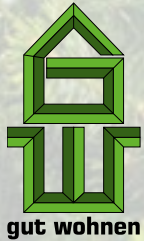


für uns

Dezember 2019

Das Mitgliedermagazin der



**Wohnungsgenossenschaft
Duisburg-Süd eG**

Aus dem Kreis unserer Mitglieder

**Service für Senioren
und Menschen mit Behinderung**

Strom vom eigenen Dach

Notdienst-Rufnummern

Nachbarschaftshilfeverein


Veranstaltungskalender



Liebe Leserinnen und Leser,

über kein Thema wurde in diesem Jahr so leidenschaftlich diskutiert wie über den Klimaschutz. Das ist auch kein Wunder, denn durch Extremwetterlagen wird uns vor Augen geführt, wie empfindlich unser Ökosystem auf menschliche Eingriffe reagiert. Einerseits muss dem vonseiten der Industrie entgegen gewirkt werden, andererseits kann aber auch jeder selbst eine Menge bewegen: Der Verzicht auf Einwegprodukte im Alltag, die Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs oder auch ein **umweltfreundliches** Weihnachtsfest zu feiern, scheinen zwar nur kleine Schritte zu sein – doch werden sie millionenfach umgesetzt, wird bereits viel erreicht. Und das ist auch gut so, denn schließlich wollen wir unseren Kindern und Kindeskindern eine lebenswerte Welt hinterlassen.

Ich wünsche Ihnen gemütliche Feiertage und einen guten Rutsch in das neue Jahr.

Ihr

 Michael Koglin

Inhalt

Dezember 2019

Wohnen mit uns

Unsere „runden“ Geburtstagskinder und Jubilare	3
Service für Senioren und Menschen mit Behinderung	4
Personelles	4
Lichterlauf: Rekord eingestellt	5
TARGOBANK Run 2019	5
40 Jahre gute Nachbarschaft	6
Besuch im Raiffeisenmuseum in Hamm (Sieg)	6
Noch ein „Jahrhundertsommer“ – Bäume und Sträucher unter Trockenstress	7
Starke Bügel zum Anlehnen	7
Strom vom eigenen Dach	7
Notdienst unserer Genossenschaft	8
Für mehr Sicherheit im Alltag	9
Veranstaltungskalender	
Dezember 2019 bis Februar 2020	10
Terminvorschau	10

Wohnen für uns

Scharfsinniges: Alles so prima perfekt!	11
Leselust im Alter	12
Der Pflege-TÜV	13
Gesund durch den Winter	14
Umweltfreundlich feiern – Weihnachten mal anders	16
Unsere Kinderseite	18
Film, Musik und Literatur	19
Impressum	19





*... eine besinnliche Adventszeit sowie
alles Gute im Jahr 2020 wünschen Ihnen
und Ihren Familien
Aufsichtsrat, Vorstand
und die Mitarbeiter der Genossenschaft*

Service für Senioren und Menschen mit Behinderung

Weil wir möchten, dass Sie auch im Alter gut bei uns wohnen, bieten wir unseren Mietern und Mitgliedern einen besonderen Service an.

Seit 1992 verfügen wir über einen Beratungsdienst für Senioren, Menschen mit Behinderung und auf Pflege angewiesene Menschen.

Sie

- wollen sich über die Leistungen der Pflegeversicherung informieren?
- wünschen eine Haushaltshilfe?
- suchen Beistand für Ihre Behördenangelegenheiten?
- benötigen einen Pflegedienst?

Hierfür und für vieles mehr stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Mit zunehmendem Alter oder bei eintretenden Behinderungen verändern sich Ihre Ansprüche und Wünsche an das Wohnen in der angestammten Wohnung, in der Sie auch im hohen Alter bleiben möchten. Mithilfe von Wohnungsanpassungsmaßnahmen können diese Defizite ggf. ausgeglichen und Unfallgefahren minimiert werden. Wir bieten Ihnen Beratung und Unterstützung bei der Umsetzung an.



Ihre Ansprechpartnerin:

Tanja Tobias
Seniorenberaterin

Sprechzeiten:

montags bis freitags
8.00 – 11.00 Uhr

mittwochs
14.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefon: (02 03) 37 44 83
E-Mail: tobias@wogedu.de
Internet: www.wogedu.de

Das Büro der Seniorenberatung finden Sie in der Begegnungsstätte Andersenstraße 32, 47057 Duisburg.

Wir kommen auch gerne zu Ihnen!

Vereinbaren Sie einen Termin für einen Hausbesuch.



Personelles



In den Ruhestand verabschiedet

Nach mehr als 25 Jahren Betriebszugehörigkeit hat die Genossenschaft mit Herrn Heinz Günter Greb wieder einen langjährigen, hochgeschätzten Mitarbeiter in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Herr Greb hat im Jahr 1992 seine Tätigkeit bei der Genossenschaft begonnen und begleitete in all den Jahren zahlreiche Bau- und Sanierungsprojekte.

Besonders hervorzuheben ist seine Tätigkeit als Bauleiter bei den umfangreichen und erfolgreich abgeschlossenen Fassadenmodernisierungen.

Wir bedanken uns für die langjährige gute Zusammenarbeit und wünschen Herrn Greb für die weitere Zeit alles Gute, beste Gesundheit und viel Erholung und Ruhe vom „Bauleiter-Dasein“.

● scho

Lichterlauf: Rekord eingestellt

Die Duisburger Wohnungsgenossenschaften sind ständig in Bewegung. Und jetzt wieder ganz besonders: Bei der 17. Auflage des Lichterlaufs am 28. September gingen wir an der Regattabahn erneut mit einem großen Team an den Start. Zudem unterstützten wir diese wichtige Veranstaltung für den guten Zweck als Sponsor, unter anderem als Namensgeber des Hauptlaufs. Und die Resonanz aus unseren Reihen war einmal mehr beeindruckend: Bei unserem dritten gemeinsamen Auftritt liefen insgesamt 57 Läuferinnen und Läufer in einheitlichen schicken T-Shirts die 5 und 10 Kilometer langen Strecken. Damit konnten wir unseren Rekord aus dem Vorjahr einstellen! Beim Firmenlauf waren wir erneut das größte Team.

● Plich



Das Läuferteam der Duisburger Wohnungsgenossenschaften



TARGOBANK Run 2019

Wie schon in den vergangenen Jahren waren wir am 22. August wieder beim Firmenlauf TARGOBANK Run aktiv vertreten, bei dem insgesamt rund 6.000 Läufer starteten.

Unser siebenköpfiges Team hat wieder einmal sehr gute Ergebnisse erzielt. Unsere Top-Läuferin war

wie im letzten Jahr Laura Hüser, die nach 23:38 Minuten (Platz 26) die Ziellinie überquerte. Ihr folgten Dirk Görtz mit 27:00 Minuten und Jan Hüser mit 27:09 Minuten.

Wir gratulieren allen zu ihrer tollen Leistung!

● ju

40 Jahre gute Nachbarschaft



Unter diesem Motto fand das Treffen der Nachbargemeinschaft Grazer Straße/Traunsteiner Straße statt. Initiiert von Herrn Wilhelm Wergen, war das Treffen ein voller Erfolg. In gemütlicher Atmosphäre gab es wieder einmal Gelegenheit, interessante Geschichten aus der Vergangenheit des Quartiers zu erzählen.

Für die Genossenschaft sind diese Aktivitäten von ganz besonderem Wert. Sie sind Ausdruck der lebendigen Nachbarschaft und zeigen, dass genossenschaftliche Selbsthilfe heute immer noch funktioniert. Daran haben die Jubilare großen Anteil. Sie wohnen seit 40 Jahren in ihrer Wohnung. Indem sie mit ihren Familien der Genossenschaft treu geblieben sind, haben sie das Fundament für die gute Nachbarschaft im Quartier gelegt. ● scho

Besuch im Raiffeisenmuseum in Hamm (Sieg) ...

... oder „Hermann Grothe trifft Friedrich Wilhelm Raiffeisen“

Herr Kurt Sons, langjähriges Mitglied der Vertreterversammlung und des Aufsichtsrates der Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG, hat vor einigen Jahren mit hohem zeitlichem Aufwand und großem persönlichem Engagement ein Buch über den Gründer unserer Genossenschaft, Herrn Hermann Grothe, verfasst.

Anlässlich seines Besuches im Raiffeisenmuseum hatte Herr Sons die Gelegenheit, ein Exemplar seines Werkes über Hermann Grothe persönlich an Frau Freyja Schumacher, ehrenamtliche Mitarbeiterin der Heimatfreunde im Hammer Land e. V., zu übergeben, die uns mit Engagement und vielen Anekdoten durch das Museum führte. Begleitet wurde Herr Sons von seiner Ehefrau, dem Vorstand unserer Genossenschaft – den Herren Meyer, Rothe und Hammacher – sowie Frau Junkes, die Herrn Sons bei der Erstellung seines Buches tatkräftig unterstützt hatte.

Friedrich Wilhelm Raiffeisen war ein deutscher Sozialreformer und Kommunalbeamter. Er gehörte zu den Gründern der genossenschaftlichen Bewegung in Deutschland und war der Namensgeber der Raiffeisenorganisation. Das Raiffeisenmuseum, nach mündlicher Überlieferung das Geburtshaus Raiffeisens, gewährt einen Einblick in dessen Leben und Werk.

Mit dem Buch über Hermann Grothe verfügt das Archiv des Museums nun über ein weiteres Stück Geschichte über das genossenschaftliche Leben in Deutschland. ● ju



Buchübergabe

v.l.n.r.:
Werner Hammacher,
Uwe Meyer, Freyja
Schumacher, Jan Rothe,
Kurt und Gerda Sons,
Petra Junkes



Raiffeisenmuseum Hamm (Sieg)





Noch ein „Jahrhundertsummer“ – Bäume und Sträucher unter Trockenstress

Was für ein Hitzesommer! Viele Menschen fragen sich: „Bleibt das jetzt so?“ Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass in den kommenden Jahren die Trocken- und Warmperioden zunehmen.

Auch in diesem Jahr hat die lange Hitzeperiode und anhaltende Trockenheit unseren Grünanlagen teilweise ordentlich zugesetzt. Doch dank der großartigen Hilfe von Mietern, die zur Gießkanne gegriffen haben, hat so mancher Baum und Strauch die Sommerhitze überstanden.

Wir wollen unsere Mieter bei ihrem Einsatz für das „grüne Wohnzimmer“ unterstützen und stellen ab dem kommenden Jahr dort, wo es gewünscht wird, einen Gartenschlauchwagen zur **Bewässerung von Bäumen und Sträuchern** zur Verfügung. Sollte eine Wasserentnahmestelle zum Anschließen nicht vorhanden sein, wird sie selbst-

verständlich nachgerüstet. Ausgenommen von diesem Angebot sind Mietergärten und Anlagen von Einfamilienhäusern.

Kein Mieter soll mit den anfallenden Wasserverbrauchskosten für die Bewässerung der Gehölze belastet werden. Damit dies gewährleistet ist, wird der Wasserverbrauch mit einer separaten Wasseruhr erfasst, der Stand jährlich in der ersten Novemberwoche von einem Mieter abgelesen und der Genossenschaft mitgeteilt. Sodann können die Kosten dieses Verbrauches der Hauswasser-Jahresabrechnung gutgeschrieben werden.

Sie möchten auch eine Gießpatenschaft gründen oder kümmern sich bereits um den Werterhalt der Pflanzen in Ihrem Wohnquartier und benötigen Unterstützung? Dann melden Sie sich gerne bei uns. ● scho



**Weitere Auskünfte
und Antworten
auf Ihre Fragen
erhalten Sie
bei Ihrem Ansprech-
partner:**

Herr Patrik Steinkamp

Telefon:
(02 03) 75 99 96-27

Starke Bügel zum Anlehnen

Unsere Stadt soll fahrradfreundlicher werden. Daher haben wir in unseren Wohnanlagen an geeigneten Stellen weitere Fahrradbügel installiert. Sie sind beidseitig nutzbar, und mit einem entsprechenden Schloss können Fahrräder direkt an den Bögen befestigt werden. Sowohl den Quartiersbewohnern als auch deren Besuchern wird damit die Möglichkeit geboten, ihr Rad sicher und geordnet abzustellen, anstatt es an Lichtmasten oder am nächstbesten Baum anzuschließen. ● Scho



Auch von den Kleinsten werden die neuen Fahrradständer gern genutzt – hier an der Kindertagesstätte Heinestraße in Neudorf.



Strom vom eigenen Dach

Im Sommer dieses Jahres realisierte die Genossenschaft gemeinsam mit dem Berliner Unternehmen SOLARIMO ihr erstes Mieterstromprojekt. Insgesamt 306 Photovoltaik-Module installierte SOLARIMO auf den dafür geeigneten Flachdachflächen im Quartier Eichenhof im Duisburger Dellviertel. Mit einer Jahreskapazität von ca. 80.000 kWh produziert die Anlage nun günstigen und nachhaltigen Strom direkt vom Dach. Das schützt nicht nur das Klima, es spart zudem Kosten für die Mieterinnen und Mieter der rund 70 Wohnungen. Denn das Mieterstromgesetz garantiert, dass der produzierte Solarstrom immer mindestens 10% günstiger ist als der Tarif des lokalen Grundversorgers. ● scho



Notdienst-Rufnummern

Für technische Notfälle, die ein sofortiges Handeln erfordern, erreichen Sie unsere Partner **an arbeitsfreien Tagen und täglich ab 18.00 Uhr** unter den angegebenen Notfallnummern:

Abflussrohrverstopfungen Firma Hannecke GmbH ☎ (02 03) 34 38 33	Sanitärinstallation Firma Kleinkoenen GmbH ☎ (02 03) 2 49 01
Heizungsstörungen für die Stadtteile Neudorf und Duissern: Firma Willy Schierling GmbH ☎ (02 03) 35 23 24 Für alle übrigen Stadtteile: Firma Thermo-Team GmbH ☎ (02 03) 70 76 56	Elektroinstallation für die Stadtteile Neudorf und Duissern: Firma Elektro-Schloßmacher, Inh. H. Genrich ☎ (02 03) 35 17 74 oder (01 71) 7 94 84 62 Für alle übrigen Stadtteile: Firma Elektro Runniger GmbH ☎ (02 03) 6 18 49
Schäden an der Dacheindeckung Firma Jungmann & Sichelschmidt GbR ☎ (01 70) 200 47 59	Schlüsselnotdienst Firma Kluth GmbH ☎ (02 03) 37 00 88
Störungen an Rauchmeldern Firma BRUNATA METRONA ☎ (0 18 06) 16 16 16 24-Stunden-Rauchmelder-Hotline (20 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobil maximal 60 Cent/Anruf)	Gasgeruch Stadtwerke Duisburg AG ☎ (02 03) 6 04-0 Störungen an Rolltoren mit Elektroantrieb Firma Thomas Rother ☎ (02 03) 72 50 78
Störungen/Schäden am Fernseh- und Hörfunkempfang Firma PÿUR (Tele Columbus Multimedia GmbH) ☎ (0 30) 25 77 77 77 (montags bis sonntags von 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr)	

Notdienst unserer Genossenschaft

Unser Notdienst

Der Notdienst ist eingerichtet für Störungen, die außerhalb der Geschäftszeiten unserer Verwaltung vorkommen. Dies sind Schadensfälle, durch die eine unmittelbare Gefährdung ausgeht und die unaufschiebbare Sofortmaßnahmen erfordern, um weiteren Schaden abzuwenden oder die Sicherheit von Personen und Gebäuden zu gewährleisten. Ein tropfender Wasserhahn gehört zum Beispiel nicht dazu.

Hier einige Beispiele für einen Notfall:

- **Sämtliche Heizkörper in der Wohnung sind kalt**
- **Rohrbruch: Aus der Wasserleitung tritt Wasser aus**
- **Kein Strom in der gesamten Wohnung**
- **Kein Fernsehempfang im gesamten Haus**
- **Der Aufzug funktioniert nicht**
- **Feuer- oder Sturmschäden**



Unsere Reparaturannahme

Die normalen Reparaturfälle können jederzeit während der üblichen Geschäftszeiten unserer Verwaltung unter Telefon (02 03) 75 99 96-66 gemeldet werden, **vorzugsweise aber in der Zeit von 7.30 bis 9.00 Uhr**, da zu dieser Zeit alle unsere Techniker im Hause sind und Sie sofort mit den kompetenten Fachleuten verbunden werden. ●



Geschäftszeiten der Verwaltung

montags bis mittwochs	7.30 Uhr bis 16.30 Uhr
donnerstags	7.30 Uhr bis 17.30 Uhr
freitags	7.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Sprechstunden der Verwaltung

dienstags	8.00 Uhr bis 10.00 Uhr
donnerstags	14.00 Uhr bis 17.30 Uhr

(und nach telefonischer Vereinbarung)

Impressum Unternehmensseiten

Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG
Eichenhof 9, 47053 Duisburg
Telefon: (02 03) 75 99 96-0
E-Mail: info@wogedu.de
Internet: www.wogedu.de
Redaktion und verantwortlich:
Uwe Meyer, Jan Rothe
Erscheinungsform: 4-mal jährlich



NACHRUF

Wir trauern um

Ferdinand Fröhlich

* 09.10.1937 † 24.08.2019

Herr Fröhlich war langjähriges Mitglied und Vertreter der Genossenschaft und viele Jahre für den Nachbarschaftshilfeverein tätig.

Mit seinem beispielhaften Engagement für den Verein wird er allen, die mit ihm verbunden waren, ein Vorbild sein und unvergessen bleiben.

**Wohnungsgenossenschaft
Duisburg-Süd eG**

**Wohnungsgenossenschaft
Duisburg-Süd Nachbarschaftshilfe e. V.**



Für mehr Sicherheit im Alltag

Viele Menschen wünschen sich, sicher und selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung wohnen zu bleiben – auch bis ins hohe Alter oder bei besonderen Gesundheitsrisiken. Dann ist es sicher beruhigend zu wissen, dass im Notfall schnell fachkundige Hilfe kommt – Hilfe auf Knopfdruck.

Das Deutsche Rote Kreuz Duisburg informiert ausführlich zum Thema „Hausnotruf“.

Wann:

Dienstag, 10.12.2019, 11.00 Uhr

Wo:

Begegnungsstätte Andersenstraße 32,
47057 Duisburg

Anmeldung erwünscht!

Telefon (02 03) 37 44 83

● scho



**Wohnungsgenossenschaft
Duisburg-Süd
Nachbarschaftshilfe e. V.**

sucht ab sofort

Haushaltshilfen (m/w/d)

für haushaltsnahe Dienstleistungen
auf Minijob-Basis (10,50€/Stunde)
(eigener Pkw erforderlich!)

Sind Sie interessiert?

Dann kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer
(02 03) 3 93 41 00 (von 9 Uhr bis 11 Uhr)

Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd Nachbarschaftshilfe e. V.

Eichenhof 9 · 47053 Duisburg

Begegnungsstätte Andersenstraße 32

47057 Duisburg

www.wogedu.de



Veranstaltungskalender Nachbarschaftshilfe e. V.

Begegnungsstätte Andersenstraße 32 in Duisburg-Neudorf

Dezember 2019 bis Februar 2020

Regelmäßige Angebote:

Handarbeiten im Klöncafé Handarbeiten in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Endlich das Paar Socken zu Ende bringen oder den Schal fürs Enkelkind stricken. In netter Gesellschaft gibt man sich Hilfestellung und gute Ratschläge.	Jeden Dienstag 14.00 bis 16.00 Uhr
Sitzgymnastik mit Helga Schwittei	Jeden Montag 1. Gruppe von 14.30 bis 15.30 Uhr 2. Gruppe von 15.30 bis 16.30 Uhr
Spielenachmittag mit Sigrid Monje	Jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr
Gedächtnistraining mit Kerstin Grannemann	Jeden Donnerstag von 13.45 bis 15.15 Uhr
Austausch zum aktuellen Tagesgeschehen mit Werner Hammacher <small>Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.</small>	„Montagsrunde“ jeden ersten Montag im Monat Beginn 14.00 Uhr



Zu unseren regelmäßigen Angeboten sind neue Teilnehmer/-innen immer herzlich willkommen.

Wenn Sie am Gedächtnistraining, an der Sitzgymnastik oder an der Montagsrunde teilnehmen möchten, bitten wir um telefonische Anmeldung. Sollten keine freien Plätze vorhanden sein, setzen wir Sie gerne auf die Warteliste.

**Öffnungszeiten der Cafeteria:
montags und donnerstags von 14.00 bis 17.30 Uhr**

Dezember 2019

Weihnachtsfeier
Mit dem beliebten „Gitarrenchor Alt und Jung gemeinsam unterwegs“.



Donnerstag, 05.12.2019
Einlass 14.00 Uhr
Beginn 15.00 Uhr

Das Deutsche Rote Kreuz informiert zum Thema „Hausnotruf“
Siehe Begleitartikel auf der Seite 9

Dienstag, 10.12.2019
Beginn 11.00 Uhr

Terminvorschau

Informationsnachmittag – Duisburg-Neudorf einst und heute

Neudorf ist ein beliebter Stadtteil Duisburgs und feiert im Jahr 2020 sein 250-jähriges Stadtteiljubiläum. Aus diesem Anlass bieten Harald Jeschke, Ehrenvorsitzender des Bürgervereins Neudorf e. V., und Werner Pöhling, gebürtiger Neudorfer und ehemaliger Mitarbeiter des Stadthistorischen Museums in Duisburg, interessierten Bürgerinnen und Bürgern Wissenswertes über Gründung und Entwicklung dieses Stadtteils.

Wann: Mittwoch, 04.03.2020, 14.30 bis 16.30 Uhr

Wo: Begegnungsstätte Andersenstraße 32, 47057 Duisburg

Anmeldung erbeten! Telefon: (02 03) 37 44 83



Wir bieten unseren Mitgliedern an:

Haushaltsnahe Dienstleistungen

Unsere Haushaltshilfen unterstützen Sie in allen Bereichen der Hauswirtschaft. Folgende Aufgaben können für Sie erledigt werden:

- **Reinigungsarbeiten**
- **Bettwäsche wechseln**
- **Einkaufen**
- **Wäsche waschen und bügeln**
- **Weitere Leistungen auf Anfrage**

Unsere aktuellen Preise: Die Leistungen werden mit 14,50 € je Stunde abgerechnet zuzüglich 2,00 € Anfahrtspauschale. Kurzeinsätze (bis zu 30 Minuten) werden pauschal mit 11,00 € berechnet. Hierfür wird keine gesonderte Anfahrt berechnet.

Nähere Informationen erhalten Sie montags bis freitags, jeweils von 8.00 Uhr bis 11.00 Uhr, telefonisch oder persönlich bei:

Frau Kerstan: Telefon: (02 03) 39 34 100, E-Mail: kerstan@wogedu.de

Frau Düll: Telefon: (02 03) 36 39 91 68, E-Mail: duell@wogedu.de

Kontaktadresse: Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd
Nachbarschaftshilfe e. V., Begegnungsstätte Andersenstraße 32,
47057 Duisburg



Scharfsinniges

Alles so prima perfekt!

Schöner, schneller, fehlerfrei ... Immer mehr Zeitgenossen sind im Selbstoptimierungswahn. Wer alles möglichst 120-prozentig machen will, ist im Dauerstress. Dabei wäre der Mut zur Lücke doch so wichtig. Und leichter und luftiger nehmen könnte man das Leben auch.



„Definiere deinen Körper“, lautet die Schlagzeile, die mir im Internet entgegenleuchtet. Ich soll ein Pülverchen kaufen, mit dem ich ruckzuck 15 Kilo verliere und auch noch meine Muskeln aufbaue. Gleich daneben steht: „Mit diesen Übungen in nur 15 Minuten topfit.“ Und auch für den Job gibt es die „Sieben Wege“, um jegliches Pensum mühelos zu schaffen. „Optimierungswahn“, sagt meine weltkluge Nichte Paula und zuckt mit den Schultern. „Ziemlich bekloppt.“ Dann zieht sie mich zum Spiegel und zwingt mich, hineinzusehen. „Was siehst du?“, fragt sie streng. „Schlupflider, sich ausbreitende Geheimratsecken ...“ – „Dann hat’s dich schon erwischt. Du siehst nur eingeredete Fehler.“

Sie hat natürlich gut reden mit ihren zwölf Jahren, dennoch hat sie recht: Wo fängt man überhaupt an mit der Selbstoptimierung? Täglicher Sportstudiosbesuch? Schönheits-OPs, ein cooles Tattoo stechen lassen? Die Freizeit minutiös durchtakten?

*„Gib dein Bestes.
Und dann lass los.“*

Ajahn Chah, buddhistischer Mönch (* 1918, † 1992)

Dunkle Stresswolken ziehen vor mir auf. „Ein paar Kilo könntest du schon abnehmen“, sagt Paula und schlägt Intervallfasten vor. Das gefällt mir ganz gut, weil man ja nur das Essen weglassen muss. Doch nach 18 Stunden ohne Essen beginnt der Kampf mit meinem inneren Schweinehund. Der knurrt hungrig in der Magengegend. „Nimm das Leben leichter, dann fastest du eben nur 16 Stunden“, sagt Paula. Das Leben leichtnehmen! Das mache ich! Und starte mit der Intervalldiät nächste Woche. Vorher muss ich noch etwas Wichtiges üben: perfekt darin zu werden, nicht immer perfekt sein zu müssen. ●

Leselust im Alter

Viele Senioren lieben das Lesen. Schließlich kann man vom Sessel aus bequem zu spannenden Abenteuern aufbrechen und am prallen Leben teilnehmen. Doch wie kommt man an den Lesestoff – und sind E-Books das Richtige?

Wer Bücher liest, lebt länger. Das haben Forscher tatsächlich herausgefunden. Dieser Effekt stellt sich allerdings nicht ein, wenn ausschließlich Zeitungen oder Magazine konsumiert werden. Besonders die fiktiven Geschichten sind es, die den Kopf fit halten. So sprechen Romane alle Sinne an, und die wiederum bringen die positive Lebensenergie auf Touren. Die Geschichten schaffen Distanz zum Alltag, verhindern das Grübeln, erweitern den Horizont und bringen Spaß. Übrigens hat auch das Lesen von Krimis diese Wirkung, denn so kurios es auch klingt: Spannende Bücher sorgen beim Leser für Entspannung.

Doch wie kommt man an die Bücher? In vielen Städten und Gemeinden gibt es Leseboten, die die Leihbücher nach Hause bringen. Diesen Service bieten auch einige Bibliotheken an. Ob dies in der

regionalen Bücherhalle möglich ist, kann man telefonisch erfragen. In aller Regel kommen Ältere auch mit E-Readern wie dem Kindle oder dem Tolino gut zurecht. Hier gibt es den Vorteil, dass die Geräte leichter sind als herkömmliche Bücher, und auch die Schriftgröße lässt sich an die eigene Sehstärke anpassen. Wer sich als älterer Mensch mit E-Books vertraut machen möchte, sollte sich zunächst dabei helfen lassen, ein paar Bücher von einem Internetanbieter herunterzuladen. Anschließend sollte man sich diesen Vorgang erklären lassen. Auch Bibliotheken verleihen E-Books. Einfach mal die freundlichen Bibliothekare fragen oder den Enkel um Hilfe bitten. Hat man sich die Bedienung einmal zeigen lassen, ist es ganz einfach. Die kleine Mühe lohnt sich, denn Lesen macht unser aller Leben sehr viel bunter und spannender. ●



Daten und Fakten

36%

der befragten Leser gedruckter Bücher im Jahr 2018 können sich vorstellen, in Zukunft E-Books zu lesen.*



Deutschlands größtes Vorlesefest

Der bundesweite Vorlesetag von Stiftung Lesen, der Wochenzeitung DIE ZEIT und der Deutsche Bahn Stiftung findet seit 2004 jedes Jahr am dritten Freitag im November statt und gilt heute als das größte Vorlesefest Deutschlands. Der bundesweite Vorlesetag soll ein Zeichen für das Vorlesen setzen und so Freude am Lesen wecken. Die Vorleser an diesem Aktionstag zeigen mit viel Leidenschaft, ehrenamtlich und unentgeltlich, wie schön und wichtig Vorlesen ist. Alle Informationen zum bundesweiten Vorlesetag finden Sie unter www.vorlesetag.de.



Der Pflege-TÜV

Wie ist es tatsächlich um die Qualität der ca. 13.000 Pflegeeinrichtungen bestellt, die es in Deutschland gibt? Versprochen wird viel und doch hört man immer wieder von Misständen, die niemand erleben möchte.



Tipp

Auskünfte über die Bewertungen der einzelnen Pflegeeinrichtungen gibt es bei allen Krankenkassen- und Pflegekassen.

Um die Qual der Wahl zu lindern, hat der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) ein neues TÜV-System ins Leben gerufen. Statt des bisherigen Punktesystems wird nun ermittelt, wie gut die Pflege tatsächlich ist. Untersucht werden die Ernährung, die gesundheitliche Versorgung, die Erhaltung von Mobilität und Selbstständigkeit und vieles andere mehr.

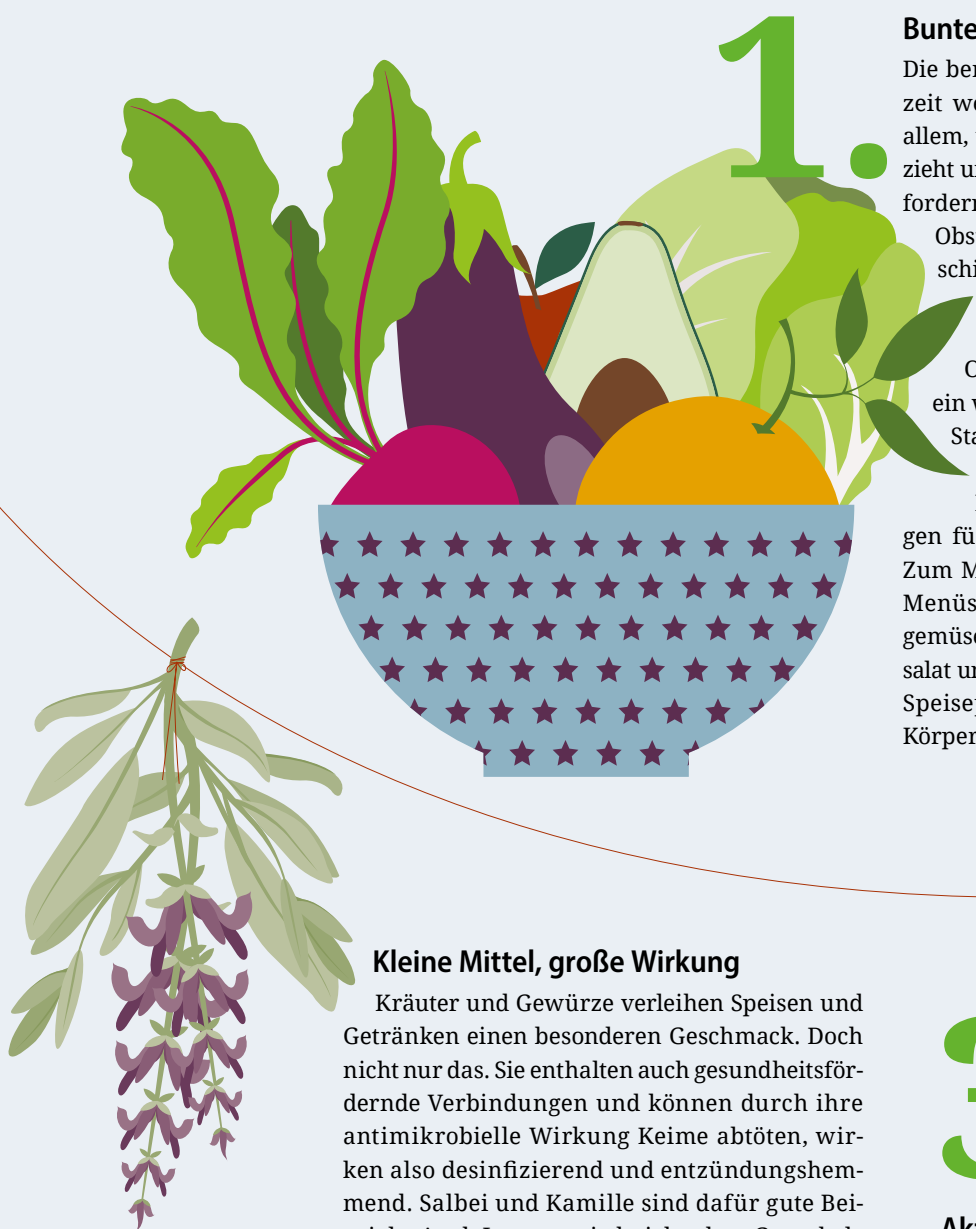
Um diese Bewertungen aktuell zu halten, müssen alle Einrichtungen halbjährlich Angaben vorlegen, die von einer unabhängigen Auswertungsstelle geprüft werden. Außerdem erfolgt eine Kontrolle des medizinischen Dienstes der Krankenversicherung. Bis Ende des Jahres soll so jedes Heim

mindestens einmal in den verschiedenen Leistungsangeboten eingeschätzt werden. Einsehen kann man die Ergebnisse dann auf den Seiten der Krankenkassen- bzw. Pflegekassen und auf Merkblättern, die in den jeweiligen Betreuungseinrichtungen ausgehängt werden müssen. Hauptbestandteil dieser Bewertung sind Gespräche mit den Pflegebedürftigen und den Pflegefachkräften. Abgefragt werden auch Medikamenten- und Flüssigkeitsversorgung, Maßnahmen zur Kontaktpflege mit den Angehörigen, Möglichkeiten der Gestaltung der Zimmer mit eigenen Möbeln sowie persönlichen Gegenständen und ob das Essen in angenehmen Räumlichkeiten und in entspannter Atmosphäre serviert wird. Es geht dabei also auch um die „Kleinigkeiten“, die einen Großteil der Lebensqualität im Pflegefall ausmachen.

Zudem erhöht der Pflege-TÜV die Konkurrenz unter den Häusern, was letztlich den Bewohnern der Einrichtungen zugutekommt. ●

Gesund durch den Winter

Der Duft von geschälten Orangen liegt in der Luft, der Cappuccino schmeckt nach Zimt und die selbst gestrickte Mütze von Oma wärmt die Ohren: Es ist Winter. Und der bringt viele besondere Sinneswahrnehmungen mit. Doch leider auch den ein oder anderen Schnupfen, Husten oder sogar Fieber. Um möglichst gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks für den Alltag.



Bunte Vielfalt für die Abwehrkräfte

Die berühmten „5 am Tag“ sind in jeder Jahreszeit wertvolle Gesundheitsbegleiter. Doch vor allem, wenn der kalte Wind durch die Kleidung zieht und Regen und Schnee unser Immunsystem fordern, sind die Mineralstoffe und Vitamine aus Obst und Gemüse besonders wichtig. Drei verschiedene Gemüsesorten und zwei Leckereien aus der Obstfamilie sollten es da schon sein. Ein frisch gepresster Saft aus zwei Orangen mit einem Spritzer Zitrone ist ein wunderbarer Vitamin-C-Lieferant für den Start in den Tag. Ein Müsli oder Vollkornbrot vervollständigt den Bedarf an Nährstoffen. Eine Banane und eine Handvoll Nüsse sorgen für eine gute Versorgung zwischendurch. Zum Mittag- oder Abendessen empfehlen sich Menüs mit verschiedenen Sorten von Wintergemüse wie Pastinaken, Kohlarten, Sellerie, Feldsalat und Schwarzwurzeln. Ein so bunt gestalteter Speiseplan in der grauen Jahreszeit gibt dem Körper Kraft und stärkt das Immunsystem.

Kleine Mittel, große Wirkung

Kräuter und Gewürze verleihen Speisen und Getränken einen besonderen Geschmack. Doch nicht nur das. Sie enthalten auch gesundheitsfördernde Verbindungen und können durch ihre antimikrobielle Wirkung Keime abtöten, wirken also desinfizierend und entzündungshemmend. Salbei und Kamille sind dafür gute Beispiele. Auch Ingwer wird nicht ohne Grund als Wunderknolle bezeichnet: Er ist reich an ätherischen Ölen, Scharfstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Ob frisch zubereitet in Speisen und Heißgetränken oder auch in Form von Salben und Lutschpastillen: Diese kleinen Mittel haben eine große Wirkung.

2.

3.



Aktiv sein fürs Immunsystem

Bei Schmuddelwetter rauszugehen, ist nicht eben verlockend. Doch gerade jetzt ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft bringen den Kreislauf in Schwung und aktivieren die Abwehrzellen im Blut.

4.

Schutz für den Körper

Die richtige Kleidung schützt vor Kälte, das richtige Verhalten vor Erkältungsviren. Dazu gehört, dass Hände regelmäßig und vor allem richtig gewaschen werden. Beheizte Räume sollten gelüftet und ggf. mit einem Luftbefeuchter ausgestattet werden. Wenn die Schleimhäute trotzdem trocken sind, empfehlen sich Nasenduschen mit Salzwasserlösung. Bei Schnupfen sind Papiertaschentücher aus Hygienegründen Stofftaschentüchern vorzuziehen.



5.

Momente der Freude und Entspannung

Zur Gesundheit gehört auch das seelische Wohlbefinden. Daher ist es ratsam, sich vermehrt Momente der Freude und Entspannung zu gönnen. Sei es ein gemütlicher Abend mit Tee, Kuscheldecke und einem guten Buch auf dem Sofa, ein Saunaaufenthalt mit anregenden Wechselduschen oder Keksebacken mit der Familie – solch kleine Auszeiten wirken Wunder.



6.

Licht für Körper und Seele

Nicht nur die Sehnsucht nach wärmenden Sonnenstrahlen, sondern auch die nach Licht schlägt dem ein oder anderen im Winter aufs Gemüt. Ungewöhnlich ist das nicht. Kerzen, farbige Lichtakzente in Möbeln und Bildern oder auch Stimmungsleuchten sind Lichtquellen und sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Wem das nicht genügt, der kann auf eine Lichttherapie zurückgreifen. Dabei versorgt eine spezielle Lampe Körper und Seele mit sonnenähnlichem Licht.

Den Tannenbaum selbst zu schlagen, ist in vielen Familien ein großes Event. Aber wie wäre es mal mit einem getopften Baum?

Umweltfreundlich feiern – Weihnachten mal anders

Shoppingmarathon und teure Geschenke – das besinnliche Fest ist längst zu einem kommerziellen Event geworden. Der Sack vom Weihnachtsmann ist nicht nur Gold wert, sondern auch voll mit zukünftigem Müll. Ist es tatsächlich das, was wir uns wünschen, oder geht es auch umweltfreundlich? Familie Winterzweig aus Schneeverdingen hat es ausprobiert – eine etwas andere Weihnachtsgeschichte.*



Daten und Fakten

Rund
20%

mehr Müll wird
laut Schätzungen an
Weihnachten produziert,
so die Bundesregierung.

Weihnachten steht vor der Tür und das bedeutet für Familie Winterzweig erst einmal: aussortieren. Die Kinder suchen Spielzeug zusammen, mit dem sie nicht mehr spielen. Die Erwachsenen wählen Kleidungsstücke aus, die sie nicht mehr tragen. All das wird für den guten Zweck gespendet. Nun ist wieder Platz für Neues.

Die Adventszeit beginnt, es duftet nach frisch gebackenen Plätzchen und Familie Winterzweig fängt an, Weihnachtsschmuck zu basteln. Aus getrockneten Orangenscheiben, Beeren und Zimtstangen werden Baumanhänger gezaubert, aus Tannen- und Pinienzapfen, Blättern und Eicheln entstehen Waldgeister, Engel und Sterne, aus Pistazienschalen werden Blumen kreiert.

Das große Fest rückt näher, der Wunschzettel an den Weihnachtsmann wurde längst verschickt. Daher heißt es: auf zum Weihnachtsshopping. Aber nicht online, sondern in den Geschäften um die Ecke. Dadurch unterstützt Familie Winterzweig nicht nur die lokalen Händler, sondern verzichtet auch auf Paketverpackungen. Zum Geschenkekaufen geht es selbstverständlich ohne Auto. Besonders beliebt in der Familie Winterzweig sind Geschenke, die gar nicht erst gekauft werden müssen. Papa Winterzweig würde gern mal wieder einen gemeinsamen Ausflug mit der Familie machen und wünscht sich daher ein Zeitgeschenk. Mama Winterzweig setzt sich für den Tierschutz ein und wünscht sich passend dazu ein Spendengeschenk. Sohn Winterzweig will für

seine Schwester „upcyclen“ und ein Sofa aus alten Paletten bauen – mit Papas Hilfe. Tochter Winterzweig geht auch selbst ans Werk und näht ihrem Bruder eine Laptop Tasche – aus seinem alten Star-Wars-Schulranzen.

Was Oma Winterzweig noch als „selbst machen“ kennt, heißt heute „DIY: do it yourself“. Sie bekommt übrigens Kräuteröl – selbst gemacht, versteht sich. Opa Winterzweig wünscht sich ein Abo für eine Gesundheitszeitung; die erzeugt nicht nur Wissen, sondern auch Papiermüll – normalerweise. Bei Familie Winterzweig wird das Papier wiederverwertet, zum Beispiel als Geschenkpapier. So kreativ wie Familie Winterzweig beim Schenken und bei der Weihnachtsdeko ist, ist sie selbstverständlich auch beim Geschenkeeinpacken: Plastikfolie, beschichtetes Geschenkpapier, Tesafilm und Kunststoffbänder kommen ihr nicht ins Haus. Geschenktüten, kleine Schachteln und Geschenkpapier werden aus Altpapier gebastelt. Oma Winterzweig verpackt ihre Geschenke besonders gern in Stoffe aus alten, aber schönen Geschirrhandtüchern oder Kleidungsstücken. Daraus schneidet sie auch gleich die Verpackungsbänder.

„Oh Tannenbaum ...“

Einige Tage vor dem großen Fest stehen noch zwei essenzielle Aufgaben an: der Kauf des Weihnachtsbaums und der Einkauf für das Festmahl. Das Wichtigste für Familie Winterzweig ist, dass es sich bei ihrem Christbaum nicht um eine gespritzte Nordmanntanne handelt, die von weit her kommt. Alternativen gibt es einige: zertifizierte Bioweihnachtsbäume, Bäume aus der regionalen Forstwirtschaft, die man teilweise selbst fällen kann, oder Bäume im Topf zum Mieten. Familie Winterzweig entscheidet sich für den Baum aus der Region zum Selbstfällen. Oma und Opa Winterzweig mieten sich eine Tanne im Topf. Die wird von Mitarbeitern der Baumschule gebracht und wieder abgeholt.

Beim Festmahl ist Vielfalt gefragt, denn Sohn Winterzweig und Mutter Winterzweig ernähren sich vegan. Für die anderen Familienmitglieder gibt es Biofleisch, natürlich vom Metzger ihres Vertrauens. Soweit möglich, kauft Familie Winterzweig im Unverpackt Laden ein. Dort gibt es auch die Lieblingssüßigkeiten der Tochter – aus fairem und ressourcenschonendem Handel. Während Papa und Oma Winterzweig das Festmahl zubereiten, schmücken die anderen

Das klassische Weihnachtsgeschäft findet laut Handelsverband Deutschland in den Monaten November und Dezember statt. In dieser Zeit wurden laut Statista 2018 im Einzelhandel rund 98,7 Milliarden Euro umgesetzt.



1



2

1 Mithilfe von Recycling- und Altpapier lassen sich kreative Verpackungen gestalten.

2 Zweige, Zapfen, Zimtstangen und Orangen verleihen ein natürliches weihnachtliches Flair.

Winterzweigs den eigenhändig gefällten Weihnachtsbaum mit der eigens kreierten Deko und schadstoffarmen Biokerzen. Da klingelt es plötzlich an der Tür. Es ist der Weihnachtsmann, aus der Region natürlich. In der Hand hält er keinen riesigen Sack, sondern einen normalgroßen Jutebeutel. Und was in dem steckt, das weiß der aufmerksame Leser: Geschenke mit ganz viel Herz und ganz wenig Müll. ●



Tolle Inspirationen zum Thema Baumschmuck aus Naturmaterialien



Umweltschonende und umweltfreundliche Alternativen zum klassischen Weihnachtsbaum



Liebevolle Verpackungsideen ganz ohne Geschenkpapier

Warum ist die Banane krumm?

Wir lieben Bananen, schon klar. Aber was lieben die Bananen? Ganz einfach: das Sonnenlicht. Genau das sorgt für die leichte Krümmung der Frucht ... Aber von vorn: Bananen wachsen aus den Blüten der Bananenstaude, die auf einem Fruchtstand genannten Stängel sitzen. Aus jeder einzelnen Blüte wachsen zehn bis 20 Bananen jeweils in Form einer „Hand“. Ein Fruchtstand bringt bis zu zwölf solcher Bananen-Hände hervor. Sie wachsen anfangs gerade nach oben – in Richtung Sonne. Im Laufe des Reifungsvorgangs werden sie aber immer schwerer und die Last kann zuletzt bis zu 50 Kilo betragen: Dadurch neigt sich der Fruchtstand allmählich nach unten. Die einzelnen Bananen versuchen, sich weiterhin der lebensspendenden Sonne entgegenzustrecken. Dadurch krümmen sie sich leicht. Ihre Form entsteht also aus einem Zusammenspiel von Schwerkraft und Sonnenlicht. 🌱



Lieblingsbuch

Advent im Holunderweg



Für Erwachsene ist ein Jahr schnell um, doch für Kinder tickt die Zeit ganz anders. Das liegt natürlich daran, dass es eine Menge zu entdecken gibt in den verschiedenen Jahreszeiten. Auch die Freunde Ida, Ella, Malte und Bruno aus dem Holunderweg 7 haben eine Menge Abenteuer und

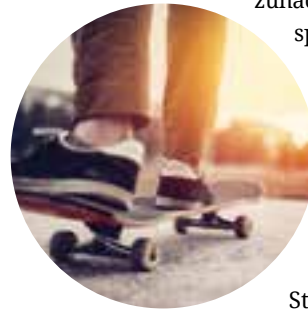
Herausforderungen zu bestehen. Da sind Cleverness und auch so mancher Trick gefragt. So muss nicht nur ein verlassenes Igelkind gerettet, sondern pünktlich zum ersten Advent auch ein Notfall-Adventskalender beschafft werden. Und natürlich läuft auch einiges schief. Lustige und spannende Geschichten um eine Clique von Freunden hat die Autorin Martina Baumbach in diesem Band versammelt. Sie lassen zum Jahresende noch einmal die bestandenen Erlebnisse aufleben und kreisen um zwei brennende Fragen: Was wird wohl Weihnachten passieren? Und was im nächsten Jahr? 🌱

Martina Baumbach: Advent im Holunderweg – 24 Geschichten bis zum Weihnachtsfest, Gabriel Verlag, 13 Euro



Wer erfand eigentlich das Skateboard?

Es war irgendwann in den 1950er-Jahren, als sich an der Südwestküste Kaliforniens eine Menge junger Frauen und Männer langweilte. Wegen flauer Winde und zu geringem Wellengang konnten sie mit ihren Surfbrettern nicht raus aufs Meer. Einer von ihnen – sein Name ist leider nicht bekannt – schraubte einfach Rollen unter sein Brett und begann damit auf dem Asphalt zu üben. Weil diese Idee viele Anhänger fand, wurde das Skateboarding rasch zu einer eigenständigen Sportart. 1964 wurden die ersten Skateboards industriell gefertigt und im Jahr darauf erschienen auch schon die ersten Skateboardmagazine. In Anaheim (Kalifornien) fanden wenig später die ersten Skateboardmeisterschaften statt. Ging es zunächst um Slalom, Hoch- und Weitsprung, wurden bald regelrechte Parcours mit Schrägen und Rundungen gebaut. Erst 1975 kam das Skateboarding nach Deutschland. Im Laufe der Zeit entstanden zahlreiche weitere Arten, diesen Sport auszuüben, zum Beispiel das Streetskating. 🌱



😊 Kinderrätsel

$$\begin{array}{r}
 \star + \star + \star + \star = 36 \\
 \star + \text{tree} + \text{tree} + \text{tree} = 39 \\
 \text{tree} + \text{ball} + \text{ball} = 38 \\
 \star + \text{tree} + \text{ball} = \boxed{=}
 \end{array}$$

Kannst du die Aufgabe lösen?

©: 6uns0jny



Der kleine Rabe Socke: Suche nach dem verlorenen Schatz

Oh, wie langweilig: Rabe Socke muss den Dachboden aufräumen ... Doch dann findet er plötzlich eine echte Schatzkarte! Gezeichnet wurde sie von dem inzwischen verschwundenen Opa Dachs. Eine seltsame Legende verspricht, dass der Finder des Schatzes zum König des Waldes wird. Prima Job, denkt sich Socke und macht sich mit Freund Eddi-Bär auf die Suche. Doch plötzlich müssen die beiden schwere Prüfungen bestehen. Und sie sind nicht die einzigen Schatzsucher. Filmspaß für die ganze Familie. ●

Filmstart: 12. Dezember (Universum Film)



Mit Ecken und Kanten

„Mein roter Faden ist nicht rot – er ist bunt“, sagt Songwriter Johannes Oerding. Unter Beweis stellt er dies mit seinem neuen Album „Konturen“, auf dem er die ganze Bandbreite seines musikalischen Könnens zelebriert. Oerding: „Ich habe viel Klimbim weggelassen, mich geöffnet und bin mir als Songwriter treu geblieben.“ In einem bunten Soundmix versammelt er auf seiner CD Pop, Elektrosounds, Streichermusik und Filmmusikanklänge. Die Texte sind deutlich engagierter und setzen sich ab vom leider oft üblichen Song-Einerlei. Fans von Oerding lernen eine neue Seite des Sängers kennen. ●



Johannes Oerding: Konturen
(Columbia | Sony Music), Audio-CD, 12,99 Euro



Schicksalsbande



Orna leidet unter der Trennung von ihrem Mann, die Pflegerin Emilia hat mit der Einsamkeit zu kämpfen und Ella ist geschlagen mit einem krankhaft eifersüchtigen Ehemann. Drei Frauen, die unabhängig voneinander Gil kennenlernen, der ihnen einen Ausweg zu bieten scheint. Der Rechtsanwalt hat einiges zu verbergen, aber er kennt wiederum die Geheimnisse der Frauen nicht. Der israelische Krimiautor Dror Mishani hat einen spannenden Krimi geschrieben, der die Leser nicht nur mit halbsbrecherischen Wendungen überrascht. Er schildert ganz nebenbei auch das Leben in der israelischen Metropole Tel Aviv mit ihren Schönheiten und Widersprüchen. In Israel ist Mishani ein gefeierter Bestsellerautor und auch hierzulande entdecken immer mehr Leser den Ausnahmeschriftsteller. ●

Dror Mishani: Drei, Diogenes Verlag, 20,99 Euro



Backen wie in New York

Hoch aufragende Wolkenkratzer, bunte, blinkende Lichter an den Fassaden – und durch die Straßen zieht der Duft von Gebackenem. Die Weihnachtszeit verströmt in New York eine ganz besondere Stimmung. Wer davon ein wenig in die heimischen Wände und besonders in die Küche holen will, liegt mit New York Christmas vollkommen richtig: Ob Pumpkin Pie Pancakes, Maple Glazed Ham oder Cheesecakes – insgesamt 50 verständlich erklärte Rezepte helfen, dieses besondere New-York-Feeling in unsere Breitengrade zu zaubern. Gewürzt ist die Rezeptsammlung mit zahlreichen Anekdoten und Geschichten aus der Stadt, die niemals schläft. Zusätzlich ist das Buch großzügig mit atmosphärischen Bildern illustriert, die beim Schlemmen auch zu einem gedanklichen Trip über den „großen Teich“ einladen. ●

Lisa Nieschlag, Lars Wentrup: New York Christmas: Rezepte und Geschichten,
Hölker Verlag, 20 Euro



Impressum

für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber und Verlag** Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Standort Hamburg, Tangstedter Landstraße 83, 22415 Hamburg, Telefon: 040 520103-62, Fax: 040 520103-14, E-Mail: anna.schneider@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

Redaktion Anna Schneider (V.i.S.d.P.), Lena Fritschle, Michael Koglin (redaktionelle Leitung) | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich | **Layout** Haufe Newtimes, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster



Dinner for one.



Dinner for all.

Teilen Sie Ihre Freude über das neue Jahr
und spenden Sie Saatgut. Denn wer sich selbst
versorgen kann, führt ein Leben in Würde.

brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung

Mitglied der **actalliance**



Würde für den Menschen.