



POT REPORT

Ausgabe 8

Wir „STIFT“en Zukunft

25. Februar 2010

NEUE SERIE
aktuell
NEUE SERIE

Wir stellen vor...

„Vereine in Potschappel“

Roland Kaiser



Ende eines "Kult"-Stars

DIAGNOSE COPD

LICHT AUS
In der
WINDBERG
ARENA

+++EXCLUSIV BERICHT +++



Bundesministerium
für Verkehr, Bau
und Stadtentwicklung

Integration von
Langzeitarbeitslosen
in Arbeit

Integration von
Jugendlichen in Ausbildung
und Arbeit



Stärkung
der lokalen
Ökonomie

Verbesserung
des Übergangs
von der Schule
in den Beruf



EUROPÄISCHE UNION



Liebe Leserinnen und Leser

Wie Sie an unserem Titelblatt schon gemerkt haben, präsentiert sich unser „Pot-Report“ in einer überarbeiteten Fassung. Wir wollen mehr aktuelle Themen aus Politik, Kultur und dem neuen BIWAQ - Projekt nahe bringen. Geblieben sind der Hartz IV - Ratgeber, Rezepte und Amüsantes, natürlich auch der Bürgerservice. Mit diesem Magazin wollen wir informieren, aufklären und helfen, die Hürden des Hartz IV - Lebens besser zu meistern.

Ihre Meinung zum Inhalt ist gefragt, sagen Sie uns, was Ihnen gefallen hat, wo man etwas ändern muss und welche Themen Sie interessieren und darüber in der nächsten Ausgabe lesen möchten. Arbeiten Sie aktiv mit!

Sie haben einen guten Witz oder ein lustiges Foto, ein leckeres Rezept oder wollen Sie selber einen Artikel schreiben, der dann erscheinen soll, dann schicken Sie es uns zu.

Postanschrift:

Redaktion „Pot-Report“

Gutenbergstraße 12

01705 Freital

E-Mail:

KerZeit09@gmx.de

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Magazins.

Ihre Redaktion „Pot-Report“



**Elke Urban, Jana Rothe,
Mario Habowski, Ronny Borrmann,
Henry Schwarz, Kerstin Holmann**

Inhaltsverzeichnis

Titelseite
Seite 3

Einleitung, Impressum

Seite 4 - 6

Neues über BIWAQ

Seite 7

Urteil des Bundesverfassungsgerichtes

Seite 8

Errechnung der Regelsätze

Seite 9

Hartz IV: Wo bleibt die Menschenwürde? - Ein Kommentar

Seite 10

Freitaler Vereine - Neue Serie

Seite 12 - 13

Licht aus - alles raus - Bericht zur Windbergarena

Seite 14

Kinderseite

Seite 15

Frühjahrsmüdigkeit

Seite 16

Rezepte gegen Frühjahrs-
müdigkeit

Seite 17

Rezept für Ostern

Seite 19 - 21

Roland Kaiser

Seite 22

Wissenswertes über Olympia

Seite 23

Hartz IV Ratgeber

Seite 24

Amüsantes

Seite 25

Bürgerservice

BIWAQ in Action

Bereits in unserer vorigen Ausgabe berichteten wir über das im Freitaler Stadtteil Potschappel angelaufene Sozialprojekt BIWAQ, dass von der ESF gefördert wird, um Menschen, die schon lange ohne Arbeit sind zu einer Integration in einen Job auf dem I. Arbeitsmarkt und Jugendlichen möglichst in eine Ausbildung zu vermitteln.

Inzwischen sind einige Wochen vergangen. Die Teilnehmer erzählten sich von ihren Problemen und Erfahrungen und lernten sich in den Aktivitäten der ersten Wochen besser kennen. Im Moment umfasst das Projekt 25 Teilnehmende. Nicht alle, die sich anfangs im Projekt aktivieren wollten, bekamen die Möglichkeit, einsteigen zu dürfen, denn manchem Interessenten machte auch die ARGE einen „Strich durch die Rechnung“. Bei ihnen meinte ihr Vermittler, dass in ihrem Fall zuvor andere Möglichkeiten auszuschöpfen wären. Doch diese anfängliche Reaktion seitens der ARGE war verständlich. Schließlich war BIWAQ ein sehr neues Projekt, wie es in dieser Form noch nicht gab. Inzwischen kamen noch weitere Teilnehmer zu uns. Deutsche und Russlanddeutsche arbeiten und lernen gemeinsam ohne Unterschiede oder Benachteiligungen. Auch unser Potreport fand Verstärkung durch Teilnehmer des BIWAQ und wurde innerhalb des Projektes integriert. Wir berichten künftig weiter über das Projekt und wir können sagen, wir sprechen über uns, weil wir selbst daran teilhaben.

Wir sprachen darüber, was das Leben in Freital lebenswert macht und was doch noch verbesserungswürdig wäre. Wir unterhielten uns über Freital, wie sich die Stadt gegenüber der Zeit vor der Wende geändert hat. In der Zwischenzeit liefen die Filmaufnahmen über unsere Stadt weiter. Am 25. Februar 2010 findet in unserem Haus ein Tag der offenen Tür statt. Dort soll unser selbst gedrehter Film vorgeführt werden. Auch die Gesellschaftsräume werden von den BIWAQ-Teilnehmern weiter vor- und eingerichtet. Dabei werden viele der Möbel von ihnen selbst im Haus hergestellt.



Außerdem besuchten wir das Glaswerk in Freital, wo wir viel über die Glasherstellung erfuhren. Das Glaswerk Freital war zu DDR-Zeiten Bestandteil des Kombinates Weißwasser und produzierte Flaschen und Gefäße zu den verschiedensten Zwecken. Ein großer Anteil an der Euro-Bierflasche wurde damals in das nichtsozialistische Ausland exportiert. Mit einer Beschäftigtenzahl von nahezu 700 Leuten, die dort noch vor der Wende in rollender Schicht arbeiteten, gehörte das Glaswerk zu den Großbetrieben der Stadt. Anfang der 90iger Jahre wurden viele der Angestellten arbeitslos. Die hohe Zahl der plötzlich Arbeitslosen hatte ebenfalls Einfluss auf die Entwicklung der Stadt.



Bei einer Führung durch das Kino "Capitol" erfuhren wir, wie schwer es heute ist, ein solches Geschäft am Leben zu halten. Frau Kraft erzählte uns über die Probleme vom Filmausleih, den viel zu niedrigen Besucherzahlen bis zur Technik. Welches Kino zuerst einen neu erschienen Film vom Verleih zur Verfügung gestellt bekommt, richtet sich nach der Platzzahl im Vorführsaal. Da unser Kino verhältnismäßig klein ist, muss die Geschäftsführerin oft hart kämpfen, die neuen Filme ausleihen zu können. Entsprechend der Höhe der Besucherzahl in den Ursprungsländern der Filme schwankt auch der Betrag der Leihgebühren. Gute Filme können dann durchaus bis zu 6.000 € kosten. Kommen wenige Besucher während der Laufzeit, kann die Aufführung eines selbst sehr guten Filmes ein Verlustgeschäft werden.

Auch ist die Technik bereits alt. Noch laufen hier die Filme über Spulen, während schon viele Kinos mit den neuen Geräten über DVD laufen. Es gibt nur noch wenige, die die alten Geräte reparieren können. Die Anschaffung der neuen Technik würde allerdings einschließlich Einbau und Einrichtung über 300.000 € kosten! Ich denke, es wäre ein sehr großer Verlust für unsere Stadt, müsste dieses Kino schließen. Liebe Leute! Lasst uns die Faszination der Kinoatmosphäre bewahren! Macht die Fernseher aus und besucht unser Kino! Genießt die Filme mit Cola und Popcorn in unserem schönen alten Kino!

.... **hier** könnte Ihre Werbung
in der nächsten Ausgabe stehen ...



Von Frau Petra Reinke wurde für alle Interessierten ein Computerkurs durchgeführt. Wissen, wie man mit Office-Programmen arbeitet, ist immer wichtig. Mit Bewerbung und Lebenslauf fängt die Notwendigkeit an. Im Laufe der einen Lehrgangswoche erstellten die Teilnehmer mit Enthusiasmus Texte mit verschiedenen Formatierungen, Weihnachtskarten mit Grafik und WordArt sowie wunderbare Folien für eine Präsentation. Im gleichen Zeitraum führte Herr Andreas Schwarze für Interessenten einen Kurs zur Bearbeitung digitaler Fotos durch. Er zeigte, wie Fotografien aufgebessert, geschnitten, Details durch Licht und Kontrast hervorgehoben werden können und vermittelte viel Wissen auf diesem Gebiet, das den Teilnehmern in Beruf und privat zu Gute kommen wird.

Der krönende Abschluss des Jahres 2009 war eine Weihnachtsfeier, die von den BIWAQ-Teilnehmern selbst ausgestaltet wurde. Die von den Computerkursteilnehmern erstellten Folien wurden als Präsentation vorgeführt. Gemeinsam mit Herrn Dr. Enrico Schwarz, dem Chef von Loeser.net, Herrn Andreas Schwarze, Herrn Roman Schwarz, sowie Frau Constanze Leopold, den Leitern des BIWAQ-Projekts als auch Frau Ulrike Albani und Dana Hennig, unseren Sozialpädagoginnen, feierten wir unsere erste gemeinsame Zeit. Wir ließen die letzten Wochen mit ihren Erfolgen und Anstrengungen Review passieren.



Für das leibliche Wohl hatten alle gesorgt, von Soljanka über Kaffee und Süßigkeiten, bis zum Glühwein war alles da.

Ein lustiges Spiel unter der Anleitung von Elke Urban brachte alle zum Lachen. Auch die Geschichte über Maria und Josef in die heutige Zeit verlegt, erzeugte Gelächter.

Nach der Feier halfen alle noch beim Aufräumen.

Die ersten Wochen im neuen Jahr

Seit dem 04.01.2010 sind wir wieder im Projekt aktiv. Unser Thema für die 1. Woche des Jahres: „Die Geschichte Sachsens“. In vielen Berufen wird bei Bewerbungsgesprächen und Einstellungstests gefragt: „Was wissen Sie über Sachsen?“ und „Was wissen Sie über die Landesregierung Sachsens?“ Um auch in dieser Sache fit zu sein, hielt uns Herr Andreas Schwarze einen Vortrag über die Geschichte Sachsens.

Schon am nächsten Tag hatten wir die Möglichkeit, in Dresden den Landtag zu besichtigen.

Bereits der Weg vom Hauptbahnhof bis zum Landtag wurde zu einer interessanten Meile durch Herrn Schwarzes Ausführungen zur Geschichte verschiedener Gebäude und Örtlichkeiten, die sich auf der Strecke befinden. Sicherlich macht sich heute keiner, der in Dresden und Umgebung wohnt, mehr Gedanken, wenn er auf dem Hauptbahnhof ankommt, wie alt dieses Gebäude ist. Wer denkt schon heute noch darüber nach, welche tragische Rolle der Altmarkt im Zweiten Weltkrieg spielte. Sicher ist auch schon bei vielen die Erinnerung verblasst, wie lange die Frauenkirche als Ruine zwischen Kulturpalast und Verkehrsmuseum stand.





Im Landtag erwartete uns Herr Sylvio Lang, ein Student der Kulturgeschichte, der uns durch den Landtag führte. Er erklärte uns alles sehr spannend, erzählte uns auch über die Architektur des Gebäudes und was es damit auf sich hat. So besteht der Landtag aus zwei Gebäuden: einem Altbau, in dem früher das Landesfinanzamt seinen Platz hatte, und einem Neubau mit Plenarsaal. Im Jahr 1993, genau zum Tag der Einheit, am 3. Oktober, wurde der neue Plenarsaal das erste mal genutzt. Das neue Gebäude des Landtages besteht hauptsächlich aus Glas mit Stahlverstrebung, um die Transparenz der Landesregierung gegenüber dem Volk darzustellen. Man kann als Bürger an den Plenarsitzungen als Zuhörer teilhaben. Auch ist es möglich, von außen als Passant die im Plenarsaal sitzenden zu sehen. Außerdem werden die Reden der Abgeordneten im Internet, jedem zugänglich, veröffentlicht. Im Anschluss an die Führung stellten sich zwei Abgeordnete unseren Fragen: Herr Lars Rohwer der CDU und Herr Thomas Kind von DIE LINKE.

In der Woche vom 11. bis 14. Januar 2010 lautete unser Wochenthema „Deutsche Sprache – keine Angst vor Gespräch und Schriftverkehr“. Wir erstellten eine Präsentation und hielten einen Vortrag über unsere Exkursion nach Dresden zum Landtag Sachsens.

Die Führung im BGH Stahlwerk Freital wurde zum Höhepunkt der Woche. Seit der Wende hat sich das Edelstahlwerk Freital enorm verändert. Nachdem es aus der Treuhand in Privatbesitz übergang, spezialisierte sich der Betrieb darauf, besonders hochwertigen Stahl auch in kleinen Mengen herstellen zu können. So wird hier auch der Stahl für in der Medizin benötigtes Operationsmaterial geschmolzen. Herr Lothar Matthiäs führte uns durch die Hallen entlang der Produktionsstrecke. Wir sahen, wie Schrott in einen Schmelzofen eingefüllt wird und wie die Legierung, verschiedene Stoffbeigaben, die die Qualität des Stahls beeinflussen, zugegeben wird. Dass wir einen Abstich miterleben durften, war ein ganz besonderes Glück. Es ist sehr spannend, zu sehen, wie der weißwarme Stahl relativ dünnflüssig in die Kokillen läuft, der zuvor fest, schwarz und rostig war. Auf der Walzstraße werden später nur noch rotwarme Stücken zu beispielsweise langem schmalen Band, Stäben oder anderem verformt. Schließlich in der Endfertigung wurde uns gezeigt, wie die gefertigten Halbzeuge noch geschliffen und vergütet werden, ehe sie für den Abtransport bereitgestellt werden. Wir möchten gern die Möglichkeit wahrnehmen, uns in diesem Rahmen nochmals bei Herrn Matthiäs für seine interessanten und umfangreichen Ausführungen zu bedanken.



Doch auch das Wissen über die richtige Ernährung ist wichtig, für den Job fit zu sein. In der Woche vom 18. bis zum 21. Januar erhielten wir Unterricht zu dem Thema „Bewusst leben – Du bist, was Du isst“ von Herrn Thomas Strauß, ..., der in unserem Haus in der Vergangenheit bereits das „Kochduell“ und „Kochstudio“ geleitet hat. Wir wurden belehrt, wie wichtig die ausreichende Flüssigkeitszunahme während des Tagesverlaufes ist. Es ist notwendig, ausreichend Wasser in Form von nichtalkoholischen Getränken zu sich zu nehmen, um den Stoffwechselhaushalt aufrecht zu erhalten und die Nieren zu entlasten. Auch über die saisongerechte Ernährung wurden wir aufgeklärt. So erfuhren wir, dass die Gewächshaus-Erdbeere und Tiefkühl-Himbeere nicht im Winter zur gesunden Ernährung gehören, doch lieber als frisches Obst im Sommer genossen werden sollten. Herr Strauß erklärte uns die Wichtigkeit der Vitamine. Natürlich hat man vieles davon schon in der Schule gelernt. Doch im Laufe des Lebens schleichen sich Nachlässigkeiten ein, denen man, obwohl man weiß, wie es eigentlich richtig wäre, keine ausreichende Beachtung mehr schenkt. Stellen sich später Krankheiten ein, hat man bereits vergessen, dass man viele Jahre lang seinem Körper geschadet hat. Besonders die Diabetes, die, wenn auch nicht allein, durch falsche Ernährung hervorgerufen wird, ist heute Volkskrankheit Nr. 1!

Auch in der nächsten Zukunft stehen uns noch interessante Themen bevor. Deshalb hoffen wir, bei vielen Lesern die Neugier geweckt zu haben, über BIWAQ mehr wissen zu wollen. Ganz speziell unser Redaktorenteam freut sich immer über Rückfragen und Kommentare. Wir freuen uns auf Ihren Besuch am „Tag der offenen Tür“. eU



Urteilsbegründung Hartz-IV Regelsatzklage

Das Bundesverfassungsgericht hat die Hartz IV- Regelsätze für Kinder und Erwachsenen als Verfassungswidrig erklärt

Die obersten Verfassungsrichter urteilten: Die Bemessungsgrundlagen der Hartz IV Regelsätze für Kinder und Erwachsenen sind Verfassungswidrig! Das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe hat am Dienstag dem Gesetzgeber aufgetragen, die Vorschriften bis zum Jahresende neu zu fassen. Bis dahin sollen Hartz-IV Betroffene ergänzende Leistungen beanspruchen, soweit dies zur Gewährleistung eines menschenwürdigen Existenzminimums erforderlich ist. Den Vorsitz der Urteilsverkündung hatte Prof. Dr. Dres. h.c. Hans-Jürgen Papier hatte den Vorsitz bei der Hartz IV Regelsatz-Verhandlung

Das Bundesverfassungsgericht hat den Gesetzgeber aufgetragen, die Überarbeitung der Regelsätze transparent zu gestalten. Die Verfassungsrichter haben in einem wegweisenden Urteil große Veränderungen und große Sozialreformen gefordert.

Aus dem Wortlaut:

Der Erste Senat des Bundesverfassungsgerichts hat entschieden, dass die Vorschriften des SGB II, die die Regelleistung für Erwachsene und Kinder betreffen, nicht den verfassungsrechtlichen Anspruch auf Gewährleistung eines menschenwürdigen Existenzminimums aus Art. 1 Abs. 1 GG in Verbindung mit Art. 20 Abs. 1 GG erfüllen. Die Vorschriften bleiben bis zur Neuregelung, die der Gesetzgeber bis zum 31. Dezember 2010 zu treffen hat, weiter anwendbar. Der Gesetzgeber hat bei der Neuregelung auch einen Anspruch auf Leistungen zur Sicherstellung eines unabwiesbaren, laufenden, nicht nur einmaligen, besonderen Bedarfs für die nach § 7 SGB II Leistungsberechtigten vorzusehen, der bisher nicht von den Leistungen nach §§ 20 ff. SGB II erfasst wird, zur Gewährleistung eines menschenwürdigen Existenzminimums jedoch zwingend zu decken ist. Bis zur Neuregelung durch den Gesetzgeber wird angeordnet, dass dieser Anspruch nach Maßgabe der Urteilsgründe unmittelbar aus Art. 1 Abs. 1 GG in Verbindung mit Art. 20 Abs. 1 GG zu Lasten des Bundes geltend gemacht werden kann."

Drei Kläger hatten gegen die Berechnung der Hartz IV Regelsätze geklagt. Die Kläger und auch die gerichtlichen Vorinstanzen der Sozial- und Landessozialgerichte hatten bemängelt, dass kein eigener Bedarf für die Kinder errechnet wurde, sondern er nur aus denen der Erwachsenen abgeleitet wird - obwohl Kinder häufiger neue Kleidung brauchen als Erwachsene und für die Bildungsausgaben anfallen. Schon im Januar 2009 hatte das Bundessozialgericht deshalb die Berechnung der Hartz-IV-Sätze für Kinder bis 14 Jahre für verfassungswidrig erklärt. (09.02.2010)

Die Berechnung des Eckregelsatzes für Erwachsene ist verfassungswidrig, weil der Gesetzgeber bei der Auswertung der Einkommens- und Verbrauchsstichprobe 1998 und 2003 Abzüge vorgenommen hat, die bei der zugrunde gelegten Bevölkerungsgruppe: der unteren 20% ohne Sozialhilfeempfänger, gar nicht vorkommen, oder nicht belegt werden konnten. Konkret wurden die Kürzungen bei "Bekleidung und Schuhe" für Pelze und Maßkleidung, bei der "Haushaltenergie" für Strom (-15%), bei "Verkehr" wegen der Kosten für Kraftfahrzeuge, bei "Freizeit, Unterhaltung und Kultur" u.a. für Segelflugzeuge und beim "Bildungswesen" (-100% = kein Anspruch auf Bildung) bemängelt.

Die Festlegung der Regelsätze für Kinder ist verfassungswidrig, weil der Gesetzgeber gar keine Erhebungen zum Bedarf von Kindern vorgenommen, sondern den Regelsatz Erwachsener "freihändig" ohne Begründung um 40% gekürzt hat. Insbesondere fehlt es an einer differenzierten Untersuchung des individuellen Bedarfs von kleineren und größeren Kindern.

Der Schulbedarf nach § 24a SGB II wurde ebenfalls nicht ermittelt, sondern offensichtlich freihändig geschätzt und ist deshalb verfassungswidrig. Außerdem gehört dieser Bedarf zum Grundbedarf des Kindes, was einer Gewährung als Mehrbedarf widerspricht. Die Orientierung des Regelsatzes am Rentenwert ist verfassungswidrig, da sich der Regelsatz am tatsächlichen Bedarf orientieren muss.

Das BVerfG hat dem Gesetzgeber eine Frist bis zum 31. Dezember 2010 eingeräumt, die verfassungswidrigen Punkte verfassungskonform neu zu regeln, wobei die Neuregelung einer weiteren Kontrolle des BVerfG unterliegt. Individuelle atypische Mehrbedarfe sind zudem ab sofort von der Bundesregierung zu übernehmen.

Errechnung der Hartz-IV-Regelsätze (Stand 2003)

Kategorie	Ausgaben*	Anteil in Prozent, den die Regierung Hartz-IV- Empfängern anerkennt	Hartz-IV-Bezug in Euro
Nahrungsmittel, Getränke, Tabakwaren	133	96%	127
Bekleidung und Schuhe	34	100%	34
Wohnen einschl. Energie, - Instandhaltung	322	8%	24
Einrichtungs-, Haushaltsge- genstände	27	91%	25
Gesundheitspflege	18	71%	13
Verkehr	59	26%	16
Nachrichtenübermittlung	40	75%	30
Freizeit, Unterhaltung, Kultur	71	55%	39
Bildungswesen	7	0%	0
Beherbergungs- /Gaststätten- dienstleistung	28	29%	8
Andere Waren und Dienst- leistungen	40	67%	27
Insgesamt	779		
Insgesamt ohne Wohnkosten	483		345

*Errechnung des Hartz-IV-Satzes auf Basis der Verbrauchsausgaben der untersten 20 Prozent der nach Nettoeinkommen geschichteten allein stehenden Haushalte. Empfänger, die überwiegend von Leistungen der Sozialhilfe gelebt haben, sind nicht berücksichtigt. *Quelle: EVS 2003*

Willkürlich wurde davon Ausgaben für Segelflugzeuge, Pelze, Maßbekleidung, Kosten für Kraftfahrzeuge, Haushaltsenergie (Strom) und Bildung abgezogen bzw. völlig gestrichen.

Hartz IV: Wo bleibt die Menschenwürde?

Der erste und wichtigste Satz in unserem Grundgesetz lautet: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Nach 5 Jahren Hartz IV kann man davon ausgehen, dass sich selbst unsere Politiker nicht mehr daran halten. Immer wieder nehmen sie die Arbeitslosen aufs Korn, beschimpfen sie als faul, fordern Sanktionen gegen Arbeitsunwillige, Kindern will man mit Sachleistung bessere Chancen schaffen. Solche Attacken von Seiten der Politik kommen immer dann, wenn es eine andere Krise gibt. Zum Beispiel wenn Vorstände der Banken Milliarden in den Sand setzen, der Staat dafür noch aufkommen muss, um ein Zusammenbrechen der Wirtschaft zu verhindern. Auch als bekannt wurde, dass Spendengelder an gewisse Parteien geflossen sind, damit der Steuersatz des Hotelgewerbes gesenkt wird. Ein Schelm, der sich Böses dabei denkt.

Laut Statistik sind Ende 2008 6,6 Millionen Menschen arbeitslos gewesen. Doch aus dieser Rechnung fallen die Geringverdiener, Menschen mit einem 1-Euro-Job, sowie die Bezieher von Sozialhilfe und auch diejenigen, die einen Bewerbungskurs belegen oder eine ABM-Stelle haben. In Betracht der Wirtschaftskrise ist davon auszugehen, dass die Summe beträchtlich höher liegt.

So geht die Schere zwischen Arm und Reich in Deutschland seit Jahren immer weiter auseinander. Von der Armut ist besonders der Osten betroffen. Hier gibt es die meisten Arbeitslosen.

Ein Grund für den Bezug von ALG II sind die allein erziehenden Eltern in diesem Land. Selten kommt man aus dem Kreislauf Kindererziehung und Jobsuche nicht mehr heraus. Für junge Eltern fehlt oft eine Ausbildung, die nach Jahren der Erziehungsarbeit nicht mehr nachzuholen ist. Für Bildung ist im Regelsatz kein Geld eingeplant. Stattdessen werden sie dann in sinnlose staatliche Maßnahmen von der ARGE gesteckt, obwohl zum Beispiel hier bei uns gerade das BIWAQ Projekt läuft, wo man versucht mit Bildung und Bewerbungstraining die Menschen in eine Arbeit zu vermitteln. Das heißt, dass man bewusst den Arbeitslosen eine neue Chance vermasselt, um die Statistik zu bereinigen.

Nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichtes am 09.02.10 stellt sich nun die Frage, wie viel ist die Menschenwürde wert. Nach einer Umfrage des „Stern“ sind 61 Prozent der Befragten der Meinung, dass der Regelsatz von Hartz IV zu niedrig ist.

Seit Jahren wird in Deutschland der Niedriglohn ausgebaut. Das heißt, dass die Menschen nicht von dem Geld leben können, was sie erarbeiten. Aber hier beginnt auch schon das Problem für die Steuereinnahmen, je mehr Berufe niedrige Löhne zahlen, desto weniger Steuern nimmt der Staat ein. Wiederholt werden Stimmen laut, die einen Mindestlohn in Deutschland fordern. Bisher hielt sich die Regierung leider in diesem Punkt zurück. Vermutlich befürchtet man, dass viele Arbeitgeber dann ins Ausland gehen und die Wirtschaft hierzulande zusammen bricht. In 20 von 27 Staaten der EU gibt es bereits einen Mindestlohn und auch Deutschland wird nachziehen müssen. Je mehr die Leute verdienen, je mehr kann auch der Staat an Steuern einnehmen, die Wirtschaft wird angekurbelt, weil die Menschen wieder mehr Geld zum Einkaufen haben. Warum zögert unsere Regierung also noch?

Die Bundesregierung will weiter an den Arbeitslosen sparen und im Interesse der bundesdeutschen Wirtschaft, das Lohnniveau weiter senken und den Regelsatz als Mindestlohnwert am liebsten um 30% kürzen. Wie bekannt wurde, liegen schon konkrete Pläne vor, dass man mit einer Kürzung rechnen muss. Dies ist möglich, in dem man die im Regelsatz enthaltenen Ansparbeträge für Bekleidung, Haushaltsgeräte und Möbel wieder heraus nimmt und diese durch Gutscheine ersetzt. Es ist auch bekannt, dass viele Arbeitslose solche Gutscheine aus Scham nicht einlösen und so spart der Staat an ihnen. Das Bundesverfassungsgericht hat mit seinem Urteil deutlich gemacht, wie die Regierung zu rechnen hat, um weitere Klagen bei Gericht zu vermeiden.

Um den Schuldenberg abzubauen liegen auch Pläne vor, die Mehrwertsteuer nochmals zu erhöhen. Das heißt, dass auch die Arbeitslosen wieder einmal weniger Geld in der Tasche haben. Seit Jahren steigen auch die Strompreise, die wir ja bekanntlich aus eigener Tasche bezahlen, bzw. das wir um den Strom zu bezahlen auf andere dringend benötigten Dinge verzichten müssen. Das betrifft z.B. Arztbesuche, Bekleidung, dringende Ausgaben für die Kinder und vieles mehr.

Nun frage ich mich besorgt, wo der Grundsatz der Volkssouveränität laut Artikel 20 Absatz 2 des Grundgesetzes, in diesem Land noch gilt. Volkssouveränität heißt: **Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus. Sie wird vom Volke in Wahlen und Abstimmungen und durch besondere Organe der Gesetzgebung, der vollziehenden Gewalt und der Rechtsprechung ausgeübt.**

Das Volk hat die Regierung gewählt, so weit so gut. Aber dass man dann seine Wähler vor den Kopf stößt, haben schon viele Menschen in diesem Land erkannt. Hartz IV ist eine Ohrfeige für das Volk, ebenso die Unfähigkeit einen Mindestlohn einzuführen, stattdessen wird sich hinter verschlossenen Türen gestritten, wie man den hohen Schuldenberg wieder abbauen kann. Natürlich wie immer auf Kosten der Bevölkerung, wobei es die Ärmsten dieses Landes am meisten trifft. So kann man nur hoffen, dass unsere Regierung diesen Punkt in ihrer Arbeit nicht vergessen. Umfragen zu Folge, sind schon wenige Monate nach den letzten Wahlen, viele Bundesbürger mit der Arbeit von der schwarz – gelben Koalition unzufrieden.

Man kann nur jedem ans Herz legen, wählen zu gehen, auch wenn man selbst der Meinung ist, dass dies nichts ändert. Ihr seid das Volk, vergesst es nicht. Zeigt der Regierung die Macht des Volkes.

Sozial heißt nicht gleich Sozialismus, wie uns ein Herr Westermarck glauben machen will. In einer Demokratie muss man sich auch um die Schwachen in der Gesellschaft kümmern, denn auch sie sind ein Teil des Volkes. In diesem Sinne wünsche ich mir mehr Verständnis in dieser Gesellschaft und mehr Mut gegen Ungerechtigkeit ein zustehen.

Menschenwürde für alle!

K.H.

Mundwerk e.V.

Gutenbergstraße 12
01705 Freital



Ansprechpartner: Sommer Beate
Telefon: 0351 - 6463748
Fax: 0351 - 65850097
eMail info@mundwerk-freital.de
Webseite: www.mundwerk-freital.de

Ziel und Zweck: Förderung der Erziehung und der Jugendhilfe nach SGB VIII

Angebote

- Mittagessen für Kinder
- Hausaufgabenhilfe
- Freizeitangebote
- Elternfrühstück

Der Verein wurde am 25. März. 2007 gegründet. Die Ursprungsidee von Mundwerk e. V. war einst ein warmes Mittagessen für Kinder, doch heute steckt weit mehr dahinter. Es ist mehr als die Trägerschaft für einen Schülertreff. Zwei Jahre intensiver Konzeptionsarbeit führten schließlich dazu, dass sich der Verein in Potschappel etabliert hat. Die Vorsitzende, Frau Beate Sommer, bringt das Motto des Vereins treffend auf einen Punkt: „Unsere Vereinsarbeit basiert auf christlichen Werten. Für uns ist jeder Mensch wertvoll, da er ein Geschöpf Gottes ist und Wertschätzung verdient.“ Im Mittelpunkt steht der Mensch an sich.

So wird bei den Freizeitangeboten bewusst auf die Nutzung von PC & Co. verzichtet. Statt dessen wird Wert auf kommunikative und interaktive Spiele sowie familienübergreifende Freizeitangebote gelegt. Dieses Konzept findet regen Zuspruch.

Das Elternfrühstück ist 2009 aus einem LOS-Projekt hervorgegangen und wird nun nach Projektende in Eigenregie fortgeführt. Hier treffen sich Eltern aller Altersgruppen nicht nur zum Kaffeekränzchen, sondern treten in einen Erfahrungsaustausch zu Problemen des Alltags mit Kindern und helfen einander.

Die Hausaufgabenhilfe wird vorwiegend von Kindern des Grundschulalters in Anspruch genommen. Eine Mitgliedschaft im Verein selbst ist für eine Mitarbeit nicht erforderlich. 20 ehrenamtliche Helfer widmen sich mit viel Engagement den Aufgaben.

Bis vorerst Sommer 2010 steht dem Verein ein Sozialpädagoge in Teilzeit zur Seite und in der Küche hält eine Arbeitskraft in geringfügiger Beschäftigung und eine Mitarbeiterin auf AGH-Basis alles im Lot.

Die Arbeit des Vereins wird ausschließlich auf Spendenbasis finanziert. Neben zahlreichen Kleinspendern sind es verschiedene Unternehmer, Kirchgemeinden und die Dresdner Tafel, die die Arbeit so unterstützen.

Das Klappern der Türen, die regen Kinderstimmen und das Lachen zeugen davon - Kinder und Jugendliche (nicht nur aus dem Stadtteil Potschappel) nutzen gern diesen Treff.

Verein Neue Arbeit Sächsische Schweiz/ Weißeritzkreise. V.

Stützpunkt Freital
Gutenbergstraße 12
01705 Freital



Ansprechpartner: Volkmar Sohre

Telefon: 0351/64 63 69 39
Fax: 0351/64 63 69 35
E-Mail: c-v.sohre@gmx.de

Ziel und Zweck: Sozialberatung und -betreuung von Arbeitslosen, Senioren und sozial Schwachen

Angebote

- Kostenlose Beratung und Hilfe bei der Durchsetzung von Ansprüchen gegenüber Ämtern und Behörden (z. B. ALG I und II)
- Hilfe bei der Formulierung von Widersprüchen
- Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- Rentenberatung nach telefonischer Vereinbarung
- Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen für Senioren und arbeitslose, geführte Wanderungen, Kegelvor-mittage

Beratungszeiten: Dienstag 13:00 – 17:00 Uhr

Der Verein NAS-W e. V. ist aus der insolventen Neue Arbeit Sachsen gGmbH mit Sitz in Pirna und Stützpunkt in Freital gegründet. Seit Januar 2010 hat er sein Domizil in der Gutenbergstraße 12.

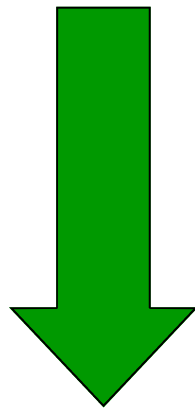
Er bietet unter anderem ein vielfältiges Beratungsangebot zum Thema ALG II und Rentenrecht an, dessen Nachfrage sehr groß ist. Hierbei wird jedoch ausdrücklich darauf Wert gelegt, dass diese Beratungen keine Rechtsberatung darstellen. Das Motto des Vereins lautet „Hilfe zur Selbsthilfe“. Dennoch beruhen diese Beratungen auf fundiertem Wissen. Dieses erhalten die Mitglieder durch die Teilnahme an Weiterbildungsseminaren der Deutschen Rentenversicherung, der IG Metall und weiterer bundesweiter Initiativen. Der Verein steht im regen Erfahrungsaustausch mit Freitaler und Dresdner Vereinen und Institutionen, die identische Ziele verfolgen, z. B.: A/S Verein in Freital, Unabhängige Sozialbetreuung e. V. und Arbeitsloseninitiative e.V. in Dresden. Des Weiteren ist der Verein im Online-Angebotskatalog des Jugendkoordinationsbüro Freital (www.jugendkoordination.de) integriert.

Vom Verein organisierte kostenfreie öffentliche Veranstaltungen zu den Themen SGB II, Renten und Steuern fanden einschließlich der Behörden regen Zuspruch.

Der „harte“ Kern des Freitaler Stützpunktes besteht aus 9 Mitgliedern im Durchschnittsalter von 60 – 65 Jahren. Ihre Aktivitäten beruhen größtenteils auf eigenen Erfahrungen und bieten ihnen einen neuen Lebensmittelpunkt und das Gefühl gebraucht zu werden und nützlich zu sein. So bieten sie neben den Beratungen auch Betreuung und Begleitung bei Arztbesuchen und Behördengängen sowie hauswirtschaftliche Hilfe an.

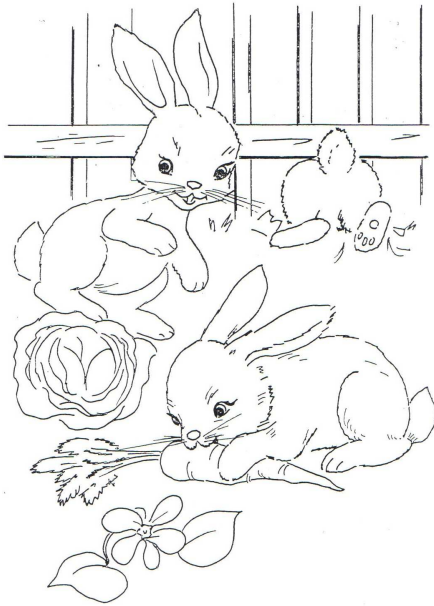
Auf Eigeninitiative der Mitglieder wird großen Wert gelegt. Diese schlägt sich nieder im jährlichen Arbeitsplan. So finden neben Weiterbildungen und themenspezifischen Veranstaltungen der Vereinsmitglieder auch 8 – 10 soziokulturelle Veranstaltungen statt.

hier ...



**... hätte Ihre Werbung
stehen können**

Kontakt:
r.schwarz@loeser-net.com
oder
0351-64636932



Stups der kleine Osterhase

Stups der kleine Osterhase
fiel andauernd auf die Nase
ganz egal wohin er lief
immer ging ihm etwas schief.

Neulich legte er die Eier
in die Schuhe von Frau Meier.
Früh am Morgen stand sie auf;
da nahm das Schicksal seinen Lauf:

Sie stieg in die Schuhe rein,
schrie noch einmal kurz "oh nein!"

Als sie dann das Rührei sah
wusste sie gleich wer das war.

Stups der kleine Osterhase
fiel andauernd auf die Nase
ganz egal wohin er lief
immer ging ihm etwas schief.

In der Osterhasenschule
wippte er auf seinem Stuhle
mit dem Pinsel in der Hand,
weil er das so lustig fand.
Plötzlich ging die Sache schief,
als er nur noch „Hilfe“ rief,
fiel der bunte Farbertopf
ganz genau auf seinen Kopf.

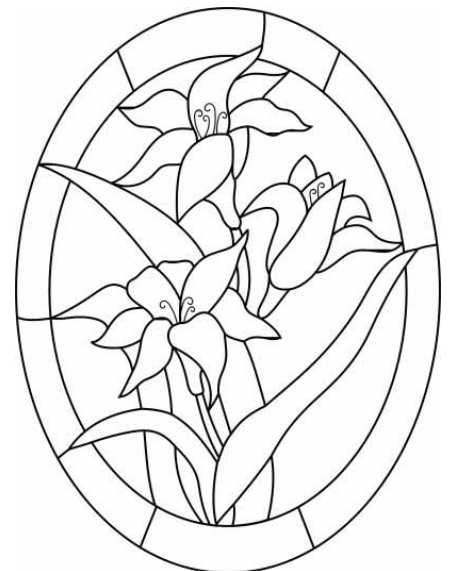
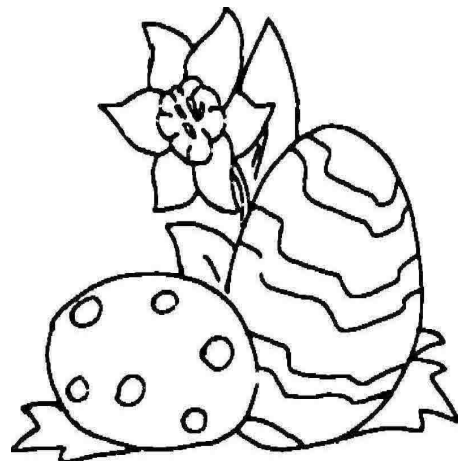
Stups der kleine Osterhase
fiel andauernd auf die Nase
ganz egal wohin er lief
immer ging ihm etwas schief.

Bei der Henne Tante Berta
traf das Schicksal ihn noch härter,
denn sie war ganz aufgeregt,
weil sie grad' ein Ei gelegt.
Stups, der viele Eier braucht
schlüpfte unter ihren Bauch.
Berta, um ihn zu behüten,
fing gleich an ihn auszubrüten.

Stups der kleine Osterhase
fiel andauernd auf die Nase
ganz egal wohin er lief
immer ging ihm etwas schief.

Paps, der Osterhasenvater,
hat genug von dem Theater
und er sagt mit ernstem Ton:
"Hör mal zu, mein lieber Sohn!
Deine kleinen Abenteuer
sind mir nicht mehr ganz geheuer"
Stups, der sagt "das weiß ich schon,
wie der Vater so der Sohn."

Stups der kleine Osterhase
fiel andauernd auf die Nase
ganz egal wohin er lief
immer ging ihm etwas schief.



„LICHT AUS!“ – ALLE(S) RAUS!,,

...heißt es seit Januar 2010 in der „WINDBERGARENA“ in Freital...



Ohne Vorankündigung und ohne vorherige Information an den Vorstand des Windbergarena e.V. und diversen Veranstaltern, gingen bereits im November die Lichter teilweise aus. Veranstaltungen konnten bis Jahresende nur über Ausnahmegenehmigungen in der Lounge durchgeführt werden, die Arena selbst blieb geschlossen. Seit 2010 ist nun die komplette Windbergarena dicht und wurde „baupolizeilich“ gesperrt und darf daher nicht mehr betreten werden. Wie lange dieser Zustand andauern wird, weiß bis jetzt noch niemand.....

Geplante und beliebte Veranstaltungsreihen wie die „Ü30 Party“ und die „Nachtapotheke“ sowie die „Sunshine Live“ sowie die angekündigte und in den Medien beworbene „Future Trance“ Party fielen der so genannten „baupolizeilichen Sperre“ zum Opfer. Warum gerade jetzt die Schließung, obwohl der bauliche Zustand der Ex-Industrieimmobilie seit Jahren bekannt und durch ein seit Jahren existierendes Gutachten belegt ist und dort trotzdem Veranstaltungen durchgeführt wurden, oder waren hier doch der städtische Rotstift oder andere Kräfte mit am Werk?

Laut Auskunft vom „Windbergarena e.V. Vorsitzenden Ralf Mehlhose, kann es wohl am Geld nicht liegen, da zwei Millionen Euro für die Sanierung der Dachkonstruktion im städtischen Haushalt vorgesehen und zum Abruf bereitliegen und durch den Stadtrat freigegeben werden müssen, allerdings diese mit einem Sperrvermerk versehen sind.

Bis jetzt erfolgte keine Freigabe weil noch keine schlüssigen Konzepte vorliegen sollen. Wir arbeiten aber an einem klaren neuen Konzept und werden es der Stadt noch im 1. Quartal vorlegen, so der Vereinsvorsitzende gegenüber dem Freitaler Regional-Magazin. Konzepte und Gutachten gibt es mittlerweile viele, viel Geld und Fördermittel wurden investiert auch in die „Mekus - Kartbahn“, welche als einzige noch offen, aber auf Grund der Schneelast auf dem Flachdach zurzeit gesperrt ist.

Weder ein verantwortlicher Mitarbeiter der Stadtverwaltung noch der Leiter & Schatzmeister der „Windbergarena“ Uwe Jonas waren und sind bis zum heutigen Tag bereit zum Thema Auskünfte zu erteilen. Dem TV-Team des Senders FRM, welcher die defekten Stellen im Dach der Arena filmen wollte, wurde die Drehgenehmigung verweigert und standen vor verschlossener Tür. Auch ein Interview mit dem Oberbürgermeister gibt es nicht, so das Rathaus gegenüber FRM. Freital's „Die Grünen“ Chef Stephan Trutschler, so im Interview hätte es sehr begrüßt, wenn FRM die Dreherlaubnis erhalten hätte um Gerüchten entgegen zu wirken.

Da liegt der Verdacht nahe, dass in Punkto „Windbergarena“ so einiges im Argen sein muss und einige Vorgänge lieber im Dunkeln bleiben sollen, wenn nicht einmal der Oberbürgermeister Auskunft geben will und dem Leiter der „Windbergarena“ ein „Maulkorb“ verpasst wird, letzterer auch unserem Team des „POTREPORT“ nach telefonischer Anfrage ein Interview verweigerte, so ein Mitarbeiter unseres Magazins.

So, wie es zur Zeit aussieht müssen die Freitaler und Dresdner wohl oder übel auf Matthias Reim, Andrea Berg, Michael Wendler und diverse andere Konzert- und Veranstaltungshighlights verzichten. Auch das Kinderfest was sozial schwache Familien ansprechen sollte und die Messe „Berufe zum Anfassen & Begreifen“ wird daher nicht mehr stattfinden. Als Partystätte mit morbiden Charme, geeignet für Massenpartys und Großkonzerte, war die Windbergarena in der Freitaler Umgebung einzigartig. Weder das Stadtkulturhaus noch das Hains können sie ersetzen.

Wohin nun mit Freital's „Partyjugend“ & Konzertgängern aus der Region? Zumindest theoretisch hält man im Rathaus die alte Kraftwerkshalle an der Leßkestraße für eine Alternative aber noch ist dieses Projekt nicht spruchreif, so Oberbürgermeister Klaus Mättig gegenüber der SZ..

Was soll nun weiter werden? Ist es das endgültige „Aus“ für die Windbergarena? Nein!, wie man aus dem Stadtrat hörte, so solle das Rathaus bis Ende Juni 2010 die Entwicklung der Arena überdenken und nach Investoren suchen. Klar ist jedoch bereits heute, dass ein Ausbau der Arena an die sechs Millionen Euro kosten würde. Eine irrsinnige Summe, zumal ein Neubau wohl für weniger Geld zu haben wäre, da mit dem verbauten Metall in der Arena die Abrisskosten gedeckt wären, so Grünen-Chef Stephan Trutschler gegenüber FRM. Ein neues Konzept ist trotz der Vertagung der Entscheidung nicht in Sicht, wenn man bedenkt, dass seit sieben Jahren versucht wird, ein schlüssiges Konzept für die Halle auf die Beine zu stellen. Letzteres kostete 40.000 Euro und sollte zumindest in Teilen für die weitere Suche nach einer Lösung genutzt werden. Knackpunkt bei fast allen bisherigen Ideen waren mangelhafte Betrachtungen der Betriebskosten – und wer diese erwirtschaften soll. Etwa 1,3 Millionen Euro hat die Stadt mit Segen des Stadtrates über die Jahre in die Hallen gesteckt. Außerdem flossen jährlich Zuschüsse – rund 125.000 Euro für die Bewirtschaftung an die GABS.



Das Rathaus schlägt vor, mit der Vermarktung der Arena die Freitaler Projektentwicklungs-GmbH zu beauftragen. Damit wäre der Weg für anderweitige Nutzungen des Areals frei. Es steht in den Sternen, ob dafür die alte Produktionsstätte abgerissen werden müsste oder nicht. Sollte sich jedoch die FPE gegebenenfalls für den Abriss entscheiden, könnten dafür Fördermittel fließen – Döhlen liegt im Sanierungsgebiet. Egal was geplant ist: Entscheiden muss am Ende der Stadtrat – mit Blick auf die Steuergelder, die zum Umsetzen der Entscheidung nötig sind.

Wenn man sich so beim ehemaligen Publikum und Gästen der Veranstaltungshalle zum Thema umhört, stößt man auf Unverständnis hinsichtlich der Schließung. Von Undurchsichtigkeiten seitens der Stadtverwaltung ist die Rede, so munkelt man. Wie die GABS darin verstrickt ist, bleibt wohl ebenfalls im Dunklen. Auch der ersatzlose Abriss der ehemaligen Werkhalle des VEB Plastmaschinenwerkes Freital und der Verkauf des Grundstückes wäre denkbar, so ein Insider...

Der Redaktion von „Potreport“ wurde bekannt, dass diverse Unterschriftenlisten zum Erhalt der Windbergarena kursieren. Wir bedauern, dass verschiedene private und öffentliche Einrichtungen dem „Windbergarena Verein“ untersagt haben, in den eigenen Räumen für die Aktion zu werben und diese durchzuführen. Das kommt einer Zensur und Unterwanderung der Demokratie gleich, so Ralf Mehlhose. Inzwischen haben wir über 2000 Unterschriften gesammelt und es werden stündlich mehr.

Die BIWAQ und die Redaktion des „Potreports“ unterstützen diese Aktion im vollen Umfang. Daher unser Aufruf: **Tragen Sie mit Ihrer Unterschrift dazu bei, dass die einzige Konzert- und Veranstaltungshalle erhalten wird.**

Quellen: FRM Bericht Beitrag in SZ-ONLINE

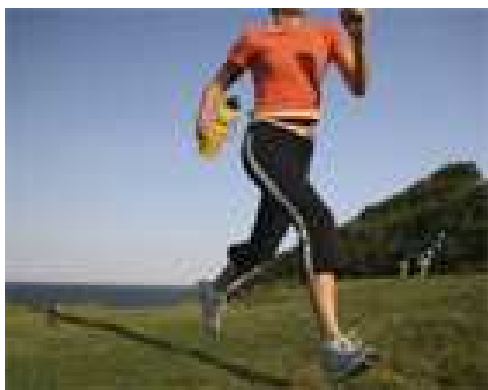
Rund um die Frühjahrsmüdigkeit

Allgemeines

Wenn die Natur im Frühjahr zu Höchstleistungen auffährt, machen viele Menschen schlapp: Kaum hat man sich vom Winter erholt, hält bereits die Frühjahrsmüdigkeit Einzug. Etwa 54 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen fühlen sich zwischen März und Mai von der Frühjahrsmüdigkeit betroffen. Die Symptome sind vielschichtig und reichen von Müdigkeit und ausgeprägtem Schlafbedürfnis bis hin zu Wetterfühligkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel, Kreislaufschwäche und Gereiztheit. Welche Ursachen genau hinter der Frühjahrsmüdigkeit stecken, haben Forscher noch nicht gänzlich geklärt. Eine wichtige Rolle spielt in jedem Fall die Wetterumstellung. Mit den ersten wärmeren Tagen weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt ab, man fühlt sich müde und schwach. Es dauert etwa einen Monat, bis sich der Körper an die neuen Temperaturen gewöhnt hat. Nach den vielen dunklen Wintertagen sind die Reserven des Körpers aufgebraucht, der Organismus gewöhnt sich jedoch erst langsam an die Umstellung von der dunklen zur hellen Jahreszeit. Das liegt – so die Ursachenforscher – vor allem an der hormonellen Umstellung. Lichtreize im Frühjahr aktivieren die Produktion des Stimmung aufhellenden Hormons Serotonin, während gleichzeitig das für den Schlaf zuständige Hormon Melatonin noch reichlich aktiv ist. Die Wechselwirkung dieser beiden Stoffe macht den Körper müde. Darüber hinaus wirkt die schwere Winterkost noch nach. Viele Menschen essen im Winter zu wenig frisches Obst und Gemüse; damit fehlen dem Körper wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.



Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit



Welche Ursachen auch immer hinter der Frühjahrsmüdigkeit stecken, gegen die Symptome kann man aktiv etwas tun. Was dem Körper im Winter gefehlt hat, muss jetzt wieder reichlich zugeführt werden: Sonne, Luft, Bewegung und frische Kost.

Richten Sie sich in Ihrem Tagesablauf nach der Sonne, damit Sie so viel Tageslicht wie möglich tanken können. Stehen Sie früh auf und gehen Sie früh ins Bett. Entscheidend ist, dass unter dem Einfluss von Tageslicht im Körper Melatonin abgebaut und Serotonin gebildet wird. Strecken Sie die müden Glieder so oft es geht in die Sonne, auch wenn es noch ein wenig kalt sein sollte. Es gibt für jede Temperatur die richtige Kleidung. Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Gehen Sie täglich an der frischen Luft spazieren oder planen Sie eine kleine Runde mit dem Fahrrad ein. Schon ein kurzer Spaziergang wirkt Wunder. Nutzen Sie am besten jede Gelegenheit, den Körper

auch im Alltag zu bewegen. Benutzen Sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl. Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus und laufen Sie den Rest.

Kalt-warme Wechselduschen am Morgen regen den Kreislauf an und wirken außerdem gegen Cellulitis. Achten Sie darauf, immer mit der kalten Dusche aufzuhören.

Gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Gutes von Innen. Verzichten Sie auf Fastfood und Schokoriegel und nehmen Sie frische, vitaminreiche Kost zu sich. Der Körper benötigt diese Stoffe für viele Prozesse, vor allem für ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels.

Achten Sie bei der Ernährung auf die Regel: Lieber fünf statt drei. Nehmen Sie also lieber mehrere kleine statt wenige große Mahlzeiten ein. Im besten Fall sollten Sie diese Regel zwar auch den Rest des Jahres berücksichtigen, sie ist jedoch besonders wichtig, wenn Sie sich kraftlos fühlen. Gerade dann beschwert eine umfangreiche Mahlzeit zusätzlich. Ein Tipp bei schlechter Laune: Ziehen Sie sich nicht in Ihr Kämmerchen zurück, sondern rufen Sie eine gute Freundin oder einen guten Freund an. Gemeinsam reden und lachen bringt auch die Seele wieder auf Trab. Unternehmen Sie am besten etwas im Freien! Sonnenlicht hebt die Stimmung, da es die Bildung von Serotonin anregt. Auch bunte Kleidung kann die Laune heben. Abends kann ein schönes Buch für Entspannung sorgen. Vorsicht bei dauerhafter Frühjahrsmüdigkeit. Wenn die Symptome über Monate anhalten, Sie ständig müde oder depressiv sind oder die Leistungsfähigkeit langfristig nachlässt, sollten Sie dies unbedingt von einem Arzt untersuchen lassen. So können Sie sichergehen, dass nicht möglicherweise ein Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS), eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), Depression oder eine andere Erkrankung dahinter steckt.



Rezepte gegen die Frühjahrsmüdigkeit



Dickmilch mit frischen Früchten

Zutaten:

1 Ananas
1 – 2 Esslöffel Apfeldicksaft
2 Bananen
50 g Cornflakes
500 g Dickmilch
3 – 4 EL Honig
200 g Johannisbeeren
3 Kiwi
2 Becher Sahnejoghurt
2 – 3 EL Sanddornmark
½ Tasse Weizenkleie
1 Zitrone
Zucker nach Geschmack

Die Ananas schälen, halbieren, den Strunk heraus schneiden, das Fruchtfleisch würfeln.
Die Kiwifrüchte würfeln. Die Bananen in Scheiben schneiden. Die Früchte mit den Johannisbeeren in einer Schüssel mit Zitronensaft beträufeln, mit Zucker bestreuen und 10-15 Min. ziehen lassen.
Die Dickmilch mit dem Joghurt glatt rühren, den Honig und das Sanddornmark sowie den Apfeldicksaft einrühren.

Das Ganze mit Zucker nach Geschmack süßen und zu den Früchten geben.

Die Früchte kurz durchziehen lassen, anrichten.

Mit Weizenkleie, Cornflakes und einigen Johannisbeeren bestreuen, ausgarnieren und servieren.



Schinken – Ei – Nudel – Salat

Zutaten:

3 Eier, verquirlt
350 g Fettuccine
3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
250 g Kochschinken, in dünne Streifen geschnitten
1/8 Liter Öl zum Braten

Nudeln und ein wenig Öl in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und Nudeln darin al dente kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Kochschinken in einer großen gusseisernen Pfanne in 4 Min. knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne erneut erhitzen, 1 EL Öl zugeben und verquirlte Eier langsam zugeben. Dabei ständig rühren. 2 Min. braten, bis die Eier fest geworden sind. Omelett wenden und 30 Sek. weiter braten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. In dünne Streifen schneiden.

Für das Dressing: 60 g Sauerrahm, 1 EL Sahne, 1 EL Weißweinessig, 1 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer. Sauerrahm, Sahne, Essig, Petersilie verquirlen, salzen und pfeffern. Nudeln, Schinken, Omelettstreifen in einer Schüssel verrühren.

Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.



Apfel - Walnuss – Salat

Zutaten:

1 Apfel
1 EL Olivenöl
1 EL Walnüsse, gehackt
1 EL Zitronensaft

Apfel halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden.

Mit Öl und Zitronensaft marinieren, mit Walnüssen bestreuen.

Vorsuppe

**Käsesuppe
französische Art**

Für 4 Personen

Zutaten:

3 Zwiebeln, fein gehackt
 40 g Butter für den Topf
 1 Lorbeerblatt, klein
 1 Liter Hühnerbrühe
 2 EL Mehl
 2 EL Butter
 50 g Parmesan, gerieben
 4 Scheiben Toastbrot
 4 Scheiben Käse (Emmentaler)

Zubereitung:

Zwiebeln in heißem Fett in 5 Min. glasig werden lassen. Lorbeerblatt zugeben. Heiße Brühe aufgießen. Mehl mit der Butter verkneten. Unter kräftigem Rühren in die Suppe geben und 5 Min. kochen. Salz, Pfeffer und Parmesan einrühren. Lorbeerblatt herausnehmen. Suppe in eine feuerfeste Suppentasse füllen. Entrindete und geröstete Toastbrot-scheiben auf die Suppe legen und darauf eine Scheibe Käse. Im vorgeheizten Ofen 12 Min. bei 250° backen.

Hauptgericht

Kaninchen in Senf - Estragon - Soße

Für 6 Personen

Zutaten:

2 kg Kaninchen
 1 Bund Estragon
 100 g Senf
 50 g Butter
 200 ml Weißwein
 1/2 Liter Fleischbrühe
 300 g Creme fraiche
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Kaninchen waschen, trocken tupfen und Keulen und Läufe vom Rücken trennen. Den Rücken in 3-4 Stücke teilen. Estragon hacken und mit dem Senf verrühren. Fleischstücke mit Salz und Pfeffer einreiben, die Hälfte des Kräutersenfs von allen Seiten bestreichen. Bei 225° in den Backofen schieben und nach 30 Minuten den Weißwein und die Fleischbrühe hinzufügen und 45 Minuten weiterkochen lassen. Kaninchenteile warm stellen und Bratenflüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf geben. Etwa um die Hälfte einkochen lassen. Den restlichen Senf, Zucker und Crème fraiche unterrühren (evtl. mit Stärke binden). Idealerweise fügt man dem Fleisch mit dem Weißwein in magere Speckscheiben gerollte Bohnen hinzu. Mit Salzkartoffeln servieren.

Dessert

Erdbeercreme

Für 8 Personen

Zutaten:

5 Blätter rote Gelatine
 500 g Erdbeeren
 2 EL Zitronensaft
 80 g Zucker
 250 ml Milch
 Mark von 1 Vanilleschote
 2 EL Speisestärke
 2 Eigelb (Kl. M)
 250 ml Schlagsahne
 1 Pk. Vanillezucker
 ein paar Erdbeeren zum Garnieren

**Zubereitung:**

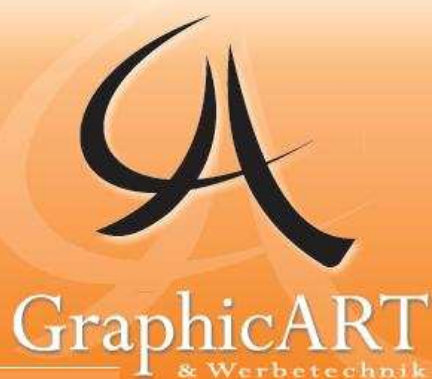
Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, putzen, mit Zitronensaft und Zucker pürieren. 200 ml Milch und Vanillemark aufkochen. Speisestärke, Eigelb und 50 ml Milch verrühren, zur Milch geben, erneut gut aufkochen.

In eine Schüssel füllen. Gelatine ausdrücken, darin auflösen, 300 g Erdbeerpüree unterrühren und Masse kalt stellen. Wenn die Masse fest zu werden beginnt, Schlagsahne und Vanillezucker steif schlagen und unterheben. Masse in 6-8 Förmchen oder Tassen (à ca. 130 ml Inhalt) füllen und 4 Std. kalt stellen.

Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Rand mit einem spitzen Messer lösen, Creme auf Teller stürzen, mit dem übrigen Püree und ein paar extra Erdbeeren garnieren.



www.kinderart.com



Layout, Gestaltung & Druck

Visitenkarten, Briefbogen, Flyer, Plakate, Digitaldrucke u.v.m.

Folienbeschriftungen

Autos, Schilder, Scheiben, Planen, Magnetschilder u.v.m.

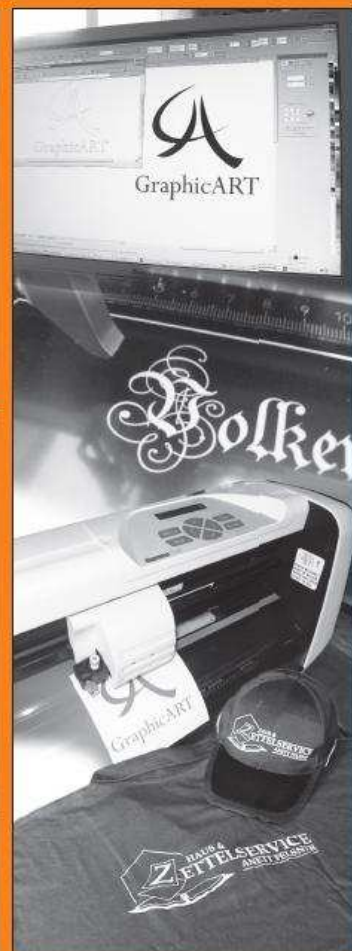
Textildruck

T-Shirts, Vereinstrikots, Basecaps

Lasergravurarbeiten

Werbeartikel, Pokale, Stempel, Glasgravuren u.v.m.

Ramona Horn • Horns Weg 4 • 01737 Oberhermsdorf
Tel. 0351. 656 03 60 • Fax 0351. 656 02 94
info@graphicart-werbung.de



lapampa 2010 Festival

09.-11. Juli 2010

Freibad Hagenwerder (bei Görlitz)

Über 40 Bands, DJ' und Künstler

Indie, Pop, Rock, Electro

3 Tage Festival

Mehr Infos auf www.lapampafestival.de
Tickets sind über unsere Homepage und
ab 01. März 2010 an allen bekannten
VK-Stellen.



Roland Kaiser - Ende eines „Kult“ – Stars

Er lebt mit seiner Familie in Münster, aber sein Herz schlägt für Dresden. Nirgendwo hat Schlager-Fürst so treue Fans, wird so enthusiastisch gefeiert. Doch jetzt, nach 20 Jahren, soll alles zu Ende sein? Diese Meldung ist ein Schock für seine vielen Fans! Der ehemalige West-Berliner Autoverkäufer Roland Kaiser (57, „Dich zu lieben“) zieht sich für immer von der Bühne zurück. Der Kult-Sänger wird nie wieder Konzerte geben und keine Live-Auftritte mehr absolvieren. Alle noch geplanten Auftritte werden ersatzlos abgesagt, so das Management.

Er ist Kult – Er bleibt Kult, sowohl bei jung als auch bei alt, Millionen Schallplatten & CDs hat **Er** verkauft. 23 Alben seit 1979 hat **Er** produziert. Ausverkaufte Konzerte und „Roli“ Partys incl. 2'er sächsischer Roland Kaiser Double Shows (Steffen Heidrich & Torsten Dehnert), trugen ihr Übriges dazu bei. Viele seiner Lieder haben „Kult-Status“, sprechen den Fans aus dem Herzen. „Seine Lieder haben viele schon so oder so ähnlich erlebt“, „Da kommen einem schöne oder auch weniger schönen Erinnerungen an vergangene Zeiten hoch“, Situationen & Gefühle wie in Songs: „Sag Ihm das ich Dich liebe“ „Lange Schatten“ & „So wie das Erste Mal“ hat doch jeder schon mal erlebt. Welch Ironie; der Song von 1983 „Anfang und Ende“...mit Dir zu erleben, das hast Du mir zu Hoffen gegeben.., zur bitteren Wahrheit 2010 geworden ist, so DJ & Fan Mario.H (42) weiter. Auch wenn „Roli“ für immer von der Bühne verschwinden sollte, so gibt doch in der „Kaiser-Hochburg“ Dresden seit Jahren schon Ersatz. Aber dazu weiter unten im Artikel.



„Schon 1990 habe ich mich in Dresden verliebt“, sagt Roland Kaiser. Er kam immer wieder und jedes Mal rasteten die Dresdner aus, wenn er die Bühne betrat. Zum Openair ans Elbufer lockt er regelmäßig über 10 000 Fans. Auch in Freital war er einst zu Gast. Kultsongs wie „Extreme“, „Nur Du und Ich“, „im 5.Element“ und viele andere Ohrwürmer, sind nicht nur den Kaiser-Fans ein Begriff. In jeder Diskothek, in jeder Tanzbar, zu jeder Schlagerparty liefen seine Songs rauf und runter. Die Kaisermania-Party in der Dresdner Messe am 5. Februar sollte die längste Kaiser-Party der Welt werden. Alle Karten (ca. 10 000) sind verkauft! Jetzt der Schock: Vor einer Woche musste Kaiser ein Konzert in Dortmund nach 60 Minuten abbrechen, weil er nicht ausreichend Luft bekam. Dann ging es Schlag auf Schlag, alle Konzerte, auch die „Kaisermania“ in der Messehalle, sagte er ab. Grund ist „Roli“Kaisers schlechter Gesundheitszustand, der durch die chronische Lungenkrankheit COPD schwer angegriffen ist. „Ich fühle mich gesundheitlich nicht mehr in der Lage, ein Konzert durchzustehen“, sagt Roland Kaiser. „Meine derzeitige Leistungsfähigkeit würde meinen und den Erwartungen der Fans nicht gerecht werden. Deshalb höre ich auf, bevor man mich irgendwann von der Bühne tragen muss. Ich finde, dass man in Würde abtreten soll. Ich will mich vor meinen Fans nicht lächerlich machen und meine Selbstachtung bewahren“, so der Kult-Star weiter. Schlagersänger Roland Kaiser („Santa Maria“) macht seinen Fans trotz seines angekündigten Rückzugs von der Bühne Hoffnung auf ein Comeback. „Wir werden in Dresden im August eine Abschiedsparty feiern, aber es bleibt ein Abschied, der auch eine Möglichkeit in sich birgt: Ändert sich was am Gesundheitszustand, spring ich wieder auf die Bühne, ist ja ganz klar“, sagte der 57-Jährige.

Roland Kaiser (57) lebt seit neun Jahren mit der Diagnose „COPD“. Eine unheilbare Lungenerkrankung, die das Atmen massiv erschwert. Bisher hat der Schlagerstar über seine Krankheit geschwiegen. Jetzt hat er aufgeschrieben, wie er mit der Krankheit „COPD“ lebt. In seinem Buch erinnert sich Kaiser, wie ihm im Jahre 2000 erstmals die Luft wegblieb: „Ich erwachte mit dem Gefühl, dass etwas Bedrohliches mit mir geschehen sei. Die Luft, die ich einzuatmen gedachte, kam nicht an, wo ich sie hinatmen wollte. Die Situation war unfassbar, machte mir Angst.“ Roland Kaiser kam auf die Intensivstation, wurde an Atmungsgeräte angeschlossen. Kaiser: „Es erschien mir wie ein Albtraum. Sein Arzt teilte ihm später mit: „Sie haben eine COPD. Die Krankheit ist unheilbar.“ Für Roland Kaiser brach eine Welt zusammen. Er schreibt: „Für mich ging es um alles oder nichts. Mitten aus dem Leben, von jetzt auf gleich mit dem Tod konfrontiert zu werden, ist Wahnsinn. Es war die Liebe meiner Familie, die mir das Leben rettete.“ Kaiser hat wegen seiner Krankheit immer ein Sauerstoffgerät im Reisegepäck, um sein Blut bei Bedarf mit Sauerstoff anzureichern. Der Sänger: „Es sieht ja niemand, wenn ich beispielsweise beim Telefonieren unterhalb meiner Nase einen dünnen, transparenten Sauerstoffschlauch trage. Bei Atembeschwerden kann es passieren, dass sich Kaisers Gesichtsfarbe bläulich verfärbt.“

Kaiser: „Ich sehe dann schlechter aus, als ich mich fühle.“ Eine Lungentransplantation kommt für Kaiser derzeit nicht infrage: „Das ist ja nicht so, als würde man einen neuen Fernseher kaufen.“ Wie soll es jetzt weitergehen?

Roland Kaiser: „Ich werde weiter CDs aufnehmen und mich auf das Schreiben von Songs konzentrieren. Meine Lebensfreude habe ich trotz der Krankheit nicht verloren. Das Leben geht auch außerhalb der Konzertbühnen weiter.“

Hier nun der Abdruck seines Briefes an seine Fans:

Roland Kaiser verabschiedet sich von der Live-Konzert Bühne Samstag, 30.01.2010

Liebe Freunde,

wie Ihr alle wisst, lebe und arbeite ich seit annähernd zehn Jahren mit der chronischen Lungenkrankheit COPD. Nachdem ich jahrelang trotz meines Handicaps mit viel Freude Live-Konzerte gespielt habe, ist nun die Entscheidung gefallen: Ich ziehe mich aus dem Konzertbereich zurück und nehme Abschied von der Live-Konzert-Bühne. Meine derzeitige Leistungsfähigkeit würde meinen und Euren Erwartungen an das zuverlässige und qualitativ hochwertige Veranstaltungsniveau meiner Konzerte nicht gerecht werden. Alle für dieses Jahr geplanten Auftritte werden ersatzlos abgesagt.

Mit Blick auf bisherige Berichterstattung, die wenig verantwortungsvoll mit dem Handicap einer chronischen Erkrankung umgegangen ist, halte ich fest: Ich werde mich nur von der Konzertbühne verabschieden, der Musik und Euch jedoch im Rahmen meiner Möglichkeiten verbunden und treu bleiben!

Die Erinnerung an und die Sehnsucht nach neuen Konzerterlebnissen motivieren mich als Sänger und Texter auch künftig. Daher werde ich weiterhin CDs aufnehmen und damit verbundene Termine wahrnehmen. Da wir in den vergangenen Jahren bei zahlreichen Konzerten so eine unvergessliche Zeit hatten, möchte ich mich im August 2010 in Dresden mit einer Abschieds-Party von Euch verabschieden. Einzelheiten hierzu werden demnächst bekannt gegeben.

Mit den besten Wünschen Euer Roland



„Ich bin der neue Roland Kaiser!“ So titelte Torsten Dehnert in der „Bild“

Viele sagen, der Dresdner Doppelgänger Torsten Dehnert (30) sei schon besser als das Original. „Joana“, „Amore Amore“, „Sieben Fässer Wein“ – Er kennt nicht nur alle Hits von Roland Kaiser (57). Der Dresdner Bäcker singt sie mit fast gleicher Stimme und meint: „Wenn ich in die etwas zu großen Anzüge schlüpfe, den Scheitel ziehe, die Brille aufsetze und mich etwas behäbiger bewege, hält mich jeder für das Original!“ Seit Jahren tourt er als Kaiser-Double durch die Lande, lockt mittlerweile bei Open-Air-Konzerten bis zu 3500 Zuschauer.



Alles begann mit einer Wette. Dehnert: „Im Herbst 1998 sollte ich in einer Disko ein Mädchen küssen. Ich war aber zu schüchtern, verlor und musste einen Kaiser-Hit Karaoke singen. Das machte ich wohl so echt, dass der Saal tobte.“ Dann lernte er Schlagersänger Antony (30) kennen, der ihm professionelle Auftritte vermittelt. Antony: „Ob Windberg-Arena oder Schlachthof – Torsten kommt einfach super an. Denn er lebt ja auch die Figur richtig aus. Wenn Kaiser seine Haare verändert, macht er es sofort nach.“ Zwar ist das Double mit 1,65 Meter zehn Zentimeter kleiner als Kaiser und statt grüner Augen sind seine blaugrau. Doch Torsten lacht: „Immerhin trinke ich schon genau so gern Rotwein wie er.“ Manchmal weiß Ehefrau Sandy (23, Verkäuferin), die er bei einem Auftritt hinter der Bühne kennen lernte und vor zwei Jahren heiratete, nicht genau, ob er gerade Roland oder Torsten ist. Sandy: „Unsere Kinder werden sicher Hendrik und Annalena heißen – wie bei Kaisers!“ Mittlerweile hat das Double einen Fan-Klub und die Probleme eines Stars: „Ich darf niemand verraten, in welchem Haus in Nickern ich wohne. Sonst kann ich mich vor den Groupies nicht retten.“

vs.

Steffen Heidrich
www.kaiserparty.de



Er ist der bescheidenere der gelassenere und beliebtester von beiden. Roland Kaiser Double Steffen Heidrich aus Dresden. Seine kleinen Auftritte sind über die Landesgrenzen Sachsens hinaus bekannt. Er mag es nicht so „Megagroß“, tritt lieber in Clubs & Diskotheken auf. „Ihn kann man sich für kleines Geld leisten“, so ein Veranstalter. Trotzdem ist er ein Perfektionist. Soundcheck bis der Ton stimmt, dafür kommt er auch mal einen Tag eher in die Auftritts-Location, so DJ Habi, der im „Flash“ in Freital (ehemaliger Sächsischer Wolf) mit Steffen zusammengearbeitet hat. „Ich bin super mit Ihm klargekommen“, so DJ Habi weiter...Leider gab es dann keine Möglichkeit mehr Steffen noch einmal zu buchen.

Wissenswertes über die Olympischen Spiele



„Das Wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht der Sieg, sondern die Teilnahme, wie auch das Wichtigste im Leben nicht der Sieg, sondern das Streben nach einem Ziel ist. Das Wichtigste ist nicht, erobert zu haben, sondern gut gekämpft zu haben.“

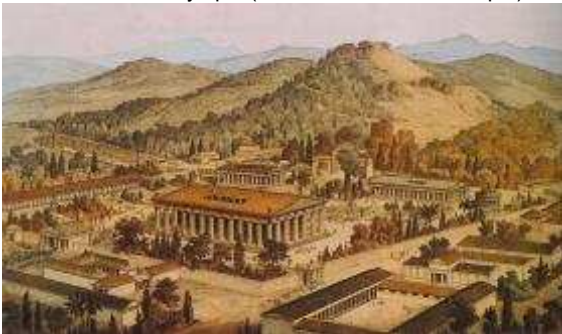
Pierre de Coubertin, Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit

Wussten Sie schon, dass ...

... das Wort „Olympiade“ nicht die Olympischen Spiele sondern den vierjährigen Zwischenzeitraum beschreibt.

... die frühesten Olympischen Spiele wahrscheinlich bereits vor mehr als 4000 Jahren stattfanden, jedoch erst seit 776 v.u.Z. geschichtlich gezählt und notiert wurden.

Das Gelände von Olympia (in der Mitte der Zeustempel)



... bei den antiken Olympischen Spielen nicht nur in sportlichen Bereichen wie Laufen, Ringen, Boxen usw. sondern auch in Dichtkunst und Gesang Wettkämpfe stattfanden.

... im 17. Jahrhundert in England sportliche Wettkämpfe stattfanden, die an die antiken Olympischen Spiele angelehnt waren. Doch erst 1896 fanden die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit statt.

.... Wettkämpfe in Eiskunstlaufen erstmals 1908 und in Eishockey 1920 in den Sommerspielen ausgetragen wurden.

... Die I. Olympischen Winterspiele 1924 erst nachträglich als Olympische Spiele anerkannt wurden.

Einige Sportler und Sportlerinnen aus Sachsen

Die Erzgebirgerin **Tina Bachmann** (geb. 15. Juli 1986) aus Schmiedeberg begann mit drei Jahren mit dem Skilaufen und trainierte seit 1997 beim SSV Altenberg. Später ging sie zur *SG Stahl Schmiedeberg*. Mit zwölf Jahren wechselte sie ins Internat der Eliteschule des Sports des Bergstadtgymnasiums „Glück Auf“ Altenberg. 2004 machte sie dort ihr Abitur. Danach lernte und trainierte Bachmann in der Bundespolizeisportschule Bad Endorf. Mittlerweile hat sie dort die Ausbildung zur Polizeimeisterin beendet.

Sandra Kiriasis, geb. *Prokoff* (geb. 4. Januar 1975 in Dresden) ist eine deutsche Bobpilotin.

Sandra Kiriasis, die im erzgebirgischen Geising aufwuchs, begann bereits im Alter von fünf Jahren mit dem Langlauf, wechselte 1985 zum Rennrodeln und 2000 zum Bobsport. Sie startet für die RSG Hochsauerland.

Cathleen Martini (geb. 27. Mai 1982 in Zwickau) gehört zur deutschen Nationalmannschaft im Damenbob. Ihr Heimatverein ist der SC Oberbärenburg, ihre Heimbahn ist die Bob- und Rodelbahn in Altenberg.

Marco Weber (geb. 28. September 1982 in Karl-Marx-Stadt) ist ein deutscher Eisschnellläufer.

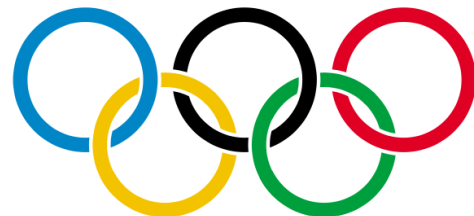
Marco Weber startete bis zur Saison 2008/2009 für den Eisschnelllauf Club Chemnitz, danach wechselte er zum Münchener Eislauf-Verein von 1883.

Tino Edelmann (geb. 13. April 1985 in Annaberg-Buchholz) ist ein Nordischer Kombinierer.

Edelmann startet für den SC Motor Zella-Mehlis. Er gewann bei Junioren-Weltmeisterschaften in Einzelwettbewerben dreimal Silber und einmal Bronze sowie dreimal Gold und einmal Silber mit der Mannschaft.

Eric Frenzel (geb. 21. November 1988 in Annaberg-Buchholz) ist ein deutscher Nordischer Kombinierer.

Eric Frenzel startet für den WSC Erzgebirge Oberwiesenthal. Der Abiturient aus Oberwiesenthal betreibt seit 1995 Skisport, seit 2003 gehört er zum Nationalkader. Seit März 2003 tritt Frenzel in Juniorenrennen und anderen unterklassigen Veranstaltungen wie FIS-Rennen und dem *World Cup B* an. Hier konnte er seine Leistungen kontinuierlich steigern und erreichte mehrfach sehr gute Ergebnisse.



Auch Hartz-IV-Empfänger dürfen "wohnen"

Hartz-IV-Empfänger haben Anspruch auf eine Wohnung und dürfen nicht an ein Obdachlosenheim verwiesen werden. Das stellte das Landessozialgericht Nordrhein-Westfalen fest.

Hartz-IV-Empfänger dürfen nicht aus Kostengründen in eine Obdachlosenunterkunft verwiesen werden. Sie haben laut einer Entscheidung des Landessozialgerichts Nordrhein-Westfalen das Recht, sich auf Kosten der Allgemeinheit eine eigene Wohnung zu mieten. Die Miete müsse allerdings "angemessen" sein, das heißt der ortsüblichen Referenzmiete entsprechen, heißt es in einem in Essen veröffentlichten Beschluss des Landessozialgerichts. Der Beschluss (Az.: L 19 B 297/09 AS ER) ist rechtskräftig.

Die Richter gaben einem 59-jährigen Mann aus Velbert Recht, dem die zuständige Gemeinde ein Zimmer in einem Übergangsheim zugewiesen hatte. Der Hartz-IV-Empfänger war von dort ohne Zustimmung der zuständigen Behörde in eine von ihm selber angemietete Wohnung gezogen. Die Behörde wollte dem Kläger wegen ihrer fehlenden Zustimmung nur die Mietkosten für das Zimmer in dem Übergangsheim in Höhe von 184 Euro erstatten.

Dem widersprachen die Essener Richter. Der Umzug des Klägers sei erforderlich gewesen; die Behörde habe ihn nicht auf die Obdachlosenunterkunft verweisen dürfen. Allerdings sprachen sie dem Kläger mit 323 Euro pro Monat nur einen Teil der von ihm verlangten Miete und Nebenkosten von insgesamt 380 Euro zu. Nach Einschätzung der Richter lag der Mietpreis über der angemessenen Referenzmiete von 5,40 Euro pro Quadratmeter. Quelle: dpa, N24

ALG II Beziehern muss "Umzugsbruch" ersetzt werden

Das Bundessozialgericht in Kassel urteilte: Bei einem (Zwangs-) Umzug, den das Hartz IV-Amt veranlasst hatte, gingen ein Schrank und ein Bett kaputt. Erforderlich ist eigentlich eine Ersatzbeschaffung. Diese muss aber wie eine Erstausrüstung, die das Amt zahlen muss, gewertet werden, wenn die "Ausstattungsgegenstände allein durch einen vom Grundsicherungsträger veranlassten Umzug in eine angemessene Wohnung unbrauchbar werden".

Etwas anderes gilt, wenn die Ausstattungsgegenstände weiterhin funktionsfähig sind, den Besitzern jedoch nicht mehr gefallen, sie nicht mehr optimal zur neuen Wohnung passen oder wenn die Gegenstände ohnehin - auch ohne den Umzug - ersetzt hätten werden müssen. (BSG-Urteil B 4 AS 77/08 R, 20.01.2010)

Schüler können Arbeitslosengeld II erhalten

Wer als Auszubildender mit eigener Wohnung nur so genanntes Schüler-BAföG erhält, kann Anspruch auf Arbeitslosengeld (ALG) II haben. Das hat das Bundessozialgericht (BSG) klargestellt. Eine Revision des Jobcenters des Landkreises Leipzig, die einem allein lebenden Berufsfachschüler das ALG-II verweigern wollte, wies der 14. Senat zurück.

Hartz-IV-Empfänger müssen den zugewiesenen Sachbearbeiter akzeptieren

Das Bundessozialgericht (BSG) hat die Rechte von Hartz-IV-Empfängern gegenüber dem Jobcenter eingeschränkt. Nach einem Urteil der Kasseler Richter haben Bezieher von Arbeitslosengeld II keinen Anspruch darauf, über ihren Weg zu einem neuen Job mit zu entscheiden. Ebenso wenig muss ihnen ein Sachbearbeiter benannt werden, mit dem sie persönlich zurecht kommen und einverstanden sind (Az.: B 4 AS 13/09 R).

Einbauküche muss Arbeitslosen mit bezahlt werden

Laut Bundessozialgericht ist ein vom Vermieter kassierter Zuschlag für Küchenmobiliar als Teil der Miete vom Jobcenter zu bezahlen. Die Richter gaben damit einer 58-Jährigen aus Bochum Recht, die mit ihrem erwachsenen Sohn in einer 67 Quadratmeter großen Wohnung lebt. Zusätzlich zur Kaltmiete von 367 Euro verlangte ihr Vermieter monatlich 30 Euro für die Benutzung der Kücheneinrichtung (Az.: B 14 AS 14/08 R).

30 Stunden pro Woche für Ein-Euro-Jobber rechtens

Ein-Euro-Jobber müssen auch eine Arbeitszeit von 30 Stunden die Woche grundsätzlich hinnehmen. Lehnen Hartz-IV-Empfänger die Arbeitsgelegenheit in diesem Umfang ab, kann ihnen das Arbeitslosengeld II um 30 Prozent gekürzt werden, urteilte das Bundessozialgericht in Kassel (Az.: B 4 AS 1/08 R).

Kindern von Arbeitslosen bekommen Klassenfahrten bezahlt

Die Kinder von Hartz-IV-Empfängern bekommen die Kosten für Klassenfahrten in voller Höhe bezahlt. Die bei den meisten Arbeitsgemeinschaften aus Agenturen und Kommunen übliche Begrenzung der Kostenerstattung für Klassenfahrten sei vom Gesetz nicht gedeckt, urteilte das Bundessozialgericht (BSG) in Kassel. Mit dem Grundsatzurteil gab das BSG einer Familie aus Berlin Recht. Die Schulklassen der beiden Söhne hatten eine 719 Euro teure Kunststudienfahrt nach Florenz beziehungsweise eine normale Klassenfahrt ins brandenburgische Rüditz mit Kosten von 285 Euro unternehmen.

Neuer Freund der Mutter muss für Unterhalt aufkommen

Auch Patchworkfamilien gelten bei der Berechnung von „Hartz-IV“-Leistungen als Bedarfsgemeinschaft. Trennungskinder können damit keine Sozialleistungen mehr bekommen, wenn der Haushalt insgesamt über ein ausreichendes Einkommen verfügt. Wenn arbeitslose Väter oder Mütter mit ihren Kindern zu einem anderen Partner ziehen, müsse dessen Einkommen voll angerechnet werden – auch bei den Kindern, für die der neue Lebensgefährte eigentlich nicht unterhaltspflichtig ist (Az.: B 14 AS 2/08 R).

Hartz-IV-Empfänger dürfen Gebrauchtwagen besitzen

Hartz-IV-Empfänger haben nach einem Urteil des Bundessozialgerichtes in Kassel Anspruch auf einen gebrauchten Mittelklassewagen, ohne dass dieser beim Arbeitslosengeld II als Vermögen angerechnet wird. Autos unter 7500 Euro dürfen Langzeitarbeitslosen nicht als Vermögen angerechnet werden.

Asylbewerber bekommen kein ALG II

Nach Ansicht des Bundessozialgerichts ist es rechtmäßig, dass Asylbewerber und geduldete Ausländer grundsätzlich keine „Hartz-IV“-Leistungen bekommen können. Es gebe keine verfassungsrechtlichen Bedenken dagegen, dass diese Menschen nur die zumeist niedrigeren Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen dürften, entschieden die Kasseler Richter (Az.: B 14 AS 24/07 R).

Ein junger Forscher befindet sich auf einer Forschungsreise in einer riesigen Wüste. Da begegnet ihm eine kleine Schildkröte, die leise vor sich hinmurmelt den Kopf schüttelt.

Der Forscher will wissen, was die kleine Schildkröte hat, aber die murmelt nur weiter. Nach ein paar Jahren, der Forscher ist mittlerweile in den mittleren Jahren, ist er wieder in der Wüste unterwegs, und wieder begegnet ihm die Schildkröte.

Auch diesmal versucht er herauszufinden, was die kleine Schildkröte murmelt - wieder ohne Erfolg. Als der Forscher Jahre später auf dem Sterbebett liegt, ruft er seine Familie zusammen:

"Ich kann erst in Ruhe sterben, wenn ich weiß, was diese kleine Schildkröte hatte!"

Also zieht die ganze Familie mit dem sterbenden Forscher los, um die kleine Schildkröte zu suchen.

Tatsächlich, mitten in der Wüste treffen sie auf die Schildkröte. Der Forscher:

"Kleine Schildkröte, ich muss sterben, aber ich kann nur in Ruhe sterben, wenn ich weiß was dich bedrückt."

Darauf die Schildkröte nur kopfschüttelnd:

"Nein, nein, nein - soviel Sand... UND KEINE FÖRMCHEN!!"

Der Lehrer fragt: „Na, Fritz, wie bist du zur Welt gekommen?“ „Mich hat der Storch gebracht.“ „Max, und du?“ „Mich hat der liebe Gott gemacht.“ „und du Erwin?“ „Wir sind arm, bei uns macht Papa alles selber.“



Hier mal zwei Segelflieger der Hartz IV - Empfänger

Es gibt Staubsaugervertreter, die verkaufen Staubsauger. Es gibt Versicherungsvertreter, die verkaufen Versicherungen. Und dann gibt's noch die Volksvertreter...

Ein Nerz klopft an die Himmelstür.

Petrus öffnet und sagt:

"Weil man Dir auf Erden nachgestellt hat, hast Du einen Wunsch frei."

Der Ankömmling darauf schüchtern:

"Ein Mäntelchen aus reichen Frauen..."

Putin, Bush und Merkel sitzen zusammen als ihnen Gott erscheint und jedem eine Frage gewährt. Als erstes ist Putin an der Reihe und fragt: "Wie lange wird der Tschetschenien-Konflikt denn noch dauern?" Gott antwortet: "Das werden sicher noch 5-6 Jahre sein." Darauf Putin: "Ach, dann bin ich längst nicht mehr da..."

Als nächstes ist Bush an der Reihe und fragt: "Wie lange wird denn der Irak-Krieg noch dauern?" Gott antwortet: "Das werden sicher noch 10-12 Jahre sein." Darauf Bush: "Ach, dann bin ich längst nicht mehr da."

Als letztes ist Merkel an der Reihe und fragt: "Wann wird es denn mit der deutschen Wirtschaft wieder bergauf gehen?"

Gott antwortet: "Ach, dann bin ich längst nicht mehr da..."



Und hier sehen Sie den Pelzkragen eines Ein-Euro-Jobbers

Auch aus Steinen die einen in den Weg gelegt werden, kann man etwas schönes bauen!

Schlagfertigkeit ist etwas, worauf man erst 24 Stunden später kommt.

Jeder Mensch bereitet uns auf irgendeine Art Vergnügen: Der eine, wenn er ein Zimmer betritt, der andere, wenn er es verlässt.

Das kleine Mädchen fragt seine Tante: „Warum hast du denn so einen dicken Bauch?“ – „Da ist ein Baby drin.“ „Hast du es gern?“ – Ja, aber natürlich.“ – „Aber warum hast du es dann aufgegessen?“

Raubüberfall im Studentenwohnheim: „Hände hoch! Ich suche Geld!“ – Moment ... wir suchen mit!“

Nachdem wochenlang bei Hartz IV – Empfängern eingebrochen wurde, ging der Polizei ein Verdächtiger ins Netz. Beim Verhör stellt der Kommissar die Frage: „Warum haben sie ausgerechnet bei den Hartz IV – Empfängern eingebrochen?“ „Na ich hab nach den Pelzen und den Segelflugzeugen gesucht!“

Motorschaden! Die beiden Außendienst-Mitarbeiter müssen in einem abgelegenen Bauernhaus übernachten, in dem nur eine ledige Landwirtin wohnt. Sechs Monate später bekommt einer der Vertreter Post vom Notar und ruft sofort seinen Kollegen an: „Sag mal, hast du eigentlich damals mit der Bäuerin geschlafen?“ – „Na klar“, gesteht der Kollege. „Wollte sie vielleicht anschließend deinen Namen und deine Adresse haben?“ – „Ja, schon.“ – Und da hast du ihr nicht zufällig meinen Namen und meine Adresse gegeben?“ „Doch, du, entschuldige, ich ...“ – „Macht doch nichts“, entgegnet der andere, „sie hat mir nämlich ihren Hof und eine dreiviertel Million Euro vererbt.“

Bürgerservice

Beim **Förderkreis BIOTEC e.V.** erhalten Sie unbürokratische Beratungshilfen für alle Lebenslagen (keine Rechtsberatung). Dort, wo wir nicht weiterhelfen können, vermitteln wir gern die kompetenten Partner und Kontakte.

Verantwortlich : **CaseManagement - Hr. Kühn**

fon: 0351-646 369 31

fax: 0351-646 369 35

mail: kuehn@foerderkreis-biotec.de

Förderkreis BIOTEC e.V.

Gutenbergstr. 12

01705 **Freital**

fon: 0351-646 369 32

fax: 0351-646 369 35

mail: schwarz@foerderkreis-biotec.de

Im **Rathaus Potschappel** befindet sich das Einwohnermeldeamt. Alle Passangelegenheiten werden hier erledigt.

Stadtverwaltung Freital / Rathaus Potschappel

Dresdner Str. 56, 01705 **Freital**

Im **Rathaus Deuben** werden alle Wohngeldanträge entgegengenommen. Bei Wohnungslosigkeit kann hier ein Platz im Obdachlosenwohnheim beantragt werden.

Rathaus Deuben - Dresdner Str. 212, 01705 Freital

fon: 0351-647 60

fax: 0351-647 648 21

web: www.freital.de

Öffnungszeiten für beide Rathäuser:

Montag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Das **Bürgerbüro Pesterwitz** ist für alle Bürgerangelegenheiten zuständig.

Bürgerbüro Pesterwitz

Dorfplatz 1, 01705 **Freital / OT Oberpesterwitz**

fon: 0351-658 100 / **fax:** 0351-658 1040

Öffnungszeiten:

Dienstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
-----------------	--

Bei der ARGE werden alle Angelegenheiten rund um das ALG II geregelt. ALG II können alle arbeitsfähigen Bürger beantragen, die mindestens 3Std. am Tag arbeiten können oder ein zu geringes Einkommen besitzen. Hier sitzt auch die Leistungsabteilung der **Agentur für Arbeit**

ARGE Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

J.-G.-Palitzsch-Hof , 01705 **Freital**

fon: 0351-646 45 0 (Service-Center)

fax: 0351-646 45 350

Öffnungszeiten:

Montag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch	nach Terminvereinbarung
Donnerstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 16.00 Uhr
Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Im Jobcenter der Agentur für Arbeit befindet sich die Arbeitsvermittlung. Außerdem befindet sich hier der **Stelleninformationsservice** mit mehreren Rechnern und Internetanschluß, wo man nach aktuellen Jobangeboten suchen kann.

Jobcenter der Agentur für Arbeit Pirna

Coschützer Str. 8, 01705 **Freital**

Tel: 01801-555111 (Arbeitnehmer) *

Tel: 01801-664466 (Arbeitgeber) *

* Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise abweichend

Fax: 0351 / 64100444

Öffnungszeiten:

Montag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Donnerstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 16.00 Uhr
Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Für alle Angelegenheiten der Sozialhilfe und Versorgungsleistungen (Behindertenausweise) ist das Landratsamt zuständig.

Landratsamt Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Hüttenstr. 14, 01705 **Freital**

fon: 0351-648 50 / **fax:** 0351-648 54 09

Landratsamt Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Weißeritzstr. 07, 01744 **Dippoldiswalde**

fon: 03504-620 0 / **fax:** 03504-620 11 06

***Mit den Potschapper Geschäftslenten
den Frühling begrüßen:***



Förderverein
Potschappel-Aktiv e.V.

Frühlingserwachen

Montag bis Sonnabend

15. bis 20. März 2010

**Am 20. 3. 2010 kommt der
Osterhase mit kleinen Aufmerksamkeiten**

Alle an der "Frühlingserwachen-Aktion" beteiligten Geschäfte haben einfach erfrischend die neuen Kollektionen mit ihren Frühjahrstrends und Styling-Tipps für den glänzenden Look für Sie vorbereitet

Der Osterhase "Hyazinth" wird am Sonnabend von 10.°° - 12.°° Uhr in unserem Stadtteil mit kleinen Überraschungen in der Vorosterzeit unterwegs sein.