GEWOBA MAGAZIN

HERBST 2019

ZU HAUSE BEI LUDMILLA SCHULZ

AUS SIBIRIEN IN DIE VAHR

URBANES GARTENGLÜCK: DER HUCHTINGER HÜGELGARTEN

HERBSTLICH: KÜRBIS-APFEL-SUPPE

ZU BESUCH: AUF DEM RECYCLINGHOF HOHENTOR

EXKLUSIV FÜR UNSERE MIETER:
HALBER EINTRITT IM UNIVERSUM® BREMEN

Coupon auf der Heft-Rückseite

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
Marileen Leusch, Svenja Kuhnke, Margot Müller, Melanie Öhlenbach, Emilia Naatz, Kristina Petersen, Katharina Schwarz, Natalie Simon

Konzept & Gestaltung
planetmutlu
www.planetmutlu.com

Fotografie
Gaby Ahnert, Claudia Hoppens, Marileen Leusch, Lutz Mahnhardt, Ralf Masorat, Fiona Morgan, Frank Pusch, Jörg Sarbach, Natalie Simon, Sven Warnke, Bubbles for Fun, Klimahaus® Bremerhaven 8° Ost / Marcus Meyer, planetmutlu, Werk1, Pressebilder Veranstaltungen, Instants / istockphoto.com, martin-dm / istockphoto.com, SolStock / istockphoto.com

Druck
BerlinDruck GmbH + Co KG
www.berlindruck.de

Das GEWOBA Magazin erscheint im März, Juni, September und Dezember.

Ilka Krenke, Nachbarschaftsmanagerin

GRUSSWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

noch können wir die letzten Sommerabende draußen im Garten oder auf dem Balkon genießen, bevor der Herbst nun bald beginnt. Man merkt schon deutlich, dass die Tage schnell kürzer werden und viele Aktivitäten sich ins Innere verlagern. Das heißt aber auch, dass die Wohnung jetzt wieder mehr in den Fokus als Ort der Behaglichkeit und des gemütlichen Beisammenseins tritt.

Wenn Sie so wie ich gerne dekorieren und basteln, lassen sich mithilfe der Natur, die sich jetzt nach und nach in herbstliche gelb-braune Töne verwandelt, schöne Dinge herstellen. Vielleicht können Sie ja auch die Nachbarn miteinbeziehen und beispielsweise die Balkone des Hauses oder den Hausflur gemeinschaftlich in herbstliche Stimmung verwandeln. So etwas stärkt die Gemeinschaft und verschönert das Zuhause. Und natürlich erfreut und inspiriert es Anwohner und Passanten.

Gerade diese Wochen des Wandels sind für viele die schönste Jahreszeit. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und genießen Sie den hoffentlich goldenen Herbst!

Ihre Ilka Krenke

www.gewoba.de

FÜR UNSERE ÄLTEREN MIETER

15.10.2019

TAGESAUSFLUG NACH STADE

Erkundigen Sie am 15. Oktober das Städtchen Stade mit unserer GEWOBA-Reisegruppe. Der Ausflug inklusive Busfahrt, Stadtführung und gemeinsamem Mittagessen kostet 20 Euro pro Person. Für die Bremer Kunden geht es um 8:30 Uhr am ZOB los, die Bremerhavener Kunden starten um 8:30 Uhr am Busbahnhof in der Frühlingsstraße.

Anmeldung unter:

0421 36 72-1 70

RECYCLING IST MEHR ALS NUR ENTSORGEN

EINBLICK IN DEN MIKROKOSMOS WERTSTOFFHOF

Seite 20

HERBST 2019

GEWOBA NEWS 4
Neuigkeiten aus dem Unternehmen

HOME STORY 6
Von Sibirien nach Bremen: Ludmilla Schulz

IM GESPRÄCH 10
(Selbst-)Hilfe auf Augenhöhe

QUARTIERSSTECKBRIEF 12
Go East: Tenever – Bunte Vielfalt im Bremer Osten

WOHNEN BEI UNS 14
Urbanes Gartenglück im Huchtinger Hügelgarten

VERANSTALTUNGSTIPPS 16
Termine in Bremen und Bremerhaven

SELBSTGEMACHT 18
Kürbis-Apfel-Suppe

ZU BESUCH 20
Auf dem Recyclinghof Hohentor

KIDS CORNER 23
Upcycling: Basteln mit Milchkartons

SEITE 6 HOME STORY

Ludmilla Schulz ist leidenschaftliche Bremerin, liebt Blumen, Mode und Malerei. Dies zeigt sich auch in ihrer geschmackvoll eingerichteten Wohnung in der Vahr.

SEITE 14 WOHNEN BEI UNS

Im neuen Hügelgarten nahe der Kirchhuchtinger Landstraße war den ganzen Sommer was los: Es wurde mit den Anwohnern gepflanzt, gepflegt und nun auch geerntet. Wir waren dabei.

SEITE 10 IM GESPRÄCH

In Selbsthilfegruppen finden und spenden viele Menschen Beistand und Unterstützung bei den verschiedensten Problemen. Ein Netzwerk bietet Informationen und Orientierung.

NEUE KINDER-BEWEGUNG

GEWOBA SPENDET BEWEGUNGSGERÄTE FÜR KITA

Anlässlich des Vahrer-Seen-Laufs spendet die GEWOBA jedes Jahr eine Summe von 2.500 Euro für die vielen gelaufenem Kilometer an eine Einrichtung im Stadtteil. Dieses Jahr freut sich die Kita St. Hedwig an der Kurt-Schumacher-Allee über den Scheck. Dafür wurden tolle Indoor-Bewegungsgeräte angeschafft. Die Kinder haben viel Spaß mit der Bewegungslandschaft in ihrer „neuen" Kita. Denn die traditionsreiche Tagesstätte wurde diesen Sommer gerade in einem Neubau wiedereröffnet. Und mit der Lage am Vahrer See nehmen die Kleinen auch schon seit den Anfangstagen des Stadtteillaufs begeistert am Laufen teil.

Kita-Leiterin Irmgard Jakobs, Pädagogin Ulla Tietjen und Petra Kurzhöfer von der GEWOBA mit zwei Kids an der Sprossenwand.

Pädagogin Ulla Tietjen freut sich, dass die Kids so bewegungsfreudig sind und nun auch drinnen klettern, balancieren, schaukeln und hangeln können. „Wir machen alles mit den Kindern gemeinsam, so sind schon die Kleinsten mit Spaß an Aktivität und Bewegung dabei", erläutert sie den belohnenden Effekt dieser Konzeptarbeit.

FÜR UNSERE ÄLTEREN MIETER

TAGESAUSFLUG INS KLIMAHAUS BREMERHAVEN

Kommen Sie am Dienstag, 19. November mit uns auf eine spektakuläre Weltreise: Durchstreifen Sie die Schweizer Berge, bewundern Sie das Korallenriff der Südseeinsel Samoa und erkunden Sie den Regenwald bei Nacht.

Das und noch viel mehr bietet die GEWOBA-Führung mit anschließendem Mittagsbuffet im Klimahaus Bremerhaven. Im Anschluss bleibt auch noch Zeit, um die Havenwelten oder auch nochmals das Klimahaus zu entdecken. Der Bus startet um 9:00 Uhr in Bremen am ZOB, Bremerhavener Kunden kommen um 10:00 Uhr direkt zum Klimahaus. Kosten für den Tagesausflug inklusive Führung und Mittagessen: 20 Euro pro Person.

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldungen unter:

0421 36 72-1 70

WISSEN UND SPASS IN DEN FERIEN

Ausstellung im Universum® regt zum Umdenken an – halber Eintrittspreis für GEWOBA-Kunden

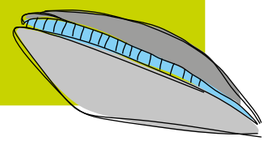
Die aktuelle Sonderausstellung „Der mobile Mensch" im Universum® Bremen lässt die Besucher*innen ihre vielfältigen Wege durchs Leben auf neue Art entdecken. Auch beleuchtet die Mitmach-Ausstellung verschiedene Arten der Fortbewegung, insbesondere im Hinblick auf die Bedürfnisse an die Stadt der Zukunft.

GEWOBA-Mieter*innen erhalten mit einem Coupon (siehe letzte Seite) auf den Tageseintritt für das gesamte Universum® einen Nachlass von 50 Prozent. Das bedeutet 8 statt 16 Euro für Erwachsene, 5,50 statt 11 Euro für Kinder oder Ermäßigte sowie 20 statt 40 Euro für eine Familienkarte (zwei Erwachsene mit Kindern oder Enkelkindern bis 18 Jahre). Rush Hour nutzen: Für schnelle Spätis gibt es auch ein „Guten-Abend-Ticket". Dies ist für die letzten 90 Minuten vor Schließung gültig und kostet dann nur 2,50 statt 5 Euro.

Die Ausstellung und das Rahmenprogramm lohnen sich für Jung und Alt gleichermaßen. Aktionszeitraum für die GEWOBA-Kundenaktion ist vom 3. bis 20. Oktober. Viel Spaß!

Weitere Informationen unter:

www.universum-bremen.de
www.dermobilemensch.de
#dermobilemensch



SEHENSWERT! ZEITLOSES DRAMA MODERN INTERPRETIERT

Blanche hat alles verloren. Als sie Zuflucht bei ihrer Schwester Stella in New Orleans sucht, trifft sie auf den attraktiven, aber gewalttätigen Schwager Stanley Kowalski. Ein Beziehungs-Drama nimmt seinen Lauf. „Endstation Sehnsucht" wurde 1947 uraufgeführt. Tennessee Williams erhielt dafür den Pulitzer-Preis. Nun wird dieses Stück vom BAT Ensemble unter der Leitung von Dominik Santner aufgeführt.

Wir verlosen 5 x 2 Karten. Einfach Mail an **gewinnen@gewoba.de** oder Postkarte an das GEWOBA Magazin senden.

www.gewoba.de/datenschutz

ABENTEUER SPIELPLATZ? ABER SICHER!

Hätten Sie's gewusst?! Der erste Spielplatz Deutschlands entstand im Jahr 1790 – gestiftet von Preußens König Friedrich Wilhelm II. in Berlin. Das Ziel: Die Kinder von der Straße holen!

Mittlerweile belegen gleich mehrere Studien, ein Kinderspielplatz vermag viel mehr als das. Denn Tatsache ist, das freie Spiel ist extrem wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung eines jeden Kindes. Und so bieten bis heute alle öffentlich zugänglichen Plätze mit Schaukeln, Rutschen und Sandkästen immer vielfältiger werdende Möglichkeiten zum Bauen, Klettern, Balancieren und Freundschaftenschließen.

GEWOBA SPIELPLATZ-CHECK

Neben einer hochwertigen Ausstattung mit GS-geprüften Spielgeräten nach EU-DIN-Norm setzen wir bei der Instandhaltung unserer Spielplätze daher auf häufige Sichtkontrollen sowie regelmäßiges Testspielen: Unsere Mitarbeiter kontrollieren dann, ob die vorhandenen Spielgeräte wunschgemäß funktionieren, das Areal sauber ist und sich an die geltenden Regeln gehalten wird. Doch Fakt ist auch: Bei über 600 instand zu haltenden Spielflächen in den Quartieren, können wir leider nicht überall sein. Daher nehmen wir Hinweise gern entgegen, um das gefahrlose, sichere Spielen dauerhaft zu garantieren. Auf unseren Spielplätzen sind Schilder mit Kontaktangaben. Und jetzt: Raus zum Spielen!

Die 10 wichtigsten ***Spielplatz-Regeln*** *im Überblick*

*1. **Einer für alle!** Auf den GEWOBA-Spielplätzen dürfen sich alle Kinder der umliegenden Gebäude – genauso wie die von außerhalb – nach Herzenslust austoben.*

*2. **Mittagsruhe? Gibt es nicht!** Zwischen 8 und 20 Uhr ist Kinderlärm hier demnach durchgängig erlaubt.*

*3. **Kinderspielplätze sind kein Jugendtreff!** Daher gilt auf öffentlichen Spielplätzen i. d. R. eine Altersbegrenzung von 14 Jahren. Begleitpersonen jüngerer Kinder ist der Aufenthalt aber selbstverständlich gestattet.*

*4. **Rauchen & Alkohol sind tabu.** Nicht zuletzt, um neben einer grundsätzlichen Lärm- und Geruchsbelästigung auch die Vermüllung mit giftigen Zigarettenkippen und/oder gefährlichen Glasscherben zu vermeiden.*

*5. **Jede Art von Müll ist eigenständig zu entsorgen!** Hierzu stehen auf dem Gelände ausreichend Abfallbehälter zur Verfügung. Sind diese voll, ist der Müll mitzunehmen.*

*6. **„Wir müssen leider draußen bleiben!"** Familien mit Hund müssen Ihren Vierbeiner vor Betreten des Spielplatzes abseits des Areals anleinen.*

*7. **Spielen mit Helm? Bitte nicht!** Sensibilisieren Sie Ihre (und andere) Kinder für die Gefahr von tödlichen Verletzungen (z. B. Strangulation) in Verbindung mit einem Fahrradhelm.*

*8. **Fußballspielen** ist nur in eigens dafür vorgesehenen Zonen erlaubt.*

*9. … das **Fahrrad- und Skateboardfahren** auch!*

*10. Bei Zuwiderhandlungen gegen die vorangehend genannten Regeln drohen **Bußgelder in Höhe von ca. 25 bis 50 Euro** – verhängt durch Polizei oder Ordnungsamt.*

Spielplätze IN BREMEN UND BREMERHAVEN

In Bremen kann derzeit auf

208

Spielplätzen gebuddelt, geklettert und getobt werden.

in Bremerhaven sind es

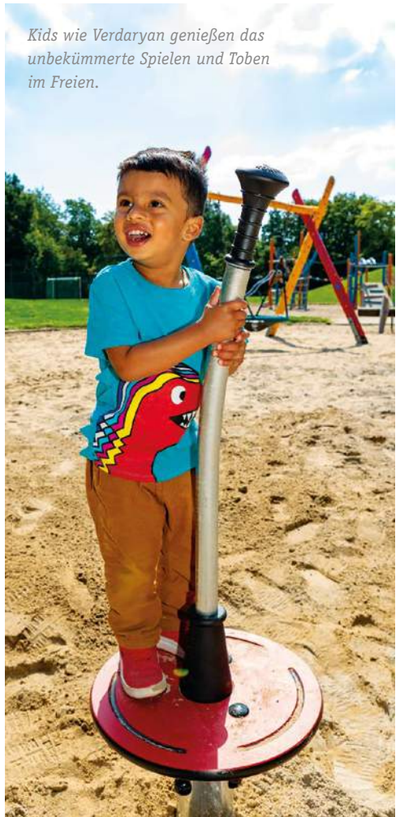
72

Hinzu kommen rund **60** *sogenannte „Spielräume", also alle eingeschränkt zugänglichen Spielplätze auf Schulhöfen & Co.*

On top kommen unsere derzeit mehr als

600 GEWOBA-SPIELPLÄTZE

Kids wie Verdaryan genießen das unbekümmerte Spielen und Toben im Freien.



1 / *Lieblingsplatz Nummer Eins: Der kleine Balkon mit Blick ins Grüne.*
2 / *Ziehen im Wohn-/Essbereich die Blicke auf sich: Eyecatcher mit Retro-Charme.*
3 / *Ob als Auftragsarbeit oder für sich selbst: Am liebsten malt Ludmilla Schulz farbenfrohe Motive, Menschen und Blumen.*

» Schon als Kind liebte ich das Märchen der Bremer Stadtmusikanten und träumte davon, genau wie sie einmal dorthin zu reisen.«

Ludmilla Schulz

ZU HAUSE BEI LUDMILLA SCHULZ

AM ENDE WIRD ALLES GUT …

… und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende! Ludmilla Schulz träumte schon als sibirisches Mädchen vom Leben in Bremen – und wundert sich daher nicht, dass das Schicksal sie letztlich genau dorthin führte. Konkret: in die Vahr, einen Stadtteil, den die passionierte Künstlerin längst ins Herz geschlossen hat.

Text: Katharina Schwarz Fotos: Gaby Ahnert

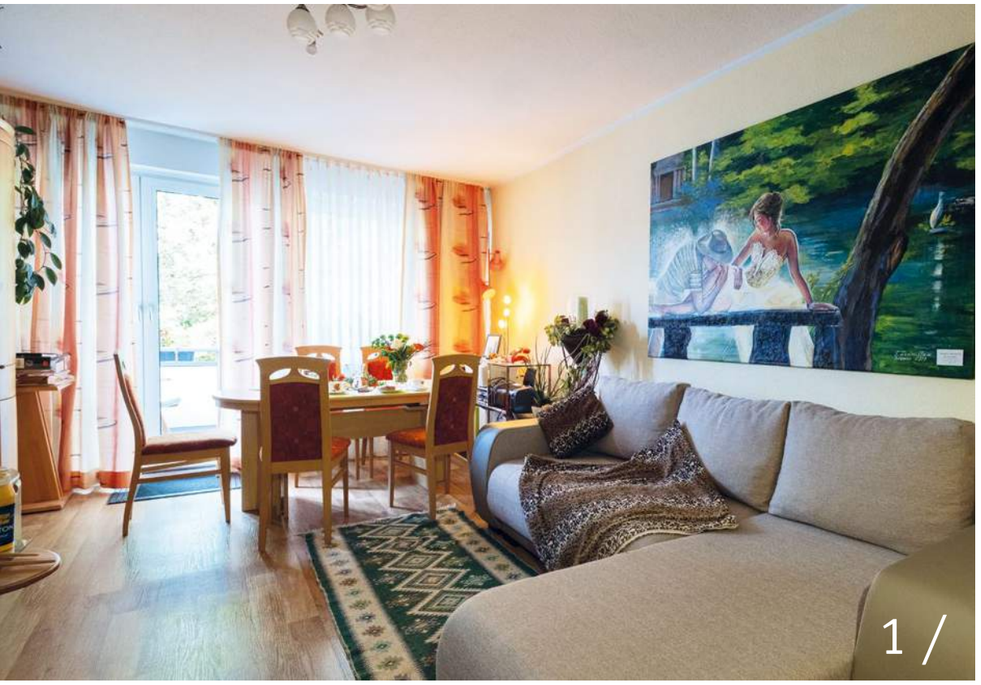
Die Zwei-Zimmer-Wohnung der gebürtigen Russin befindet sich im zweiten Obergeschoss eines hellen Flachdachbaus mit insgesamt sechs Wohneinheiten. Hellblaue Fliesen zieren den Aufgang im gepflegten Treppenhaus. Hinter der weißen Wohnungstür mit Spion empfängt uns der Duft von frisch gebrühtem Kaffee und das herzliche Lächeln unserer Gastgeberin Ludmilla Schulz.

WILLKOMMEN IN DER GUTEN STUBE

Herzstück ihrer liebevoll eingerichteten 60 Quadratmeter ist das Wohnzimmer. Gleich der erste Blick gilt unweigerlich dem großflächigen Ölbild „Pärchen am See", signiert von „Ludmilla". Darüber hinaus fungieren eine Sechzigerjahre-Stehlampe in Orange sowie ein gleichfarbiges Telefon im Retro-Look als dekorative Hingucker. Gegenüber der hölzernen Wohnwand mit Vitrine: das stoffbezogene Ecksofa mit Schlaffunktion. Ideal für Übernachtungsbesuche von Töchtern und Enkelkindern, deren Gesichter ihr hier von zahlreichen Fotos entgegenlächeln. Aus gutem Grund finden am ovalen Ausziehtisch vor dem Fenster bis zu zehn Personen Platz.

MALEN MIT AUSSICHT

Vom Esstisch aus fällt der Blick auf Lieblingsplatz Nummer Eins: den Balkon! Hier wachsen pinkfarbene Geranien und duftende Küchenkräuter. Floral gemusterte Sitzpolster laden auf hölzernen Hochlehnern zum Entspannen ein. Soweit die Theorie. Denn Tatsache ist: Sitzend trifft man die 61-Jährige hier eher selten an. Entspannung findet sie vielmehr vor der hölzernen Staffelei, die hier während der milderen Monate einen Stammplatz einnimmt. Gerade entsteht dort das Porträt eines verträumt blickenden Mädchens. Neben eigenen Ideen sind es immer öfter Auftragsarbeiten nach Fotovorlage, die die Wahl-Vahraonin für Familie und Freunde malt. Deren Lob oder gar



1 / *Schöne Aussichten: Der helle Platz am ausziehbaren Esstisch lädt zum Verweilen ein.*
2 / *Die Küche: Frische Grüntöne sorgen hier schon am Morgen für gute Laune.*

Bewunderung anzunehmen, fällt ihr jedoch noch immer schwer. „Ich selbst habe mein Talent lange nie so richtig ernst genommen", erzählt Ludmilla Schulz, „vielleicht, weil mir das Malen schon immer so unheimlich leichtfiel."

AUFBRUCH IN EIN NEUES LEBEN

Ludmilla malt von frühester Kindheit an, zunächst umgeben von den dichten Wäldern und eisigen Seen der sibirischen Taiga. Eine Zeit, die sie bis heute prägt! Ihren Leitsatz „Behandle Menschen immer so, wie du selbst behandelt werden möchtest!" hat sie von ihrer Mutter, nach dem tragisch-frühen Tod des Vaters alleinerziehend mit vier Kindern. Und so empfängt Ludmilla Schulz einen jeden Gast mit offenen Armen statt mit einem distanzierten Händeschütteln, glaubt an Schutzengel, das Gute im Menschen und schicksalhafte „Happy Ends".

ZWEITE HEIMAT – BREMEN!

Ihr ganz eigenes begann für die damals 35-Jährige im März 1993, als sie zusammen mit ihrem Ehemann – einem deutschstämmigen Tischler – und den gemeinsamen Töchtern Julia (14) und Eugenie (9) nach Deutschland kam. Konkret – nach Essen. Nächste Station: das niedersächsische Cloppenburg. Nach einer Umschulung arbeitete die gelernte Näherin dort über zehn Jahre als Floristin. Eine Zeit, an die bis heute zahlreiche Kunstblumen-Arrangements erinnern. Inzwischen alleinstehend, war vor rund acht Jaren dann noch einmal Zeit für einen Neuanfang. Der Umzug von Tochter Julia nach Bremen, ein willkommener Wink des Schicksals: „Schon als Kind liebte ich das Märchen der Bremer Stadtmusikanten und träumte davon, genau wie sie einmal dorthin zu reisen. Also zögerte ich nicht lang, als Julia mich bat mitzukommen. Vor allem, nachdem sie hier auf Anhieb meine Traumwohnung fand, in der ich bis heute lebe."

DIE KUNST ÖFFNET TÜREN

Was geholfen hat, Fuß zu fassen: eine Gruppe Freizeitkünstler, mit denen Ludmilla Schulz allein im laufenden Jahr bereits zwei Ausstellungen organisierte. Und – ihr Job im Mütterzentrum Tenever e. V. Dort leitet sie unter anderem die interkulturelle Nähwerkstatt „Mosaik" für Frauen aus aller Welt. Derzeit entsteht hier zeitgemäße europäische Mode aus traditionell-afrikanischen Stoffen, so bunt und fröhlich wie das Temperament der teilnehmenden Frauen – ob aus Ghana, Sri Lanka, dem Kosovo oder Sibirien.

„PRIYATNOGO APPETITA!"

Auch zu Hause mag es Ludmilla bunt. Akzente in kräftigem Petrol sorgen im weiß gefliesten Tageslicht-Bad schon am frühen Morgen für gute Laune. Zu den Hinguckern in ihrer kleinen, hell eingerichteten Küche gehört ein Apfel-Bild auf Leinwand, in leuchtendem Grün – natürlich selbst gemalt und farblich passend zu den Tischsets und der zarten, lichtdurchlässigen Küchengardine. Gegenüber der Küchenzeile in L-Form: ein schmaler Glastisch sowie zwei cremefarben bezogene Polsterstühle in Lederoptik. Allerdings – gekocht wird im Alltag eher selten. Dafür umso mehr, wenn Freunde oder Familie kommen. Enkel Raphael (9) schwört auf die Pfannkuchen der Oma. Ludmillas Töchter auf „Tschebureki", saftig-knusprige Teigtaschen, traditionell russisch.

ATELIER & GALERIE IN EINEM

Das für sie Wichtigste bei der Einrichtung der eigenen vier Wände: Gemütlichkeit, Wärme und Harmonie. Im Schlafzimmer dominiert daher ein bequemes Doppelbett in Walnuss-Optik, flankiert vom dazu passenden Kleiderschrank mit Spiegeltür. An der Wand gegenüber ranken sich üppig sprießende Hängepflanzen von einem Regalboard. Darunter ein buntes Sammelsurium aus dutzenden Leinwänden und Bilderrahmen.

» Vom ersten Moment an fühlte ich mich hier rundum wohl, freue mich jeden Tag über die beinahe idyllische Ruhe, das viele Grün und meinen schönen, großen Balkon. «

Ludmilla Schulz

3 / *Der Tipp der Künstlerin: Farbübergänge gelingen mit Acrylfarben am besten im feuchten Zustand.*
4 / *Grüner Daumen sei Dank: In jedem Raum ergänzen üppige Grünpflanzen das harmonische Einrichtungskonzept.*

KEINE FREMDEN – SONDERN NACHBARN

Wovon Ludmilla schwärmt: Das Quartier um die Hans-Mehring-Straße in der Bremer Vahr liegt in Luftlinie nur rund 50 Meter vom Einkaufszentrum „Berliner Freiheit" entfernt.

Toll für Erledigungen des täglichen Lebens und zugleich der ideale Rückzugsort vom Trubel der Stadt. Zwischen altem Baumbestand, üppig bepflanzten Beeten und zahlreichen Grünflächen spazieren vereinzelt Anwohner zwischen den Häusern entlang, führen Hunde aus oder halten einen kurzen Plausch mit dem Postboten. Kurzum: Hier leben keine anonymen Fremden, sondern gute Nachbarn. Ludmilla Schulz: „Vom ersten Moment an fühlte ich mich hier rundum wohl, freue mich jeden Tag über die beinahe idyllische Ruhe, das viele Grün und meinen schönen, großen Balkon. Innerhalb kürzester Zeit ist Bremen für mich zur zweiten Heimat geworden. Und wieder hatte meine Mutter recht, die sagte: ‚Irgendwann wird alles gut!'"

Sie haben Nachbarn mit toller Wohnung oder besonderem Hobby, bei denen wir auch unbedingt mal für ein Portrait vorbeischauen sollten? Schlagen Sie sie uns doch einfach mal vor:

magazin@gewoba.de

(SELBST-)HILFE AUF AUGENHÖHE

„BEI UNS SIND SIE MIT JEDEM PROBLEM AN DER RICHTIGEN ADRESSE!“

SELBST-HILFE LÄDT EIN!

Kommen Sie zum „Selbsthilfetag“ am Samstag, 28.09.2019, 10 bis 18 Uhr in der Glocke Bremen. Keine Anmeldung erforderlich.

- *Unverbindliche Beratung & Information*
- *50 Selbsthilfegruppen vor Ort*
- *Kostenfreies „Kompakttraining Patientenverfügung“*
- *Kostenfreie Experten-Vorträge zu den Themen:*
  - *Schmerzen bei chronischen Erkrankungen (Heinz Georg Parthey)*
  - *Angehörige von psychisch Erkrankten (Prof. Dr. med. Uwe Gonther)*
  - *Sucht/Alkoholsucht im Alter (Dr. med. Dieter Geyer)*
  - *Umgang mit Diagnosen (Prof. Dr. Annelie Keil)*
- *Für das leibliche Wohl sorgt u. a. JiMs Bar mit einem leckeren Angebot an alkoholfreien Cocktails.*

Das Gespräch führte Katharina Schwarz.
Fotos: Frank Pusch

Gegründet 1982 ist das Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V. die Anlaufstelle für Ratsuchende und Ehrenamtliche in Bremen und umzu. Wann und wie das Netzwerk konkret hilft, erklären Geschäftsführerin Sabine Bütow und Imke Boidol, Organisatorin des diesjährigen „Selbsthilfetages“, im GEWOBA-Gespräch.

Imke Boidol

Für wen und wann macht Selbsthilfe Sinn?
SABINE BÜTOW: Kurz gesagt, wann immer Sie oder ein Ihnen nahestehender Mensch in eine Krise geraten, sei es durch eine Diagnose, Trennung, Jobverlust, den Tod eines lieben Menschen, Sucht, Burn-out oder auch die enorme Belastung bei der Pflege eines Angehörigen. Zusammengefasst: Wann immer Sie das Gefühl haben: „Alleine weiß ich nicht weiter“.

Kurz – Sie kennen Wege aus jeder Krise?
BÜTOW: Wege ja, wenngleich auch nicht den Weg. Wichtig jedoch ist, dass Sie bei uns mit jedem Problem an der richtigen Adresse sind! Ob und wo sich passende Gruppen finden beziehungsweise welche alternativen oder ergänzenden Wege es für Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen gibt, besprechen wir in der Regel während eines persönlichen Gespräches. Wer den direkten Kontakt zunächst scheut, dem hilft oft schon die simple Schlagwortsuche in unserem Gruppen-Verzeichnis unter *www.selbsthilfe-wegweiser.de* beim Finden eines passenden Angebotes.

Sabine Bütow

Was kann ich als Freund*in oder Angehörige*r eines Betroffenen tun?
IMKE BOIDOL: Auch für sie sind die meisten Gruppen offen. Tatsache ist: Niemand ist alleine krank – nahestehende Menschen sind immer mitbetroffen. Von den Kliniken allerdings werden Angehörige kaum entsprechend begleitet. Erst in der Selbsthilfe erfahren Sie, wie wichtig es ist, sich positiv abzugrenzen. Der respektvolle Austausch in der Gruppe gibt neue Impulse, hilft mit belastenden Situationen besser umzugehen sowie auch Diagnosen und Verhaltensweisen der Betroffenen nachzuvollziehen und so künftig noch gezielter helfen zu können.

Gibt es Voraussetzungen zur Teilnahme an den Gruppen?
BOIDOL: Neben der generellen Einsicht „Ich habe ein Problem“ muss die Bereitschaft bestehen, Hilfe annehmen zu wollen und sich auch selbst in die Gruppe einzubringen. Die oberste Regel aller Gruppen lautet: Jeder darf alles sagen, aber nichts verlässt den Raum – ein wertschätzender Umgang den anderen Teilnehmenden gegenüber vorausgesetzt. Wichtig zu wissen ist auch: Bei Erkrankungen kann Selbsthilfe nicht die eigentliche Therapie ersetzen, wohl aber sinnvoll ergänzen, zum Beispiel mit vielfältigen Strategien zur Alltagsbewältigung.

Gibt es Bereiche, in denen die Nachfrage nach Selbsthilfe derzeit besonders stark wächst?
BOIDOL: Auffällig ist, dass neben klassischen Selbsthilfe-Themen wie beispielsweise Alkoholismus der Bedarf an Angeboten rund um das Thema „Depression“ kontinuierlich steigt. Darüber hinaus gilt: Die brennendsten gesellschaftlichen Probleme spiegeln sich immer auch in der Selbsthilfe.

Erkennen Sie da einen Bedarf an neuen Angeboten, ergänzend zur klassischen Selbsthilfe?
BÜTOW: Immer wieder, ja. Was wir dann tun, ist, Lösungen für diese „neuen“ Probleme zu suchen und gezielt Projekte auf den Weg zu bringen. Wir haben beispielsweise das bundesweit erste Selbsthilfe-Angebot für Migrant*innen erarbeitet, jeweils in enger Zusammenarbeit mit engagierten Muttersprachlern. Neu ist auch das Thema Sucht-Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, die in den klassischen Gruppen einfach nicht wirklich gut aufgehoben waren.

Die meisten Selbsthilfe-Angebote basieren auf freiwilligem Engagement – was, wenn ich helfen will, aber keine konkrete Idee habe, wie?
BÜTOW: Wer helfen will, ruft einfach an! In einem persönlichen Gespräch finden wir schnell ein passendes Angebot. Ganz aktuell suchen wir beispielsweise Ehrenamtliche, die in Bremen-Nord „Zeit schenken“.

Worum geht es dabei?
BÜTOW: Darum, einen Pflegebedürftigen, der im heimischen Umfeld versorgt wird, Gesellschaft zu leisten, zu quatschen, zuzuhören, gemeinsam fernzusehen oder Spiele zu spielen. Denn Austausch, Abwechslung oder schlicht ein offenes Ohr vermissen die Betreffenden tatsächlich mit am meisten. Überdies ist es natürlich auch für die pflegenden Angehörigen eine Entlastung und unseren Ehrenamtlichen bedeutet diese Aufgabe immerhin so viel, dass die meisten über viele Jahre dabeibleiben.

Zusammewngefasst – was alles kann Selbsthilfe konkret leisten?
BOIDOL: Die Selbsthilfe ermöglicht Kontakte zu anderen Betroffenen, informiert, zeigt Alltagshilfe auf, macht in Krisensituation Mut, stärkt und bietet ganz einfach immer wieder ein offenes Ohr. Und allein das ist heutzutage bereits Gold wert.

» Jeder darf alles sagen, aber nichts verlässt den Raum. «

Imke Boidol, Organisatorin des diesjährigen „Selbsthilfetages“

DAS NETZWERK SELBSTHILFE E.V.

Das Netzwerk Selbsthilfe e. V. berät Hilfesuchende aus Bremen und umzu stets vertraulich und kostenlos und hilft beim Finden passender Selbsthilfe-Angebote und/oder vermittelt weiterführende Kontakte. Darüber hinaus unterstützt das Netzwerk bei Gruppen- oder Vereinsgründungen sowie bei der Begleitung und Schulung von (ehrenamtlich) Verantwortlichen. Im Verzeichnis des Selbsthilfe-Wegweisers finden sich derzeit über 700 Gruppen mit rund 20.000 Mitgliedern und gut 1.500 ehrenamtlich Engagierten.

KONTAKT
Netzwerk Selbsthilfe – Bremen-Nordniedersachsen e. V.
Faulenstraße 31, 28195 Bremen
ÖPNV: Haltestelle „Radio Bremen/VHS“

0421 70 45 81
info@netzwerk-selbsthilfe.com
www.netzwerk-selbsthilfe.com
www.selbsthilfe-wegweiser.de

DAS BLAUHAUS IST FERTIG!

NEUBAU IN DER ÜBERSEESTADT

Einzug in ein besonderes Haus: gemeinschaftlich und inklusiv im BlauHaus leben.

Im August war es endlich soweit: Die Umzugswagen rollten an und die ersten Wohnungen wurden von den neuen Mieter*innen eingerichtet.

Rund 180 Bewohner*innen können hier in aktiver, lebendiger Nachbarschaft leben. Neben Appartements für Alleinstehende, Paare und Familien gehören auch eine inklusive Wohngemeinschaft sowie WGs für Menschen mit Demenz oder schwerer Mehrfachbehinderung zum BlauHaus. Das Projekt, welches als Vision startete, gilt als bundesweit einmalig. Gegenseitiges Unterstützen und Gemeinschaft ist allen wichtig für ein gutes Zusammenleben.

Zentraler Bestandteil des Geländes am Kommodore-Johnsen-Boulevard ist die Blaue Manege – hier werden neben der Veranstaltungsfläche Räume für Holz-, Metall-, Keramikarbeiten sowie eine Fahrradwerkstatt und ein Medienstudio untergebracht. Der Ausbau ist in vollem Gange.

blauekarawane.de

Go East!

LEBENDIG, MIT VIEL GRÜN UND KULTURELLER VIELFALT

Tenever gehört zum Stadtteil Osterholz und liegt im Bremer Osten. Familien aus über 80 verschiedenen Nationen sind hier zu Hause, multikulturell und kinderreich. Das urbane Quartier, jetzt auch OTe genannt, erlebte durch städtebauliche Modernisierung einen positiven Wandel. Hohe Wohnhäuser sind mit attraktiven Freiflächen und viel Grün strukturiert. Das Leben ist hier gekennzeichnet durch aktives Gemeinwesen mit Bürgerbeteiligung sowie zahlreiche Projekte und Initiativen für die Bewohner*innen.

Recherche: Margot Müller

Gartenparadies Querbeet:

SONNENBLUMEN, KÜRBISSE & KARTOFFELN

Am Ende der Neuwieder Straße liegt die 8.500 qm große Grünfläche „QuerBeet". Ein aktiver Gemeinschaftsgarten mit Hochbeeten, urigen kleinen Gewächshäusern und gezimmerten Sitzmöbeln. Anwohner*innen bewirtschaften hier gemeinsam die Beete und haben zusätzlich zehn Quadratmeter für sich allein. Auf dem Platz gibt es einen Lehmofen und eine Feuerstelle. Der Treffpunkt Natur & Umwelt e. V. betreut das Projekt mit Umweltbildung zur Pflanzen- und Tierwelt, auch Bienenstöcke werden versorgt.

www.tnu-bremen.de

Roland Wozniewski

Russische Produkte gibt es jeden Mittwoch ab 14 Uhr bei Svetlana Diners Verkaufswagen in der Neuwieder Straße ***www.wbr-24.de***

CAFÉ, BERATUNG & WEITERBILDUNG

Das Mütterzentrum ist ein offener Treffpunkt, von Frauen und Müttern selbst gestaltet und organisiert. Frauen jeden Alters, jeder Nationalität sind herzlich willkommen: zum Kennenlernen und Klönen, Zeitunglesen und um sich vom Alltagsstress zu erholen. Für Kinderbetreuung wird immer gesorgt. Es gibt Gesprächskreise, Kreativkurse, Bildungsangebote, eine Nähwerkstatt und mehr. Im OTe-Zentrum wird eine Second-Hand-Tauschbörse organisiert, dort gibt es gepflegte und preisgünstige Kleidung aus zweiter Hand!
Öffnungszeiten: Mi 14–18 Uhr, Do–Sa 10–15 Uhr

Neuwieder Straße 17, 28325 Bremen

www.muetterzentrum-tenever.de

PRINZIP RECYCLING: BRAUCHBARE SACHEN EINFACH WEITERREICHEN

Stöbern im „0-kommanix" Umsonstladen in der Pirmasenser Straße 20 macht Spaß. Es gibt Geschirr, Haushaltsgegenstände, Kinderspielzeug und mehr. Wer etwas mitnehmen möchte, trägt sich in eine Liste ein. Drei Gegenstände für den persönlichen Gebrauch sind erlaubt. Menschen mit Sinn für Schnäppchen und Recycling sind hier richtig. Spenden in Form von brauchbaren Dingen (heil, intakt und sauber) werden jederzeit gerne angenommen.
Öffnungszeiten: Di 10–13 Uhr, Do 17–20 Uhr

www.0-kommanix.de

Bultensee:

Bultensee

BREMENS KLEINSTER BADESEE – BADEN, TAUCHEN & ANGELN

Der Bultensee ist ein klassischer Baggersee, seinerzeit im Rahmen von Sandentnahmen angelegt. Ein idyllisches Gewässer umsäumt mit Bäumen und Sträuchern. Durch die Grünanlagen an der Neuwiederstraße führt ein Zehn-Minuten-Fußweg direkt zu Bremens kleinstem Badesee mit Strand und DLRG-Station. Der rund zehn Meter tiefe See hat nachweislich eine gute Wasserqualität.

Kinderbauernhof Tenever:

HAUSTIERE, WEIDEN-IGLU & KRÄUTERSPIRALE

Der St. Petri Kinderbauernhof Tenever liegt am Osterholzer Deich, hier leben glückliche Esel, Schafe und Schweine. Im Fischteich tummeln sich Goldfische. Hühnern, Enten, Ziegen, Kaninchen und Meerschweinchen mümmeln Möhren und Zucchini. Das Gelände bietet Naturerlebnisse für Kinder und Familien, dazu Aktionen wie Lagerfeuer mit Stockbrot, Treckerfahrten und Tierführungen.

Am Osterholzer Deich 14, 28325 Bremen

0421 95 96 120 (Anmeldung für Gruppen)

»Tenever ist ein internationales Dorf und das ist schön.«

Ralf Schumann, Fraktion DIE LINKE in der Bremischen Bürgerschaft

HOOD Training[1]:

„STREET WORKOUT-PARK" & KRAFTTRAINING

Ein Platz mit Stufenbarren, Reckstangen und Hangelleitern auf grünem Softboden liegt mitten in OTe. Auf dem Parcours können Sportliche den Eigengewichts-Kraftsport Calisthenics absolvieren. Das kreative „Hood Training" wurde vor neun Jahren von Daniel Magel entwickelt und ist ein erfolgreiches Vorzeigeprojekt für Gewaltprävention. Sport und Soziales kommen hier zusammen. Junge Teilnehmer*innen trainieren mit Anleitung regelmäßig und kostenlos im Stadtteil, erleben gestärktes Selbstbewusstsein, lernen Regeln und Respekt kennen.
Mitmachen: „Street Workout" an der Ludwigshafener Straße 14 in OTe
Nach dem Motto „umsonst und draußen" für alle offen und ohne Altersbegrenzung.

www.hoodtraining.de

[1]*Hood-Training aus dem englischen „neighborhood" bedeutet: Training in der Nachbarschaft.*

WENN IN OTE DIE BALKONE SINGEN

Es ist eine ganz besondere Stimmung im Innenhof vor dem OTe-Bad, wenn die GEWOBA einmal im Jahr zum Freiluftkonzert „Singende Balkone" einlädt. Immer Mitte September.

Singende Balkone

www.gewoba.de/singende-balkone

TIPP IM HERBST:

Stadtteil-Oper: wenn OTes „Grüner Hügel" zum Leben erwacht

Anfang Oktober kommt zum 8. Mal die Stadtteil-Oper ins Zelt an der Neuwieder Straße. Ein Projekt des „Zukunftslabors" der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen mit der Gesamtschule Bremen-Ost und vielen Einrichtungen in Tenever. Mehr als 500 Mitwirkende sind bei „Scheherazades Traum" beteiligt: Kinder, Jugendliche & Bewohner bringen mit dem Weltklasse-Orchester ein spektakuläres Event auf die Bühne. Termine: Dienstag 1. Oktober und Mittwoch 2. Oktober um 19.30 Uhr Tickets ab 26 Euro.
www.stadtteiloper-bremen.de

Stadtteil-Oper

DER HUCHTINGER HÜGELGARTEN: URBANES GARTENGLÜCK

Im Hügelgarten an der Kirchhuchtinger Landstraße gedeihen nicht nur Sonnenblumen, Mangold, Kartoffeln und Tomaten. Unter den Anwohner*innen wächst auch das Nachbarschaftsgefühl.

Text: Melanie Öhlenbach Fotos: Jörg Sarbach

„Cathrin, darf ich eine Möhre haben?" Mohammed steht mit seiner grünen Gießkanne vor einem Hochbeet, in dem das Möhrengrün schon üppig über die benachbarten Erdbeeren gewachsen ist. Gemeinsam mit seinem Bruder Hamza hat er gerade eifrig alle Gemüsepflanzen gegossen, die in den selbstgebauten Holzkisten wachsen. „Der Huchtinger Hügelgarten" steht auf den Schildern, die daran befestigt sind. Mit Ausrufezeichen.

Das Ausrufezeichen passt. Denn Aufmerksamkeit hat der Hügelgarten erregt bei den Menschen, die in den Etagenwohnungen der Kirchhuchtinger Landstraße 153 bis 163 wohnen. Seit dem Frühjahr wächst zwischen den Häusern nicht nur Gras, sondern allerlei Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen: Kartoffeln und Tomaten, Zuckerschoten und Erdbeeren, Knoblauch, Mangold, Salat und verschiedene Kohlsorten teilen sich die Beete mit Kapuzinerkresse, Kornblumen, Phacelia, Borretsch, Sonnenblumen und mehr, alles in Bio-Qualität.

ALLE MACHEN MIT

Angelegt haben den Garten die Bewohner*innen selbst – mit Unterstützung und Anleitung von Cathrin Eisenstein von Arbeit & Ökologie e. V. Sie betreut das Urban-Gardening-Projekt, das vom Huchtinger Klimaprojekt des Bürger- und Sozialzentrums initiiert wurde. Finanziert wird es von der GEWOBA sowie den Programmen Wohnen in Nachbarschaften, Soziale Stadt und dem Senator für Umwelt, Bau und Verkehr.

Etwa 150 Quadratmeter groß ist der Garten, der hauptsächlich aus drei Hügelbeeten besteht. „Die Hügel waren schon vorher da. Sie sind durch den Bau von Tarzan und Jane entstanden", erzählt Cathrin Eisenstein mit Blick auf den preisgekrönten GEWOBA-Neubau, der das Areal zu einer Seite hin begrenzt. Damit sie die Erhebungen bepflanzen konnten, mussten die Bewohner*innen die Hügel zunächst vom Rasen befreien, alte Erde abtragen und frische aufschütten: „Zwei Lastwagen Strukturkompost haben wir im April verteilt. Eine Knochenarbeit, bei der aber alle mit angepackt haben: Kinder und Erwachsene, Frauen und Männer", erinnert sich Cathrin Eisenstein. „Das war wirklich super."

»Der Garten ist ein neuer Treffpunkt für uns.«

Mounira Albers, Anwohnerin

FREUDE ÜBER DIE ERSTE ERNTE

Die Begeisterung fürs essbare Grün hat seitdem bei vielen Bewohner*innen nicht nachgelassen – selbst wenn es um lästige, im Sommer aber notwendige Arbeiten wie regelmäßiges Gießen geht. Etwa zehn Personen gehören derzeit fest zur ehrenamtlichen Gartengruppe – plus Nachwuchsgärtner*innen wie Mohammed, der inzwischen seine Möhre aus der Erde gezogen hat.

Auch Süleyman Kiziltan macht sich ans Ernten. Mit vor Freude strahlendem Gesicht verteilt er Zucchini an alle, die von dem grünen Gemüse nicht genug bekommen können. Und das sind einige: „Die Zucchini schmecken viel besser als die gekauften aus dem Laden", sagt seine Ehefrau Sabi.

AUSTAUSCH UNTER NACHBARN

Im Laufe des Abends füllt sich der Rasen zwischen den bunten Inseln mit Leben. Frauen, Männer und Kinder kommen aus den Häusern, Anwohner*innen schauen aus geöffneten Fenstern. „Früher haben hier die Kinder gespielt. Heute kommen auch wir Erwachsenen hierher, machen Picknick und reden", sagt Mounira Albers. „Der Garten ist ein neuer Treffpunkt für uns."

Die Erwachsenen tauschen dabei gerne ihr Gartenwissen aus, das sie von Haus aus mitbringen oder sich im Internet frisch angelesen haben. Zainab Mohamed beispielsweise hatte früher in Syrien einen Garten. Marc Binder wiederum ist leidenschaftlicher Balkon-Gärtner, kann aber auch dem Wühlen auf ebener Erde etwas abgewinnen. Neben einigen Hummeln und Wildbienen hat er vier unterschiedliche Schmetterlinge in den Mischbeeten und Blühstreifen gesichtet: „Admiral, Kleiner Fuchs und Distelfalter waren dabei – und natürlich der Kohlweißling." Auch die offenen Gartentage und Fachseminare, die Cathrin Eisenstein organisiert, kommen gut an in der Nachbarschaft.

Wie alle klugen Gärtner*innen planen die Anwohner*innen schon fürs nächste Jahr: Jetzt im Herbst sollen kleine Obstbäume für eine Streuobstwiese gepflanzt und zeitnah zwei Sitzbänke und eine Pergola für den neuen Treffpunkt errichtet werden. Den niedrigen Zaun, der das Areal derzeit umgibt, will die GEWOBA großzügiger öffnen. „Dann können auch Kinderwägen, Rollatoren und Rollstühle direkt auf das Gelände fahren und noch mehr Menschen diese kleine Oase genießen", berichten Heiko Roquette und Michael Borau von der GEWOBA.

1 / *Cathrin Eisenstein*
2 / *Süleyman und Sabi Kiziltan*
3 / *Reiche Ernte an Hügel- und Hochbeeten*

OFFENE VERANSTALTUNGEN IM HÜGELGARTEN:

Apfelsaftpressen: 28. September
Nächste Gartentage: 9. und 12. Oktober, jeweils ab 14 Uhr

Weitere Infos unter:

www.arbeit-oekologie.de

03.10.2019

HERBSTMARKT IN DER ÜBERSEESTADT:

SCHÖNES AUS DER REGION

Hier gibt es alles, was das kreative Herz höherschlagen lässt: Käse und Wein, Konfitüre und Kaffee, selbstgemachter Schmuck und schöne Kleidung. Sogar Pflanzenfans kommen hier auf ihre Kosten, denn auch Gartenaccessoires sind hier erhältlich.
Am Speicher XI, 28217 Bremen

www.grossmarkt-bremen.de/maerkte/11-herbstmarkt

03.11.2019 · 17:00 Uhr

KLASSIK IM MARSCHENHAUS – MUSIK AUS OPER UND MUSICAL

Mit Stücken aus Musicals und Opern wird der Zuhörer verzaubert.
Marschenhaus, Gesundheitspark Speckenbüttel, Marschenhausweg 2, 27580 Bremerhaven

04.10.2019 · 18:00–21:00 Uhr

KLIMAHAUS IM DUNKLEN

Zusammen mit einem Mitarbeiter des Klimahauses kann man die verschiedenen Klimazonen der Erde mit einer Taschenlampe bewaffnet entdecken.
Eintritt: 6 Euro pro Person (zzgl. Eintrittspreis)

www.klimahaus-bremerhaven.de

UNSERE TERMIN-TIPPS

FÜR BREMEN & BREMERHAVEN

HERBST 2019

07.11.2019 · 20:00 Uhr

THE IRISH FOLK FESTIVAL

Unter dem Motto „The calm before the storm" („Die Ruhe vor dem Sturm") begeistern mehrere Musiker, wie beispielsweise Barry Kerr und The Fitzgeralds, Fans und jene, die es werden wollen.
Eintritt: 23 Euro.
Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 27576 Bremerhaven

www.irishfolkfestival.de

03.11. & 08.11.2019 · 17:30 Uhr

LICHTERMEERE

„Ich geh mit meiner Laterne, und meine Laterne mit mir." Anfang November erfüllen Meere aus buntem Licht die Stadt und tolle Leuchtkreationen der Kinder verzaubern die Passanten. 3. November Mediterraneo Bremerhaven und 8. November Bremer Marktplatz, jeweils ab 17:30 Uhr.

www.bremerlichtermeer.de

02.11. & 03.11.2019

FEUERSPUREN

INTERNATIONALES ERZÄHLFEST

Erzähltalente aus aller Welt fesseln den Zuhörer mit wundervollen und vielseitigen Geschichten an ungewöhnlichen Orten entlang der Lindenhofstraße in Gröpelingen.

www.feuerspuren.de

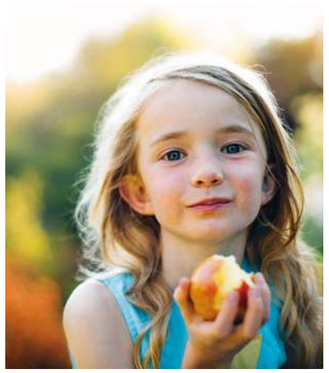
03.11.2019 · 11:30–13:30 Uhr

ZU BESUCH BEI DEN WILDEN HÜHNERN

Familien können hier alles über Hühner, Hähne und das Ei lernen. Was macht ein Huhn den ganzen Tag? Was fressen Sie? Wie sieht ein Hühnerstall aus? Die Antworten finden Sie hier!
BUND Kinderwildnis, Fährweg
Kosten pro Familie: 5 Euro.

Bitte Voranmeldung unter:

0421 79 00 214



06.10.2019 · 11:00–17:00 Uhr

APFELTAG AUF DER ÖKOLOGIESTATION

Hier dreht sich alles um Äpfel: Von Streuobstwiese besichtigen über alte Apfelsorten kennenlernen bis zur Verköstigung der knackfrischen Früchte. Auch Aktionen für Kinder sind geplant.
Ökologiestation Bremen, Am Gütpohl 11, 28757 Bremen

www.oekologiestation-bremen.de

18.10.–03.11.2019 · 11:00–20:00 Uhr

HISTORISCHER MARKT ZU BREMEN

Lassen Sie sich von Gauklern, Spielmännern und Handwerkern in eine andere Zeit mitnehmen! Von 11:00–20:00 Uhr auf dem Unser Lieben Frauen Kirchhof.

13.10.2019

BAUERNMARKT IM FISCHEREIHAFEN

Den ganzen Tag über lassen sich die kulinarischen Genüsse auf diesem herbstlich-bunten Markt genießen und auch sein Können beim Kürbisschnitzen beweisen.
Am Schaufenster 6, 27572 Bremerhaven

www.schaufenster-fischereihafen.de

27.10.2019 · 15:00 Uhr

FIETE HANSEN LÖSCHT EIN SCHIFF!

Eine große Entdeckungstour durch den Hafen für Groß und Klein, mit Hafenarbeiter „Fiete Hansen".
Dauer: 75 Minuten
Preise: 8 Euro / 6 Euro / Kinder ab 8 Jahren 2,50 Euro

Anmeldung unter:

0421 303 82 79

KULTUR-SALON ON TOUR

22.11.2019 · 20:00 Uhr

C. HEILAND: „DIE LETZTEN WERDEN DIE ERSTEN SEIN – HOFFNUNG FÜR ABGEHÄNGTE"

Der Psychologe unter den Comedians bescheert einen Trip zur Selbstoptimierung des eigenen Seelenheils.
Marie Weser Huckelriede, Niedersachsendamm 20a, 20:00 Uhr
Kartenvorverkauf unter:

0421 87 86 65 80

22.11.2019 · 20:00 Uhr

OLAF BOSSI: „ENDLICH MINIMALIST … ABER WOHIN MIT MEINEN SACHEN?!"

Ein humorvoll-aufgeräumtes Comedy- und Kabarett-Programm durch den Weniger-ist-mehr-Dschungel.
Stadtteilbibliothek Leherheide, Hans-Böckler-Str. 39, Bremerhaven, 20:00 Uhr
Kartenvorverkauf unter:

0471 59 02 480

29.09.2019

MARITIMER SPASS

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Von 11:00 bis 17:00 Uhr wird in der Überseestadt rund um den Speicher XI der maritime Familientag gefeiert. Ob Hafenmuseum, Kindertheater oder Piraten-Aktionen: Die kostenlose Veranstaltung bietet Unterhaltung für jeden Geschmack und jedes Alter.
Am Speicher XI, 28217 Bremen

KulturSalon

27.09.2019 · 18:00 Uhr

EINTRITT FREI!

SVEN EPPLER: „WANDERFALKEN IN BREMEN"

Dokumentarfilm und Vortrag vom Verein Wanderfalken-Schutz Norddeutschland e.V. zur Situation und Geschichte der hiesigen Wanderfalken.

25.10.2019 · 20:00 Uhr

SEBASTIAN SCHNOY: „DUMMIKRATIE – WARUM DEPPEN IDIOTEN WÄHLEN"

Der achtfache Kulturpreisträger beleuchtet humorvoll Politisches mit Geschichte. Bei einem ist er ganz sicher: Die Welt retten werden die Netten.

15.11.2019 · 20:00 Uhr

MIRJA REGENSBURG: „IM NÄCHSTEN LEBEN WERD ICH MANN"

Das Multifunktionswerkzeug unter den weiblichen Comedians: Mirja Regensburg mit Stand-up-Comedy zum Thema Geschlechtergleichheit.

GEWOBA KulturSalon, Emil-Sommer-Straße 1A

0421 36 72-8 00

www.gewoba.de/kultursalon

10 Euro/ermäßigt 8 Euro

DER HERBST IST DA!

FEINE KÜRBIS-APFEL-SUPPE

mit Blätterteigstangen

SELBSTGEMACHT

1

Zutaten schnippeln

2

10–15 Minuten kochen

3

gut pürieren

4

garnieren und genießen

Zutaten:

- *1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis*
- *1 Zwiebel*
- *2 Äpfel*
- *1 Stück Ingwer, etwa 2 cm lang*
- *2 EL Butter*
- *½ TL Chilipulver*
- *1 TL getrockneter Thymian*
- *500 ml Gemüsebrühe*
- *etwas Meersalz*
- *etwas Pfeffer*
- *einige Kürbiskerne*

KÜRBIS-APFEL-SUPPE

Schritt 1:
Den Kürbis halbieren, entkernen und würfeln, 600 g Kürbisfleisch abwiegen. Die Zwiebel schälen und würfeln, Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Den Ingwer schälen und würfeln.

Schritt 2:
Die Butter bei mittlerer Hitze im Topf schmelzen, Zwiebel- und Apfelwürfel zugeben und ein paar Minuten dünsten. Kürbis, Ingwer, Chilipulver und Thymian zugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und etwa 10–15 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist.

Schritt 3:
Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, heißes Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Schritt 4:
Die Suppe in zwei Suppenteller füllen, mit den Kürbiskernen bestreuen und mit den Blätterteigstangen servieren.

So wird's gemacht:

1

2

BLÄTTERTEIGSTANGEN

Zutaten:

- *1 Platte TK-Blätterteig*
- *1 Eigelb*
- *2 EL Milch*
- *etwas hellen & dunklen Sesam*

Schritt 1:
Die Blätterteigplatte auf einen Teller legen und fünf Minuten antauen lassen. In 5–6 Streifen à 2 cm Breite schneiden. Die Streifen zu Spiralen drehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Schritt 2:
Eigelb und Milch verquirlen und die Stangen damit bestreichen (es bleibt etwas Flüssigkeit übrig).

Schritt 3:
Die Stangen mit dem Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 190 °C (Umluft) etwa 12 Minuten backen, bis die Stangen leicht gebräunt sind.

AUF DEM RECYCLINGHOF HOHENTOR

SUPERMANS LETZTER EINSATZ

Text: Melanie Öhlenbach Fotos: Frank Pusch

Auf der Recycling-Station Hohentor sammelt die Bremer Stadtreinigung Grünschnitt, Sperrmüll, Kleidung, Elektrogeräte und anderen Abfall. Auch so manch ungewöhnlicher Gegenstand wird dort für die Wiederverwertung abgegeben.

Superman hat ausgedient. Lange Zeit wohnte er bei Isabell Lubin. Jetzt liegt er unter einem alten Lattenrost im Kofferraum des Autos und wartet auf sein Schicksal. „Ich habe keine Ahnung, was ich damit machen soll", sagt seine Noch-Besitzerin. „Wo kommt der denn hin?" Detlef Klerings von der Recycling-Station hat die Antwort sofort parat: Die bemalte Spanplatte mit dem ausgeschnittenen Kopf ist Bauabfall. Und so endet Supermans letzter Einsatz in einem weißen Container zwischen Brettern und Laminat. Vier Euro zahlt Isabell Lubin dafür – und ist froh, dass sie den Staubfänger los ist. Sie kommt regelmäßig zur Recycling-Station und gibt dort alles ab, was sie nicht mehr brauchen kann oder kaputt ist: „Wo sollte ich es sonst hinbringen?"

» Aus alten Toastern oder Staubsaugern werden wertvolle Metalle wie Kupfer gewonnen, Bauschutt kann für den Straßenbau verwendet werden und Gartenabfälle werden zu Pflanzenerde und Kompost verarbeitet. «

Jasmin Kornau-Pitzer

TREND ZU MEHR NACHHALTIGKEIT

Isabell Lubin ist nicht die einzige, die an diesem Dienstagnachmittag Detlef Klerings und seine Kollegen besuchte. Lasten- und Fahrräder, gemietete Transporter und Autos mit und ohne Anhänger fahren im Minutentakt aufs Gelände Am Hohentorsplatz 8. Es ist ein ständiges Kommen und Fahren – aber laut Detlef Klerings kein Vergleich zu dem, was sonnabends los ist. „An die 1.000 Kunden kommen am Wochenende vorbei", sagt er. Vor allem im Frühjahr und im Herbst sei viel los, wenn die Gartenbesitzer*innen Grünschnitt und Laub entsorgen wollten.

Wo die Gartenabfälle hingehören, wissen die Kund*innen in der Regel. Bei allen anderen Fragen helfen die Mitarbeiter der Bremer Stadtreinigung weiter, damit die Materialien wiederverwertet werden können: „Aus alten Toastern oder Staubsaugern werden wertvolle Metalle wie Kupfer gewonnen, Bauschutt kann für den Straßenbau verwendet werden und Gartenabfälle werden zu Pflanzenerde und Kompost verarbeitet", erklärt Jasmin Kornau-Pitzer, Referatsleiterin für den Betrieb der Recycling-Stationen. Und diese Wiederverwertung ist ihrer Ansicht nach sinnvoll: „Recycling schont die Umwelt und die Ressourcen."

„MUSS DAS WIRKLICH WEG?"

Manches noch gute Stück findet über die Stationen aber auch neue Besitzer: Neben dem Standort in Findorff betreibt die Gröpelinger Recycling Initiative e. V. (gri) einen Second-Hand-Laden, in dem man dort abgegebene Haushaltsgegenstände, Bücher und Kleidung bekommen kann. Fernseher, Staubsauger und andere Kleinelektronik gibt die Bremer Stadtreinigung an gemeinnützige Organisationen wie die Innere Mission weiter. „Dort werden die Geräte geprüft, auf Stand gebracht und für wenig Geld wieder verkauft", sagt Detlef Klerings.

1 / *Experten in Sachen Recycling: Detlef Klerings (Mitte) und seine Kollegen sorgen dafür, dass alles ordentlich getrennt wird. Nur so besteht eine Chance, dass Wertstoffe wiederverwendet werden.*

1 / *Ab auf den Sperrmüll! Cornelia Ullrich ist froh, dass sie die alten Sachen aus dem Keller ganz einfach auf der Recycling-Station abgeben kann und keine Abholung beantragen muss.*

Bis vor Kurzem gab es auch auf der Recycling-Station Hohentor noch eine Tauschbörse – eine kleine Hütte, in der gut erhaltene Bücher, Vasen oder Schallplatten die Besitzer*innen wechseln konnten. „Leider haben manche die Gelegenheit genutzt, um dort kostenlos ihren Restmüll zu entsorgen", sagt Jasmin Kornau-Pitzer. „Wir überlegen, ob wir das Projekt weiter machen wollen."

Zu gut für den Müll ist eigentlich auch die Wäscheschleuder von Cornelia Ullrich. Sie hat den Keller ihres Elternhauses entrümpelt und sie dabei entdeckt. „Die Wäscheschleuder stammt aus den 60er-Jahren und funktioniert auch noch. Sie ist aber nicht mehr zeitgemäß: Keiner wollte sie mehr haben", sagt sie.

KEIN TRENNUNGSSCHMERZ

Auch die übrigen Mitbringsel verteilen Cornelia Ullrich und ihr Lebensgefährte auf Container – ausgestattet mit grünen Gummihandschuhen und steigender Begeisterung. Detlef Klerings erklärt ihnen, was sie wohin tragen müssen: Wasserhähne, Türschlösser, Schrauben, Werkzeuge und eine Gugelhupf-Form kommen in den Metallcontainer. Ein Schreibtisch, Schubladen und Schrankwände, Bodenbeläge und Teppiche werfen sie zum Sperrmüll. Alte Bretter und eine Zimmertür landen bei Superman in den Bauabfällen. „Das alte Zeug muss weg", sagt Cornelia Ullrich, „das vermodert sonst im Keller."

Immer schneller leert sich so der Anhänger, bis sie in einer alten Zinkschüssel ein Paar Rollschuhe entdeckt. Die breiten schwarzen Rollen sind unter Metallschienen angebracht. In den roten Lederschlaufen hatte sie früher ihre Schuhe festgebunden. „Über 40 Jahre sind die Rollschuhe alt, damit bin ich gern gefahren", sagt Cornelia Ullrich nachdenklich - und fasst einen Entschluss: Die Rollschuhe müssen bleiben. „Einmal möchte ich das noch probieren. Und dann können sie vielleicht auch weg."

RECYCLING & CO. IN BREMEN

Insgesamt **16 Recycling-Stationen** gibt es in Bremen. Neben Bio- und Restmüll, Glas, Papier und Pappe sowie Verkaufsverpackungen aus dem Gelben Sack kann man dort auch einiges mehr entsorgen: Batterien und Akkus, CDs und DVDs, Druckerpartronen und Tonerkartuschen, Metalle, Textilien und Schuhe, kleine Elektrogeräte, Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren. Gartenabfälle werden in einer Menge von maximal einem Kubikmeter angenommen. Die Standorte Blumenthal, Hohentor und Hulsberg sind sogenannte Plus-Stationen. Dort kann man auch Bauabfälle und Sperrmüll entsorgen.

Eine Übersicht aller Stationen und ihrer Öffnungszeiten gibt es im Internet:

www.die-bremer-stadtreinigung.de

Richtig trennen mit dem Abfall-ABC
Wussten Sie, dass nicht alles, was aus Plastik ist, auch in den Gelben Sack kommt? Damit Sie Ihren Müll richtig trennen, hat die Bremer Stadtreinigung auf ihrer Website ein Abfall-ABC erstellt. Klicken Sie mal rein, da lernt man immer was Neues!

www.die-bremer-stadtreinigung.de

Wilde Müllkippen melden
Sie haben wild abgestellten Müll wie blaue Säcke, Kühlschränke oder alte Ölkanister entdeckt? Melden Sie diesen direkt bei der Bremer Stadtreinigung:

0421 361-3611
info@dbs.bremen.de

Zu schade zum Wegwerfen?
Manche Sachen sind zu gut für den Sperrmüll. Sie können diese auf dem Flohmarkt verkaufen, über ein Schwarzes Brett anbieten und bei gemeinnützigen Initiativen abgeben. Eine Übersicht finden Sie zum Beispiel unter:

www.gebraucht-und-gut.de

UPCYCLING

LEICHT GEMACHT: LATERNEN AUS MILCHTÜTEN BASTELN

FÜR EINE LATERNE BRAUCHT IHR:

- 1 Tetrapak
- 1 Laternenstab mit elektrischer Lampe *alternativ elektrisches Teelicht oder Lichterkette*
- Cutter, Draht und Locher
- Acrylfarbe
- Transparentpapier
- Klebstoff und Klebefilm
- evtl. Dekomaterial zum Verzieren

1

Karton nach Lust und Laune bemalen. Dann an drei Seiten den Boden des Milchkartons einschneiden, sodass er sich aufklappen lässt.

2

Mit einem Bleistift kleine Fenster auf alle Kartonseiten zeichnen und vorsichtig mit dem Cutter ausschneiden.

3

Flügeltür aufzeichnen. Vorsicht: Die Umrisse nur oben, unten und in der Mitte einschneiden, aber nicht an den Längsseiten. So lassen sich die Flügel aufklappen, um bei Bedarf ein elektrisches Teelicht in die Laterne zu stellen.

4

Transparentpapier etwa in der Breite des Milchkartons zurechtschneiden, die Ränder mit Klebstoff bestreichen und durch die Bodenklappe hinter Fenster und Tür schieben. Von innen gut andrücken.

Kein Laternenstab mit Lampe zur Hand? *Ein batteriebetriebenes Teelicht oder eine Lichterkette bringen deine Laterne ebenfalls zum Leuchten.*

5

Mit dem Locher zwei Löcher in den „Dachgiebel" stanzen, ein etwa 15 cm langes Stück Draht in einem Bogen hindurchziehen und die Enden verzwirblen.

6

Lampe des Laternenstabs durch den Ausgießer in den Karton stecken, den Draht über den Plastikhaken am Stab hängen und die Bodenklappe der Laterne mit Klebefilm festkleben. Alternativ elektrisches Teelicht oder Lichterkette durch die Tür in der Laterne platzieren.

MACH' MIT: WIE SIEHT DEINE LATERNE AUS?

Schick' ein Foto deiner Laterne an ***magazin@gewoba.de,*** *unter allen Einsendungen verlosen wir drei tolle Bastelsets.*

FERTIG!

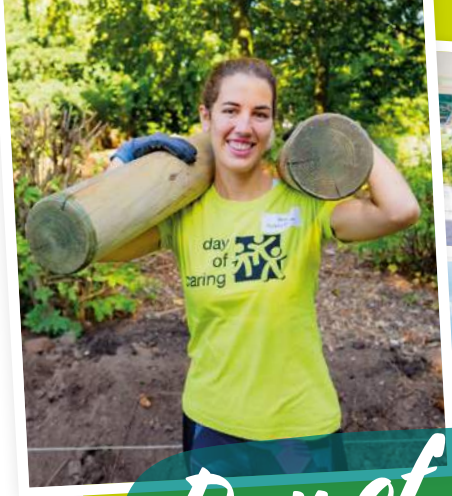
SPIELPLATZ-MAKEOVER STATT BÜROALLTAG

„GEWOBA-Day of Caring" in der Vahr Nord – viel frische Farbe und Obstbäume für großes Kinder- und Elternparadies an der Philipp-Scheidemann-Straße

Ende August tauschten 40 GEWOBA-Mitarbeiter*innen ihren Arbeitsplatz gegen einen Großeinsatz auf dem Spielplatz Philipp-Scheidemann-Straße in der Vahr Nord. Der jährliche Day of Caring stand an, hier widmet sich das Unternehmen stets mit vollem Arbeitseinsatz einer Einrichtung in einem Stadtteil.

Grill-Unterstand und Schaukeln wurden in bunten Farben gestrichen, Sitzgelegenheiten ausgebessert, neue Spielgeräte aufgebaut und mehr. Und für Schatten, Bienensummen, Vogelstimmen und Erntegenüsse zukünftiger Spielgenerationen hat das GEWOBA-Team eine Baumreihe mit Apfel-, Birnen- und Kirschbäumen gepflanzt. „Toll, was die hier an einem Tag alles gemacht haben", staunten die Kinder, die am Nachmittag ihren Spielplatz in neuem Glanz erlebten.

Der Spielplatz liegt ab vom Verkehr hinter der Philipp-Scheidemann-Straße 19a. Eine Elterninitiative kümmert sich ehrenamtlich um ein vielseitiges Freizeitangebot.



Day of Caring 2019

DER MOBILE MENSCH

DEINE WEGE.
DEINE ENTSCHEIDUNGEN.
DEINE ZUKUNFT.

Eine Ausstellung mit Begleitprogramm im Universum® und in der ganzen Stadt bis zum 26. August 2020

BREMEN ERLEBEN!

GEWOBA-Ferienaktion
50% Rabatt beim Kauf einer Universum®-Tageskarte
Aktionszeitraum: 03.10.-20.10.2019
Coupon einfach ausschneiden und an der Universum®-Kasse vorlegen.
Es kann nur 1 Gutschein pro Person eingelöst werden. Die Aktion ist nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

BSAG DLR GEWOBA swb Universum® Bremen