miteinander
wohnen & leben

Mieterzeitung der Wohnbau Weil am Rhein

OKTOBER 2016

Stichwort Lebens- und Wohnqualität:

Pflanzen- & Objektpaten gesucht

Leben im Quartier – Veranstaltungen im WiKi-Treff

Mieter- und Nachbarschaftsfrühstück

Sommerfeste in unseren Seniorenwohnanlagen

Foto: Wohnbau Weil am Rhein

Liebe Mieterinnen, liebe Mieter,

unsere zweite bzw. Herbst-Ausgabe der „miteinander“ nutzen wir für einen kleinen Rückblick auf die bewegten und aktiven Sommermonate. Nicht nur den „alten“, sondern auch den „jungen“ Bewohnern unserer Anlagen gilt unser besonderes Augenmerk. Unsere Berichte zeigen ein breites Spektrum vom Mieterfrühstück in der Hardstraße über das Frauenfrühstück im Gotthold-Schlusser-Weg bis zu den Angeboten für Senioren in der Stettiner Straße 12 und der Breslauer Straße 25.
Für Ihr Engagement und Ihre Teilnahme an den Veranstaltungen möchte ich mich bedanken. Durch Sie wird der „miteinander“-Gedanke in die Tat umgesetzt und dies werden wir auch zukünftig gerne unterstützen.

Diese Herbst-Ausgabe soll Sie darüber hinaus auch noch weiter mobilisieren. Werden Sie unser Partner und Pate für Ihre Liegenschaft. Ihre Außenanlage, Ihre Hausgemeinschaft und auch Ihre Betriebskostenabrechnung werden es Ihnen danken, wenn Sie sich einbringen.

Ich freue mich auf jeden Fall auf die Zusammenarbeit mit Ihnen und unserem Team und wünsche allen einen goldenen Herbst.

Ihr
Andreas Heiler

Inhalt
Oktober 2016

Wohnen mit uns

Leben im Quartier 3
Von Kindern für Senioren 3
Wir gratulieren 4
Pflanzen- & Objektpaten gesucht! 4
Sommerfeste in unseren Seniorenwohnanlagen 5
Gute Nachbarschaft im Gotthold-Schlusser-Weg 5
Südseevortrag 6
Feuchttücher und Hygieneartikel nicht in die Kanalisation 6

Unter Mieter(n)

Bewegung vor der Haustür 7
Laterne, Laterne 8
Erste Hilfe – fit für den Ernstfall 9
Mandala – beim Malen entspannen 10
Erntedankfeste sind wieder gefragt 12

Unterhaltung

Spiel, Spaß und Spannung für Kids mit Buchvorstellung und Wissenswertem 14
Filmtipp, Musik, Literatur 15
Impressum 15

3

4

5

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Leben im Quartier

Nachbarschaftsfrühstück in der Hardstraße
zur Eröffnung des Kinder-Ferienprogramms
im WiKi-Treff

Zur Eröffnung des diesjährigen Sommerferienprogramms im WiKi fand am Samstag, den 23. Juli 2016 in der Hardstraße ein Nachbarschaftsfrühstück statt, das von unserer Sozialarbeiterin, Frau Britta Gotzens, und dem Stadtteilverein Friedlingen organisiert wurde.

Bei frischen Backwaren und mitgebrachten Leckereien aus unterschiedlichen Kulturen gab es ein gemütliches Zusammensein. Höhepunkt des Frühstücks waren die Verlosung von Eintrittskarten für den Europa-Park und für das Laguna-Schwimmbad sowie eine Gasluftballon-Aktion.

Vorgestellt wurde auch das für die Sommerferien im WiKi geplante Aktionsprogramm für die Kinder. Mit vollem Erfolg: Denn die Freude und Beteiligung der Kinder war später riesengroß bei Angeboten wie Flohmarkt, gesunde Ernährung (Regionales & Saisonales), Fußball, Schatzsuche, Markteinkauf, Ballspiele, Fahrradparcour und -werkstatt, Hip-Hop, Foto-Workshop, Atelierarbeit, einer Spielbus-Aktion und vielem mehr.

WiKi TREFF HARDSTRAßE

Stadtteilverein Weil am Rhein - Friedlingen e.V.

Von Kindern für Senioren

Senioren-Sommeraktion der Stadt Weil am Rhein im WiKi

Auch in diesem Jahr hat sich der Stadtteilverein Friedlingen in Kooperation mit der Wohnbau an der Senioren-Sommeraktion der Stadt Weil am Rhein beteiligt. In unserem Quartierstreff WiKi hatten wir am 8. August zu einem bunten Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, Kinderaktionen und einem gemeinsamen Singen eingeladen. Die Sonne schien für uns, sodass wir das gemütliche Beisammensein im Freien genießen konnten.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Öffnungszeiten der Wohnbau Weil am Rhein

Wir sind für Sie da
Montag 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Dienstag geschlossen
Mittwoch 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr
14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Donnerstag 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Freitag geschlossen

Herzlichen Glückwunsch

Unsere Mieter Hannelore und Günter Tapper feierten am 10. Juni 2016 ihre goldene Hochzeit. Wir gratulieren den beiden hierzu ganz herzlich!

Stichwort Lebens- und Wohnqualität:

Pflanzen- & Objektpaten gesucht!

Der Wohnbau liegt es am Herzen, dass Sie sich in Ihrer Wohnung und im Quartier wohlfühlen. Nicht nebeneinander, sondern miteinander unter einem Dach zu wohnen und in die gemeinsame Verantwortung zu gehen, ist der Grundstein für einen sozialen und nachbarschaftlichen Zusammenhalt. Jeder Mieter sollte sich seiner Verantwortung bewusst sein und seinen möglichen Beitrag leisten.

Wir möchten für Sie die Rahmenbedingungen verbessern und die Wohnatmosphäre für die Gemeinschaft positiv entwickeln. Dafür benötigen wir Ihre Hilfe:

„Grünes Quartier" – Pflanzen- & Grünbeet-Paten gesucht!

Kinder spielen, Samen werden gesät, Unkraut wird gejätet, ein neuer Baum gepflanzt, ein Kräuterbeet angelegt etc. Unsere Außenanlagen bieten Ihnen viele Möglichkeiten, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen, und darüber hinaus können Sie sich mit Ihren Nachbarn über die Gestaltung und Ihr Wissen austauschen, sich unterstützen und Kontakte knüpfen.

Als **Pflanzen- bzw. Grünanlagenpate** können Sie die Gestaltung, Pflege und Weiterentwicklung unserer Außenanlagen fördern und sich persönlich einbringen. Unterstützung erhalten Sie von unserem Landschaftsgärtner, Herrn Mundhaas.

„Geordnetes Quartier" – Objektpaten gesucht!

Auch die Struktur und der Zustand in und rund um unsere Objekte tragen zu einem guten Wohngefühl bei. Haben Sie Lust, ein Auge auf Ihr Umfeld zu haben, nehmen Sie auch einmal einen Besen in die Hand, tauschen eine Glühbirne aus oder informieren uns bei Mängeln umgehend? Dann sind Sie genau der richtige Mann oder die richtige Frau.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Patenschaften ehrenamtlich sind und nicht vergütet werden. Für anfallende Kosten kommen wir selbstverständlich auf und Ihr Engagement wird von uns in einer anderen Form dankend anerkannt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude am Gedeihen „Ihres" Tuns.

Kontakt

Haben Sie Lust, sich in Ihrem Quartier einzubringen, den Wohlfühlfaktor für die Gemeinschaft zu erhöhen und Verantwortung zu übernehmen?

Dann melden Sie sich bitte bei uns **(Herr Schott, Tel. 9795-0)** oder füllen Sie den Coupon aus und senden uns diesen zu.

Foto: Wohnbau Weil am Rhein, Rolf Frei

Ich habe Interesse an einer Patenschaft. Bitte nehmen Sie für weitere Informationen mit mir Kontakt auf.

☐ **Gartenpatenschaft**

☐ **Objektpatenschaft**

Name .....

Straße .....

Telefon .....

Sommerfest Breslauer Straße 25

Sommerfeste in unseren Seniorenwohnanlagen

Auch in diesem Jahr ging es auf unseren Senioren-Sommerfesten in der Stettiner Straße 12 und der Breslauer Straße 25 wieder lustig und gesellig zu. Beide Veranstaltungen waren sehr gut besucht und wir konnten mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern einen schönen Nachmittag und Abend verbringen. Für das musikalische Programm sorgte der Musiker Reiner Bauer.

Bei idealen Sommertemperaturen genossen unsere Mieter das gemütliche Beisammensein mit ihren Nachbarn bei Kaffee und Kuchen, Gegrilltem und verschiedenen Salaten. Neu zugezogene Mieter wurden herzlich aufgenommen und alte Kontakte weiter gepflegt.

Sommerfest Stettiner Straße 12

Sprechstunden in den Seniorenwohnanlagen

Die Senioren-Sprechzeiten unserer Sozialpädagogin, Frau Britta Gotzens, finden an folgenden Terminen statt:
Wann: Immer am ersten Mittwoch eines Monats
Uhrzeit: 14 – 15 Uhr
Wo: Im Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage in der Stettiner Str. 12
Sie haben Fragen zur Wohnung, Miete, Grundsicherung, Wohngeld, Antragsstellungen, Freizeitgestaltung?
Es gibt Konflikte mit Nachbarn, **Sie brauchen Hilfe** im Alltag, Sie haben gesundheitliche Probleme oder Ihnen liegt etwas auf dem Herzen und Sie haben einfach nur Redebedarf?

Ich freue mich sehr auf Ihren Besuch.
Ihre Britta Gotzens

Gute Nachbarschaft im Gotthold-Schlusser-Weg

Maßnahmen, die zur Förderung des sozialen Miteinanders und zu einer besseren Lebensqualität in Ihrem Wohnquartier beitragen, unterstützt und fördert die Wohnbau gerne.

Bewohnerinnen und Bewohner des Gotthold-Schlusser-Wegs nutzten diese Möglichkeit gleich zweimal. Neben einem Mieterfrühstück initiierten die Mieter/-innen auch ein Quartiers-Sommerfest. Bei kühlen Getränken, Grillgut, Salaten und anderen Leckereien erlebten die Bewohner/-innen einen fröhlichen Tag mit toller Stimmung in der Gemeinschaft. Allen Helfern und Initiatoren gilt an dieser Stelle unser besonderer Dank!

Mieterfrühstück & Nachbarschaftsfest Gotthold-Schlusser-Weg

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Von Tahiti über Bora Bora zu den Marquesas

Die Wohnbau beteiligt sich an der Senioren-Sommeraktion der Stadt Weil am Rhein

Südseeparadies

Am Dienstag, den 2. August 2016 hatten Seniorinnen und Senioren unserer Stadt die Möglichkeit, mit uns auf den Spuren von James Cook von Tahiti über Bora Bora zu den Marquesas-Inseln zu reisen. Mit dem Frachtschiff Aranui 3 wurde der letzte Teil der Reise absolviert zu den ostpolynesischen Inseln, die als einsamste Inseln der Welt gelten. Als Reiseproviant gab es Kaffee und Kuchen und landestypische Musik ließ die ohnehin gute Stimmung noch steigen. (Referentin: Jutta Blum)

Das interessierte Publikum

VORANKÜNDIGUNG
Adventsfeiern in den Seniorenwohnanlagen der Wohnbau

Am **Donnerstag, den 1. Dezember 2016** werden wir von **16.00 bis 19.00 Uhr** für die Bewohnerinnen und Bewohner unserer drei Seniorenwohnanlagen einen gemütlichen Adventshock in Form eines kleinen Weihnachtsmarktes in der Stettiner Straße 12 veranstalten.
Das gesamte Team der Wohnbau freut sich auf ein gemütliches Beisammensein in einer vorweihnachtlichen Atmosphäre bei Punsch, Würstchen, Lebkuchen, Stollen und anderen Leckereien. Der Nikolaus hat seinen Besuch auch schon angekündigt.

Feuchttücher und Hygieneartikel nicht in die Kanalisation

Seit Jahren erfreuen sich Feuchttücher jeglicher Art stetig wachsender Beliebtheit. Sie sind praktisch und jederzeit unkompliziert und schnell einzusetzen.

Kritisch wird es allerdings, wenn Feuchttücher in der Toilette entsorgt werden. Denn so gelangen erhebliche Mengen benutzter Feuchttücher in die Kanalisation. Und im Gegensatz zu Klopapier bestehen diese eben nicht aus Papier, sondern aus reißfesten Kunststofffasern. Diese sind zwar spülbar, setzen sich aber fest und bilden lange Stränge, die schließlich zu Verstopfungen führen. Das Gleiche gilt auch für andere Hygieneartikel. Die Behebung dieser Verstopfungen verursacht erhebliche Kosten, die letztendlich alle Mieter gemeinschaftlich tragen müssen.

Daher die Bitte an alle Mieterinnen und Mieter:

Keine Feuchttücher und Hygieneartikel im WC entsorgen! Vielen Dank.

Impressum „miteinander“
Städtische Wohnungsbaugesellschaft mit beschränkter Haftung (GmbH),
Hauptstraße 400, 79576 Weil am Rhein, Telefon: 07621 9795-0
E-Mail: info@wohnbau-weil.de, Internet: www.wohnbau-weil.de
„miteinander“-Redaktion
Andreas Heiler, Geschäftsführer; Britta Gotzens, Soziales Management

FSC www.fsc.org RECYCLED Aus Recyclingmaterial FSC® C095223

Unserer Umwelt zuliebe ist das Papier für Ihre Mieterzeitung aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff hergestellt. Es besteht aus Holzfasern, die aus verantwortungsvoll genutzten Wäldern stammen und gemäß den Regeln des Forest Stewardship Council ® (FSC®) zertifiziert sind. Die Druckfarben sind frei von Mineralölen und aus nachwachsenden Rohstoffen produziert. Außerdem enthalten die Druckfarben keine Schwermetalle.

Fotos: Jutta Blum

Bewegung vor der Haustür

Es ist kostenlos und mit nur einem Schritt zu erreichen: das „Sportstudio“ in unserem direkten Wohnumfeld. Ob Stufen, Säulen oder Kinderspielplätze – alles eignet sich für altersgerechte sportliche Übungen.

„Ich habe es einfach meinen Nachbarn gleichgetan und eine Säule für leichte Drückübungen genutzt“, sagt die 72-jährige Gerda Mewes. Ganz langsam steigerte sie sich ein wenig und benutzte bald auch Treppenstufen, um die Beinmuskulatur zu stärken. „Das kann jeder in seinem Tempo machen. Da muss sich niemand überfordern“, sagt sie.

Unser Wohnumfeld bietet unzählige Möglichkeiten, etwas für Muskulatur und Ausdauer zu tun. Eigentlich von jungen Erwachsenen entdeckt, denen die Sportstudios zu teuer waren, wird dieses Outdoor-Training auch bei Älteren immer beliebter. An Teppichstangen übt man Klimmzüge, Liegestütze sind auf einem Stück Rasen möglich und Gehwegplatten werden genutzt, um Ausfallschritte oder das vorsichtige Rückwärtslaufen auszuprobieren.

„Nicht Stillstehen, nicht Fortgehen, nur Bewegung ist der Zweck des Lebens.“

Christian Friedrich Hebbel (1813–1863), deutscher Dramatiker und Lyriker.

Trainiert werden so nicht nur die Muskeln, sondern auch die Bewegungskoordination. Gerade im Alter ist das besonders wichtig.

Geh raus!

Der Trainer Martin Legge bietet für interessierte Bewohner Kurse an, bei denen der Parcours des jeweiligen Wohnumfeldes Stück für Stück erobert wird. „Trittsicherheit und Mobilität steht bei vielen Übungen im Vordergrund“, sagt er. Meist seien die Teilnehmer überrascht, welche Gelegenheiten für Bewegung die Wohnquartiere bieten. Martin Legge: „Bei uns heißt die Devise: Geh raus, du findest schon etwas.“ Verabreden sich Nachbarn zu gemeinsamen Übungen, bringt das natürlich besonders großen Spaß. Etwa beim Wurfspiel mit Gymnastikreifen (Hula-Hoop-Reifen), bei dem man die gegnerischen Ringe mit dem eigenen Ring aus einem aufgemalten Kreidekreis herausschieben muss. Das funktioniert ähnlich wie beim Curling und lockt oft Zaungäste an.

Fazit

Am meisten Spaß bringt Bewegung in der Gruppe. Warum sich also nicht einfach mit den Nachbarn verabreden? Weniger der Leistungsgedanke steht dabei im Vordergrund, sondern die Freude am gemeinsamen In-Schwung-kommen. Besonders gut gelingt das bei Outdoor-Spielen, wie dem Gymnastikreifen-Curling.

Foto: Gerrit Meier; gefördert durch: HAG (Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für gesundheitsförderung e.V.)

Eine Laterne für den Laternenumzug ist schnell selbst gebastelt – und die Kinder können mithelfen und werden ihr Werk dann besonders stolz durch die Straßen tragen. Wir haben zwei einfache Bastel-Anleitungen für Sie.

Laterne, Laterne

Bald ist wieder St. Martin und überall finden Laternenumzüge statt.

Luftballon-Laterne

Diese Laterne kann man mit Kindern ab drei Jahren basteln. Man benötigt dazu lediglich einen Luftballon, einen dicken Pinsel, Tapetenkleister, Transparentpapier in beliebigen Farben, eine Schere sowie ein Stück dünnen Draht. Man muss nur rechtzeitig anfangen, denn es dauert mehrere Tage, bis die Laterne getrocknet ist. Zunächst wird der Luftballon aufgeblasen. Dann werden rund 100 Milliliter Tapetenkleister angerührt. Mithilfe des Pinsels wird der Luftballon großzügig eingekleistert. Das Kind darf das Transparentpapier in etwa fünf mal fünf Zentimeter große Stücke reißen, die dann mit Kleister bestrichen und in mehreren Lagen auf den Luftballon geklebt werden. Je mehr Lagen, desto stabiler wird die Laterne. Da, wo der Luftballon zugeknotet ist, wird eine Lücke gelassen, damit man später das Licht in die Laterne bekommt.

Der Luftballon muss dann mehrere Tage trocknen, eventuell in der Nähe einer Heizung. Ist er trocken, mit der Schere den Luftballon platzen lassen und herausziehen. An der Öffnung zwei gegenüberliegende Löcher in die Laterne stechen und den Draht als Aufhängung durchziehen.

Flaschen-Laterne

Diese Laterne ist extrem schnell fertig – sie eignet sich auch als Last-Minute-Bastelarbeit und man kann sie bereits mit Kindern ab zwei Jahren machen. Zudem hat sie den Vorteil, dass sie nicht verbeult werden kann. Sie benötigen eine saubere, leere Einweg-PET-Flasche, ein Cuttermesser, ein Stück Draht und Finger- bzw. Acrylfarbe oder alternativ Dekoklebeband oder Transparentpapier und Klebstoff. Mit dem Cuttermesser wird der obere Teil der Flasche abgeschnitten. Danach kann das Kind die Flasche außen beliebig mit Farbe bemalen. Alternativ verziert man die Flasche gemeinsam mit dem Kind mit Dekoklebeband oder beklebt sie mit Transparentpapier. Mit dem Messer müssen neben der Öffnung zwei Löcher hineingeritzt werden, durch die der Draht als Aufhängung gezogen wird. Fertig!

Weitere Laternenideen

www.familie.de/themen/laternen-basteln-477321.html
www.nicbastelt.com und dann „Laterne 4-eckig basteln“ oder „Laterne 3-eckig basteln“ eingeben

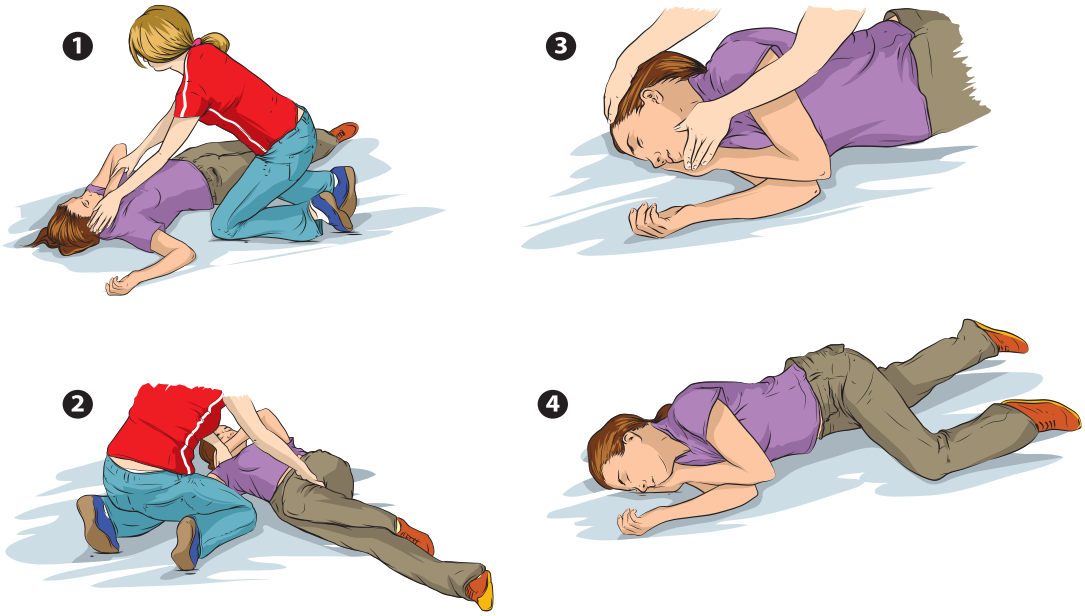
Es werde Licht

Früher hat man Kerzen oder Teelichter verwendet, heute werden wegen der Brandgefahr meist batteriebetriebene Leuchtstäbe mit elektrischem Licht benutzt. Einen solchen Laternenstab finden Sie im Kaufhaus, Drogeriemarkt oder Schreibwarenladen. Alternativ können Sie einen Laternenstab aus Holz und ein flackerndes LED-Teelicht verwenden.

Foto: iStock.com/Marina Lohrbach

Erste Hilfe – fit für den Ernstfall

Schocklage oder stabile Seitenlage – die wenigsten können sich noch an ihren Erste-Hilfe-Kurs erinnern. Höchste Zeit für eine Auffrischung.



Stabile Seitenlage

1 Seitlich neben den Verletzten knien, Beine strecken, den nahen Arm des Bewusstlosen nach oben legen.

2 Fernes Bein an Kniekehle zu sich ziehen, damit der Körper zur Seite rollt.

3 Kopf des Betroffenen nach hinten neigen, damit die Atemwege frei sind. Fernen Arm am Handgelenk greifen, Handoberfläche unter die Wange legen.

4 Mund des Betroffenen leicht öffnen. Die Atemwege frei halten.

Manchmal entscheidet schnelle Erste Hilfe über Leben oder Tod. Vor lauter Schreck gar nicht zu helfen, ist die allerschlechteste Entscheidung. Anderen Menschen beizustehen, ist übrigens nicht nur eine moralische, sondern auch eine rechtliche Pflicht. Wegsehen oder Weiterfahren geht gar nicht! Besonders im Haushalt passieren viele Unfälle, doch auch die Straßen sind wortwörtlich ein gefährliches Pflaster. Wer hilft, muss zunächst für die eigene Sicherheit sorgen. Im Haushalt müssen eventuelle Stromquellen vom Netz genommen und auch andere Gefahrenquellen erkannt und gesichert werden. Auf der Straße bedeutet das: Warnweste anlegen, nicht einfach über die Straße laufen und hinter der Leitplanke zur Unfallstelle gehen. Die muss zunächst mit einem Warndreieck abgesichert werden.

Mut zusprechen und trösten

Neben der Schocklage oder der stabilen Seitenlage muss man Verletzten zur Schockvermeidung vor allem Mut zusprechen und sie trösten. Als Nächstes über den Notruf 112 Hilfe holen. Hat man kurz die Situation geschildert (Anzahl der Verletzten, Standort etc.) nicht auflegen.

Bei einem Bewusstlosen sollten die Ersthelfer die Wange an Nase und Mund des Verletzten halten und prüfen, ob man den Atem spürt. Auch das Heben und Senken des Brustkorbs gibt Aufschluss. Bei Herzstillstand sollte möglichst rasch mit der Herzdruckmassage begonnen werden. Dazu drückt man im Wechsel 30-mal auf den Brustkorb und beatmet den Verletzten zweimal über Mund oder Nase.

Erste-Hilfe-Kurse – anmelden unter

www.asb.de,
www.drk.de,
www.johanniter.de,
www.malteser.de
und auf diversen anderen Webseiten.

Illustration: iStock.com/lukaves; Foto: Bert Löwenherz/Johanniter

Mandala – mit Buntstift und Pinsel entspannen

Bilder ausmalen ist ein Megatrend. Menschen aller Altersgruppen nutzen Pinsel und Buntstift, um zur Ruhe zu kommen.

Wie sie denn entspannen würde, wurde Christina Vogel, Olympiasiegerin im Bahnrad-Sprint, von Moderator Alexander Bommes gefragt. Die Antwort kam prompt: Relaxen würde sie beim Ausmalen von Bildern. Ihre frühere Nervosität sei damit vollkommen verflogen.

Die erfolgreiche Sprinterin liegt damit voll im Trend. Und den hatte übrigens niemand vorausgesehen. Selbst die Buchbranche war vollkommen überrascht. Auch beim Stiftehersteller Faber-Castell knallten die Sektkorken. Der Ausmalboom bescherte dem Stifteproduzenten einen satten Rekordumsatz. Mary Gräfin von Faber-Castell: „Dank dieser Entwicklung arbeitet unsere Fertigung seit Monaten auf Hochtouren, um die Nachfrage nach Buntstiften und Künstlerstiften bedienen zu können.“ Mandalas, wie sie etwa tibetische Mönche mit farbigem Sand fertigen, sind besonders beliebt bei dieser Art von Stressbewältigung.

„Ständig will jemand etwas“, sagt Heike Schimons. „Mails müssen beantwortet werden, Whats-App-Nachrichten laufen ein, dann klingelt das Telefon und eins, zwei, drei kommen die Kinder aus der Schule.“ Sie schafft sich jetzt bewusste Pausen, in denen sie Gartenlandschaften ausmalt. Heike Schimons: „Zunächst fanden meine Kinder das seltsam, aber jetzt malen sie ihre eigenen Bücher voll. Und sie sind bereit, ihre Handys auch mal auszuschalten.“

Egal, ob Fantasiefiguren, Gartenlandschaften, dekorative Vorgaben oder eben Mandalas: Jeder Ausmalwunsch wird inzwischen durch ein breites Malbuchangebot bedient. Für jeden Geschmack geht’s mit dem Buntstift in der Hand ab ins Reich von Konzentration und Gelassenheit. Einen großen Hit in diesem Bereich landete 2013

„Die Farbe hat mich. Ich brauche nicht nach ihr zu haschen. Sie hat mich für immer. Das ist der glücklichsten Stunde Sinn: ich und die Farbe sind eins. Ich bin …“

Paul Klee (1879–1940), deutscher Maler

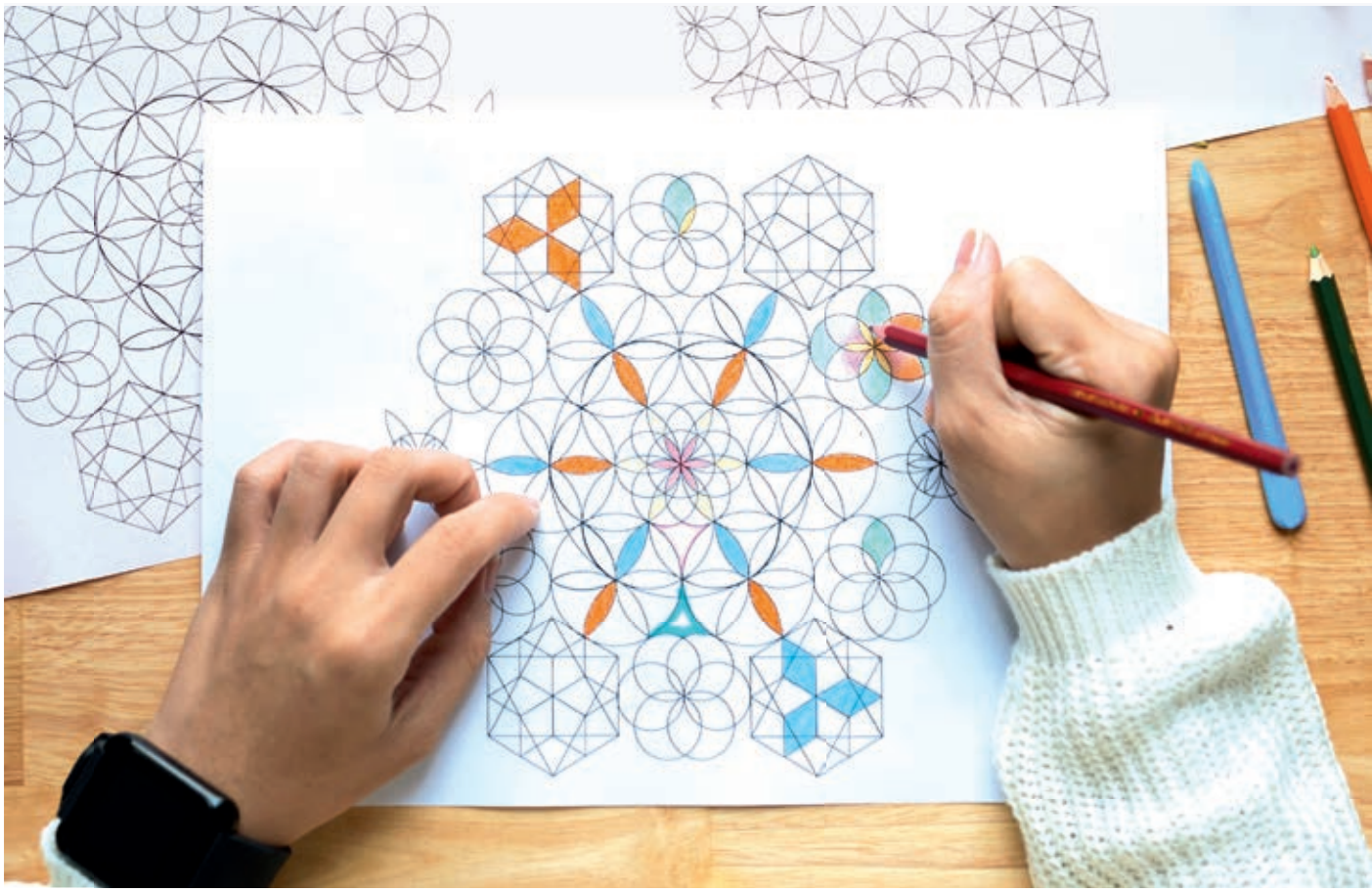
Fotos: iStock.com/kozyrina; iStock.com/Volodymyr Krasyuk; iStock.com/Dragonimages

die britische Designerin Johanna Basford mit „Mein verzauberter Garten“. 1,5 Millionen Mal wurde das Buch allein in Großbritannien und den USA verkauft. Es folgten „Mein Zauberwald“ und „Mein phantastischer Ozean“. Das Besondere daran sind die liebevoll mit der Hand gezeichneten Szenen, Häuser, Schlösser, Gärten oder Wälder. Auch versteckte Details werden erst nach und nach sichtbar. „Fantastic Citys“ von Steve McDonald rückt die Architektur von Städten in den Vordergrund. Aus ungewöhnlichen Perspektiven und äußerst detailreich können auch Bremen, Wasserburg am Inn und Donauwörth ausgemalt werden. Neben Unterwasserwelten und Tierdarstellungen sind einfache Muster und bekannte Figuren gefragt. Damit sollte man besonders schnell meditativ „herunterkommen“.

Doch letztlich muss jeder selbst entscheiden, ob er geometrische Flächen, Unterwasserwelten, Taucher oder Waldlandschaften bevorzugt. Mal abgesehen von Katzenbildern, Comics oder sogar Heavy-Metal-Malbüchern. Spaß bringt, was gefällt. Denn eines ist ja klar: Die Welt wird einfach schöner, wenn man sie sich in den schönsten Farben ausmalt.

Einkaufstipps

Die schönsten Motive bringen keinen Spaß, wenn ständig der Stift abbricht oder das Papier nicht fest genug ist. Wer viele Stunden mit dem Ausmalen verbringt, sollte beim Kauf auf Qualität und gute Bindung der Ausmalbücher achten. Die Blätter sollten glatt auf dem Arbeitstisch liegen. Aus dem Internet heruntergeladene Vorlagen sind zwar umsonst, aber meist öde. Besser ist es also, sich im örtlichen Buchhandel Motive und Papierqualität genau anzusehen. Hier wird man auch gut beraten, wenn es um spezielle Wünsche geht. Auch bei Buntstiften und Tuschfarben sollte unbedingt auf Qualität geachtet werden. Billigprodukte aus Fernost sind wegen unerwünschter Schadstoffe eher nicht zu empfehlen. Achten sollte man auch auf einen gut ausgeleuchteten Malplatz, der die Augen nicht ermüdet.
Und noch ein Entspannungstipp: Es gibt auch CDs mit Naturgeräuschen: Wer gerade eine Unterwasserwelt koloriert, wird von Wassergeräuschen bestimmt inspiriert. Und zu einem Waldbild passt natürlich meditatives Vogelzwitschern samt im Gebüsch raschelndem Wild.
Und bei Heavy-Metal-Bildern …
ist vielleicht ein Kopfhörer ganz ratsam.



Erntedankfeste sind wieder gefragt

Auf dem Land und in Städten werden alte Familienrituale und -bräuche wiederbelebt. Sicher hat das auch mit dem Trend zur gesunden Ernährung zu tun.

Erntedankfeste gehören zu den ältesten Festen der Menschheit. Weltweit und zuweilen auch zweimal im Jahr wurde den Göttern für die reichen Gaben der Natur gedankt. Auch Griechen, Römer und asiatische Völker erwiesen ihren Fruchtbarkeitsgöttern ihre Ehrerbietung. Nein, selbstverständlich ist die Versorgung mit guten Lebensmitteln auch heute nicht. Allmählich kommt die Billig-billig-Mentalität ins Wanken und schafft Platz für ein größeres Qualitätsbewusstsein. Mit dem Trend zu regionalen Lebensmitteln wird immer mehr Menschen bewusst, dass knackige Äpfel und saftige Blaubeeren nun mal nicht im Supermarktregal wachsen. Kein Wunder, dass immer mehr Kunden zu den saueren Produkten auf Wochenmärkten, in Hofläden oder von Lieferanten grüner Kisten zurückgreifen.

Für Karin Baier sind Erdbeeren aus Südafrika oder Tomaten aus Ägypten wegen der durch den Transport verursachten Emissionen ökologischer Wahnsinn. „Außerdem sind regionale Produkte gesünder." Um ihren Kindern die Verbindung zur Natur näherzubringen, beteiligt sie sich jedes Jahr am Erntedankfest des örtlichen Kirchenkreises. Kornbüschel, Kartoffeln oder Möhren werden in einem Gottesdienst stellvertretend gesegnet. „Auch meine Kinder haben jede Menge Spaß daran", sagt Karin Baier. Während der Erntezeit

Fotos: Bad Gögging (http://www.flickr.com/people/98400167@N07)/Wikimedia Commons; iStock.com/Richard Griffin

unternimmt die Familie öfter Fahrradausflüge in die ländliche Nachbarschaft. „Nur, wenn man das auch sieht, bekommt man ein vernünftiges Verhältnis zu Lebensmitteln“, meint die Mutter. Schöner fände sie allerdings einen Garten, in dem sie Obst und Gemüse selbst ziehen könnte. Weil das nicht gehe, spiele sie mit dem Gedanken, in der Nähe ein paar Beete zu mieten, die ein Bauer zur Verfügung stellt.

Landliebe

Die enge Verbindung zur Heimat scheint uns in den Genen zu liegen. Kein Wunder, dass sich um die Erntedankfeste uralte Bräuche ranken. So feierten die Kelten das Weinfest und die Germanen dankten, indem sie für Odins Pferd Sleipnir ein Büschel Korn auf dem Feld ließen. Mit dem letzten Kornschnitt wurde ein Kranz gebunden, der heute noch bei zahlreichen Erntedankfesten nicht fehlen darf. In christlichen Gegenden werden Früchte in den aus Korn oder Weinstöcken geflochtenen Kronen zum Altar gebracht.

Auch kleinere Prozessionen ziehen an diesem Tag durch Dörfer und Gemeinden. Bei den dabei stattfindenden Gottesdiensten werden traditionell Spenden gesammelt, die hungernden Menschen zugutekommen. Je nach Landstrich werden ruhige Essen oder auch rauschende Feste mit Gesang und Tanz gefeiert. Oft werden auch Jahrmärkte veranstaltet und Strohpuppen auf einem Feld verbrannt. Traditionell werden damit nicht nur die Gaben der Natur gefeiert, sondern auch der Abschluss der früher harten Erntearbeiten.

„Ein Samenkorn lag auf dem Rücken,
die Amsel wollte es zerpicken.
Aus Mitleid hat sie es verschont
und wurde dafür reich belohnt.
Das Korn, das auf der Erde lag,
das wuchs und wuchs von Tag zu Tag.
Jetzt ist es schon ein hoher Baum
und trägt ein Nest aus weichem Flaum.
Die Amsel hat das Nest erbaut;
dort sitzt sie nun und zwitschert laut.“

Joachim Ringelnatz (1883–1934), bekannt für seine humoristischen Gedichte. „Das Samenkorn“ ist seine lyrische Auseinandersetzung mit dem Erntedankfest.

Erntedanktraditionen aus aller Welt

Die **jüdische Erntedankfeier** ist das Laubhüttenfest Sukkot. Es beginnt am 15. des Monats Tischri im jüdischen Kalender. Das „Fest des Einsammelns“ soll für die Ernte danken und an den Auszug aus Ägypten erinnern. Damals mussten die Israeliten während der Wüstenwanderung in Hütten aus Zweigen leben. Das sollen heute die Laubhütten an Sukkot symbolisieren.

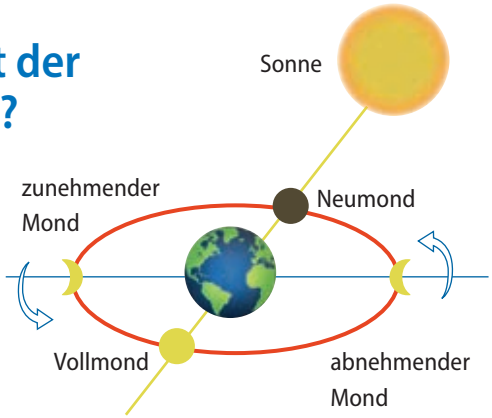
In den **USA** wird Thanksgiving am vierten Donnerstag im November gefeiert. Familien kommen am langen Wochenende zum traditionellen Truthahn-Essen zusammen. Der Tag erinnert an die Ernte der ersten Einwanderer in Neuengland im Jahr 1621. So, wie die Siedler damals ihre Ernte mit indianischen Ureinwohnern geteilt haben sollen, verteilen heute engagierte Bürger Essen an hilfsbedürftige Menschen.

Im Süden **Mexikos** in Oaxaca wird jährlich im Juli das Erntedank-Festival Guelaguetza („Geschenk“, „Erfüllung“) gefeiert. Mit Musik und Tanz in traditionellen, bunten Trachten wird dabei die Maisgöttin Centeotl geehrt.

In **Japan** ist Höhepunkt des „Tags des Dankes für die Arbeit“ Niinamesai („Kosten des neuen Reises“) am 23. November eine shintoistische Zeremonie. Dabei opfert der Kaiser den Göttern den ersten Reis der Ernte. Landesweit gibt es Erntefeiern an Shinto-Schreinen und fröhliche Nachbarschaftsfeste.

Fotos: Glenda Powers/fotolia.com; Olaf Götze/ Wikimedia Commons; iStock.com/bhofack2

Warum verändert der Mond seine Form?



Kugelrund ist der Mond ... und das bleibt er auch. Für unsere Augen allerdings nimmt er ab und wieder zu, mal ist er prall und dann wieder eine schmale Sichel. Je nach Stand der Erde können wir nur einen Teil der mit Sonnenlicht beschienenen Oberfläche sehen. Weil er in 27,3 Tagen einmal die Erde umkreist, nennen die Menschen diesen Zeitraum Monat. Ein Wort, das sich auf unseren Erdtrabanten bezieht. So wird in der indianischen Tradition beispielsweise der Zeitraum vom 23. Juli bis zum 22. August als der „Mond der reifen Beeren“ bezeichnet.

An jedem Tag dieser Umkreisung steht der Mond in einem anderen Winkel zur Erde. Bei guten Licht- und Wetterverhältnissen sind einzelne Krater und Mondlandschaften zu erkennen: etwa das „Meer der Dünste“, der „Ozean der Stürme“ oder das „Nektarmeer“.

Lieblingsbuch

Letzten Donnerstag habe ich die Welt gerettet

Ein Held ist Kurt nicht gerade. Und auch seine Freunde Sandro und Tilda sind eher Außenseiter. Doch dann fällt Kurt auf, dass die Eltern in der kleinen Stadt ihre Kinder immer öfter schlicht vergessen. Und plötzlich sind sie ganz verschwunden. Kurt und seine Freunde legen sich auf die Lauer. Sie entdecken, dass eine fiese Horde dunkler Rattenmänner dahintersteckt. Genau jene Gestalten, die die Kinder mit Essen versorgen. Sie müssen der Sache auf den Grund gehen und machen sich auf zu einer schaurig-schleimigen Reise in die Kanalisation. Und dann heißt es: ein Schlachtplan muss her! Eine witzige Geschichte, bei der die wahren Alltagshelden triumphieren. Kommt bei Kindern ab zehn Jahren bestimmt sehr gut an.

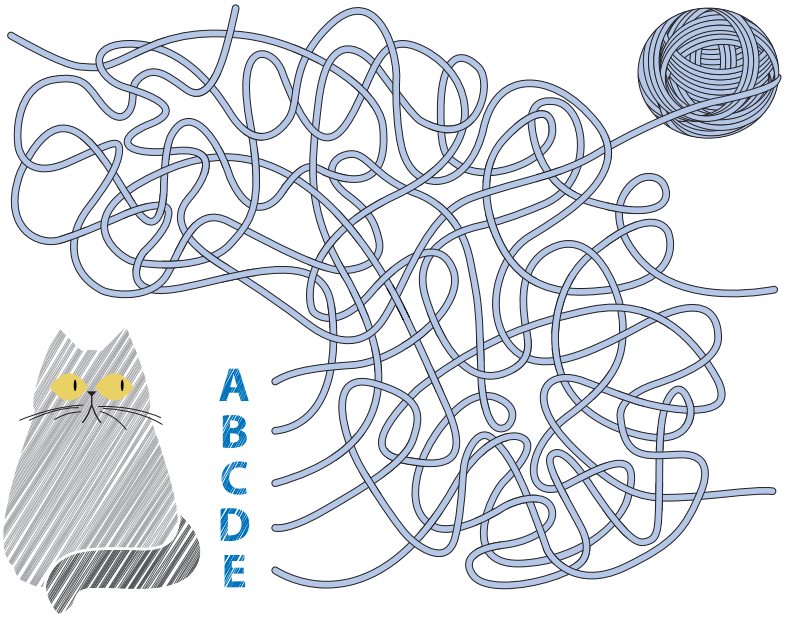
Antje Herden: Letzten Donnerstag habe ich die Welt gerettet, Carlsen Verlag, 7,99 Euro.

Wer war eigentlich …

… Ole Kirk Kristiansen

Seine Erfindung hat auch jeder Erwachsene irgendwann schon mal in der Hand gehabt. Die meisten aber werden viele Stunden mit den bunten Dingern verbracht haben und dabei Autos konstruiert, Häuser errichtet oder Fantasiemaschinen entworfen haben. Mal abgesehen von lichtschnellen Raumkreuzern, waghalsigen Brückenkonstruktionen oder Piratenschiffen. Schon eine Ahnung, was das sein könnte?
Sein Erfinder jedenfalls wurde am 7. April 1881 im dänischen Billund geboren. Als Kunsttischler und Spielzeugmacher tüftelte er früh an einem flexiblen Universalspielzeug. Im Jahr 1932 entwarf er Holzklötzchen. Vier Jahre nach dem II. Weltkrieg war es dann soweit: Er fertigte aus Kunststoff die ersten Legosteine. Die wurden von seinem Sohn am 28. Juli 1958 als Erfindung beim Patentamt eingereicht. Dieser Tag gilt deshalb als Geburtsstunde des Legosteins, der sofort die Welt eroberte.

Ole Kirk Christiansen starb am 11. März 1958 und erlebte den kometenhaften Aufstieg seiner Wundersteine nicht mehr mit.



Katze Berta möchte unbedingt mit dem Wollknäuel spielen. Leider hat das sich total verheddert. Kannst Du ihr helfen, **den richtigen Faden** zu erwischen?

Illustrationen: Haufe New Times; Fotos: © CARLSEN; © 2016 The LEGO Group

Girl on the Train

Jeden Tag fährt Rachel Watson (Emily Blunt) mit dem Zug an ihrem ehemaligen Haus vorbei. Sie beobachtet nicht nur ihren Ex-Mann und seine neue Freundin, sondern auch ein Pärchen in der Nachbarschaft. Dann passiert etwas Schockierendes. Sie kann sich nicht erinnern, doch ihr Körper ist voller Flecken und die von ihr beobachtete Frau ist tot. Verfilmung des gleichnamigen Weltbestsellers.

Filmstart: 27. Oktober, Constantin Filmverleih

Soul-Vulkan Andra Day

Die in San Diego aufgewachsene Songwriterin singt ihre Songs mit der Wucht eines ausbrechenden Soul-Vulkans. Ans Herz gehend, verzweifelt und trotzig zugleich kommen ihre Songs daher. „Sie singt um ihr Leben“, sagen begeisterte Kritiker. Andra Day begann ihre Karriere im Kirchenchor, ging auf eine Elite-Musikschule, versuchte es als Straßenmusikerin und landete millionenfach aufgerufene YouTube-Hits. Bald wurde niemand Geringeres als Stevie Wonder ihr Mentor und förderte das junge Supertalent nach Kräften. Ihr Stil ist im R&B verankert und dabei rockig und jazzig zugleich. Reinhören macht süchtig.

Andra Day: Cheers to Fall,
Warner Bros. Records, 12,99 Euro.

Die tote Stunde

Die Journalistin Paddy Meehan hat gerade nichts anderes zu tun und geht eher lustlos einer häuslichen Auseinandersetzung in der Nachbarschaft nach. Als ihr ein gut gekleideter Mann öffnet, beteuert der, dass alles in Ordnung sei. Er steckt ihr Geld zu und schließt die Tür. Am nächsten Tag wird in der gleichen Wohnung eine schwer gefolterte Frau tot aufgefunden. Paddy muss sich beeilen, denn ihre Zeitung könnte von der Bestechung erfahren und sie vor die Tür setzen. Mit aller Kraft macht sie sich an die Recherche, um ihr Fehlverhalten wettzumachen. Doch dann merkt sie, dass sehr viel mehr auf dem Spiel steht und sie selbst viel tiefer in diesen Fall verstrickt ist. Die mit dem Dagger Award ausgezeichnete Autorin weiß, wovon sie schreibt, denn sie arbeitete viele Jahre mit gestörten Straftätern. Packend bis zum Schluss.

Denise Mina: Die tote Stunde,
Heyne, 9,99 Euro.

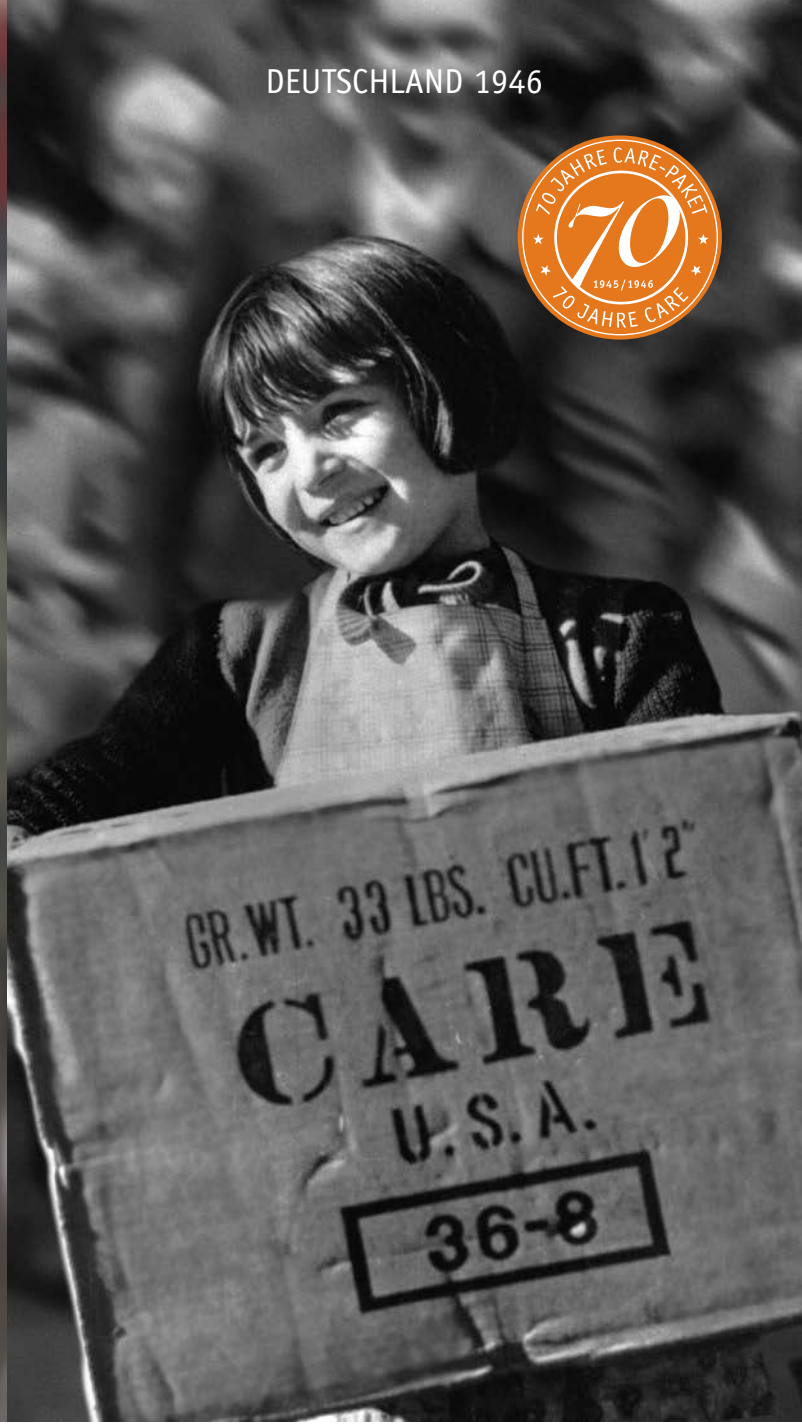
Das Seelenleben der Tiere

Nach jahrelangen Forschungen beginnen die Verhaltensforscher und Neurobiologen, immer mehr über das Seelenleben der Tiere herauszufinden. Ob Hunde, Katzen, Rehe oder Igel, sie empfinden durchaus Trauer, Hochstimmungen und Ratlosigkeit. Selbst Krokodile können Bindungen mit Menschen eingehen. Das liegt am Gefühlshirn, dem limbischen System. Es ist wesentlich älter als der denkende Neocortex. Auch bei Tieren ist das Gefühlshirn gut ausgeprägt, denn das Fühlen hat eine wichtige Funktion: Schließlich sorgt es für Austausch unter den Artgenossen, warnt vor Gefahren und sorgt für den Nachwuchs. Das, was Neurobiologen, Biologen und Verhaltensforscher bis heute im Seelenleben der Tiere entdeckt haben, hat Peter Wohlleben sehr anschaulich und verständlich beschrieben. Nicht nur ein Buch für Tierfreunde.

Peter Wohlleben: Das Seelenleben der Tiere,
Ludwig Buchverlag, 19,99 Euro.

Fotos: © Constantin Filmverleih GmbH; © WARNER MUSIC; © HEYNE; © LUDWIG

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: thomas.zang@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.
Redaktion Thomas Zang (V. i. S. d. P.), Michael Koglin (redaktionelle Leitung), Eva Dorothée Schmid | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich | **Layout** Haufe New Times, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster



DIE GROSSE CARE-PAKET AKTION 2016

FÜR KINDER IN KRIEGS- UND KRISENREGIONEN.

Jetzt spenden. Schon 5 Euro retten Leben:
IBAN: DE 93 37050198 0000 0440 40
BIC: COLSDE33

www.care.de/care70

care®
Die mit dem CARE-Paket