

GEWOBA MAGAZIN

WIR BLEIBEN
ZU HAUSE

EINE BESONDERE ZEIT

DER KONTAKTSPERRE MIT FROHSINN UND FANTASIE BEGEGNEN

AUFGETISCHT: LECKERES ZAUBERN MIT WENIGEN ZUTATEN

NACHGEFRAGT: MIETZAHLUNGEN, PFLEGEDIENSTE & NACHBARSCHAFTSHILFE

MITGEMACHT: BALKONGYMNASTIK UND HOFKONZERTE DER GEWOBA

IMPRESSUM

Herausgeber
GEWOBA
Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen
Rembertiring 27, 28195 Bremen
Telefon: 0421 36 72-0
magazin@gewoba.de
www.gewoba-magazin.de

V.i.S.d.P.
Christine Dose, Leitung Unternehmens-
kommunikation / Marketing

Redaktion
Natalie Simon

Autoren dieser Ausgabe
Christine Dose, Bianca Michaelis,
Julian Valentino Schuschat,
Katharina Schwarz, Natalie Simon,
Judith Wendt

Konzept & Gestaltung
planetmutlu
www.planetmutlu.com

Fotografie
Gaby Ahnert, Carsten Heidmann,
Marileen Leusch, Natalie Simon,
Nordsee-Zeitung,
dorian2013 / istockphoto.com,
LeoPatrizi / istockphoto.com,
nortonrx / istockphoto.com,
sturti / istockphoto.com

Druck
BerlinDruck GmbH + Co KG
www.berlindruck.de

Das GEWOBA Magazin wünscht Ihnen:
Bleiben Sie gesund!



Peter Stubbe,
GEWOBA-Vorstand

WIR BLEIBEN ZU HAUSE

Liebe Leserinnen und Leser,

wer hätte das für möglich gehalten? Ein Virus, das Anfang des Jahres noch sehr fern war, ist auf der ganzen Welt angekommen und bestimmt inzwischen auch unser aller Leben im Land Bremen. Vieles ist plötzlich anders und niemand kann die Entwicklung für die nächsten Wochen und Monaten zuverlässig vorhersagen. Wir müssen auf vieles verzichten, mit Einschränkungen und Unsicherheiten klar kommen.

Bei der GEWOBA haben wir einiges neu organisiert, um unseren Geschäftsbetrieb auf die aktuell geltenden Regeln einzustellen. Höchste Priorität hat natürlich die Gesundheit unserer Kundinnen und Kunden sowie unserer Beschäftigten. Wir halten Abstand, achten sorgsam auf die Einhaltung der gebotenen Vorsichtsmaßnahmen und bleiben dabei weiterhin erreichbar: telefonisch, per E-Mail, per Brief und nach Absprache auch persönlich.

„Wir bleiben zu Hause“ lautet das Gebot dieser Tage und Wochen. Da heißt es: umdenken und sich neu organisieren. Telefonieren und E-Mails oder Briefe schreiben, statt sich zum Kaffee zu treffen, den Yoga- oder Fitness-Kurs online besuchen, Großeltern oder Kinder nur über Skype sehen können.

Vielleicht aber liegt in dieser Zeit auch manche Chance, Altes wieder zu entdecken und Neues zu probieren: alte Bekannte mal wieder anrufen, Fotos sortieren, Brettspiele mit der Familie, den Balkon verschönern, ein neues Kuchenrezept testen und der Nachbarin ein Stück vor die Tür stellen ...

Wir sind froh, dass so viele unserer Kunden sich um ihre Nachbarn kümmern und mit Rücksicht, Geduld und Optimismus das Zusammenleben in ihrer Hausgemeinschaft positiv gestalten.

Als kleines Dankeschön haben wir einige Anregungen für die Zeit zu Hause zusammengestellt, die wir in den nächsten Wochen auf www.gewoba-magazin.de immer wieder ergänzen werden: Infos, News, Adressen, Links und Tipps. Auch interessante Reportagen, schöne Geschichten, Mitmach-Aktionen und Gewinnspiele sind dabei.

Ich denke, bei aller Einhaltung der Abstandsregeln rücken wir in dieser Zeit menschlich zusammen.

Peter Stubbe
Ihr Peter Stubbe

www.gewoba.de

Titel: Ulli Simon, Bremer Musiker mit chilenischen Wurzeln, erfreute im Bremer Osten mit Gitarre und Panflöte.

#Stayhome
MIT GEWOBA

IM GESPRÄCH 4

Manfred Corbach: Was, wenn ich die Miete nicht zahlen kann?

DIT UN DAT 5

Solidarische Hilfe: Masken nähen

GEMEINSAM DURCH DIE KRISE 6

Inka Kusen von den Vahrer Löwen

RÄTSELVERGNÜGEN 8

Zwei Seiten Rätselspaß

TIPPS GEGEN DEN LAGERKOLLER 10

Ideen für mehr Zeit zu Hause

SELBSTGEMACHT 12

Vegane Fenchel-Kichererbsensuppe

ZU BESUCH BEI VACANCES 14

Die wichtige Rolle der Pflegenden

GEWOBA-AKTIONEN 15

Balkongymnastik und Hofkonzerte

MITMACHEN 16

Auswahl an Freizeit-Angeboten und Gewinnspiel



SEITE 14 VERSORGUNG?
GESICHERT!

Krankenhauspersonal und Ärzt*innen sind in diesen Wochen besonders beansprucht. Doch auch die Pflege in der Wohnung ist nun eine veränderte Herausforderung.



SEITE 10 LAGERKOLLER?!

Bremer und Bremerhavener sind kreativ, wenn es um die Freizeit geht. Wie Ihnen jetzt auch zu Hause gelingt, die freie Zeit erfüllend zu nutzen, zeigen unsere Anregungen.



SEITE 12 FENCHEL-
KICHERERBSENSUPPE

Frisch, aromatisch und so lecker. Aus wenigen Zutaten und mit vielen Möglichkeiten für Ihre persönlichen Vorlieben: Suppen wie unsere Gemüsevariante gehen immer und sind schnell gemacht.

MANFRED CORBACH

WAS TUN, WENN MAN AUFGRUND DER CORONA-KRISE DIE MIETE NICHT ZAHLEN KANN?

Die Corona-Krise macht sich in vielen Bereichen des alltäglichen Lebens bemerkbar: Doch was tun, wenn man die Miete nicht zahlen kann? Wir haben mit Manfred Corbach, Leiter der GEWOBA-Immobilienwirtschaft, über die derzeitige Situation gesprochen.

Durch die Corona-Krise sinken bei vielen Bürgern die monatlichen Einnahmen. Arbeitgeber – vor allem aus dem Dienstleistungs- und Industriebereich – haben Mitarbeiter in Kurzarbeit geschickt. Die Beschäftigten erhalten damit nur noch 60 beziehungsweise 67 Prozent ihres Nettogehaltes. Selbstständige Gewerbetreibende haben die Geschäftstätigkeit eingestellt. Und auch die meisten Händler mussten ihre Läden schließen.

Was sagen Sie Mietern, die aufgrund der Corona-Krise ihre Miete nicht zahlen können?

CORBACH: Sprechen Sie uns an! Das ist die wichtigste Botschaft. Informieren Sie uns, damit wir gemeinsam nach Lösungen suchen und Vereinbarungen treffen können. Wir sind grundsätzlich Partner unserer Mieter, besonders in der Krise. Aber wir können auch nur helfen, wenn wir wissen, dass jemand ein Problem hat. Unsere Kundenbetreuer und auch unser Kundentelefon stehen für Gespräche telefonisch, und – derzeit nach Terminabsprache – auch persönlich zur Verfügung!

Mit den neuen Regelungen zum Kündigungsschutz muss doch ohnehin niemand befürchten, dass ihm gekündigt wird. Man könnte doch einfach seine Miete nicht zahlen, oder?

CORBACH: Der Gesetzentwurf zur Abmilderung der Folgen der Pandemie soll verhindern, dass Mieter ihr Zuhause verlieren – und das ist erst einmal gut so und gibt den Mietern Sicherheit. Die Pflicht zur Zahlung der Miete bleibt dennoch bestehen. Neu ist nur, dass die Vermieter aufgrund von Zahlungsrückständen aus der Zeit vom 1. April bis zum 30. Juni 2020 für die Dauer von 24 Monaten den Mietvertrag nicht kündigen dürfen. Allerdings nur, wenn die Ursache in der Corona-Krise liegt.

Was bedeutet das für die Mieter?

CORBACH: Mieter, die glaubhaft machen können, dass sie infolge der Corona-Auswirkungen in Zahlungsschwierigkeiten sind, können mit uns einen Aufschub der Mietzahlung vereinbaren.

»Wir sind grundsätzlich Partner unserer Mieter, besonders in der Krise. Aber wir können auch nur helfen, wenn wir wissen, dass jemand ein Problem hat.«

Manfred Corbach, Leiter GEWOBA-Immobilienwirtschaft



Die Bundesregierung hat umfangreiche Rettungsschirme angekündigt, aber nicht alle Betroffenen werden sofort versorgt werden. Da kann ein Zahlungsaufschub wirklich helfen. Wir gehen davon aus, dass die vom Bund bewilligten Mittel in absehbarer Zeit gezahlt werden und die betroffenen Mieter dann auch ihre Mietrückstände wieder ausgleichen können. Als Tipp sei gesagt: Wenn möglich, sollte wenigstens ein Teilbetrag geleistet werden, damit die spätere Rückzahlung nicht so schwer fällt.

Die GEWOBA vermietet auch Gewerbeobjekte, zum Beispiel an Friseure, Bäcker oder Physiotherapeuten. Einige mussten ihr Geschäft bereits schließen, haben also von heute auf morgen keinerlei Einnahmen mehr. Wie wird diesen Mietern geholfen?

CORBACH: Der Gesetzentwurf gilt auch für die Mieter von gewerblichen Räumen. Die meisten Betroffenen haben sich schon gemeldet und Vereinbarungen mit uns getroffen oder Beratungstermine vereinbart. Einige haben schon eigene Ideen eingebracht, wie sie die jetzt entstehenden Mietschulden später wieder abbauen können. Individuelle Lösungen sind jetzt in diesen unsicheren Zeiten gefragt – gemeinsam bekommen wir die hin!



ONLINE-PLATTFORM »HEIMATPRÄSENT«

DAS LIEBLINGSGESCHÄFT MIT GUTSCHEINEN RETTEN

Die Geschäfte und Restaurants haben geschlossen. Gesundheit geht vor. Aber das treibt viele Geschäftsinhaber in eine große finanzielle Krise. Die laufenden Kosten fallen ja trotzdem an und Einnahmen kommen nicht rein.

Für alle, die nun ihrem Bremerhavener Lieblingsgeschäft oder Restaurant in dieser Zeit unter die Arme greifen möchten, bietet Heimatpräsent eine tolle Möglichkeit an. Kunden können jederzeit, 24 Stunden am Tag, einen digitalen Gutschein kaufen. Dafür muss das Geschäft nicht geöffnet haben. Der Gutscheinwert wird binnen zwei Tagen auf das Geschäftskonto gutgeschrieben. Einfach mal reinklicken. Es sind schon 200 Geschäfte dabei und täglich kommen neue dazu.

Weitere Infos unter:

www.heimatpraesent.de



DIE DIGITALE BÜHNE BREMERHAVENS

Das Bremerhavener Kulturprogramm ist zum Erliegen gekommen. Konzerte, Lesungen oder öffentliche Shows im TIF finden gerade nicht statt.

Damit es in den eigenen vier Wänden nicht langweilig wird, haben Studenten der Hochschule Bremerhaven BHV.now ins Leben gerufen. „Wir wollen das, was sonst in Bremerhaven passiert, ins Wohnzimmer bringen“, erklärt Mitinitiator Gerrit Dokter.

Als Social-TV-Plattform verbinden die Studenten die Stadt digital, sodass alle Zuschauer sicher von der heimischen Couch das Geschehen verfolgen können. Immer um 18 Uhr gibt es einen bunten Live-Mix aus Yoga, dem beliebten Kneipenquiz, Talk mit Experten, Konzerten und vielem mehr. Reinschauen lohnt sich!

www.bhvnow.de

[@bhv.now](https://www.instagram.com/bhv.now)

MANGEL AN SCHUTZMASKEN

WIE KANN ICH HELFEN?

NÄHEN FÜR PERSONAL UND HELFER:
AUCH GEWOBA-KREATIVE AKTIV

Noch immer herrscht Mangel an Mund-Nasen-Masken in sozialen Einrichtungen und der Pflege. Diese sind eine Notwendigkeit für das Personal. Die Freiwilligen-Agentur hofft auf die Hilfe engagierter Bürger*innen, die Masken nähen und sie an örtliche soziale Einrichtungen oder an die Freiwilligen-Agentur Bremen schicken.

Bedarf gibt es mitunter bei Senioreneinrichtungen, Einrichtungen für psychisch erkrankte Menschen und in der Suchthilfe. Momentan sind dort keine Schutzmasken in ausreichender Zahl vorhanden.

Wichtig bei der Herstellung der Mund-Nasen-Masken ist: Sie müssen bei 60 Grad waschbar und zweilagig sein. Ein geeigneter Stoff ist zum Beispiel Bettwäsche. In der Gestaltung sind die Freiwilligen völlig frei.

Anleitungen zum Nähen von Mund-Nasen-Masken sind auf der Website der Freiwilligen-Agentur zu finden:

www.freiwilligen-agentur-bremen.de

AUCH DIE GEWOBA MACHT MIT

Mitarbeiterin Sylvia Daniela Stahl hat in Bremerhaven in den vergangenen Wochen schon eine große Zahl an Masken fertiggestellt. Sie freut sich für weitere Auftragsarbeiten aktuell über Gummiband-Meterware. Wer noch Gummilitze in jeglicher Form liegen hat, kann diese einfach bei der GEWOBA abgeben. Wir leiten sie an unsere nähenden Kolleg*innen oder andere Stellen mit Bedarf weiter.



INKA KUSEN VON DEN VAHRER LÖWEN

GEMEINSAM DURCH DIE KRISE

Das Gespräch führte Katharina Schwarz.

In Zeiten von Kontaktverboten, Abstandsregelungen & Co. rücken die Menschen in Bremen umso näher zusammen – wenngleich auch nur im übertragenen Sinne, beobachtet Inka Kusen, Sozialpädagogin und Vorsitzende der „Vahrer Löwen – Verein für nachbarschaftliches Zusammenleben e. V.“ sowie des „TreffWaschhaus“. Im Gespräch mit dem GEWOBA Magazin erzählt sie, worauf es im nachbarschaftlichen Umfeld und vor allem in großen, anonymen Hausgemeinschaften jetzt ankommt.

Wie erleben Sie die derzeitigen Entwicklungen im Zusammenhang mit der Corona-Krise?

KUSEN: Ich finde, es kommt ermutigend viel Schönes zum Vorschein. Die Menschen, mit denen ich spreche, reagieren auf die aktuellen Maßnahmen meist einsichtig und besonnen. Und das Schönste überhaupt: sie rücken näher zusammen – natürlich nur im übertragenen Sinne. Denn während die Menschen da draußen einen großen Bogen umeinander machen, achten sie zugleich

mehr auf andere, zeigen sich empathisch und hilfsbereit. Nachbarn erledigen die Einkäufe füreinander und sogar Familien finden wieder zueinander. Schwieriger ist es, Leid und Nöte derjenigen einzuschätzen, die alleine leben, unter Umständen gar nicht mehr vor die Tür gehen und sich eben nicht aktiv bei Familie und Bekannten, uns oder einer alternativen Einrichtung melden.



» Was jetzt wichtig ist: hingucken, zuhören, Hilfe anbieten und annehmen!«

Inka Kusen, Vorsitzende der Vahrer Löwen

Was ist das Schwierige an der momentanen Situation – gerade für ältere Menschen?

KUSEN: Neben mangelnder Bewegung – durch das Wegfallen von Friseurbesuchen, Krankengymnastik, Einkaufs- und Freizeitmöglichkeiten – macht Vielen zu schaffen, dass sie nicht selbst entscheiden können, wie sie ihren Alltag gestalten. Das größte Problem ist jedoch schlicht das Fehlen sozialer Kontakte. Zahlreiche ältere Menschen leben allein, entgehen der Einsamkeit im Normalfall durch die Teilnahme an verschiedenen Gruppen, Vereinsaktivitäten oder Freizeittreffs. Genau das fällt nun komplett weg – eine Tatsache, die sich definitiv bemerkbar macht.

Was sind die Gefahren einer solchen unfreiwilligen Isolation?

KUSEN: Gerade bei Menschen mit wenigen engen, familiären oder freundschaftlichen Kontakten, die zudem nicht gewohnt sind um Hilfe zu bitten, kann das Gefühl von Einsamkeit schnell überhandnehmen. Manche sehen dann keinen Sinn mehr darin, am Morgen aufzustehen, regelmäßig zu essen oder ans

Telefon zu gehen. Ein Teufelskreis, der unbedingt durchbrochen werden muss.

Was ist demnach jetzt in einer Hausgemeinschaft wichtig?

KUSEN: Gucken Sie genau hin! Fällt Ihnen auf, dass Sie Ihren alleinstehenden und sonst sehr kommunikativen Nachbarn schon ein paar Tage nicht gesehen haben oder die Jalousien ungewohnt lange unten bleiben, rufen

Sie ihn an oder klingeln Sie einfach an seiner Tür – natürlich unter Einhaltung des notwendigen Abstands. Wem das bereits ein wenig zu weit geht, der wirft alternativ den Flyer einer Nachbarschaftshilfe oder einen Zettel mit der eigenen Telefonnummer in den Briefkasten. In der Vahr fungieren gerne wir, die „Vahrer Löwen“, als erste Anlaufstelle und Wegweiser zu konkreten Hilfsangeboten. Wichtig ist einfach, auf das eigene Bauchgefühl zu hören und die Augen nicht vor den Schicksalen der Menschen um uns herum zu verschließen.

Was können Sie und die „Vahrer Löwen“ derzeit konkret tun, um zu helfen?

KUSEN: Jetzt, da unsere Besuche und Veranstaltungen ausfallen, ist es wichtig, telefonisch erreichbar zu sein. Selbstverständlich ersetzen wir keine Telefonseelsorge, aber den Menschen im Stadtteil wollen und können wir dieser Tage auch am Telefon Unterstützung bieten. Wenn es konkrete Nöte gibt, wie z. B. Probleme bei der Erledigung von Einkäufen, helfen wir gerne mit Kontakten zu entsprechenden Organisationen oder entsprechend

ehrenamtlich engagierten Menschen aus der Nachbarschaft. Unsere langjährigen „Löwen“ rufen unterdessen eher an, um einfach mal wieder zu klönen. Wer über Langweile klagt, für den haben wir ein paar Tipps parat.

Welche Tipps sind das, die Sie für die Zeit zu Hause geben?

KUSEN: Ich rate zunächst zum Naheliegenden, also dem Lesen eines schönen Buches, zum Handarbeiten oder dem Erledigen von Dingen, die man schon lange immer wieder aufschiebt. Zum Beispiel den Karton mit den alten Fotos zu sortieren und die Bilder in ein Album zu kleben. Das Wichtigste aber ist das Kontakthalten mit lieben Menschen. Das kann bedeuten, öfter und regelmäßiger als bisher zu telefonieren oder mal wieder einen Brief zu schreiben. Hilfreich ist darüber hinaus, bewusst in die Zukunft zu blicken und entsprechende Pläne zu schmieden. Den „Löwen“ aus unseren Gruppen empfehlen wir, sich auch jetzt auszutauschen und Vorschläge für die Zeit „nach Corona“ zu sammeln. Also: welches Lied wollen wir im Chor als nächstes einstudieren, welches Rezept sollten wir zusammen kochen oder welche Geschichte schreibe ich jetzt lieber auf, um sie beim nächsten Löwentreff zu erzählen?!

Kurzum: Worum es jetzt geht, ist hinzugucken, zuzuhören, Hilfe anzubieten und anzunehmen. Darüber hinaus sollten wir versuchen, das Positive in der Krise zu sehen und uns an eben diesen Dingen zu erfreuen. Denn dann gehen wir letztlich sogar gestärkt daraus hervor.



DIE VAHRER LÖWEN

Die „Vahrer Löwen – Verein für nachbarschaftliches Zusammenleben e. V.“ besuchen einsame Menschen auf Wunsch zu Hause und schenken ihnen Zeit – ob zum Spielen, Klönen, Begleiten oder Informieren, zum Beispiel über die Angebote und Aktivitäten des Vereins sowie weitere (Hilfs-)möglichkeiten im Stadtteil.

Zu den „Vahrer Löwen“ gehören Menschen und Institutionen, die sich ehrenamtlich und aktiv für das nachbarschaftliche Zusammenleben in der Vahr engagieren. Eine finanzielle Unterstützung für die Aufsuchende Seniorenarbeit, den „Löwentreff“ und den „TreffWaschhaus“, gibt es von der Bremer Sozialbehörde.

Weitere Infos & Kontakt:

☎ 0421 959 13 48
✉ info@vahrer-loewen.de
🌐 www.vahrer-loewen.de

WOHNEN BEI UNS

KONFLIKTE LÖSEN IN DER CORONA-ZEIT

Die telefonische Mietersprechstunde bietet ein offenes Ohr und Unterstützung.

In dieser besonderen Zeit gibt es auch positive Effekte: Konflikte unter Nachbarn, die schon mal den Hausfrieden gestört haben, werden plötzlich zur unbedeutenden Nebensache. Denn mit der Zeit, die man zu Hause verbringen muss, wächst in vielen Bereichen Verständnis für Andere und tritt Solidarität und Nachbarschaftshilfe in den Vordergrund. Und doch kann die eigene Dauerpräsenz zu Hause, so wie die der Nachbarn, zu Stress führen. Um auch in dieser besonderen Situation

nachbarschaftliche Konflikte zu lösen, bietet die GEWOBA ihren Mieter*innen telefonische Vermittlung im Streitfall an. „Sich erst einmal Luft zu machen und darüber zu sprechen ist ein erster Schritt zur Problemlösung“, weiß Mediatorin Petra Martens.

Telefonisch ist Frau Martens in der Zeit, in der die offenen Sprechstunden in den Stadtteilen nicht stattfinden können, immer Montag und Mittwoch in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr zu erreichen:

☎ 0421 36 72 267

GEWOBA-Mediatorin
Petra Martens



SUDOKU LEICHT

	3					4	1	
8	5					3		
			1	9				
		2	9					
							5	7
	7	9	3	4				
							2	3
		4		3	8	5		
7	8				1			

SUDOKU MEDIUM

	4	8						
				9		3		
	6	3		4		7		
6					8		3	
7					1		4	
3	8				7		9	2
						2		1
	7		2					6
	9		5					

SUDOKU SCHWER

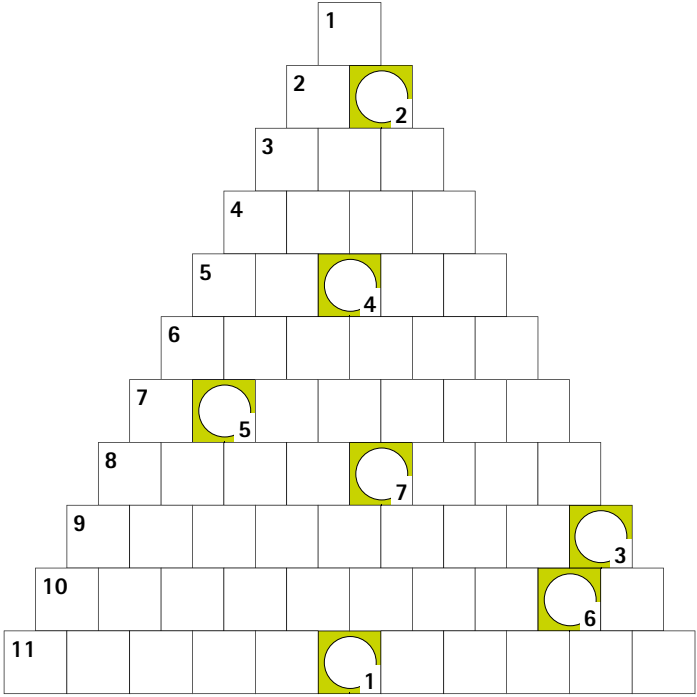
8					1		2	
2					8		4	
3		4						8
						6		3
	9					4		
	2		7	9				
			8	4	9			
	7	1	5					
		2		7				9



PYRAMIDENRÄTSEL

Erklärung: Mit jeder Zeile kommt ein Buchstabe hinzu. Die Begriffe beinhalten also neben dem neuen Buchstaben alle Buchstaben des vorhergehenden Begriffs ohne besondere Reihenfolge.

- 1: dritter Buchstabe des ABC 2: Abk.: Intercity 3: pers. Fürwort, die eigene Persönlichkeit 4: Schneeschuh 5: elend krank, schwach 6: schriller Ruf 7: Pflanze, Doldenblütler 8: Stimmenlärm, Lamento 9: die Gattung betreffend 10: Männchen der Gans 11: Zahlkarte



1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

WORTSUCHE

Gesuchte Begriffe zum Thema Wohnung:
Bad, Balkon, Fenster, Flur, Küche, Möbel, Tür, Zimmer

A	S	P	N	B	E	F	Z	S	W	E
F	M	O	K	N	R	J	V	P	X	A
W	O	R	E	M	M	I	Z	T	R	R
B	E	U	G	X	K	I	T	B	L	E
C	B	J	S	O	F	L	U	R	R	H
L	E	B	B	P	N	M	E	O	K	C
R	L	Z	A	T	V	G	R	B	N	E
I	H	A	D	L	C	T	W	S	A	U
Q	R	L	N	U	K	Y	G	C	I	K
N	E	R	P	H	W	O	T	G	O	P
H	U	V	R	E	T	S	N	E	F	L

ZAHLNRÄTSEL

Erklärung: Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben.

- 1: züchtig, keusch
2: Erörterung
3: Rache
4: Pferderasse
5: Bewohnerin Nordafrikas
6: Feinbäckerei
7: Ohrfeige, Schläge
8: baumarme Ebene

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

KREUZWORTRÄTSEL

Begriff aus der Genetik	beantstanden	ausgedehnt nach den Seiten	außerordentlich	realistisch, authentisch	Stachel-tier	Himmels-wesen
steigern, heraufsetzen						
Scheinglanz, wertloser Schein		Nacht-, Frühgottesdienst			schwarzer Kohlenstoff	
1					Zupfinstrument, Lyra	
			Zahlwort		4	
südamerikanischer Tee	Trinkgefäß					Stimme; Volksentscheid
ein-dringlich		5				
			Schiff-fahrts-straße		Berg bei Innsbruck	
Sand-, Schneeanhäufung	absondern, getrennt halten	Baumwollhemd (engl.)				
Nadelbaum			Gebiet		ägyptische Göttin	
im Stillen, un-bemerkt	römi-scher Dichter	Süßwasser-, Katzen-fisch			2	Himmels-richtung
					Sauer-kirsche	
Kinder-fahrzeug		dt. Schrift-steller (Günter)				
			Geduld, Nach-sicht		hochbe-gabt und schöpfe-risch	
reichlich						
Boden-ent-wässerung	Begeis-terung, Schwung	Zeitalter	nordi-scher Hirsch			
					jetzt	
Ganges-land-schaft	Zauber-er der Artus-sage	6				
			mäßig warm		3	
Bart-abnahme	Schiffe segel-fähig machen					

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Die Lösungen aller Rätsel finden Sie auf der Heft-Rückseite.

5 TIPPS GEGEN DEN

LAGERKOLLER

Auch viel Freizeit kann stressig sein. Bevor Ihnen die Decke auf den Kopf fällt, planen Sie Ihre Woche einfach ganz neu. Beginnen Sie mit dem Festlegen Ihrer Aufstehzeit, dem Planen von Mahlzeiten, Spaziergängen an der frischen Luft, Gymnastik, Denksport-Übungen, Garten- und Hausarbeit sowie Lesen, Handarbeiten oder Fernsehen. Eventuelle Lücken schließen Sie mit all jenen Tätigkeiten, zu denen Sie sonst nie kommen.

ENTRÜMPELN.

AUFRÄUMEN.

PUTZEN.

Endlich haben Sie Zeit für Dinge, die sonst immer zu kurz kommen. Das Ausmisten von Kleiderschrank, Dachboden, Keller oder Garage zum Beispiel. Wer erst einmal klein anfangen will, kümmert sich im ersten Schritt um das Ausmisten der „Kramschublade“ oder einzelnen Fächern im Küchenschrank. Wichtig ist: Alles ausräumen, auswischen und nur (ordentlich) zurücklegen, was Sie unbedingt behalten möchten. Den Rest am besten sofort entsorgen, spenden oder z. B. über ebay-Kleinanzeigen verkaufen.

FÜHREN SIE
CORONA-TAGEBUCH.

Reservieren Sie täglich einen kurzen Moment der Ruhe, um sich die Erlebnisse des Tages – in wenigen kurzen Sätzen – von der Seele zu schreiben. Ob das kuriose Toilettenpapier-Einkaufserlebnis oder Ihre geheimsten Sorgen, Ängste oder Hoffnungen: das Festhalten dieser Eindrücke hilft beim Verarbeiten und dient irgendwann einmal als spannender Blick in die Vergangenheit.

KREATIV WERDEN
UND NEUES LERNEN.

Versuchen Sie es mit „Malen nach Zahlen“, bringen Sie sich mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen aus Büchern oder dem Internet das Nähen, Stricken oder Häkeln bei oder lernen Sie Schachspielen. Sie wollten schon immer gern französisch sprechen oder Yoga können? Dann nutzen Sie die Nesthockerzeit und belegen Sie einen virtuellen Sprach- oder Yoga-kurs. Zahlreiche Vereine und Institutionen bieten derlei Möglichkeiten gerade kostenlos oder zu vergünstigten Preisen an.

Schreib' mal wieder!

Viel zu selten senden wir unseren Lieben ein paar handgeschriebene Zeilen. Ungeübte Briefe-Schreiber beginnen am besten mit einem Brief oder wenigen kurzen Postkarten – an Kinder, Enkel, Freunde, alte Kollegen oder liebe Nachbarn (gerade jetzt überraschend und eine Riesen-Freude!).

MIT KINDERN:

UNVERGESSLICHE
ERLEBNISSE
SCHAFFEN.

Lust auf einen spontanen Familienurlaub? Dann errichten Sie ein Matratzenlager für die ganze Familie – Kuscheln, Geschichten erzählen und Schattenspiele inklusive. Darf es ein bisschen mehr sein? Dann tippen Sie blind mit dem Finger auf den Globus! Kochen Sie zusammen Gerichte aus aller Welt, hören Sie landestypische Musik, recherchieren Sie spannende Fakten oder schauen Sie einen thematisch passenden Film. Kurzum: Erleben Sie immer wieder neue Abenteuer und gehen Sie auf Gedankenreise um die ganze Welt.

TOLLE ANGEBOTE FÜR SCHÜLER UND KINDER:

- 🔗 www.br.de/alphalernen (Mediathek des BR)
- 🔗 www.learnattack.de (kostenpflichtige Lern-Plattform des DUDEN)
- 🔗 www-de.scoyo.com/fuer-spass-am-lernen (kostenlose Lern-Plattform)

Ein personalisiertes Malbuch für Ihr Kind können Sie derzeit bei „Hurra Helden“ kostenlos erstellen lassen und als PDF (zum Selbst-ausdrucken) bestellen:

- 🔗 www.hurrahelden.de/malbuch-fuer-alle-jahreszeiten



REZEPT FÜR UNGEÜBTE

VEGANE FENCHEL-KICHERERBSENSUPPE

schnell, einfach & lecker

Restaurants geschlossen, Stadtteilcafé und Kantine dicht und dann noch die Ansage „Wir bleiben zu Hause“. Was kann ich da kochen oder backen? Welche Rezepte sind unkompliziert und schnell umzusetzen? Und wie bringe ich Abwechslung auf den Tisch?

Hier ein Beispiel für ein schnelles Gericht aus nur vier Zutaten, von denen die konservierten Grundzutaten vielleicht im Vorratsschrank schlummern.

Zutaten für 2 Portionen:

- » 1 große Fenchelknolle
- » 2 rote Spitzpaprika
- » 1 Glas oder 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- » 1 Glas oder 1 kleine Dose Kichererbsen



So wird's gemacht:

SCHRITT 1: Fenchelknolle abspülen, Strunk und Grün abschneiden, klein schneiden und bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf in etwas Olivenöl (oder einem anderen Pflanzenöl) etwa drei Minuten lang anschmoren, dabei immer wieder umrühren.

SCHRITT 2: Spitzpaprika abspülen, Stiele mit Ansatz abschneiden, entkernen, längs vierteln und in Streifen schneiden. Zum Fenchel in den Topf geben und weitere drei Minuten schmoren, immer wieder umrühren.

SCHRITT 3: Gehackte Tomaten in den Topf füllen und erhitzen. Unter Rühren weiter kochen, bis die Fenchelstücke gar sind, aber noch Biss haben.

SCHRITT 4: Kichererbsen mit der Flüssigkeit(!) in den Topf füllen, erhitzen, umrühren. Nach eigenem Gusto würzen. Wer's scharf mag, nimmt Chili oder Tabasco dazu. Guten Appetit!

Haben auch Sie ein Rezept mit wenigen Zutaten, das wir einmal ausprobieren sollten? Schicken Sie uns Ihr Rezept gerne per E-Mail oder geben Sie es uns telefonisch durch:

☎ 0421 36 72-1 70
(Mo.-Fr. 10:00–12:00 Uhr)

✉ rezept@gewoba.de

1

Gemüse schnippeln

2

Gemüse schmoren

3

Tomaten dazugeben

4

Kichererbsen dazugeben und würzen



SOZIAL- UND PFLEGEDIENST VACANCES

TROTZ KRISE IST DIE VERSORGUNG GESICHERT

Text: Katharina Schwarz

Zu unseren Helden des Alltags gehören Hilfsbedürftige und Pflegedienste, die sich mutig den aktuellen Herausforderungen stellen und täglich neue, kreative Lösungen für Corona-bedingte Probleme finden. Grund genug für einen Besuch bei vacances – dem mobilen Sozial- und Pflegedienst in Bremen.

Ob Studenten ohne Jobs, Familien ohne Kinderbetreuung oder Unternehmer ohne Zukunft: Die Corona-Krise verlangt jeder Alters- und Gesellschaftsgruppe anderes ab. Bei einem Großteil der vielzitierten #Risikogruppe – also älteren, bewegungseingeschränkten oder gar pflegebedürftigen Menschen – geht es derzeit in erster Linie um die Angst vor Einsamkeit oder Versorgungsengpässen, wenn beispielsweise die Besuche des Pflegedienstes plötzlich ausbleiben, erzählt Diplom-Sozialpädagoge Jürgen Weemeyer (45), Leiter des Bereiches Sozialdienst und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit bei vacances: „Diese Sorge ist zum Glück unbegründet, denn wir haben ausreichend Mitarbeiter. Aktuell sogar mehr als gedacht, denn einige Kollegen, die für die Osterferien Reisepläne hatten, haben sich ungeplant zur Verfügung gestellt.“

MEHR PFLEGEFÄLLE – WENIGER HAUSWIRTSCHAFTLICHE LEISTUNGEN

Dass Krankenhäuser ihre Betten schneller räumen und Reha-Maßnahmen auf ambu-

lante Angebote begrenzt sind, hat auf alle Pflegedienste Auswirkungen. Im Falle von vacances wird der daraus resultierende Zuwachs jedoch vollends durch einen Rückgang im Bereich der hauswirtschaftlichen Leistungen ausgeglichen. Mit anderen Worten: Diejenigen Tätigkeiten, die jetzt verzichtbar sind, werden ausgesetzt. Entsprechend vorsorglich eingesparte Ressourcen werden zu großen Teilen in kreative Problemlösungen und neue Möglichkeiten der „kontaktlosen Zuwendung“ gesteckt. Dazu gehören das Plaudern am offenen Fenster, WhatsApp-Chats zur Haushaltsorganisation und die sogenannten „Wohlfühl-Anrufe“ – also regelmäßige Telefonate mit all jenen, denen die Einsamkeit gerade mit am meisten zu schaffen macht.

FACEBOOK-AUFRUF SORGT FÜR 500 HANDGENÄHTE MUNDSCHUTZE – IN UNTER 14 TAGEN

In der Pflege, wo ‚Abstand halten‘ schlicht nicht möglich ist, geht es stattdessen um die Einhaltung der Empfehlungen von Schutz und Hygiene. Auch vacances-Mitarbeiter sind daher täglich auf Mundschutz und Desinfektionsmittel angewiesen. Weemeyer: „Bekanntlich ist beides derzeit Mangelware, sodass wir auch hier auf das Finden alternativer Lösungen angewiesen waren.“ Und so sind – nach einem Aufruf in den sozialen Medien und dem freiwilligen Engagement einiger Mitarbeiter – über 500 handgenähte Mundschutze in weniger als 14 Tagen entstanden. Mehrere Kanister Desinfektionsmittel waren ein Geschenk der Beck's-Brauerei.

WERTSCHÄTZUNG IST DIE BESTE MOTIVATION

„Insgesamt muss ich sagen, dass mich Empathie und Gemeinschaftssinn der zahlreichen uns unterstützenden Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen extrem rühren“, so Jürgen Weemeyer. Ein weiterer, extrem positiver Nebeneffekt sei die geballte Wertschätzung, die seinen Mitarbeitern aktuell entgegengebracht würde. Weemeyer: „Vermutlich mit ein Grund, warum auch weiterhin ein jeder von ihnen sich mit vollem Einsatz dem Dienst am Menschen verschreibt – sogar dann, wenn es dabei auch um die eigene Gesundheit geht.“

 www.vacances.de

» Empathie und Gemeinschaftssinn der zahlreichen uns unterstützenden Einzelpersonen, Unternehmen & Organisationen rühren mich extrem. «

Jürgen Weemeyer, Bereichsleiter Sozialdienst bei vacances



WORKOUT MIT DEN MIETERN

BALKONGYMNASTIK BRINGT ÜBERSEESTADT IN BEWEGUNG

GEWOBA UND HOOD TRAINING LUDEN ZUM FREILUFTTRAINING IM ZUHAUSE EIN

Wohnen hört nicht an der Balkontür auf: Dass der Balkon sich auch hervorragend als Bühne anbietet, hat die GEWOBA bereits mit den „Singenden Balkonen“ bewiesen. Und auch körperliche Fitness kann hier trainiert werden. Dies haben Anwohner in der Überseestadt unter Beweis gestellt.

Begleitet von rhythmischen Beats verwandelten Hood Training-Macher Daniel Magel und seine Frau Caro die Innenhöfe der Wohnanlagen Hafenpassage, Marcuskaje und Magellan-Quartier in temporäre Fitnessstudios und luden zu gemeinsamer Gymnastik ein.

Auf etlichen Balkonen sah man schwingende Arme und lachende Gesichter. Gerade die Kinder zeigten richtig gute Ausdauer und Lust aufs „Auspowern“. Auf die Frage, ob die Teilnehmer denn auch ins Schwitzen gekommen seien, gab es Applaus und die Aufforderung, wieder zu kommen. Die beiden Profi-Trainer waren zufrieden mit der spontanen Mitmachbereitschaft der Anwohner und luden alle zum Weitertrainieren via Instagram ein, wo das Hood Training täglich kostenlose Trainingskurse anbietet.

 [@hoodtraining](https://www.instagram.com/hoodtraining)



Caro und Daniel Magel vom Hood Training beim halbstündigen Workout mit den Mietern der Hafenpassage in der Bremer Überseestadt.

OSTERKONZERTE

HORCH, WAS KOMMT VON DRAUSSEN REIN?

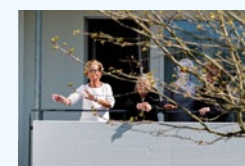
GEWOBA ÜBERRASCHT IHRE MIETER AM OSTERWOCHELENDE MIT BESONDERER HAUSMUSIK

Wären die Bremerhavener und Bremer an Ostern normalerweise zu öffentlichen oder familiären Zusammenkünften gegangen, mussten traditionelle Osterevents im Jahr 2020 ausfallen.

Um ein kleines Lächeln in die Wohnanlagen zu zaubern, organisierte die GEWOBA kurzerhand, dass die festliche Stimmung zu den Menschen kommt. Solokünstler und Musiker verschiedener Bremerhavener und Bremer Orchester gaben kleine Hofkonzerte in zahlreichen Quartieren, darunter Lehe, Lehrerheide, Hastedt, Horn, Osterholz und die Vahr.

Ein Mitschnitt des GEWOBA Osterkonzerts aus Bremerhaven mit Solisten der Bremerhavener Philharmoniker ist bei YouTube zu sehen.

Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone und Sie gelangen direkt zum Video auf YouTube:



Sonne, Wind und gute Laune: hier in Horn-Lehe und Tenever.



FRÜHLINGS- GEWINNSPIEL

**JETZT
MITMACHEN
& GEWINNEN**

Was passiert eigentlich nach der Zeit der sozialen Distanzierung und geschlossener Geschäfte und Gastronomie? Viele Unternehmen vom Einzelhandel bis zum kleinen Lokal an der Ecke brauchen dringend Umsätze. Lokal einkaufen und Ausgehen sollte hoffentlich schon bald wieder möglich sein. Dies möchten wir unterstützen.

Hierzu verlosen wir 20 Shopping- und Erlebnis-Couponhefte und 20 Gartencenter-Einkaufsgutscheine für Bremen und Bremerhaven. Schreiben Sie uns die Seitenzahl, auf der wir eine kleine schwarze Katze versteckt haben, bis zum 20. Mai an das GEWOBA Magazin oder gewinnen@gewoba.de. Absenderadresse und Wunschgewinn „Blumen“ oder „2 for 1“ nicht vergessen.

Viel Glück!

Datenschutzhinweis: Ihre Daten verwenden und speichern wir nur einmalig und für die Dauer des Gewinnspiels. Mehr unter www.gewoba.de/datenschutz

DAS KANN JEDER: WHATSAPP-ANLEITUNG FÜR NEUEINSTEIGER

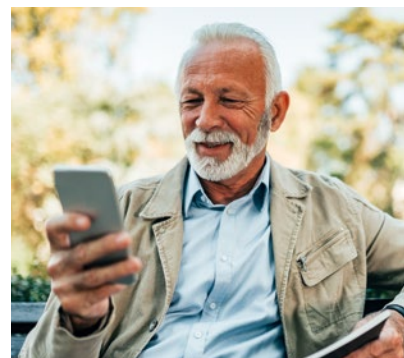
Zu Hause zu bleiben ist gerade sehr wichtig, kann aber auch einsam machen. Was jetzt?



Das Internet bietet zahllose Möglichkeiten in Kontakt zu treten. Wir zeigen Ihnen, wie auch Ungeübte Schritt für Schritt den Einstieg in die digitale Welt schaffen können und starten mit einer Anleitung zur Nutzung des Nachrichtendienstes WhatsApp. Hier erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Handy Nachrichten verschicken, Bilder teilen, telefonieren und per Video kommunizieren können: www.gewoba-magazin.de/langeweile-muss-nicht-sein

Die ausführliche Anleitung schicken wir Ihnen auch gerne zu. Ein Anruf genügt:

☎ [0421 36 72 170](tel:04213672170)



LANGeweile? MUSS NICHT SEIN!

Lust auf **Shopping & tolles Essen in Bremen?** Alternative Angebote von ansässigen Einzelhändlern, Cafés, Restaurants und Dienstleistern finden Sie hier in stetig wachsender Zahl:

🔗 www.tosamen.org

Ein **kostenloses Sport- und Fitnessprogramm** für verschiedene Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene bieten z. B. Werder Bremen und Bremen 1860 e. V.:

🔗 www.youtube.com/user/werderbremen

🔗 www.youtube.com/channel/UCz_Cvqu4PhGpx2Q7WhNTp1Q

Noch bis Ende April **verschenkt das Hamburger Verlagshaus Gruner + Jahr seine digitalen Magazine** – darunter: Brigitte, GEO, Stern, Schöner Wohnen, GEOLino uvm.

🔗 aktion.grunerundjahr.de/deutschland-bleibt-zuhause

Kunst- und Kulturinteressierte begeben sich auf einen virtuellen Rundgang, einmal um die ganze Welt: In der Sammlung von **Google Arts & Culture** finden sich 500 Online-Auftritte internationaler Galerien und Museen:

🔗 artsandculture.google.com/partner

Die Kunsthalle Bremen macht ihre aktuelle Ausstellung „Norbert Schwontowski: Some of my secrets“ **virtuell erlebbar**. Unter dem Hashtag #NorbertDaily wird in der Instagram-Story sowie auf der Facebook-Seite der Kunsthalle täglich ein Kunstwerk vorgestellt. Ein 15-minütiges Live-Video entsteht jeweils donnerstags um 13 Uhr. Einmal wöchentlich wird außerdem ein kompletter Raum der Ausstellung im Live-Video vorgestellt.

📷 [@kunsthalle.bremen](https://www.instagram.com/kunsthalle.bremen)

📘 www.facebook.com/KunsthalleBremen

Die Bremer Volkshochschule bietet verschiedene **Online-Schnupperkurse** (Kosten: 5 Euro) z. B. zu den Themen Bloggen, Wordpress oder Excel:

🔗 www.vhs-bremen.de/online-angebot

Für Kindergartenkinder: Gratis-Guides und komplette Themenpläne plus Bastelanleitungen, Liedtexte & Co. für den Kita-Alltag Zu Hause:

🔗 www.hooraybox.de/kita-to-go

Musik mit Kindern (0 bis 5 Jahre) macht Julia Miller-Lissner in regelmäßigen Live-Videos:

🔗 www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ

LÖSUNGEN DER RÄTSEL VON S. 8/9



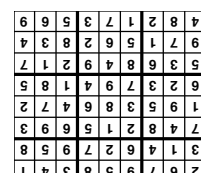
KREUZWORTRÄTSEL



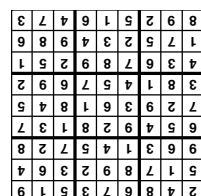
ZAHLENRÄTSEL



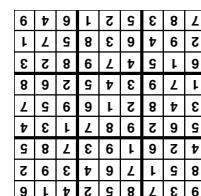
PYRAMIDENRÄTSEL



SUDOKU HEAVY



SUDOKU MEDIUM



SUDOKU LEICHT