



Ausgabe Nr. 7 / Frühjahr 2020

Seite 1

- Grußwort
- Putzete 2020

Seite 2

- Absagen aller Termine
- Spendenaufruf Kotbeutelbox
- Malwettbewerb

Seite 3

- Info rund um Corona Krise

Seite 4

- Glühweinfest 2019 und Schlachtfest 2020
- Papiersammlung der Kath. Jugend St. Joseph
- Bastelidee für Kinder



Hallo Kinder,
ich bin Hardy von der
Hardecksiedlung. Unser
Malwettbewerb startet
wieder. Macht mit!
Euer Hardy

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern

Liebe Bewohner:innen der Hardecksiedlung, die trübe Winterzeit liegt nun endlich hinter uns, und unsere Siedlung hat den Sturm „Sabine“ recht gut überstanden, abgesehen von einigen wenigen entwurzelt oder abgeknickten Bäumen. Wir alle haben uns auf den kommenden Frühling gefreut. Das Wetter brachte uns die ersten warmen Tage und alle konnten es kaum abwarten die längeren Tage zu nutzen.



©Fotalia

Leider hat uns dann das Corona Virus überrascht und einen Strich durch die Planungen gemacht. Auf die drohende Gefahr hat der Vorstand sehr schnell reagiert und frühzeitig alle Treffen und Veranstaltungen vorerst abgesagt – so auch die Jahresmitgliederversammlung, das Nistkastenbauen für die Kinder sowie alle Stammtische.

Wir werden Sie frühzeitig informieren, wenn das „normale“ Leben wieder stattfinden kann, und wir neue Termine festlegen dürfen.

Trotz der schwierigen Zeit wünschen wir Ihnen frohe Ostern und senden herzliche Grüße

Ihr Vorstandsteam um Dirk Arheidt und Dr. Jürgen Wetterauer

Putzete in der Hardecksiedlung

Mit dem Frühling geht auch allenthalben der Frühjahrsputz einher. Daher rief die Stadt Karlsruhe wie jedes Jahr ab Mitte März wieder zu den sog. „Dreck-Weg Wochen“ auf. Am Samstagvormittag, 14. März fand die alljährliche Putzete hier bei uns in der Siedlung statt.



© DA

Zehn Helfer, Groß wie Klein, trotzten bei wunderbarem Sonnenschein der Kälte bei 5° C und füllten zehn Müllsäcke mit Flaschen, Zigarettenstummel und diversen Papieren. Die Helfer:innen konnten übrigens mit Freude feststellen, dass die Hundekotsituation deutlich besser als im Jahr zuvor war, insbesondere im direkten Umfeld der Kotbeutelspender. Lesen Sie dazu bitte auch den Beitrag auf Seite 2.

Unsere Putzete war mal wieder erfolgreich: Herzlichen Dank an alle, die mitgeholfen haben.

➔ Sie sind noch nicht Mitglied und wollen es werden? Melden Sie sich bei uns (Kontakt Daten Seite 4 unten), wir schicken Ihnen das Beitrittsformular zu oder bringen es gerne vorbei.

Absage aller Termine und Veranstaltungen

Unsere regelmäßig wiederkehrenden Termine:

- jeden 1. Samstag des Monats um 15:00 Uhr: Frauentreff (im Häusle/Eichenweg)
- jeden 1. Sonntag des Monats um 10:00 Uhr: Stammtisch (im Häusle/Eichenweg)
- jeden letzten Freitag des Monats um 19:00 Uhr: „Club der Hardeckerinnen“



© DA

müssen derzeit aufgrund der Corona-Pandemie **abgesagt** werden.

Wie im letzten Flyer von Anfang März angekündigt, beabsichtigt der Vorstand am Freitag, 19. Juni 2020 um 18 Uhr, alle neuen Bewohner:innen der Hardecksiedlung ins Häusle, Eichenweg 8, zu einem Willkommenstreff einzuladen. Jedoch muss der Vorstand hier situativ entscheiden.

Weiterhin können wir zum jetzigen Zeitpunkt den Termin für das Grillfest, das für Samstag, 20. Juni 2020 vorgesehen war, noch nicht bestätigen. Ebenfalls unklar ist, wann die Jahresmitgliederversammlung stattfinden wird. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Besuchen Sie doch unsere Webseite (<https://hardeck.info>) und abonnieren dort unseren kostenlosen elektronischen Newsletter. Dort finden Sie aktuelle Infos. Er ersetzt unsere Hardeck-Post aber auf keinen Fall!

Wer ist bereit, eine Hundekotbeutelbox zu finanzieren?



© SD

2019 wurden in der Siedlung drei Kotbeutelboxen aufgestellt. Die Kosten übernahmen die Siedlergemeinschaft Hardeck (im Akazienweg), Familie Werner (im Eichenweg) und Familie Arheidt (im Haselweg).

Die Hundekotsituation hat sich in der Siedlung dadurch deutlich verbessert. Lediglich im Bereich der Pulverhausstraße zwischen Ahornweg und Eichenweg sowie an der Esperantobrücke sind noch vermehrt Hundehaufen festzustellen. Wer auch eine Spenderbox finanzieren will, kann dies für einmalig 115 € tun. Auch Paten, die hin und wieder (alle 2-3 Wochen) die Spender auffüllen, dürfen sich melden. Die Tüten hierfür sind kostenlos erhältlich.

Bei Interesse (Spender wie auch Paten) melden Sie sich bitte unter: vorstand@hardeck.info oder direkt bei einem Mitglied des Vorstandteams der Siedlergemeinschaft.



Hallo liebe Kinder,

wollt Ihr beim Malwettbewerb mitmachen?



(open source)

Unser Thema dieses Jahr: **Vogelhochzeit**.

Mitmachen dürfen Kinder bis 12 Jahre, die in der Hardecksiedlung wohnen.

Schreibt euren Vor- und Nachnamen, euer Alter und eure Adresse mit Telefonnummer auf der Rückseite eures Bildes. Alle Kinder bekommen einen kleinen Preis als Dankeschön fürs Mitmachen, die 3 schönsten Bilder ein Extrageschenk. Die Preise werden entweder beim Grillfest am 20. Juni 2020 direkt überreicht oder wir finden einen anderen Weg, um euch den Preis zu überreichen.

Abgabe bis 10. Juni 2020 im Rüterweg 12 (Briefkasten). Also: An die Stifte und Farben, fertig, los!

Herzliche Grüße und bis zum nächsten Mal, Euer **Hardy**

Information rund um die Corona Krise

Liebe Bewohner:innen der Hardecksielung,
jeder selbst kann tatkräftig helfen, damit wir diese Krise meistern: ein gelegentliches Schwätzchen über den Gartenzaun (mit ausreichendem Abstand von >1,50m) oder ein Anruf bei alleinstehenden Nachbarn hilft, um soziale Kontakte aufrecht zu halten. Oft reicht schon eine kleine Aufmunterung und Zeichen der Menschlichkeit aus, damit Sorgen und Ängste nicht überhandnehmen.



(open source)

Wichtige Telefonnummern (es gilt die Vorwahl von Karlsruhe: 0721):

▪ Stadt Karlsruhe	133-3333	corona.karlsruhe.de
▪ Gesundheitsamt	936-81940	Landkreis-karlsruhe.de/gesundheitsamt
▪ Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117	116117.de
▪ Karlsruhe hilft	98614755	Ka-hilft.de

Sollten Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich entweder per Mail über die Website: <https://hardeck.info> oder telefonisch unter der extra eingerichteten Telefonnummer: 0162 5709193 (Bitte hinterlassen Sie uns eine Nachricht). Wir werden uns abends um Ihr Anliegen kümmern, haben Sie bitte etwas Geduld mit uns.

Unter der genannten Nummer wird außerdem eine WhatsApp Gruppe eingerichtet, die Sie gerne zum Austausch von Ideen und Hilfsangeboten etc. mit nutzen können. Bitte schicken Sie eine kurze Nachricht mit Ihrem Namen, wir nehmen Sie dann gerne auf.

Wenn Sie einmal keine Lust haben zu kochen, können Sie die lokalen Restaurants in Grünwinkel (Aroy Aroy, Beim Schupi, Hoepfner Treff, Kesselhaus, Rössle, Saloniki) weiter unterstützen, indem Sie deren kosten-, wie auch kontaktlosen Liefer- oder Abholservice nutzen. Sie finden alle teilnehmenden Karlsruher Restaurants unter: <https://www.karlsruhe-erleben.de/foodathome> bzw. deren Kontaktdaten im Telefonbuch.

Die aktuellen Entwicklungen verlangen von uns allen einiges ab. Wir im Vorstandsteam der Siedlergemeinschaft Hardeck wollen Ihnen sagen: **Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen. Und mit Rücksicht, Verständnis, Miteinander, viel Zusammenhalt und gegenseitiger Hilfe, werden wir Siedler diese Krise meistern.**

WICHTIG: Kontaktsperre heißt nicht Ausgangsperre. Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft, in den Garten oder ein paar Schritte spazieren. Zu zweit oder mit den Personen, die mit Ihnen zusammenleben. Der Körper braucht frische Luft und vor allem Vitamin D, das bei Sonnenlicht gebildet wird. „Regelmäßiges körperliches Training gehört ... unbedingt dazu, um gesund und fit zu bleiben“, sagt Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin. Hier ein paar leichte, aber effektive Übungen, die speziell auch für Senioren vom Klinikum rechts der Isar in München ausgearbeitet wurden.

Knie nach oben:

kräftigt die Bauch- und Beinmuskulatur, steigert die Ausdauer

So geht's: Gehen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung steigern Sie die Frequenz der Kniehübe.



Einbeinstand:

verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe), kräftigt die Beinmuskulatur

So geht's: Stehen Sie leicht gebeugt auf einem Bein. Kreisen Sie das andere Bein im, anschließend gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie auf Ihre Körperspannung und schauen Sie geradeaus. Stellen Sie sich neben eine Wand, an der Sie sich zur Not abstützen können. Für mehr Herausforderung schließen Sie bei dieser Übung die Augen.



Hüftstrecker:

stärkt die Hüfte, verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe)

So geht's: Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper um circa 45 Grad nach vorne. Das rechte Bein nach hinten bewegen und strecken, die Fußspitze anziehen, kurz halten. Zurück in die Ausgangsposition. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.



Wandstütze:

kräftigen die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

So geht's: Eine Armlänge entfernt vor eine Wand stellen. Mit beiden Händen an der Wand abstützen. Die Arme dabei langsam beugen, bis Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden. Danach wieder von der Wand wegdrücken. Den Rücken während der ganzen Übung gerade halten und die Schulterblätter nach unten in Richtung Wirbelsäule drücken.



Sehr gut besucht: Glühweinfest und Schlachtfest

Unser **Glühweinfest** kurz vor Heiligabend 2019 war wie im Jahr zuvor sehr gut besucht. Die Kinder konnten Stockbrot über dem Lagerfeuer backen, für die Erwachsenen gab es Würstchen und Glühwein.

Begrüßen durften wir auch dieses Jahr: DEN WEIHNACHTSMANN.

32 Kinder durfte er beschenken! So viele wie nie zuvor. Der Besucherandrang war so groß, dass uns früh der Glühwein ausging. Sehr spontan halfen uns das Restaurant „Saloniki“ und „Beim Schupi“ und stellten uns diesen auf Kommission bzw. als Schenkung zur Verfügung. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank. Die Würstchen gingen dann leider gegen 19 Uhr zur Neige, so dass einige Gäste hungrig den Heimweg antreten mussten. Wir bitten um Entschuldigung und geloben Besserung. Es war ein wirklich schöner Abschluss des Jahres 2019 in unserer Siedlung.



© CGW



© CGW

Auch das **Schlachtfest**, mit dem die Siedlergemeinschaft Hardeck traditionell im Januar das neue Jahr einläutet, war ein großer Erfolg. Alle erfreuten sich an den leckeren Speisen und am gemütlichen Beisammensein.

Allen Helfer:innen beider Feste ein ganz herzliches Dankeschön für ihr Engagement!

Altpapiersammlung der Katholischen Jugend St. Josef

Die Katholische Jugend St. Josef will die Papiersammlung nun doch fortsetzen.

Termine: 25. April 2020 ab 9.00 Uhr, 18. Juli 2020 ab 12.00 Uhr, 24. Oktober 2020 ab 9.00 Uhr und 12. Dezember 2020 ab 9.00 Uhr

Hinweis: Änderungen kurzfristig möglich. Achten Sie auf die Wurfsendung der KJG St. Josef.

Bastelidee für Kinder, holt Euch einen Garten ins Haus

Wie wäre es mit einem kleinen Garten für drin? Dazu nehmt ihr eine Plastikkiste, bspw. aus dem Baumarkt, ca. 40 cm x 30 cm x 20 cm, füllt diese zuerst mit einer Schicht Tonkugeln (als Drainage, damit kein Wasser unten stehen bleibt) und füllt dann mit Erde auf. Und nun könnt ihr Pflanzen einsetzen oder eine Blumenwiese säen. Dann heißt es gut gießen und pflegen. Und schon könnt ihr ein Feengärtchen entstehen lassen, oder vielleicht wollen eure Plastik Dinos einen kleinen Park haben? Ihr könnt kleine Häuschen drauf setzen oder, oder, oder. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



© SD