitern.

Das Projekt ist auch als Alternative gedacht für Schulabgänger, die etwas mehr Zeit brauchen, um sich auf den Übergang in den Berufsbildungsbereich einer Werkstatt für Behinderte Menschen (WfbM) vorzubereiten, oder die ein geschütztes, überschaubares Arbeitsumfeld brauchen, aber nicht in eine WfbM passen.

An drei Tagen in der Woche arbeiten die Teilnehmer unter Anleitung in der Werkstatt. An den zwei weiteren Tagen der Woche werden die Arbeitserfahrungen aus der Werkstatt durch lebenspraktischen Unterricht ergänzt.

Derzeitige Besetzung: S. (22 Jahre alt) arbeitet seit einem Jahr und kann schon vieles selbstständig machen, K. (51 Jahre alt) ist erst seit Juni dabei und ist glücklich endlich seinen Platz in der Arbeitswelt gefunden zu haben.

Die Idee und das Konzept für die Werkstatt ReCycle stammt von dem Werkstattleiter Paulo Marques, ein gelernter Kon-



Foto: Mark Santos

Paulo Marques in der Werkstatt

struktions-Mechaniker, der 20 Jahre lang Leistungsradsporthler (2-maliger Weltmeister in Fahrradtrial) war. Er verfügt über langjährige Erfahrungen als Fahrradmechaniker in der Fahrradentwicklung.

Die Werkstatt „Recycle“ ist dem Vauban sehr verbunden. Begonnen wurde in der Vaubanaise, in den Kellerräumen. In der Wintersaison zieht die Werkstatt in geheizte Räume der „Die Brücke“, eine Schule in der Straße „Am Rohrgraben“ in Merzhausen, um. Das Lager bleibt nach wie vor in der Vaubanaise. Mehr Platz wird dringend gebraucht und das Team hofft, dass noch ein 50qm großer Raum für die Werkstatt irgendwo in Vauban Nähe gefunden werden kann. Wer Ideen hat, bitte melden.

Inklusion ist in Vauban großgeschrieben und genau dies wird in „ReCycle“ gelebt.

Nach Anfrage und Kapazität können Leute aus dem Vauban ihre Fahrräder in der Werkstatt für Reparaturen abgeben. Wenn möglich werden, aus umweltfreundlichen Gründen, gebrauchte Fahrradteile für die Reparatur benutzt und nicht verwertbare Teile werden fachgerecht getrennt und entsorgt. Daher sind gespendete Fahrräder oder Fahrradteile sehr willkommen. Schon viele Vaubanler haben durch ihre Spende das Team unterstützt.

In Frühling werden wiederhergerichtete Räder auf Fahrradmärkten verkauft um weitere Werkzeuge und sonstiges zu finanzieren. Auch wird ein Lager von Ersatzteilen aufgebaut für den Verkauf.

Ein sehr großen Dank möchte „ReCycle“ an den Stadtteilverein richten für deren großzügige Spende von 500€ für Werkzeuge und Materialien. Endlich hat das Team gutes Werkzeug für ihre Arbeit.

Und ReCycle bedankt sich mit folgenden Aktionen: Ab Januar 2015 wird einen Reparaturtag angeboten. Am letzten Montag im Monat können Interessierte ihre Fahrräder zwischen 10 - 15 Uhr bringen und unter Anleitung selber reparieren. „Pimp my Bike Montag“

Am 9.5.15 Inklusionsspieltag - bietet ReCycle einen Parcours für Kinder an.

Janice Santos

Kontakt für Reparaturen:

**Paulo Margues T. 0172-9539706,
Projekt-Infos: Mark Santos T. 281860
j.santos@autismus-suedbaden.de**







... da geh ich hin!

Zentrum für
Ambulante Rehabilitation,
Physiotherapie und
Ergotherapie

Bei uns steht der Patient immer im Mittelpunkt!

<p>BEHANDLUNG VON:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chronischen Schmerzzuständen der Wirbelsäule und Gelenke • Knochen- und Gelenkoperationen • Sportverletzungen • Arbeitsunfällen 	<p>DURCH:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambulante Rehabilitation • Physiotherapie • Ergotherapie • Lymphdrainage • Gerätegestützte Krankengymnastik/ Medizinisches Aufbaustraining 	<p>WEITERE ANGEBOTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinesio-Taping • Kindertherapie • Präventionskurse, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> - Pilates - Nordic Walking - Wirbelsäulengymnastik - Ausdauertraining Step-Aerobic - Präventives Krafttraining
--	---	---

REHA SÜD GmbH
Vertragseinrichtung der Krankenkassen, Rentenversicherungsträger und Berufsgenossenschaften
Lörracher Straße 16A
D-79115 Freiburg
Tel. +49 (0) 761 - 4 22 44
info@reha-sued.de
www.reha-sued.de

Von Sonnenstrom und Schnittlauch

Die Genova II betreibt eine Solaranlage für den Stromeigenverbrauch

Auf dem einen Dach der Genova II kriegt man kaum noch ein Bein auf den Boden. Der Platz ist gut ausgenutzt mit den 144 Modulen der neuen Photovoltaikanlage, die dort seit August ihren Dienst tut und eine Leistung von 39,6 Kilowatt erbringt. Zwischen den Solarzellen sucht sich an vielen Stellen der dort wachsende Schnittlauch seinen Weg ans Licht. Tobias Moser, der das Projekt zusammen mit Joachim Merkle realisiert hat, schiebt sich einen Stängel in den Mund: „Der schmeckt ja ziemlich gut, aber leider verschattet er die Anlage ein bisschen“, sagt er schmunzelnd und reißt ein paar Büschel aus.

Die neue Anlage hat einige Besonderheiten. Am Augenfälligsten: Die Solarmodule sind nicht wie eigentlich üblich nach Süden ausgerichtet, sondern jeweils zur Hälfte nach Osten und nach Westen. „So haben wir zwar etwas weniger Ertrag, so um die 15 Prozent“, erklärt Tobias, aber dafür bekommt man mehr Module auf das Dach und der Strom würde über den Tag gleichmäßiger produziert. Das ist nicht unwichtig, denn die zweite Besonderheit ist, dass der produzierte Strom nicht mehr nur ins Netz eingespeist



Die Solaranlage mit Tobias Moser und Petra Völzing

Stadtteil Vauban als Strom- und Wärmeproduzent:

Photovoltaikanlagen (für das Jahr 2013, Quelle: Badenova):

Anzahl insgesamt	119
Erzeugter Strom in kWh	1.038.269
Elektr. Leistung der PV in kW	1.232

Heizkraftwerk Vauban (für das Jahr 2013, Quelle: Badenova, Wärmeplus):

Erzeugter Strom in kWh	5.641.001
Wärmeproduktion in kWh	16.450.900

wird. Die Genovabewohner verbrauchen diesen Strom nun zum allergrößten Teil, nämlich zu 90 Prozent selbst, da ist es günstig, wenn möglichst gleichmäßig produziert wird. Der Eigenverbrauch

lohnt sich jetzt, weil die Einspeisevergütung nach dem Erneuerbare Energien Gesetz aktuell nur noch 12 Ct/Kilowattstunde beträgt, während der Strom, wird er eingekauft, inzwischen um die 26 Ct kostet. Rechnet man mit einer Lebensdauer der Anlage von 20 bis 30 Jahren so kostet der Strom, den sie produziert, ca. 10-13 Ct pro Kilowattstunde.

Seit August hat die Anlage schon 8.000 Kilowattstunden Strom produziert, das ist der Jahresbedarf von immerhin drei Einfamilienhäusern. Prognostiziert ist eine Jahresproduktion von 38.000 kWh. Besonders freut sich natürlich der Quartiersladen über den eigenen Sonnenstrom. Er ist in der Genova der größte Stromverbraucher, denn Kühlschränke und Kühltheke und auch die Beleuchtung kosten jede Menge Energie. „Wir sind ja auch mit unserem Warenangebot der Nachhaltigkeit verpflichtet, deshalb ist es nur konsequent, auch den Strom selbst aus Sonnenenergie zu erzeugen“, sagt Geschäftsführerin Tina Konietzky, außerdem habe sich die Nettoinvestition von 70.000 € bereits nach zehn Jahren amortisiert. Zur Nachhaltigkeit trägt auch bei, dass die Module regional in Freiburg produziert wurden.

Petra Völzing



RADieschen&Co.

...der Fahrradladen im Vauban...

Lichtaktion Herbst/Winter 2014, u.a.:

B & M LED Lichtanlage, Shimano
Nabendynamo inkl. Montage und
Verkabelung für 149.- € statt 189.- €.

VSF. Verkauf

Marie-Curie-Str.1 | 79100 Freiburg | 0761 40 144 35 | www.radieschen-co.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 - 13:00 & 14:30 - 18:30Uhr; Sa. 10:00 - 16:00Uhr



Wohngenossenschaft
im Vauban eG

Informationen zu Wohnen,
Mitgliedschaft oder Geldanlage:
post@genova-freiburg.de
www.genova-freiburg.de
Tel. 0761/4077637

Das Vauban ist um einen Verein reicher –

Im September wurde der Verein Nachbarschaftshilfe Vauban gegründet

Wer einen Verein gründen möchte, braucht dazu mindestens 7 Personen. Genau diese Personenzahl hat sich am Mitte September im Gemeinschaftshaus von der Genova zusammen gefunden, um den Verein Nachbarschaftshilfe Vauban aus der Taufe zu heben. Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, sich um Hilfe und Unterstützungsangebote für ältere, kranke oder hilfsbedürftige Menschen im Vauban zu kümmern. Derzeit liegt der Fokus der neugegründeten und auch noch sehr kleinen Nachbarschaftshilfe im Einsatz für die WOGGE Wohngruppe für Menschen mit Demenz.

Zum 1. Oktober gab es dort einen Pflegedienstwechsel. In der WOGGE hat seither der im Vauban ansässige Pflegedienst Pflegeteam von Doris Völker die Alltagsbegleitung und Pflege für die zehn Bewohner/innen übernommen. Mit dem Pflegedienstwechsel war es notwendig geworden, auch für die Nachbarschaftshilfe eine neue Lösung zu finden – so kam es zur Gründung des neuen Nachbarschaftshilfevereins. Zur Vorsitzenden des neuen Vereins wurde Hannelore Nikolaus gewählt. Die beiden stellvertretenden Vorsitzenden sind Irmengard Plotzky und Andreas Meinert. Alle Vorstände leben hier im Stadtteil.

Wie der Name schon sagt, soll der Verein Nachbarschaftshilfe Vauban aber wachsen und sein Angebot auf den gesamten Stadtteil ausweiten.

Zum Aufgabenspektrum der Nachbarschaftshilfe Vauban gehört es:



Der neue Vorstand des Nachbarschaftshilfe Vauban i.G. Irmengard Plotzky (rechts), Hannelore Nikolaus (Mitte) (Vorsitzende) und Andreas Meinert (rechts)

– Hilfe bei der häuslichen Versorgung und Betreuung von älteren, kranken oder hilfsbedürftigen Menschen anzubieten

– Unterstützung bei Besorgungen oder Einkäufen oder auch die Begleitung zum Arzt, Behörden, beim Spaziergang oder dem Besuch eines Gottesdienstes zu leisten

– Angehörige von Menschen, die pflegebedürftig sind oder eine Behinderung haben, zu entlasten

Im Vauban gibt es glücklicherweise sehr viel nachbarschaftliche Unterstützung, die ohne jede Organisation zwischen den Nachbarn gewachsen ist und gut funktioniert. Aber auch in unserem Viertel steigt die Zahl der älteren Bürger/innen und es gibt zunehmend Haushalte, in denen Menschen leben, die regelmäßig Unterstützung und Begleitung bedürfen. Familie und Nachbarschaft kann da schnell an Grenzen stoßen und genau hier soll die organisierte Nachbarschaftshilfe ansetzen.

Wir möchten für das Vauban eine hier im Stadtteil verankerte und gut funktionierende organisierte Nachbarschafts-

hilfe aufbauen. Hierzu benötigt der Verein neue Mitglieder, die diesen Zweck entweder durch ihren Mitgliedsbeitrag oder durch ihr aktives Mittun unterstützen. Der Jahresmitgliedsbeitrag für den Verein beträgt 15€.

Auch Nachbarschaftshelferinnen, die sich in den verschiedenen Bereichen engagieren möchten, werden gesucht. Sie erhalten für ihre Tätigkeit eine angemessene Aufwandsentschädigung. Nähere Auskünfte zu den Voraussetzungen und den genauen Konditionen für eine Mitarbeit erhalten Sie bei Andreas Meinert, der die Finanzen des Vereins führt.

Wenn Sie sich also für eine Mitarbeit als Nachbarschaftshelfer/in oder im Verein interessieren oder einfach förderndes Mitglied im Verein Nachbarschaftshilfe Vauban werden möchten, dann melden Sie sich beim Vorstand des Vereins.

Info und Kontakt: Nachbarschaftshilfe Vauban, M.-Curie-Str. 1, Tel. 458 95211 (AB – Sie werden zurückgerufen), Email: nachbarschaftshilfe@vauban.de

Foto und Text: Anne Helmer



Alfred-Döblin-Platz 1 • 79100 Freiburg • Tel. 0761.45687161
info@freiburgersueden.de • www.freiburgersueden.de

Susanne Besendahl
RECHTSANWÄLTIN
FACHANWÄLTIN FÜR
Familienrecht
WEITERE SCHWERPUNKTE:
Mediation
Erbrecht

IM HAUS »DIVA«
LISE-MEITNER-STR. 12
79100 FREIBURG-VAUBAN
TEL.: 0761 | 488 17 41
SUSANNE@BESENDAHL.DE
WWW.BESENDAHL.DE



So einfach geht Carsharing heute
www.gruene-flotte-carsharing.de





Winter auf dem Kinderabenteuerhof - tierisch was los!

Unsere Pferde Oldies Mirt und Sancho haben nun ihr Altersdomizil im ehemaligen Schafstall bezogen, neue Hühner gackern über den Hof und Louise und Piglett, unsere beiden Schweinchen, freuen sich über die reichhaltige Walnussernte. Damit es den Tieren so richtig gut geht und wir sie artgerecht halten und versorgen können, suchen wir weitere Tierpaten, die uns dafür finanziell unterstützen.

Ein repräsentatives Holzschild am Pferdestall weist auf die Gönner hin. Die Aufstellung erfolgt noch in diesem Jahr. Infos dazu und auch für alle anderen aktuellen Entwicklungen, Angebote unter www.kinderabenteuerhof.de

Im offenen Programm (6 bis 14 Jahre) gibt es während der verkürzten Winteröffnungszeiten mittwochs bis freitags von 15-17.30 Uhr besondere jahreszeitliche Angebote wie Kerzenwerkstatt, Weihnachtskugeln filzen; Tischlichter basteln und vieles mehr. In der geheizten Werkstatt und am offenen Feuer sind wir für jede Temperatur gerüstet. Trotzdem bitte immer warm anziehen! Am Aktionstag am 20.12.14 beschließen wir das Kinderabenteuerhofjahr.

Es werden Weihnachtsgestecke gebastelt und Fackeln gebaut. Ein großes Lagerfeuer wird uns wärmen. Kommen Sie am Weihnachtsmarkt vorbei.

Während der Weihnachtsferien ist der Kinderabenteuerhof vom 21. Dez. bis 6. Jan. 15 geschlossen. Allen unseren kleinen und großen Mitgliedern, Freund/inn/en sowie Nutzer- u. Unterstützer/inne/n wünschen wir eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr! Danke für Eure Besuche und Aktivitäten, Ideen und Spenden, Anregungen und Rückmeldungen, Tatkraft und Beteiligung! J.Stockmaier



Termine:

Schmiedewerkstatt (mit Anmeldung) am Freitag 12.12 15 Uhr (ab 9 J)

Tierweihnachten am Freitag, 19.12 um 15 Uhr (6 .14 J.)

Samstag 13.12 15 Uhr: SUSI Cafe; Aufführung unseres inklusiven Theaterkurses



Faire Jeans im Kirchenladen?

Das Projekt „fairjeans“ im Vauban versucht ökologisch-nachhaltige, faire und modische Kleidung herzustellen. Um den Verkauf auch im Vauban zu ermöglichen, strebt der Kirchenladen eine Kooperation mit den Machern des Projekts an. Dazu gibt es einen Informationsabend am Mittwoch, den 10.12., um 20 Uhr in der OASE. Dabei wird das Projekt „fairjeans“ (www.fairjeans.de) von den Projektmachern vorgestellt und der aktuelle Stand des Projekts. Eine spannende Sache, die es zu unterstützen lohnt.

Sternsinger gesucht

Für die Sternsingeraktion 15 suchen wir Kinder, die als Drei Könige von Haus zu Haus ziehen. Informationen zu der Aktion liegen in der Kirche aus bzw. erhalten Sie im Pfarrbüro St. Peter und Paul. Herzlich eingeladen sind alle zu unserem ersten Treffen am Freitag, 12.12.2014 um 14.30 - 16.00 Uhr im Pfarrsaal (Bozenerstr. 4).

Oase Vauban 7.12.14 10:30 Uhr Gottesdienst

Mi. 10.12.14 20.00 Uhr Faire Jeans im Vauban, OASE.

Do. 18.12.14 20.30 Uhr Eucharistie meditativ, OASE.

Sa. 20.12.14 18.30 Uhr Filmoase für Jugendliche, OASE.

Mi. 24.12.14 16.00 Uhr Heiligabend im Vauban, Saal Haus 37.

So. 4.01.15 10.30 Uhr Gottesdienst in der OASE.

aus: Schlüssel 4/14



Theateraufführung

Die JuKS-Theatergruppe präsentiert ihre erste Aufführung - passenderweise heißt das erarbeitete Stück „DIE SHOW“. Sechs Jugendliche ziehen in einen Container und haben dort vor laufender Kamera täglich Aufgaben zu bewältigen. Das kommt einem bekannt vor, „Big Brother“ und „Das Experiment“ lassen grüßen. So greift „Die Show“ diese und andere Klischees auf - auf unterhaltsame Weise. Dabei stellen sich Fragen: Was macht das Ganze mit der Gruppengemeinschaft? Können unter ständiger Beobachtung Nähe und Freundschaft entstehen? Und nicht zuletzt eine Frage an uns: Warum bleiben wir immer wieder auf den hinteren Kanälen hängen, bei den diversen „Shows“ und „Zurschaustellungen“!? Vieles trennt sie, doch manches haben die Kids aus dem Container und die aus unserer Theatergruppe gemeinsam: Mut und Spielfreude! Kommt vorbei und lasst Euch das nicht entgehen! Zumal bei diesem Experiment garantiert manch überraschender Schluss auf uns wartet ... P. Nägele

Wann? Mittwoch, 17.12., 19.30 Uhr
Was? „Die Show“ frei nach Jenny Wölk
Wo? Im großen Saal des Haus O37
Kosten? 2 € für Erwachsene - 1 Euro für Kinder und Jugendliche

(über weitere Spenden freuen wir uns)

Das JuKS verabschiedet sich mit einer großen Weihnachtsfeier am 19.12.2014 ab 18 Uhr in die Ferien! Für Essen und Trinken ist gesorgt und natürlich haben wir noch ein paar Specials für euch vorbereitet! Also kommt zahlreich, bringt eure Freunde mit und lasst euch überraschen!

Stefan Bischof Praxis für Atem- und Körperpsychotherapie

- Einzel- und Gruppenarbeit für psychosomatische Symptomatiken
- Atemarbeit: „Da sein am Dienstagmorgen“ fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich, jeweils 7.30 - 8.30 Uhr.
- Einzel- und Gruppensupervision
- Astrologisch psychologische Beratung
- Paarberatung

Atemtherapeut AFA/SBAM | Körperpsychotherapie DGK/ECP | Heilpraktiker für Psychotherapie

Lise-Meitner-Str. 10d | D-79100 Freiburg | Tel. 0761 - 33 950 | Fax: - 33 960
mail: info@atempsychotherapie.de | web: www.atempsychotherapie.de

**„Bündnis Inklusion Lokal Aktiv“
Das BILA**

2009 hat Deutschland die Behindertenrechtskonvention unterzeichnet. Seitdem besteht ein Rechtsanspruch auf Inklusion: die gleichberechtigte Teilhabe am öffentlichen und gesellschaftlichen Leben für Menschen mit und ohne Behinderung. Der Arbeitskreis Inklusion des Kinderabenteurerhofs beschäftigt sich seit langem mit der Frage, wie Hürden abgebaut werden können – tatsächliche Barrieren und solche in den Köpfen.

2013 entstand das „Netzwerk Inklusion vor Ort“, 2014 bewilligte Aktion Mensch einen Zuschuss von bis zu 250.000 € für das Projekt „Bündnis Inklusion Lokal Aktiv“ (BILA). Träger des dreijährig angelegten Projekts sind die Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH, der Kinderabenteurerhof Freiburg und der Stadtteilverein Vauban e.V. Bei einer Auftaktveranstaltung am 3. Dez. stellten Ina Unruh-Mohrbacher und Gerlind Heckmann, Projektkoordinatorinnen der Lebenshilfe, BILA und seine Ziele vor.

Das lokale Bündnis will alle Bürgerinnen und Bürger im Stadtteil und den angrenzenden Quartieren für das Thema Inklusion sensibilisieren, Beteiligungsmöglichkeiten schaffen und möglichst viele kleine konkrete Inklusionsaktivitäten auf lokaler Ebene auf den Weg bringen. Büro und Anlaufstelle von BILA haben in den Räumen der Fahrschule Baas, Adinda-Flemmich-Straße ihren Platz gefunden. Ina Unruh-Mohrbacher und Gerlind Heckmann freuen sich darauf, in Aktionsschmieden und Arbeitskreisen, im Zusammenspiel mit vielen Beteiligten auf unterschiedlichen Ebenen das Thema Inklusion voranzubringen. „Ob in der Schule oder im Kindergarten, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit – wir verstehen die Zugehörigkeit aller Menschen im Stadtteil als Bereicherung und freuen uns, wenn viele mitmachen!“ Gerlind Heckmann

**Neuer Einsteigerkurs:
Faszienfitness**



Zum Aufbau eines geschmeidig-kraftvollen Bindegewebes: Montags von 9:00 – 10.00 Uhr; Start: 12.1.2015; Diva, Lise-Meitner-Str. 12; Einstieg ist jederzeit möglich
Bitte um Anmeldung bei Nicola Weis, Tel. 400 4247 o. nicola.weis@gmx.net
Mehr Infos unter: www.nicola-weis.de/faszienarbeit.php

**Workshop
„Faszientraining bringt's!
Theorie und Praxis“**

Sonntag, 25.1.2015 von 15:00 bis 18:00 Uhr, Diva, Lise-Meitner-Str. 12; Bitte um Anmeldung bei Nicola Weis, Tel. 400 4247 o. nicola.weis@gmx.net
Mehr Infos unter: www.nicola-weis.de/faszienarbeit.php Kosten 30 €

**„Berlin Alexanderplatz“
SWR Kooperationskonzert mit dem Kulturverein artisse**
Die experimentelle Konzertreihe Linie-Zwei des SWR Sinfonieorchesters gastiert erstmals - mit Unterstützung des Kulturvereins artisse - im FORUM in Merzhausen.
Raphael Sachs Viola - Rezitation Peter Kaempfe - SWR Sinfonieorchester Baden-Baden und Freiburg - Dirigent Otto Tausk
Konzertkarten zu 16/8 € beim SWR Kartenbüro unter T. 3808-35333
kartenbuero.freiburg@swr.de o. reservix.de
Do, 11. Dez.14, 21 Uhr, FORUM Mzh

**Schuhhaus Haas
mit Werkstatt unter
einem Dach**

Manche haben schon das Schild am neuen Gebäude gesehen. Orthopädie-Schuhtechnik A. Haas GmbH verlässt den Standort im Friedriching hier in Freiburg, da dieser aus allen Nähten platzt und es auch nur schlechte Parkmöglichkeiten gibt.



Das Schuhhaus zieht in den größeren Laden im Neubau direkt an der Wiesentalstraße ein, so dass die Werkstatt und das größere Schuhgeschäft wieder unter einem Dach sind.

„Somit können wir den Kunden noch mehr Service, Beratung und Qualität bieten, da die Mitarbeiter von der Werkstatt bei z.B. schwierigen Schuhversorgungen gleich ein Auge darauf werfen können.“ erklärt die Leiterin Stefanie Hagios.

Umgezogen wird nach und nach und die Neueröffnung mit Aktionen findet dann im Frühjahr 2015 statt. Der genaue Termin steht noch nicht - wahrscheinlich zwischen Mitte Februar - spätestens Ende März 2015

Sigrid Gombert



Qualifizierte Lehrerin
Royal Academy of Dance London
Frühtänzerische Erziehung
ab 3 Jahren,
Ballet für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene.

Ballet-Schule S. P. Kupitz
Lörracher Str. 45
79115 Freiburg
T. 476 44 98

**Rücken - , Gelenk - und Fußprobleme ?
Wir beraten Sie bestens !**

**Demnächst Neueröffnung im Vauban !
Werkstatt und Schuhberatung
unter einem Dach !**

A. Haas GmbH
Geschäftsführer: Einar & Stefan Hagios
Wiesentalstr. 48 - 79115 Freiburg
Tel.: 0761 - 4569880

Öffnungszeiten:
Mo - Fr
9.00 - 12.30 Uhr
13.30 - 18.00 Uhr

A. Haas
Gesunde Schuhe

3HäuserProjekt - Gemeinsam für bezahlbaren Wohnraum

50 Neubauwohnungen, die dauerhaft dem Immobilienmarkt entzogen sind und so günstige Mieten garantieren - ein Traum? Drei Häuser, in denen die BewohnerInnen selbst entscheiden, in denen sie gemeinschaftlich und solidarisch leben - reine Phantasie? Nein! In drei neuen Projekten des Mietshäuser Syndikats planen rund 50 Menschen ihre eigenen Mietshäuser, die ab August 2015 im Baugebiet Gutleutmatten gebaut werden - Wohnraum für rund 150 Kinder und Erwachsene.

Heiß umkämpft waren die Grundstücke im Neubaugebiet Gutleutmatten in Freiburg-Haslach. Schöne Schrebergärten mussten einem der letzten innenstadtnahen Wohnquartiere weichen. Der Widerstand gegen die Bebauung war nicht von Erfolg gekrönt, aber durch drei Projekte des Mietshäuser Syndikats wird zumindest ein (gar nicht so kleiner) Anteil an solidarischem Wohnraum verankert. Sie konnten mit einem hohen Anteil von Sozialwohnungen und dauerhafter Mietpreisbindung im Bewerbungsverfahren punkten. Zudem werden alle Wohnungen barrierefrei sein und in jedem der drei Häuser sind eine Rollstuhl gerechte sowie eine für Flüchtlinge reservierte Wohnung fest eingeplant. Im größten der drei Häuser entsteht auch eine Kindertagesstätte.

LAMA - Luftschloss - schwereLos

Die drei Hausvereine sind aus unterschiedlichen Initiativen entstanden: Im Hausverein LAMA sind MieterInnen aus der Langemarckstraße in der Unterwiehre organisiert. Seit dem Verkauf ihrer Häuser an eine Investorengruppe sind sie von Gentrifizierung bedroht. Mehrere Versuche, die Häuser selbst in Kooperation mit dem Mietshäuser Syndikat zu erwerben, scheiterten. Die Gruppe Luftschloss sucht seit Jahren nach einer bezahlbaren Immobilie für ein gemeinschaftliches Hausprojekt in Freiburg. Der Wunsch nach selbstbestimmten Wohnen, nach Gemeinschaft und dem solidarischen Teilen von Ressourcen hat sie als Gruppe zusammengebracht. SchwereLos ist die „jüngste“ Gruppe im 3HäuserProjekt. Die Kaufoption für das Grundstück, auf dem schwereLos bauen wird, hat der Bauverein „Wem gehört die Stadt?“ e.V.

- ein wohnungspolitisch aktiver Ableger des Mietshäuser Syndikats - im Losverfahren gewonnen. Mit diesem gewichtigen Partner bekommen die schwereLos fachliche Unterstützung, z.B. in Finanzierungs- oder Architekturfragen, sozusagen frei Haus mitgeliefert. Als 3HäuserProjekt verfolgen die drei Gruppen eine gemeinsame Idee und trotzdem sind es drei eigenständige Häuser mit drei (auch rechtlich) eigenständigen Hausvereinen/GmbHs im Hintergrund. In regelmäßigen Treffen und Arbeitsgemeinschaften stimmen die Gruppen ihr Vorgehen miteinander ab, loten aus, wo Synergien entstehen können, und gehen den gemeinsamen Weg zu solidarischem Wohnen.

Das liebe Geld

Neubau in Freiburg ist nicht gerade billig: Rund zwölf Millionen werden die drei Häuser samt der Grundstücke kosten. Wie können das Menschen finanzieren, die kaum Eigenkapital besitzen und gerade deshalb auf bezahlbaren Wohnraum angewiesen sind? Einen großen Posten machen zinsfreie Landeskredite für sozialen Wohnungsbau aus, die jedoch erst fließen, wenn das Grundstück bereits gekauft ist. Hinzu kommen Fördermittel der KfW für energetisch anspruchsvolles Bauen und Barrierefreiheit. Auch ganz gewöhnliche Bankkredite zur Baufinanzierung sind einkalkuliert. Für diese ist jedoch Eigenkapital nötig, das die künftigen MieterInnen selbst nicht besitzen. Als Ausweg aus dem Dilemma bietet sich eine Abkürzung an: der Direktkredit. Menschen, die das Projekt kennen und unterstützenswert finden, können Ersparnisse direkt bei der Hausbesitz-GmbH anlegen - frei nach dem Motto: „Lieber 1.000 Freunde im Rücken als eine Bank im Nacken.“ Insgesamt rund vier Millionen Euro brauchen die drei Projekte bis zum Grundstückskauf im August 2015 - knapp 300.000 € sind schon zusammen. Direktkredite sind viele kleine (und auch größere) Beträge ab 500 €, die UnterstützerInnen dem Projekt zu moderaten Zinsen von bis zu zwei Prozent leihen. Laufzeiten der Kredite und Kündigungsfristen können individuell vereinbart werden. Die Mieteinnahmen fließen dann in Zins und Tilgung, wie auch bei einem ganz „normalen“ Mietshaus, nur dass eben

keine Traumrenditen auf dem Rücken der MieterInnen erwirtschaftet werden. So bleiben die Mieten auf Dauer sozialverträglich.

Solidarisch gegen Immobilienspekulation

Die Beteiligung des Mietshäuser Syndikats garantiert, dass die Häuser dauerhaft dem Immobilienmarkt entzogen bleiben, denn das Syndikat hat ein Vetorecht gegen Verkauf. Über 80 Projekte sind deutschlandweit auf diese Weise schon realisiert worden. Zu den bekanntesten in Freiburg zählen beispielsweise das Grether und die SUSI. Im Sinne eines solidarischen Verbundes stellen ältere Projekte neuen Initiativen ihr Know-how - und nicht selten auch Geld - zur Verfügung. Gerade in Freiburg, einer Stadt knappen und teuren Wohnraums, leistet jedes neue Syndikatsprojekt einen Beitrag zu einer nachhaltigen Stadtentwicklung. In diesem Sinne: Sie wissen nicht, wohin mit Ihrem Geld? Leihen Sie es doch einfach dem 3HäuserProjekt! Karin Jehle

Weitere Infos unter

www.3haeuserprojekt.org und
www.syndikat.org

Kontakt:

info@3haeuserprojekt.org oder **3HäuserProjekt**
c/o Bauverein
„Wem gehört die Stadt?“
Adlerstr. 12
79098 Freiburg

Vauban
actuel

Sucht Sie als Redakteur !

Berufsbegleitende Fortbildung „Kommunales Energie- und Klimaschutzmanagement“

Die Energiewende kommt nicht von allein – sie muss tagtäglich in den Kommunen vor Ort umgesetzt werden. Deshalb bieten der fesa e.V. und ifpro nun schon zum vierten Mal die Fortbildung „Kommunales Energie- und Klimaschutzmanagement“ an.

Der Bedarf ist da – es mangelt jedoch immer noch an Fachkräften. Zum vierten Mal bietet der fesa e.V. in Kooperation mit ifpro deshalb die berufsbegleitende Fortbildung „Kommunales Energie- und Klimaschutzmanagement“ an.

Der Kurs beinhaltet ebenso Basiswissen über Erneuerbare Energien, Kraft-Wärme-Kopplung und Wärmepumpen wie Informationen zu Energieeffizienz und Energiemanagement in kommunalen Liegenschaften. Ein weiteres, wichtiges Themenfeld ist die Öffentlichkeitsarbeit und Bürgerbeteiligung – denn die Bürgerinnen und Bürger müssen den Weg zur Energiewende mitgehen. Abgerundet und auf Praxis tauglichkeit zugeschnitten wird die Fortbildung durch eine Einführung in das Projektmanagement, das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann auch gleich an eigenen, realitätsnahen Energie- und Klimaschutz-Projekten ausprobieren können.

Informationen zu Kursterminen, Kosten, Fördermöglichkeiten und Dozenten finden Sie unter:

energieautonome-kommunen.de/KEM

Für weitere Informationen

Karin Jehle, Öffentlichkeitsarbeit fesa e.V., Chefredakteurin SolarRegion
T. 07 61 – 40 73 61 jehle@fesa.de

Eine neue Pfarrerin

Seit September ist Miriam Jakob die neue Pfarrerin für den evangelischen Predigtbezirk Johannes in der Pfarrgemeinde Südwest. Sie hat bereits Stadteiltluft geschnuppert und sie ist gespannt, was sich im Vauban weiter entwickelt. Inzwischen haben auch wieder die gemeinsamen Dienstgespräche begonnen und die Planungen für das kommende Jahr konnten in Angriff genommen werden. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit. Die 36-jährige Theologin wird Nachfolgerin von Pfarrer Martin Auffarth, der bereits letztes Jahr in den Ruhestand verabschiedet wurde.

Nachdem es auf zwei Ausschreibungen der Pfarrstelle hin keine Bewerbungen gegeben habe, hat der Oberkirchenrat die Pfarrerin für Merzhausen vorgeschlagen. „Ich habe mit dem Team der

Hauptamtlichen gesprochen und sofort gemerkt, dass die Chemie stimmt“, berichtet Pfarrerin Jakob. Nach all den positiven Rückmeldungen freut sie sich nun auf ihre erste eigene Pfarrstelle.

Geboren ist Miriam Jakob in Freiburg. Sie ist in der Wiehre groß geworden.

Wohnen wird die neue Pfarrerin in Freiburg-Tiengen. Dort bezieht sie gemeinsam mit Pfarrerin Stefanie Steidel, die in der Tuniberggemeinde ebenfalls neu beginnt, das Pfarrhaus. Das Pfarrhaus in Merzhausen ist zurzeit an die Kommune vermietet. Dort wohnen Flüchtlingsfamilien. Geplant ist, dass der Nordflügel des Gemeindezentrums mit den Gemeinderäumen und dem Pfarramt künftig nicht mehr selbst von der evangelischen Gemeinde genutzt wird. Herzlich heißen wir Pfarrerin und die Flüchtlingsfamilien willkommen. SG

Aus: BZ und Schlüssel 4/14



Kantine

Lecker Mittagessen

Mo - Fr zwölf - sechs

Kaffee von der Rösterei

„elephant beans“

Aktueller Speiseplan:

www.inkochnito.de



Das Beste oder nichts. Erstklassiger Service liegt uns am Herzen.

Willkommen bei Ihrem Mercedes-Benz Service im Herzen von Freiburg. Ob Reparaturen oder Unfall, ob Neuwagen oder Gebrauchtwagen: Beim Autohaus Santo liegen Sie immer richtig!

Das Autohaus Heinz Santo - unter neuer Leitung von Heiko Ehret und mit bewährtem Team - freut sich auf Ihren Besuch!

Übrigens: Gerne holen wir Ihr Fahrzeug auch kostenfrei von Zuhause ab!



Mercedes-Benz

Autohaus Heinz Santo GmbH

Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung

Wilhelmstraße 3 A, 79098 Freiburg

Tel.: +49 761 38833-0, Fax: +49 761 38833-49

www.autohaus-santo.de



Hawaiianische Massage

Die Königin der Massage!

Mit Atana Duboux-Maurer und Caroline Tilch

- Ganzkörpermassage
- Warme Öle und hawaiianische Klänge
- Körperliche, seelische und geistige Balance

pro Balance
THERAPIEZENTRUM

Praxis Pro Balance, Oltmannstraße 11, Tel: 0761 - 4 57 08 13

Ab sofort erhalten Sie bei uns auch Geschenkgutscheine – das ideale Weihnachtsgeschenk – verschenken Sie Wohlbefinden

Neural Somatic Integration (NSI) von und mit Arthur Munyer ist ein Durchbruch in der Heilungsarbeit von Körper und Geist, welche die Körperarbeit mit den aktuellsten Erkenntnissen der Human-Neurobiologie kombiniert.

NSI ist eine einfache Methode, durch Auflösung von behindernden Programmen und unbewussten Glaubenssätzen die das Leben bisher bestimmten, in die eigene Kraft zu kommen.

Arthurs humorvolle, spielerisch herzliche Herangehensweise an unsere „heißen Eisen“ (mit Musik, Tanzen, Singen, Spielen, Spiegelübungen, Körperübungen etc.), seine Menschenkenntnis und Gabe, die Sprache des Körpers zu lesen, jenseits der mentalen Erklärungen, bringt die Teilnehmer an ihre Themen (Traumata, Verhaltensmuster, etc.) und führt sie sicher und achtsam hindurch. NSI hilft uns, der Körperweisheit zu vertrauen, um mit Freude einen neuen Weg zu gehen, unser wahres Potential und unsere kraftvolle Herzenergie zu leben.

Arthur ist Esalen® Advanced Certified Bodyworker und Somatic Experiencing® Practitioner. Seine Arbeit basiert auf über 40-jähriger Erfahrung als Anwender und Lehrer verschiedener Methoden der Körperarbeit und Traumaheilung.

Sun-Connect eG

Die Genossenschaft bringt Solarstrom zu Menschen in Entwicklungsländern, die keinen Zugang zu sauberer, zuverlässiger und bezahlbarer Energie haben. Das sind heute rund 1,2 Milliarden Menschen (Stand 2014). Energie ist eine wichtige Grundlage für wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung.

Die Genossenschaft verbindet ihr soziales Anliegen mit wirtschaftlicher Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

Im Oktober wurde die Sun-Connect eG für die Sustainable Investment Awards 2014 als Finalist in den Kategorien Best New Entrant und Best Investment Project nominiert.

Die Sun-Connect eG liefert hochwertige Solaranlagen an ausgewählte Partnerorganisationen in Entwicklungsländern. Die Verbreitung der Solarenergie in Regionen ohne Stromversorgung scheitert heute meist an den hohen Anschaffungskosten.

Florian Lederer

Tel: 0761-888 573 15
info@sun-connect.org
www.sun-connect.org



Vortrag mit Heide Steiner Visionssuche, das moderne Ritual zur Gestaltung von Lebensübergängen

Wenn Leben Veränderung bringt, haben Menschen schon immer die Natur aufgesucht, um neue Klarheit und Inspiration zu finden. Die Visionssuche ist ein Ritual für Menschen von heute, geeignet für jedes Alter. Nach intensiver Vor- und Nachbereitung, 4 Tage alleine, fastend und nur mit einem Tarp über dem Kopf in der Wildnis sein. Die Natur wird zur wohlwollenden Lehrerin und Visionen sind dann „Schau von Neuem“ oder schlicht eine tiefgehende „neue Sicht auf das Aktuelle“.

Mit Fotos von einer Visionssuche in Arizona diesen Jahres und einem praktischen Teil für die Teilnehmer.

Der Vortrag ist auf Spendenbasis und im Berghaus auf dem Schauinsland.

Uhrzeit: 12 – 13 Uhr
So 7.12.2014
www.sinnsehnsucht.de
www.berghaus-freiburg.de



NEURAL SOMATIC INTEGRATION®

Organic Trauma Healing

Sicherheit Nähe Berührung Bindung



Neural Somatic Integration® ist eine *Synthese aus Körperarbeit, Traumaheilung und Bewusstseinsbildung*. Mit seiner langjährigen Erfahrung als Körpertherapeut - basierend auf Somatic Experiencing®, Organic Trauma Healing, Esalen® Body/Mind Awareness, Horse Whispering - bietet euch Arthur Munyer eine einzigartige und einfache Methode, wie ihr eurer Körperweisheit vertrauend einen neuen Weg gehen könnt – um miteinander zu wachsen, authentisch zu sein und das Leben mit Freude zu genießen!

Kommende Veranstaltungen in Freiburg:

NSI Info-Abende: Di, 13. Jan 2015 / 19:30 h und Di, 03. Feb 2015 / 19:30 h

Der Besuch der Info-Abende ist **kostenlos**, Anmeldung erbeten.

NSI Intro-Workshop: 21. / 22. Feb 2015

Info & Anmeldung:

Helen Langholf, eMail: whitefeather88@gmx.de, Tel: 0157 7270 8500

NSI-Gründer & Visionär

Arthur Munyer Tel: 0176 6432 7156 / arthur@neuralsomaticintegration.de

Infos & Termine: www.neuralsomaticintegration.de



Wie funktioniert mein „Inneres Team? Und wie viele bin ICH eigentlich?

Wir spielen im Leben viele Rollen, die sich in unserem Innern oft widersprechen – was zu erheblichen Konflikten im Innen und Außen führen kann. Und vielleicht fragen Sie sich auch manchmal: „Wieviele bin ICH eigentlich?“

Die innere Bühne, auf der sich diese Rollen tummeln, nennt Friedemann Schulz von Thun das „Innere Team“. Er umschreibt damit alle Anteile unseres ICH's – sowohl die, deren Rollen wir nach außen spielen als auch die versteckten, verletzten, ängstlichen oder traumatisierten Anteile im Hintergrund der Person, die bisher nicht gesehen und gelebt wurden. Vor allem letztere können zum Hindernis auf unserem Weg zu mehr Lebendigkeit, Selbstvertrauen und Autonomie werden und zu einer völligen Blockade, zu Depressionen, starken Ängsten oder anderen psychischen Störungen führen. Es lohnt sich, dieses „Innere Team“ kennen zu lernen und zu befrieden, damit es effektiver und vor allem freudvoller zusammenarbeitet!

Es gibt einen Weg, sich aus dem Teufelskreis innerer Widersprüche zu befreien: Mit inneren Dialogen, kunsttherapeutischem Malen und Focusing (bewusste Wahrnehmung der Körperempfindungen) können die vier Ebenen von Gespräch, Emotion, Bild-Ebene und Körper angesprochen werden.

Unliebsame Lebensmuster, die evtl. zu Ängsten, depressiven Verstimmungen, Aggression oder psychosomatischen

Symptomen geführt haben, verändern sich dadurch zum Positiven und wir finden zu mehr Lebendigkeit, Selbstvertrauen und Autonomie.

Im Therapiegespräch werden die versteckten, ungelebten Anteile der Person genauer wahrgenommen und bewusst gemacht. So wird das „innere Team“ nach und nach sichtbar und die „Teammitglieder“ können miteinander in Dialog treten. Durch malendes Gestalten werden diese Anteile auch in ihrer bisher nicht bewussten Ausprägung deutlicher. Auch der Körper wird dabei mit einbezogen: Bei einem bestimmten Problem, einem Gefühl von Angst oder einem inneren Muster („nie bin ich gut genug...“) spüren wir oft innerliche Blockaden, Spannungen oder Niedergedrücktheit. Diese Empfindung wahrzunehmen nennt sich Focusing (nach E. Gendlin): Die Resonanz des Körpers auf ein psychisches Problem.

Empfindungen dieser Art können sich zum Positiven, Heilsamen verändern, wenn wir sie intensiv wahrnehmen und ihnen mit therapeutischer Unterstützung die Chance geben, sich zu lösen.

So kann es gelingen, auch die schwierigen Anteile unseres „Teams“ besser in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren und die Person kann „heil“ im Sinne von „ganz“ werden und im Frieden mit sich selbst, wie in einem gut zusammenarbeitenden „Team“, leben.

Diese Arbeit findet also auf den 4 verschiedenen Ebenen von Gespräch, Emotion, Bilder- oder Symbolebene und Körper statt und erreicht dadurch den ganzen Menschen. Durch das zusätzliche Einbeziehen von Atemarbeit und Meditation kann die positive Veränderung auch auf einer tieferen geistigen Ebene wirksam werden.



Dr. Anne Peschlow, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapie

Vortrag am Fr. 24. April 2015, 19 Uhr in der Freien Heilpraktikerschule, Villaban, Marie Curie-Str. 1. Nächster Einführungskurs: Wie funktioniert mein „Inneres Team“?

Ort: Haus 037 (DG), Raum der Stille. Termine: 9.-11.1. oder 16.-18.1.2015, Fr.14-19 Uhr, Sa.10-19 Uhr, So. 10-18 Uhr. Kosten: 160.-€

Nähere Infos: Dr. Anne Peschlow, T. 456 7637 www.anne-peschlow.de



Die Erwachsene in ihrer Zerrissenheit zwischen innerem „Teufelchen“ und liebem Mädchen“

Giselher Löffler

Pfarrer, Kontemplationslehrer und Pastoralpsychologe

- Psychotherapie
- Eheberatung
- Supervision
- spirituelle Begleitung



Lise-Meitner-Str. 3
79100 Freiburg
0761 / 514 60 82
01764 / 727 20 40
giselher.loeffler@cgjung.de




GATT Möbelunikate GmbH
www.schreinerei-gatt.de
Marie-Curie-Str. 7, 79100 Freiburg

Füße hoch!

Wir machen den Rest.

scotty

Marie-Curie Str. 3
79100 Freiburg (Vauban)
Tel.: 0761 4014411

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 14:30 - 19:00

www.scotty-pc.de
info@scotty-pc.de

Computerwerkstatt und Handel
Neugeräte • Reparaturen • Gebrauchtgeräte



Wer hat Freude am Tanzen?
Die qualifizierte Ballett-/Tanzpädagogin Karin Maertins-Zellmeyer unterrichtet Tanzfrüherziehung für Kinder von 4- 6 Jahren, Ballett und Jazztanz für Kinder und Jugendliche im Haus DIVA/Vauban, Lise-Meitner-Str. 12. Probestunde kostenlos.



Im Ballettunterricht und Tänzerischen Früherziehung wird Freude an der Bewegung und die Ausdrucksfähigkeit des eigenen Körpers vermittelt. Auch der Gestaltungswille des Kindes wird durch Improvisation angeregt. Die Kinder sind vom Tanzen beflügelt und erleben ein beglückendes Gefühl. Die Tänzerische Früherziehung ist kindgerecht und spielerisch. Auf dieser Grundlage lässt sich kontinuierlich eine klassische Tanz- und Balletttechnik aufbauen.

Im Ballettunterricht erhalten die Kinder eine fundierte Ausbildung aufgebaut auf einer gesunden Körperbeherrschung mit anmutigen Bewegungen. Das Klassische Ballett wird nach der russischen Schule - Waganowa Technik - unterrichtet. Der Unterricht ist abwechslungsreich mit Ballett, klass. Folklore, klass.-modernem Tanz und Spitzentanz. In der Begegnung mit Klassischer Musik wird das musikalische und rhythmische Empfinden entwickelt.



Im Jazztanz werden systematisch die technischen Grundlagen des Jazztanzen vermittelt. Diese werden durch Erlernen von Bewegungen der Isolation von Hüfte, Schulter und Oberkörper sowie Dehnungen erreicht. Darauf basiert die Einübung von Schrittkombinationen und Tänzern mit fließenden Bewegungen nach Popmusik.

Info: Karin Maertins-Zellmeyer
Tel. 0761/ 79 65 00



Wer hat Freude am Tanzen ?

- Ballett und Jazztanz für Kinder und Jugendliche
- Tänzerische Früherziehung für Kinder von 4-6 Jahren

unterrichtet von Karin Maertins-Zellmeyer
Haus DIVA/Vauban, Lise-Meitner-Str.12
Auskunft: Tel. 79 65 00

Kostenlose Schnupperstunde am Donnerstag, 11. Dez. 14
Qigong im Freien bei der Kletterkartoffel jeden Donnerstag morgen 8-9 Uhr



Körper weich und beweglich... der Geist ruhig und gelassen... Kräfte und Energien stärken
Einfache Grundbewegungen des Qigong für einen geschmeidigen, entspannten und kraftvollen Körper im stehen ist die Übungspraxis im Kontext einer sich im Wandel befindenden neuen Zeit.

Die darin enthaltenen meditativen Aspekte führen zu Gelassenheit und einem ruhigen und klaren Geist. Unsere gesammelte Aufmerksamkeit gilt uns selbst, unserer eigenen Befindlichkeit. Im Sinne dessen dienen die Übungen vor allem den Aspekten der Achtsamkeit, eines veränderten Bewusstseins, der Freude und inneren Gelassenheit, sowie einer harmonischen Bewegung des Körpers durch erspüren der Auf- und Ausrichtung. Bei Regenwetter sind wir in der Praxis, H.-Mann-Str. 20.

Als Geschenkidee zu Weihnachten können Sie bei mir auch Geschenkgutscheine für eine Shiatsubehandlung, Massage, Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage oder einer Beratungsstunde erhalten.

Weitere Infos und Anmeldung bei Marianne Fütterer, Tel.: 202 55 55 oder unter shiatsu-freiburg.com

Konzert für den Frieden "Inner Peace"

Am Sonntag, den 14.12.14 um 18.00 Uhr musizieren in der evang. Johanneskirche St. Galler-Str.10a in Merzhausen der Omkara Chor und Solisten das Friedens - und Benefizkonzert „Inner Peace“. Das Programm verbindet meditative Klangwelten und Vokale Klassik, Mantras und Friedenslieder. Songs aus dem Werk „Peacemakers“ von Karl Jenkins bringen Texte von Friedensstiftern unserer Zeit zu Gehör (Dalai Lama, Martin Luther King, Mutter Theresa, Mahatma Gandhi). Der Erlös des Konzertes geht auch dieses Jahr an das Musikprojekt „Sounds of Palestine“ für palästinensische Flüchtlingskinder in Bethlehem.

Leitung: Brigitte Foerg/Skala Voice.
Abendkasse: 15.- €/10.-€ /5.- € Schüler
Info: Freundeskreis Omkara Chor Freiburg e.V. tel. 0761 1373691
www.skala-voice.de

Endlich tanzen lernen

Ob vollkommene AnfängerIn oder fortgeschrittene TänzerIn - bei vividanza gibt es in Standard- und Lateintanz für jede/jeden den richtigen Unterricht. Gruppenkurse, Workshops, Tanztraining oder Einzelunterricht, ergänzt durch regelmäßige Übungstermine, geben die Möglichkeit, ein eigenes Lernprogramm zu gestalten. Ein neuer Anfängerkurs startet am 18. Januar, die Fortgeschrittenekurse je nach Level ab dem 11. Januar 15.

Die Schnupperabende am 14. Dezember und am 11. Januar ermöglichen es, den Unterricht von Viviane Amann erst einmal kostenlos und unverbindlich kennenzulernen.

Ein Blick auf die Homepage von vividanza lohnt sich. Alternativ können Sie auch den aktuellen Flyer anfordern.

Viviane Amann, www.vividanza.de,
Tel. 214 85 71



DIE TANZSCHULE IM VAUBAN

vividanza
...einfach tanzen lernen!

www.vividanza.de
07 61/2 14 85 71 • Lise-Meitner-Str. 12

Viviane Amann
neue Kurse!

+++expresso+++

Der Termin- und Infoservice



Leckerer Honig von hier!
 Vauban Imkerrei Berger
 Tel. 0172/1063105.
 Verkaufsstellen: Kantine,
 Haarbalance, Pan y Vino,
 Laden im Augustinum.

Brass-Quintett-Kiew-Academie Musik öffnet Herzen
So., 14. Dez. 14 Augustinum: Stiftstheater Uhrzeit: 17 Uhr
 Benefizkonzert Eintritt: Spenden für die Ukraine-Hilfe

Solo für Zwei
Freitag, 26. Dezember 2014 17 Uhr Stiftstheater
 Kammermusikabend mit Aniko Drabon, Klavier und Wolfgang Schwarzmüller, Violine Bach Sonate

Nie mehr stumpfe Messer!
MESSERSCHLEIFSERVICE
 Hermann Haferkorn
 kompetent • schnell • preisgünstig
 Annahme: Immer dienstags 18.00 – 19.00
 Vaubanallee 22, im Hof (neben Quartiersladen)
 Abholung: mittwochs 18.00 -19.00
 Ab Januar 2015 (Info Tel: 0761-4774168)

Balance
THERAPIE

- PHYSIO
- ERGO
- CRANIO-SACRAL
- LOGOPÄDIE
- FELDENKRAIS
- LYMPHDRAINAGE
- WELLNESS

Termine nach Vereinbarung
 Hausbesuche • Alle Kassen

Oltmannsstr. 11 • 79100 Freiburg
 Tel. 0761.13731606
 Fax 0761.13731607
 info@probalance-freiburg.de

www.probalance-freiburg.de

Shiatsubehandlungen
Shiatsukurse
 Anfängerkurse Do 18-19.30 Uhr
 Fortgeschrittene Di 19.15-21.45 Uhr
Duft-Qigong im Freien auf der Grünspange
 mit der Kletterkartoffel donnerstags 8-9 Uhr
Massagenachmittag für Paare samstags 14-18 Uhr
 Infos: Marianne Fütterer, Heinrich-Mann-str. 20
 Tel.: 202 55 55 www.shiatsu-freiburg.com

Der Marktplatz
 um die Ecke

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung
 Mittwochs 18.00-19.15 für Männer und Frauen +/- 50
 Mittwochs 19.30-20.45 nur für Frauen
 Leitung: Birgit Maria Wagner
 www.freiburger-rueckenschule.de
 T. 0761/ 595 77 74

Ayurveda Massage Trad. ind. Heilmethode, T. 0761 590 35 72
 Julianas.fusspflege-ayurveda@web.de

Musikgarten, Spiel, Bewegung + Tanz; neue Kurse im Vauban
 ab 09.Jan. 2015 für Kinder (0,7-3,5 Jahre) mit einem Elternteil;
 freitags in 3 Altersgruppen. Petra Schätzle, Dipl. Soz-ialpäd.,
 Musikgartenleiterin Tel. 07622/6843805

PILATES für Menschen mit Vorerfahrung, Vauban, Haus 37,
 Beginn: Mittwoch, 14.1.2015., 18.50 -19.50, 10x. Kosten: 80€.
PILATES für Anfänger, Vauban, Haus 37,
 Beginn: Mittwoch, 14.1.2015, 20.00-21.00, 10x, Kosten: 80€
 Kursleitung: Christine Weber, zertifizierte Pilatetrainerin, Mit-
 glied im Deutschen Pilatesverband.
 Anmeldung: frauwhuhn@googlemail.com, tel:0761-479 958 71

Yoga nach der Geburt, mittwochs 19:15 - 20:45, Beginn 4.2.15,
 www.yoga-frauen-freiburg.de, Tel. 0761/696 125

Hatha-Yoga für Frauen, dienstags 11:15-12:45, Beginn 13.1.15,
 www.yoga-frauen-freiburg.de Tel: 0761/696 125

STUDIO zu vermieten

sonnig und hell 14 qm
 Nahe am Dorfbach im Vauban,
 Vorzugsweise ganze oder
 halbe Tage - evtl. Wochen-
 ende, Preis nach Absprache
 T. 0761 25 164




VERBASCUM
 Blumen im Vauban
 wünscht
 frohe
 Festtage
 und ein
 gutes Neues Jahr

VERBASCUM - Blumen im Vauban - Christiane Uricher - Vaubanallee 51
 79100 Freiburg - Telefon 1372569 - Fax 1372570

Laufftreff Schönberg

Laufen mit Aussicht an Freiburgs schönstem Berg Wann & wo: Mittwochs um 18 Uhr an der Endhaltestelle der Linie 3 (Vauban). Wann nicht: An Feiertagen und wenn es Hunde & Katzen regnet, unter minus 20 Grad, bei Schnee bis zum Bauchnabel. Wohin: Wechselnd, aber mit Aussicht, am Schönberg, etwa zehn Kilometer. Bei Dunkelheit Licht nicht vergessen! Für wen: Alle, die gerne Laufen, und sich von der ein oder anderen Steigung nicht schrecken lassen. Von wem: Bettina & Frank, die am Schönberg wohnen, gerne Laufen und dabei durchaus Gesellschaft mögen. Fragen? Einfach mailen!

Infos: <http://about.me/LaufftreffSchoenberg>

Kontakt: laufftreff.schoenberg@yahoo.de

Das Branchenbuch VaubanImBlick 2015/2016



Der Wegweiser für Vauban und Umgebung

Eine neue Ausgabe 2015/16 des Wegweisers „VaubanImBlick“ wird in einigen Wochen erscheinen.

Das Heft bietet eine Zusammenstellung der Einrichtungen und Angebote des sozialen, kulturellen und öffentlichen Lebens im Stadtteil Vauban. Geschäfte und Dienstleistungen inserieren im Wegweiser Vauban. Auch können hier Beratungs-, Informations- und Dienstleistungsangebote samt AnsprechpartnerInnen und Öffnungszeiten gefunden werden. Wer neu im Quartier ist und mit dabei sein möchte, melde sich doch unter kontakt@vaubanactual.de bei Sigrid Gombert

E-Books können im Ladengeschäft gekauft oder im Online-Shop www.kenactive.de direkt bestellt werden - bezahlt wird im Online-Shop über Paypal sofort oder als Gast bei Paypal mit Kreditkarte.

Frohe Weihnachten
und ein glückliches
Neues Jahr
wünscht Ihnen
Monika Hönig

VIELEN DANK !



Geschenk-Service zu
Weihnachten:
heute online, telefonisch
oder direkt bestellen,
morgen verpackt abholen!

Buchhandlung im Vauban – Vaubanallee 21 – Tel: 2171876
monikahoenig@web.de – www.kenactive.de

Ein vielseitiges Fitness-Training bietet der Sportverein FT 1844 an

Ein Angebot mit abwechslungsreichem Fitnessprogramm, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen mit und ohne Geräte trainiert werden. Es wird ein intensives Training durchgeführt. Die Übungseinheiten, welche im Rhythmus der Musik durchgeführt werden, dienen so der Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness. Es werden unterschiedliche Übungen am Dienstag und Donnerstag angeboten. Die Trainerin Theresa Schindler ist seit Frühjahr neu dabei. Sie studiert Gesundheitspädagogik und ist sehr gut in der Lage sich dem Niveau der Sportbegeisterten anzupassen. Es werden vor allem Kraft und Ausdauer trainiert. Die Bauchmuskulatur und andere Muskelgruppen, die oft nicht beansprucht werden stehen bei den Übungen im Vordergrund. Fitnesshungrige finden in den Sportstätten des FT 1844 Freiburg ein breites Spektrum an weiteren Angeboten, um sich auszutoben.

Zielgruppe: Erwachsene

Dienstag und Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr ausser in den Schulferien Niveau: alle

Ort: Großturnhalle (Karoline-Kaspar-Grundschule)

Info-E-Mail: info@ft1844-freiburg.de

Info-Telefon: 0761/3899 18 44



10%
Rabatt

24.11.-29.11. Weleda Kosmetik

1.12.-6.12. La Roche-Posay

8.12.-13.12. Orthomol

15.12.-24.12. Dr. Hauschka

Hereingeschnitten ... tolle Angebote,
um sich selbst oder andere zu verwöhnen



Paulin-Moderers-Platz 3 • 78100 Freiburg • Tel. 0761-88957080 • Fax. 0761-888670850
www.kundk.apotheken.de
Mo - Fr: 8.30-18.30 Uhr • Sa: 8.30-13.00 Uhr