



Quartalsinfo 29. Ausgabe
Oktober 2023

STADTTEILARBEIT IN GRAZ

Einrichtungen der Stadtteilarbeit sind von der Stadt unterstützte Orte, wo Menschen sich treffen können. Hier kann man sich kennenlernen, sich gegenseitig helfen, etwas lernen oder Beratung dazu bekommen, wie man zu unterschiedlichsten Themen Unterstützung findet.

2

Inhaltsverzeichnis

III. Geidorf

[Grätzelinitiative Margaretenbad](#) NBZ 4
Wastlergasse 2

IV. Lend

[Stadtteilzentrum Lend](#) STZ 6
Mariengasse 41

[NachbarschaftsNetzwerk Floßlend](#) NBZ 8
Kalvariengürtel 7

V. Gries

[Stadtteilzentrum Triesterstraße](#) STZ 10
Triesterstraße 66

[Büro der Nachbarschaften](#) NBZ 12
Kernstockgasse 20

VI. Jakomini

[SMZ Stadtteilzentrum Jakomini](#) STZ 14
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 55

[Nachbarschaftszentrum Café Jakomini](#) NBZ 16
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 72

STT miteinander.mohoga STT
Moserhofgasse 51

[SMZ Nachbarschaftsarbeit Harmsdorf](#) NBZ 18
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 55



VII. Liebenau

[SMZ Nachbarschaftszentrum Grünanger](#) NBZ 20
Andersengasse 32 - 34

VIII. St. Peter

[Nachbarschaftszentrum St. Peter](#) NBZ 22
St.-Peter-Hauptstraße 85

IX. Waltendorf

[Mehrgenerationenhaus Waltendorf](#) NBZ 24
Schulgasse 22

X. Ries

Begegnungszentrum Ragnitz/Ries STT
Ragnitzstraße 168

XIII. Gösting

[ERFA*Nachbarschaftstreff](#) STT 28
Exerzierplatzstraße 33

XIV. Eggenberg

[Stadtteilarbeit Eggenlend](#) STZ 30
Alte Poststraße 118

Stadtgebiet

Zentralgartenbüro STP
Schörgelgasse 27/1

Abkürzungen:

STZ... Stadtteilzentrum
NBZ... Nachbarschaftszentrum
STT... Stadtteiltreff
STP... Stadtteilprojekt

3

GRÄZELTREFF MARGARETENBAD

Rückblick auf den Sommer

4

Sommer, das ist hier im Grätzel in Geidorf ein anderes Wort für Margaretenbad, ein beliebter Ort, um als Nachbarschaft zusammenzukommen. Während der Sommersaison ist das "Margerl" neben dem Grätzeltreff schon immer zentraler Ort für unsere nachbarschaftlichen Angebote.

Heuer gab es zum wiederholten Mal den Grätzel-Sportsommer mit Kinder-Schwimmkursen und Beachvolleyball-Training zum Selbstkostenpreis und Schnuppereinheiten für Taekwondo und Capoeira. Mit unseren Ehrenamtlichen haben wir als Danke-Schön Sommer-spritzer auf der Margerl-Terrasse getrunken.

Den ganzen Sommer über spielen wir mittwochs im Margerl die Rummy-Variante Oh shit und Tarock, ca. 100m weiter im Nachbarschaftszentrum Grätzeltreff haben Lydia und Dieter italienische Filmabende organisiert. Die mittlerweile im Grätzeltreff beheimatete **Feministische Gesprächsrunde** (nächster Termin: 05.10., 18:30) rund um unsere Ehrenamtlichen Susanne und Smirna hat gemeinsam mit dem Grazer Frauenrat die Aktion Frauen*Strand im Bad organisiert, einen entspannten Nachmittag am Sandplatz nur für Frauen*.

Das Highlight des Sommers ist stets das Margerl-Grätzelfest am letzten Feriensontag, bei dem wir gemeinsam mit der Nachbarschaft und lokalen Betrieben ein Straßenfest organisieren - inkl. Benefizschwimmen im Margerl und dem **Grätzel-Radio**, das das Fest diesmal in Kooperation mit dem steirischen herbst begleitet hat ([hier](#) als Podcast nachhören).



Ausblick auf den Herbst

Digitales Rüstzeug für Senior:innen wird das **Café Digital Spezial** ab Ende Oktober in Kooperation mit nowa anbieten. Im Rahmen des Projekts Alter(n) in unserer Mitte wird es kostenlose Workshops zum Umgang mit Internet, Handy und Computer im Nachbarschaftszentrum geben, Leihgeräte sind vorhanden. Wir hoffen mit diesem niederschweligen Angebot einen Beitrag zur digitalen Teilhabe älterer Menschen zu leisten.



Grätzelspaziergänge führen uns diesen Herbst durch die Humboldtstraße und Kreuzgasse. Mit der Initiative Lebenswertes Andritz gehen wir beim Grenzgang die Bezirksgrenzen entlang von der Mur zum Rosenhain.

Der monatliche **Kulturbrunch** am Sonntagvormittag startet am 5. November im Geidorfkino mit der Premiere der Doku „Meine jüdische Familie“ über die Gründerfamilie des Margaretenbads.



Zum Newsletter-Thema ESSEN: Für den Herbst planen wir unsere **Kochabende**, die sich seit Jahren in den Wintermonaten im Grätzeltreff etabliert haben. Nachbar:innen und Besucher:innen gestalten einmal im Monat das freitägliche Kochen, am 29. September gab es einen italienischen Abend mit Silvana!

5

STADTTEILZENTRUM LEND

AUFBAUPHASE

Nach der feierlichen Eröffnung des Stadtteilzentrum Lend (STZ Lend) am 20. April, ging es für das Mitarbeiter*innen-Team vor Ort ans Eingemachte. Zusammen mit Nachbar*innen wurde der Außenbereich in Form von Hochbeeten begrünt, Stück für Stück Mobiliar eingerichtet, ein Büchertauschregal ist entstanden und die Outdoor-Sitzlandschaft lud zum Verweilen und Austauschen ein. Eine auf Hochtouren laufende Kaffeemaschine hat in Kombination mit Kuchen und Gebäck zusätzlich für Energie und Kommunikation gesorgt. Dabei konnten viele Kontakte in der Nachbarschaft geknüpft werden und die Öffnungszeiten dienstags und donnerstags haben sich etabliert.

Im Laufe dieser sind schrittweise immer wieder neue Menschen im STZ Lend angedockt und haben sich mit Ideen und bereichernden Gesprächen eingebunden. Diese Ideen galt es für das Team des Stadtteilzentrums bestmöglich umzusetzen.

IDEEN SAMMELN, BETEILIGEN, ANGEBOTE SCHAFFEN

als ein allgemeines Credo der Stadtteilarbeit, stand auch die Arbeit des STZ Lend in den Folgemonaten nach der Eröffnung unter diesem Motto. Zusammen mit den Besucher*innen wurde hierbei ein regelmäßiger Spielenachmittag geplant, eine Food-saverin kommt wöchentlich mit gerettetem Essen und auch ein Väterabend wurde ins Leben gerufen.

Weiters haben in den Räumlichkeiten des STZ Lend schon einige Workshops und Informationsveranstaltungen Platz gefunden. Neben dem Besuch eines internationalen Studienlehrgangs, gab es mitunter bereits einen Termin vom Beratungscafé der Stadt Graz und einen Workshop des Projekts Pflegestützpunkt. Viele unterschiedliche Menschen trugen hierbei ein Stück zur Gestaltung des Stadtteilzentrums bei.

KULINARISCHES IM STZ

Durch Initiativen von Besucher*innen wird seit Ende September im STZ Lend gemeinsam gekocht und gegessen. Zusammen werden jeweilige Lieblingsgerichte gekocht, deren Zubereitung diskutiert und im Anschluss in einer geselligen Runde ver-



speist. Von Polentabrot bis hin zur vegetarisch gefüllten Paprika - geschmeckt hat es noch immer. Jede/r ist willkommen und kann sich mit seinen liebsten Gerichten einbauen oder einfach beim Kochen helfen und neue Speisen kennenlernen.

KOCHEN/ESSEN, NACHHALTIGKEIT, BETEILIGUNG

Für das Team des STZ Lend und des NBZ NaNet war und ist der Bereich NACHHALTIGKEIT ein wichtiges Anliegen. Eine fleißige Nachbarin beliefert neben dem Nachbarschaftszentrum nun auch das STZ Lend mit schmackhaftem, gerettetem Essen. Wöchentlich gibt es dabei vielfältige Speisen, asiatische Spezialitäten, gefüllte Weckerl oder Gutes aus den umliegenden Bäckereien.

AUSBlick: MARONIBRATEN & MEHR

Ende Oktober wird es das erste von hoffentlich vielen gemeinsamen Maronibraten im STZ Lend geben. Bei nun kühler werdenden herbstlichen Temperaturen, sollen heiße Maroni und Getränke etwas Wärme spenden. Für die weitere Zeit im STZ Lend soll weiterhin fleißig gekocht, Essen gerettet und dafür auch ein eigener FAIRteiler installiert werden. Zusätzlich startet Ende November die dreiteilige Reihe eines „philosophischen“ Cafés im STZ Lend, wo ganz niederschwellig und allgemein ein Austausch zu den Themen Glück, Heimat und Familie stattfindet. Am 28. November, 12. und 19. Dezember startet das Ganze um jeweils 15:00 Uhr im STZ Lend. Alle weiteren Informationen findet man wie immer auf der eigenen Facebookseite: <https://www.facebook.com/STZLend>

Bei sämtlichen Aktivitäten freuen wir uns stets auf zahlreiche interessante Gespräche und Geschichten.

ÖFFNUNGSZEITEN IM STADTTEILZENTRUM

Ohne Anmeldung einfach beim offenen Betrieb vorbei kommen! Dienstag von 15:00-18:00 Uhr und donnerstags von 10:00-13:00 Uhr. Zum Tratschen, Austauschen, Kennenlernen!

Für spezielle Anliegen und Fragen gerne montags von 10:00-15:00 Uhr, Di und Do von 13:00-15:00 Uhr, einfach vorbei kommen oder einen Termin ausmachen: stadtteilarbeit@juku-s.at, 0316 722865335



NANET FLOSSLEND

RÜCKSCHAU GRÄTZELFEST

Das Grätzelfest am Grazer Floßlendplatz ist auch heuer am 22.9 erfolgreich über die Bühne gegangen. Zusammen mit zahlreichen Besucher*innen, vielfältigen Organisationen und Einrichtungen, kulinarischer und musikalischer Begleitung wurde bei angenehmem Wetter die Nachbarschaft hochgelebt. Coinflip Cutie und DJ Chosen Josi haben einige Teilnehmer*innen zum Tanzen gebracht während sich die übrigen Leute an gerettetem Essen, kühlen Getränken und niederschwelligem Informationen erfreuen konnten.

Das Team des Nachbarschaftszentrums NaNet koordinierte das Fest unter Beteiligung der Organisationen aus dem Stadtteil. Viele Menschen sind zusammengekommen, konnten die Nachbarschaft und Umwelt besser kennenlernen, in Gespräche kommen und dadurch die Gemeinschaft im Stadtteil erfahren. Wir blicken zurück auf ein Fest des gelebten Miteinanders und freuen uns schon wieder darauf 2024 die Nachbarschaft und den Stadtteil mit euch zu feiern.

SOLIDARISCH DURCH DIE KRISEN

Wie wir als Gemeinschaft solidarisch mit Krisen umgehen und uns gegenseitig unterstützen können, ist auch weiterhin an einem Abend im Monat das Schwerpunktthema einer Gruppe engagierter Nachbar*innen im Austausch mit der Initiative „Solidarisch durch die Krisen“. Weitere Infos bekommen Interessierte gerne beim Team des NaNet.

FOODSHARING FAIRteiler Kalvarienbergstraße

Das Nachbarschaftszentrum NaNet und Foodsharing verbindet eine lange und erfolgreiche Tradition. Nach der Sommerpause findet das reguläre Foodsharing-Angebot wieder wie üblich statt. Jeden Mittwoch gibt es ab etwa 15:30 Uhr gerettetes Essen im NaNet. Alles was übrig bleibt oder an anderen Tagen gerettet wird, landet im FAIRteiler in der Kalvarienbergstraße 52 (links vom Hauseingang, innerhalb des Torbogens), der regelmäßig gereinigt und befüllt wird. Neugierig geworden, wie das mit FAIRteiler und Foodsharing funktio-



niert? Weitere Infos gibt es beim Team des NaNet/STZ oder auf <https://foodsharing.at>

AUSBLICK NaNet

Wie gewohnt wird das Angebot von gerettetem Essen im NaNet weiterhin bestehen und Besucher*innen haben jeden Mittwoch zur Öffnungszeit die Möglichkeit Speisen abzuholen und in Kontakt miteinander zu treten. Weiters planen wir für die kältere Jahreszeit ein nachbarschaftliches Zusammenkommen bei frischen Maroni und Heißgetränken. Vorrangiges Ziel des NaNet-Teams ist auch die Bewohner*innen wieder enger mit der Hausverwaltung, zuständigem Personal und Menschen ihrer näheren Umgebung zusammenbringen.

Wenn ihr euch diesbezüglich einbringen wollt, Ideen für den Stadtteil habt oder einfach nur ins Gespräch kommen wollt, meldet euch gerne bei uns vor Ort, ruft uns an oder schreibt uns mit euren Anliegen: nanet@jukus.at

STADTTEILZENTRUM TRIESTERSTRASSE

„GUTES ESSEN FÜR ALLE“

Projekte rund um Ernährung im Zusammenhang mit Gesundheit, Umwelt und Nachbarschaft im Stadtteil Triester

Das Projekt „**CoopsForFood**“ mit Beteiligung des Stadtteilzentrums Triester untersuchte, welchen Zugang zu „gutem Essen“ Haushalte im Stadtteil haben. „**Gutes Essen**“ wurde dabei nicht nur kulinarisch, sondern auch gesundheitlich und ethisch verstanden (im Hinblick auf die Auswirkungen auf Mensch und Umwelt). Mit „Zugang“ war gemeint, was Menschen darunter überhaupt verstehen und ob sie letztlich auch bekommen, was sie sich unter „gutem Essen“ vorstellen.

Um das herauszufinden, wurden zunächst die Eltern, dann Schulkinder an der VS Triester und - zum Vergleich - an der Freien Waldorfschule Graz St. Peter befragt. Die Elternbefragung in sieben Sprachen zeigte etwa, dass gesundes Essen unabhängig vom Haushaltseinkommen wichtig ist, auch wenn etwas anderes darunter verstanden wird, v. a. in Bezug auf Fleisch oder „Bio“-Qualität. Ärmere Haushalte sind durchschnittlich größer und geben deshalb auch einen wesentlich höheren Teil des Einkommens für Essen aus. In der Triester Schule zeigte sich auch, dass vergleichsweise traditionelle Familienverhältnisse sich positiv auf die Ernährungsgewohnheiten auswirken können, weil einfach noch mehr frisch gekocht wird.

Die Kinder machten Fotos von ihren Jausenboxen, um einen Einblick in ihre Ernährungsgewohnheiten zu geben. In Workshops gingen sie dem „guten Essen“ in seinen verschiedenen Facetten auf den Grund und beantworteten fleißig zwei (kindgerecht aufbereitete) Fragebögen zu ihren Lieblings-



speisen und Ernährungsgewohnheiten (siehe Foto).
Auch hier waren die Unterschiede geringer als erwartet: Allen Kindern schmeckt es süß und fettig, wobei Kinder aus ärmeren und größeren Haushalten etwas mehr Fleisch und Süßes und kaum Bio-Produkte essen. Inspiriert durch das Projekt, begannen die Klassen der VS Triester auch an einem gemeinsamen Kochbuch zu arbeiten, das die Vielfalt des „guten Essens“ im Umfeld ihrer Schule einfangen soll. Sie machten im Rahmen des Projekts auch eine Exkursion zum Grazer »Stadtbauernhof« bei der LFS Grottenhof und wir besuchten den Hermann-Löns-Garten.



Im Nachbarschaftsgarten des Stadtteilzentrums findet seit seiner Gründung 2016 jährlich das Projekt „Kraut & Rüben“ statt, das in Kooperation mit der VS Triester durchgeführt wird. 2023 nahmen von März bis Schulschluss sieben Klassen am Unterricht im Garten teil. Im Rahmen dieses Projekts lernten die Kinder alles von der Ansaat von Pflanzen bis zum Ernten und Verarbeiten von Obst und Gemüse, vom Kompostieren bis zu den Tieren, die im Garten leben. Wir sind stolz, dass dieses Projekt heuer einen Preis des Umweltamtes der Stadt Graz gewonnen hat.

Seit vielen Jahren ist auch „Gemeinsames Kochen und Essen“ ein wichtiges Thema im Stadtteilzentrum. Der sorgsamere Umgang mit Lebensmitteln, „Lebensmittel retten“, aber auch der interkulturelle Austausch und die Verbesserung der Nachbarschaft durch gemeinsames Kochen und Essen wurde und wird auch in Zukunft durch diverse Angebote wie aktuell die Kultur .KÜCHE gefördert.

BÜRO DER NACHBARSCHAFTEN STADTLABOR

„Keine Lust allein zu essen und/oder zu kochen?“

... könnte das Motto dienstags und samstags im Büro der Nachbarschaften lauten. Die gute Kooperation mit dem Restaurant Mangolds konnte wieder aufgenommen werden und seither erfreut sich eine wachsende Gruppe von Besucher:innen nicht nur der netten Gespräche oder des einen oder anderen (Karten-)Spiels und kleiner gegenseitiger Hilfsangebote, sondern den überwiegenden Teil der Zeit gibt es auch noch feines, fertig gekochtes Essen.

Wie funktioniert das?

Das Essen wird abwechselnd abgeholt (dank eines Wagens kinderleicht), dann wird gemeinsam gegessen und danach teilen sich alle - inklusive Geschirrspüler - den Abwasch.

Bei Interesse einfach [hier](#) melden oder während der Öffnungszeiten vorbeischaun.

Das gemeinsame Essen war einer der größten Wünsche, die uns im Zuge unserer Bedarfserhebung mitgeteilt wurden. Am Schaufenster, im Newsletter, auf facebook und auf einem Flyer, der in der Nachbarschaft verteilt wurde, baten wir Nachbar:innen und Freund:innen des BdN (Büro der Nachbarschaften) uns mitzuteilen, was sie gern in ihrer Freizeit tun, wie wir sie beispielsweise bei der Suche nach Gleichgesinnten oder durch die Nutzung der Räume des BdN unterstützen können und ob es sonst noch etwas gibt, das sie uns sagen wollen.

Wer hat noch nicht, wer will nochmal?

Hier gelangt man noch zur [Umfrage](#) (Dauer: 3 - 5 Minuten).

Am 12. September ließ uns die [Hundeverhaltensspezialistin](#) Silke Strasser an ihrem Wissen teilhaben und beantwortete die Fragen der Teilnehmenden. Diese reichten von „Ich habe Angst



vor Hunden - was tue ich, damit mich ein Hund in Ruhe lässt?“ bis „Mein Hund hat Angst vor allem - was tue ich, damit er sich weniger fürchtet?“

Falls jemand sich wünscht, den Termin nicht verpasst zu haben, leite ich Anfragen gerne an Silke weiter.

Ebenso bitte bei Interesse an einer Improtheatergruppe gerne melden - so eine ist gerade „im Entstehen“.

Weiterhin trifft sich wöchentlich montags die derzeit gerade nur weibliche Fortgeschrittenen-Gruppe zur [Deutsch-Konversation](#). Neue Schüler:innen sind jederzeit gerne willkommen. Und wie immer können sich auch Anfänger:innen gerne melden und wir werden zusehen, dass es auch wieder eine zweite Gruppe gibt.

Wir wünschen viel Gesundheit und menschliche Wärme in den kommenden kalten Tagen und freuen uns auf ein Kennenlernen oder Wiedersehen!



STADTTEILZENTRUM JAKOMINI

Menschen aus der Nachbarschaft treffen sich zum gemeinsamen Mittagstisch im Stadtteilzentrum.

14

Mittwochs findet bei uns im SMZ STZ Jakomini der Mittagstisch statt. Schon seit mehreren Jahren kommen dafür Menschen aus der Nachbarschaft und Mitarbeiter*innen des SMZ Teams zusammen, um gemeinsam zu kochen und anschließend auch in der Runde zu speisen. Manche der Besucher*innen besuchen uns schon seit Jahren, einige davon nehmen sich auch mal eine Auszeit. Es werden Freund*innen mitgebracht. Oder jemand bringt den Mut auf, einfach mal so hereinzuschauen. Ganz gleich, auf welche Weise jemand zum Mittagstisch stößt, sehr oft wird uns gesagt, er*sie sei auf der Suche nach (neuem) sozialen Anschluss und/oder möchte sich wo einbringen.

Er wirkt so simpel Es gibt einen Raum, eine Küche, feine und gesunde Zutaten und Menschen, die Freude am Kochen bzw. Essen haben und dies gerne unter Leuten tun.

Und gleichzeitig gehört für solch ein Projekt doch einiges mehr dazu. Dies dürfen auch wir im Team jeden Tag aufs Neue lernen, wofür wir Dankbarkeit verspüren. Schon mehrmals wurden von uns Regeln für dieses Mittwöchige Miteinander verfasst. Irgendeinen Rahmen braucht man doch.

Die Zutaten für einen gelungenen „Mittagstisch“ sind aktuell schon mal folgende:

- Eine Handvoll Motivation von innen heraus, an diesem Projekt mitzuwirken
- Einen Esslöffel Bereitschaft zur Selbstreflexion und in der Begegnung mit anderen wachsen zu wollen



15

- Eine gute Prise Bereitschaft, den*die Andere*n so anzunehmen, wie er*sie ist
- Einen Schöpfer Mut, Konflikte direkt mit der betreffenden Person auszusprechen
- Eine gehäufte Tasse voll von Wertschätzung und Respekt
- Einen Schuss Akzeptanz, dass andere weniger tun, als man selbst und sie dabei genauso ok und willkommen sind
- Einen gehäuften Teelöffel Neugierde gegenüber noch unbekanntem Gerichten und Zubereitungsmöglichkeiten
- Mehrere Tropfen von Einsicht, dass der Wert eines Menschen unabhängig von seinem Essverhalten ist
- Zwei Hände voll an Selbstfürsorge, sich auch mal eine Pause zu schenken
- Ein gestrichener Esslöffel an offenem Herzen, sich auf neue Besucher*innen einzulassen und sie willkommen zu heißen

....

Dieses Rezept darf nach Saison und Verfügbarkeit immer wieder neu angepasst, erweitert, reduziert und abgeschmeckt werden. Menschen sind unterschiedlich in ihren Bedürfnissen. Manche brauchen von einer Zutat mehr und von einer anderen dafür etwas weniger. Es kann auch vorkommen, dass mit voller Überzeugung ein neues Rezept erstellt wurde und bereits nach kurzer Zeit stellt sich heraus, dass es geschmacklich doch kein Volltreffer war und die alten Zutaten, in Kombination mit ein paar Neuen nun doch viel harmonischer aufeinander abgestimmt sind.

Gemeinsam zu kochen und zu essen ist etwas Lebendiges und dabei dürfen wir jeden Augenblick neu erleben - mit all unseren Sinnen und von ganzem Herzen.

NACHBARSCHAFTSZENTRUM CAFÉ JAKOMINI

Essen und Kochen

Kochen ist eine der ältesten Kulturtechniken des Menschen. Die rituellen Bankette, die um 2000 v. Chr. in Mesopotamien aufgezeichnet wurden, waren eine der ersten Zeugnisse dafür, wie sich das Kochen in der Geschichte in ein soziales Ritual der Zusammenkunft umwandelte. Diese Art von Gastmahl war den wohlhabenden Schichten vorbehalten und galt als magisches Mittel, um der Gruppe die Möglichkeit zu geben, mit den Göttern in Kontakt zu treten.

Vor ungefähr 2000 Jahren, von Christi Geburt bis ins 5. Jahrhundert nach Christi, war Wien, damals Vindobona, ein römisches Legionslager. Die Römer brachten ihre Ess- und Wohnkulturen mit, führten neue Saat-, Gemüse- und Fruchtarten ein, förderten Vieh- und Ackerwirtschaft und den Weinbau. Daraus hat sich die österreichische Küche entwickelt.

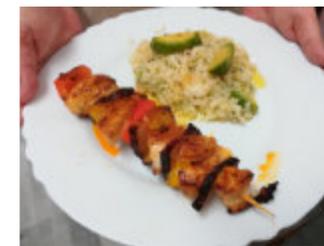
Den wohl stärksten Einfluss auf die österreichische Küche wie wir sie heute kennen hatten zweifellos die Länder und Regionen des Habsburger-Reiches (1282 bis 1918). Bekannte „Importe“ aus dieser Zeit sind das Gulasch mit seinen Wiener Varianten – dem Wiener-, Fiaker- und dem Zigeuner-Gulasch Ebenfalls aus Ungarn kommen Letscho, gefüllte Paprika oder das Paprikahuhn. Aus Böhmen kamen vor allem die Mehlspeisen, wie verschiedene Golatschen und Palatschinken; aber auch die Knödel, die zum Schweinsbraten serviert werden. Doch die Küche Österreichs ist weit vielfältiger und abwechslungsreicher als das man sein gastronomisches Angebot nur auf seine Hauptstadt reduzieren könnte. Gerade durch seine angrenzenden Länder wie Ungarn, Böhmen, Deutschland oder Italien ist die Küche in den jeweiligen Regionen Österreichs auch von den dortigen Kochtraditionen beeinflusst.

Vor dem Essen kommt bekanntermaßen das Kochen

Das gemeinsame Kochen ist in vielen Haushalten ein etabliertes alltägliches Ritual. Das Kochen und gemeinsame Essen in gemütlicher Atmosphäre bietet eine gute Gelegenheit miteinander zu reden und sich auszutauschen. Das stärkt auch die Verbindung zur Familie und lieb gewonnenen Menschen. Auch wenn wir heute oft alleine essen, Fertigprodukte und Lieferdienste Hochkonjunktur haben – der Akt des Essens in Gemeinschaft mit anderen ist in den meisten Kulturen fest verankert. Nicht umsonst gibt es Sprichwörter und Redewendungen wie zum Beispiel „Liebe geht durch den Magen“ oder „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“.

Unsere Nachbarschaftskocherei

Auch das Nachbarschaftszentrum Café Jakomini widmet sich diesem Ritual Essen und Kochen und so gibt es die gemeinsame Nachbarschaftskocherei. Und ein mittlerweile eingefleischtes ehrenamtliches



Kochteam kocht sich jeden Freitag durch die bodenständige österreichische Küche: Unsere Obfrau Luise ist seit dem heuer erstmals veranstalteten Stadtteilzirkus aller Stadtteil- und Nachbarschaftszentren am Grazer Hauptplatz spezialisiert auf Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster. Unsere Sonja liebt die Bratpfannen und zaubert allerlei Leckeres frisch vom Bauernmarkt: Gebackene Parasolpilze, gebackenen Karfiol, gebackene Apfelringe oder - auch das darf nicht fehlen - ein deftiges Wiener Schnitzel mit Gemüseis.

Egal was auf den Tisch kommt, Hauptsache es schmeckt

Und Anita, Bernd, Ingrid, Tamara und Werner und viele weitere Helferleins unterstützen uns immer in der Zubereitung der Beilagen. Egal ob Kartoffel schälen, frischen knackigen Salat anrichten oder Karotten, Petersilie und Schnittlauch für unsere köstliche Gemüsesuppe mit Grießnockerl und Leberknödel. Und da wäre noch Klaus, der immer (na ja fast immer) gut gelaunte Hobbykoch. An die 2.000 Essen hat er mittlerweile schon auf den Tisch gezaubert. Und noch immer hat er immer wieder neue Ideen für die Küche, denn diese soll ja nicht nur gut schmecken, sondern auch abwechslungsreich sein. Zu seinen beliebtesten Gerichten gehört der Zwiebelrostbraten, das Szegediner-gulasch, Spießallerlei mit Avocadorisotto, das Eierschwammerl-gulasch mit Semmelknödeln oder gefüllte Paprika in Tomatensauce.

Und da wären noch seine Vorlieben für Palatschinken in allen Variationen: Palatschinken mit Schinken-Käsefüllung, Palatschinken mit Dirndlmarmelade oder gebackene Topfenpalatschinken. Und da wäre noch sein absoluter Favorit - dieses Gericht ist nicht nur ein absoluter Geheimtipp, es gibt es nur kurze Zeit im Frühsommer: Wilder Spargel. Ist ganz einfach in der Zubereitung und schmeckt einfach köstlich: Den wilden Spargel kurz dünsten, etwas anbraten in der Pfanne, geschlagene Eier daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und schon ist dieses köstliche Gericht fertig. Ihr werdet das nächste Jahr sicher in eurer Hausküche ausprobieren oder?

Und zum Abschluss vergessen Sie bitte nicht unser Motto: Gemeinsam ist mehr als einsam. Deshalb nutzen Sie jede Gelegenheit dieses schöne Ritual „Gemeinsam Kochen und Essen“ zu pflegen und zu hegen. Es stärkt nicht nur das Miteinander und Wir-Gefühl sondern hält auch Leib und Seele zusammen - egal ob in der Familie oder Bekann-tenkreis oder hier bei uns im Nachbarschaftszentrum Café Jakomini.

In diesem Sinne freut sich das Team des Nachbarschaftszentrum Café Jakomini auf viele gemeinsame herbstliche Kochstunden. Und wie immer auf gute Nachbarschaft.

WEITERE INFOS:

<https://nachbarschaftszentrum-cafejakomini.at>

<https://www.facebook.com/nachbarschaftszentrum.cafe.jakomini>

SMZ NACHBARSCHAFTSARBEIT HARMSDORF

Neues aus dem Harmsdorfviertel

Im Harmsdorfpark findet schon einiger Austausch statt, wenn wir mobil mit dem Lastenrad dort stehen. Der Platz in der Nähe der Ginkoküche, hier bei der Einfahrt zu den Häusern in der Münzgrabenstraße scheint gut zu sein. Viele vorbeigehende Menschen bleiben interessiert sich für unsere Arbeit und unser Angebot. Sie bleiben stehen, trinken mit uns ein Getränk und erzählen aus ihrem Alltag. Ein wenig hat es sich auch schon herumgesprochen, dass wir immer wieder dienstags für Anliegen und Gespräche hier im Viertel unterwegs sind. Deshalb durften wir bereits mehrere Informationen und Termine für unsere Angebote im SMZ weitergeben und mit den Bewohner*innen Termine für weitere Beratungen vereinbaren.

In der Jauerburggasse herrscht weiterhin buntes Treiben. Deshalb haben wir hier uns mit den ehemaligen Haussprecher*innen der einzelnen Wohnhäuser getroffen und die Herausforderungen und Handlungsbedarf der Siedlung mit ihnen gemeinsam gesondert erarbeitet. Basierend dessen haben wir uns anschließend unter anderem mit der Mobilen Jugendarbeit und der ARGE Sozialraum 2 vernetzt, um so künftig gemeinsam die genannten Herausforderungen innerhalb der Siedlung in Angriff nehmen zu können. Zu Schulbeginn, wenn wieder alle Bewohnerinnen und Bewohner aus den Ferien und Urlauben zurück sind, werden auch wir uns hier wieder ein Platzl mit unserem Lastenrad und Kaffee suchen, sodass wir vor Ort für die Bewohner*innen und ihre Anliegen so gut es geht da sein und die Siedlung noch ein wenig besser kennenlernen können.



NACHBARSCHAFTSZENTRUM GRÜNANGER

Es summte und brummte am Grünanger, der Sommer verwöhnte uns mit Sonne und hohen Temperaturen und das SMZ verlegte die Aktivitäten unter freiem Himmel.

Es wurde geschmaust am Grünanger...

und das jeden Donnerstag von 10-12 Uhr im „Garten für Alle“. Barrierefrei zugänglich, wurde der Brunch in diesem Sommer regelmäßig von 10-13 Teilnehmer*innen besucht. Bei Kaffee, Semmeln und herrlichen, sommerlichen Frühstückskompositionen saßen wir zusammen und redeten über Wetter, Sport und anderen gesellschaftlichen Themen.

Es wurde geturnt am Grünanger...

und das mit viel Elan und Durchhaltevermögen. „Bewegt am Grünanger“, das heißt Gleichgewichtsübungen, Entspannungsübungen, Dehnungsübungen, richtiges Heben und Tragen und vieles mehr. Jeden Montag von 10:30 - 11:30 Uhr zog es im Schnitt 7-10 Teilnehmer*innen in den Maria Cäsar Park um sich gemeinsam fit zu halten. Das Angebot in Kooperation mit der ASVÖ findet noch den gesamten Oktober statt, wenn das Wetter es zulässt.

Es wurde gerockt am Grünanger...

denn auch in diesem Sommer fand das Bandcafé im „Garten für Alle“ statt. Leider fielen dabei einige Termine buchstäblich ins Wasser und mussten ins Stadtteilzentrum Jakomini verlegt werden. Dem Mittwochabend gehörte häufiger dem Regen als der Musik. Daher fand das Bandcafé nur ein einziges Mal im „Garten für Alle“ statt. Da aber richtig und wir freuten uns über mehr als 30 Besucher und Besucherinnen, die zum Zuhören, mitsingen und mitmachen unter dem Nussbaum zusammenkamen.

Es wurde gefeiert am Grünanger...

beim alljährlichen Sommerfest am 8.9.2023. Bei herrlichstem Sonnenschein folgten zahlreiche Gäste aus Nah und Fern unserer Einladung. Wir durften unter anderem viele Kooperationspartner*innen und Teilnehmer*innen unserer Projekte begrü-



ßen, Alteingesessene und neue Grünangerbewohner*innen fanden den Weg zu uns und auch die Stadt Graz war durch die Bürgermeisterin Elke Kahr vertreten. Für das leibliche Wohl gab es ein Buffett aus köstlichen Grill- und Salatspezialitäten und auch für den süßen Zahn war die ein oder andere Gaumenfreude dabei. Mit einem breiten Liederrepertoire verwöhnte das Bandcafé unsere Ohren und sorgte den gesamten Nachmittag für unterhaltsame Stimmung.

Es wurde sich vernetzt am Grünanger...

vor allem vermehrt mit dem Friedensbüro. Wir haben an so manchem wöchentlichen Treffen des Friedensbüros teilgenommen, um auch so unsere Angebote neuen Bewohner*innen vorzustellen. In diesem Zuge werden derzeit auch intensiver unsere Projekte in den neuen Siedlungen mittels Flyern beworben. Noch mehr Vernetzung findet auch wieder am 16. Oktober bei unserem nächsten Round Table um 15 Uhr im „Garten für Alle“ statt, wozu wir nochmal recht herzlich einladen.



NACHBARSCHAFTSZENTRUM GRAZ ST.PETER



Es ist angerichtet - vielfältiges Buffet im NBZ St.Peter

22

Kulinarik beim **Bezirksfest St.Peter 2023**

In diesem Jahr wurde das Fest trotz des regnerischen Wetters feierlich abgehalten. In Zusammenarbeit mit dem Caritas-Flüchtlingshaus wurden gastronomische Spezialitäten aus verschiedenen Teilen der Welt präsentiert. Zum Beispiel „Pasuts Tolma“ aus fermentiertem Kraut, Bulgur, Kichererbsen, Bohnen und Gewürzen. Köstliche Kuchen gab es aus der Nachbarschaft! Die Veranstaltung verzeichnete trotz des schlechten Wetters eine beachtliche Anzahl von Besucher:innen die beim kreativen **Filz-Workshop** und lustigen Theatereinlagen mit dabei waren. Zum Thema Kräuter und Ernährung gab es beim Gemeinschaftsgarten-Tisch regen Austausch. Radio Helsinki hat vor Ort viele Gespräche geführt und es wird eine Sendung produziert. Das Fest wurde durch die engagierte Hilfe zahlreicher freiwilliger Helfer:innen aus der Nachbarschaft, Kooperationspartnern, Sponsoren und den Bezirksrat St. Peter ermöglicht. Wir möchten uns herzlich bedanken!



St.Peter im Dialog

Am 23. Oktober um 18:30h wird es im Nachbarschaftszentrum St.Peter wieder die nächste Ausgabe des Beteiligungsformates „St.Peter im Dialog“ geben. Dabei können u.A. Themenkreise wie Gemeinsam Kochen, Freizeitangebote, Wohnen und Nachbarschaftliches weiter diskutiert und Möglichkeitsräume zur gemeinsamen Entwicklung und Beteiligung besprochen werden.



Gespräche im NBZ St.Peter

Das gemütliche Beisammensein bei einer Tasse Kaffee oder Tee im Nachbarschaftszentrum erfreut sich großer Beliebtheit. Neben den Sprechstundenzeiten (Dienstag, 15-18 Uhr; Mittwoch, 10-12 Uhr) gibt es im NBZ St. Peter am 8. November von 10-12h wieder das Beratungscafé mit Kolleg:innen aus dem Sozialraum 2 der Stadt Graz. Ab sofort findet jeden Mittwoch von 10-12h zudem ein für alle offenes Senior:innen-Café statt - gerne weiter-sagen!

Digitale Teilhabe für Senior:innen

Mit diesem Projekt strebt das Sozialamt der Stadt Graz an, die "digitale Inklusion" älterer Menschen zu unterstützen. In Kooperation mit dem Nachbarschaftszentrum St.Peter und anderen beteiligten Einrichtungen der Stadtteilarbeit sowie unter der fachlichen Begleitung durch den Verein nowa werden in der Zeit von Oktober 2023 bis April 2024 verschiedene Kontakt-, Betreuungs- und Schulungsangebote durchgeführt.

Virtueller Treffpunkt in St. Peter

Neben dem physischen Sozialen Treffpunkt im örtlichen Nachbarschaftszentrum gerne auch den digitalen "Treffpunkt St. Peter" nutzen. Die Online-Plattform www.treffpunktstpeter.at steht allen zur Verfügung und wenn Sie Anregungen für weitere Inhalte haben, immer her damit!

WILLKOMMEN IM
TREFFPUNKT GRAZ-ST.PETER

Information - Unterstützung - Netzwerk - Mitmachen



Was?

Die Plattform Treffpunkt St.Peter, hat das Ziel, ein gutes Miteinander in und rund um den Grazer Bezirk St.Peter zu fördern.

Wie?

Als Ansprech- und Kommunikationsplattform für Bewohner:innen kannst Du hier informiert werden, Fragen stellen oder Themen einbringen!

23

MEHRGENERATIONENHAUS WALTENDORF

Gemeinsames Tun verbindet

Gemeinsame Mahlzeiten haben seit jeher nicht nur der Nahrungsaufnahme gedient, sondern brachten auch immer die Zeit, sich Ereignisse zu erzählen, sich gemeinsam zu freuen, zu ärgern - in jedem Fall ein Zusammenkommen, das seinerzeit wie heute das Gemeinschaftsgefühl stärkt. So gibt es im Mehrgenerationenhaus immer wieder Veranstaltungen, welche Menschen verschiedener Herkunft, Kulturen und Generationen zusammenbringen und man beim gemeinsamen Essen gleiche Vorlieben entdeckt, Vorurteile ab- und Vertrauen aufbaut.

Essen und Trinken zieht sich wie ein roter Faden durch fast alle Veranstaltungen im MGH. Selbst bei Einzelveranstaltungen wird gerne am Ende zumindest etwas zu trinken angeboten, weil der Austausch über Gesehenes oder Gehörtes dadurch angeregt und gefördert wird. Auch ein näheres Sich-Kennenlernen wird so besser unterstützt.

Essen und Trinken gehören einfach dazu

Aus diesem Grund sind Essen und Trinken seit jeher auch fix in Programmpunkten eingebaut. Jeden ersten Mittwoch im Monat wird z. B. beim Babytreff ein Babybrunch zelebriert. Wer daran teilnimmt, bringt etwas mit, Kaffee gibt es vom Haus. Nie ist die Unterhaltung lebendiger als bei diesem späten Frühstück und wie positiv das alle Teilnehmer sehen, erweist der Umstand, dass an diesen Tagen immer mehr Mütter, Väter, Großeltern und andere kommen als an „normalen“ Tagen.

Besonders wichtig ist auch das gemeinsame Essen in der Kinder-Sommerbetreuung. Ruhig um einen Tisch zu sitzen, nachdem sich bei einem einfachen Tischspruch die Hände gereicht wurden, stärkt das Bewusstsein für die Gemeinschaft. Der Appetit wird angeregt und manchmal werden Speisen wenig-



tens gekostet, die sonst gerade nicht zur „Leibspeise“ gehören. Kurzum, beim gemeinsamen Essen geht es um mehr als bloß um die Nahrungsaufnahme.

Gemeinsames Essen verbindet Kulturen

Viel Verbindendes haben Kochen und Essen zusammen mit Menschen aus anderen Ländern. Beim Vorbereiten, bei der Beratung über das Menü und der notwendigen Einkäufe dafür, werden oft schon bei den Lebensmitteln gemeinsame Vorlieben entdeckt. Bei der Zusammenarbeit übt man sich dann im gegenseitigen Helfen, ebenso in der Sprache, man lernt andere Gewohnheiten schätzen und es werden Freunde gefunden.

Viele Beispiele ließen sich noch aufzählen, die Verbindendes zwischen Menschen beim Kochen und Essen aufzeigen. Der Umgang mit Lebensmitteln und das gemeinsame Zubereiten sind besondere Tätigkeiten, die mit vielen Erinnerungen, Werten und Gebräuchen verbunden sind, im Idealfall generationenübergreifend weitergegeben werden und im MGH nicht fehlen dürfen.

STADTTEILTREFF ERFA

Tischlein deck dich

Im erfa Nachbarschaftstreff Gösting wurde in diesem Quartal wieder fleißig geschnipelt, gebacken und gekocht. Gemeinsam haben wir viele Rezepte ausprobiert. Darunter zum Beispiel glutenfreie Muffins, Schokofrüchte und herbstliches Ofengemüse. Vor allem mit frischen und getrockneten Kräutern haben wir im Zuge des Nachbarschaftstreffs ausgiebig experimentiert. Angefangen von Kräuter-Öl über Kräutersalz bis hin zu schmackhafter Kräuterbutter und selbstkreatem Badesalz war die Palette an selbsthergestellten Kräuterprodukten sehr breit und umfangreich.

Vor allem beim regelmäßig stattfindenden Nachbarschaftscafe lassen wir regelmäßig den Tag bei einer Tasse Tee oder Kaffee ausklingen. Der Austausch kommt dabei natürlich nicht zu kurz!

Unter dem Motto "Tischlein deck dich" und um der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken haben wir im September das erste Mal aus mitgebrachten Lebensmitteln neue kreative Gerichte gezaubert. Das ist sehr gut angekommen, sodass wir diese Idee in Zukunft weiterführen möchten.

Foodsharing und Fairteiler

Ein wichtiger Teil des Nachbarschaftstreffs stellt das regelmäßige Foodsharing-Angebot während unseren Öffnungszeiten sowie der vor Ort aufgestellte Fairteiler dar. Foodsharing ist Englisch und bedeutet „Essen teilen“. In die Foodsharing-Fairteiler darf jede und jeder genießbare Lebensmit-



tel stellen und diese so vor dem Schlechtwerden retten. Ebenfalls jede und jeder darf daraus Lebensmittel nehmen. Es geht darum, die Verschwendung von Lebensmitteln zu verhindern. Weitere Infos sind auf <https://foodsharing.at> zu finden.

Ausblick

Herbstzeit ist Kastanienzeit. Um die besinnliche Jahreszeit einzuläuten werden wir ein gemeinsames Kastanien braten am 23.10.2023 im Zuge unseres Nachbarschaftstreffs veranstalten. In der kalten Jahreszeit wird uns außerdem der Duft von Bratäpfeln und selbstgebackenen Keksen in die Nase steigen und da es sich gemeinsam doppelt so gut backt und werkt freuen wir uns schon auf ein geselliges Miteinander!

Öffnungszeiten

Der erfa Nachbarschaftstreff Gösting ist ein offener Begegnungsort der die Möglichkeit zur gemeinsamen Freizeitgestaltung bietet. Wir haben am Montag und Donnerstag jeweils von 16:00-18:30 geöffnet. Für Anliegen und Fragen sind wir unter der Telefonnummer 0664/846 42 19 erreichbar!

Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!

STADTTEILZENTRUM EGGENLEND

Neues aus der Stadtteilarbeit EggenLend

Kochen und Essen: Das verbindet auch in EggenLend die Nachbarschaft! Dies hat sich in diesem Jahr im Rahmen von folgenden Schwerpunkten bemerkbar gemacht: Das gemeinschaftliche Kochen, Essen und damit verbundene Geschichten erzählen im **Projekt Kultur:Küche** gemeinsam mit Transition Graz, der **Aufbau der FoodCoop EggenLend**, das Tomaten-Naschen von den kleinen Gemeinschaftsgärten vor dem Stadtteilzentrum und bei der FH Joanneum. Und nicht zu vergessen beim **Food-sharing im Viertel:** Der Fairteiler am Eck Vinzenzgasse/Lilienthalgasse ist zur Nutzung für alle offen um Lebensmittel zu bringen und zu holen; mit betreut von der Grazer Gruppe von "Foodsharing".

Die **regionale Lebensmitteleinkaufsgemeinschaft FoodCoop EggenLend** freut sich über weiteren Zuwachs und veranstaltet jeden zweiten Mittwoch Infotreffen für Neu-Interessierte. Gemeinsam werden nachhaltige und köstliche Lebensmittel aus der Umgebung bestellt. Mit dabei waren wir auch beim Kick-Off vom Projekt **"Vielfältige Grünräume"** mit dem IFZ (Interdisziplinäres Forschungszentrum für Technik, Arbeit und Kultur) und dem Forum Urbanes Gärtnern. Für 2024 sind im Stadtteilzentrum wieder gemeinsam Kochen und weitere Projekte zu den Themen leistbare lokale Ernährung und Gemeinschaftsgärten geplant- Details folgen.

Der Sommer und Herbst im Stadtteilzentrum EggenLend



Die **wöchentlichen Sprechstundenzeiten** des Stadtteilzentrums, die Bewohner:innen der Umgebung für Anliegen aller Art in Anspruch nehmen, werden derzeit ergänzt durch den beliebten **Spieletreff** und **Workshops zur digitalen Teilhabe** in Kooperation mit dem Senior:innenbüro der Stadt Graz.



Beim **Repaircafé Elektrogeräte und Repaircafé Fahrrad** in Kooperation mit dem Stadtlabor Graz konnten sich wieder viele Nachbar:innen über kostenlose Unterstützung bei der Reparatur von Haushaltsgeräten bzw. Fahrrädern freuen. Die Reparatur ist dabei sowohl sozial als auch ökologisch nachhaltig – ein Gewinn für alle!

Der **KostNIX-Laden EggenLend** hat sich gut am neuen Standort in der Waagner-Biro-Straße 45 eingelebt. Das **12-köpfige Team** leistet dort jede Woche **ehrenamtlich ausgezeichnete Arbeit** um funktionstüchtige gebrauchte Gegenstände anzunehmen, einzusortieren und den Besucher:innen kostenlos zum **Teilen und Tauschen** zur Verfügung zu stellen. Die Dankbarkeit von Menschen in ökonomisch prekären Situationen ist ihnen damit gewiss.

Beteiligungsprojekt "Durchwegs gemeinsam"



Das Nachbarschaftsfest bei den ÖWG/ENW Siedlungen Waagner-Biro-Straße 67 fand Mitte Oktober noch bei sommerlichen Temperaturen statt und lockte mit **Musik, Spielibus** und der **Theatergruppe S'Kollektiv** viele Besucher:innen an. Gleichzeitig war das Fest die Zwischenpräsentation der Beteiligungsmomente des **Projekts "Durchwegs gemeinsam"**. Im Mittelpunkt standen Leitfragen zum **Miteinander in der Nachbarschaft** und der **Nutzung des öffentlichen Raums**. Wir haben viel darüber

erfahren, was den Bewohner:innen der Umgebung wichtig ist und welche Verbesserungen sie sich wünschen. In den nächsten Wochen werden wir weiterhin mit Aktionen im öffentlichen Raum anzutreffen sein.



IMPRESSUM

Grazer Büro für Frieden und Entwicklung

Redaktionelle Zusammenstellung: Jutta Willfurth

Keesgasse 6, A-8010 Graz

Tel. 0316/872-2183,

e-mail: office@friedensbuero-graz.at

Stadtteilarbeit gefördert durch:

