miteinander
wohnen & leben

OKT. 2018

Mieterzeitung der Wohnbau Weil am Rhein

Foto: Wohnbau Weil am Rhein

Was war los im Sommer?
Feste, Veranstaltungen und vieles mehr

Gut zu wissen…

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen die diesjährige Herbstausgabe der Mieterzeitung vorstellen zu können, möchte mich aber für diese Ausgabe eher kurz halten. Das Wesentliche gerade über die diversen Sommeraktionen von und mit der Wohnbau Weil am Rhein finden Sie auf den folgenden Seiten als kleine Rückblicke.
Darüber hinaus geht unser Blick in die Zukunft: Unserer großes Neubauprojekt in der August-Bauer-/Gustave-Fecht-Straße geht mit großen Schritten voran. Wir können gar nicht alle Informationen über das Projekt in dieser Mieterzeitung unterbringen, weil dies den Rahmen sprengen würde. Wir haben uns deshalb für einen neuen Informationsweg entschieden und eine Projektwebsite eingerichtet: www.gemeinsam-wohnen-weil.de.

Ihnen wünsche ich nun viel Spaß beim Lesen der Herbstausgabe 2018 und beim Stöbern im Netz.

Ihr Andreas Heiler

Titelbild:
Robert-Koch-Straße

Inhalt
Oktober 2018

Wohnen mit uns

Mieter & Mensch 3
Wohnbau intern 3
Miteinander im Quartier 4–6
Miteinander im Quartier – Senioren 7
Technik & Hausbewirtschaftung 8
Vorankündigung 9
Ansprechpartner 9

Unter Mieter(n)

Entspannung für Geist und Körper 10
Einsamkeit muss nicht sein 12

Unterhaltung

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

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Wir gratulieren herzlichst ...

... unseren Mieterinnen und Mietern, die zwischen Juni und September 2018 ihren Geburtstag gefeiert haben. Wir wünschen Ihnen für das neue Lebensjahr viel Freude, Gesundheit und Zufriedenheit und hoffen, dass Sie einen wunderschönen Tag verbracht haben.

Ganz besondere Glückwünsche konnten wir mit einem bunten Geburtstagsblumenstrauß **Gertrud Haas (90 Jahre), Werner Bürgin (95 Jahre) und Manfred Nötzold (85 Jahre)** überbringen.

Neu im Team ...

Die Wohnbau freut sich über eine Teamverstärkung und stellt die neuen Mitarbeiter anhand eines kurzen Steckbriefes vor:

Désirée Sütterlin ...

... ist seit Juli in unserem Unternehmen und in der Hausbewirtschaftung anzutreffen. Zusätzlich wird sie in einigen Bereichen mit unserem Sozialen Management zusammenarbeiten. Herzlich willkommen im Team!

An meiner Tätigkeit bei der Wohnbau Weil am Rhein gefällt mir besonders ...
... dass ich sehr vielfältige und abwechslungsreiche Aufgabenbereiche habe. Des Weiteren gefällt mir die Zusammenarbeit im Team.

Das Team von der Wohnbau Weil am Rhein ist ...
... aufgeschlossen, hilfsbereit und kompetent.

Die Wohnbau Weil am Rhein – in drei Worten ...
... sozial, engagiert und familiär.

Und privat ...
... mache ich sehr gerne Sport, gehe gerne auf Reisen und unternehme viel mit Freunden und meiner Familie.

Laura Weber ...

... ist ebenfalls seit Juli in unserem Unternehmen und unterstützt Frau Hinz in der Buchhaltung. Auch sie heißen wir herzlich willkommen im Team!

An meiner Tätigkeit bei der Wohnbau Weil am Rhein gefällt mir besonders ...
... der freundliche Umgang mit meinen neuen Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen sowie die abwechslungsreiche Arbeit, die mir jeden Tag aufs Neue Freude bereitet.

Das Team von der Wohnbau Weil am Rhein ist ...
... allzeit freundlich und hilfsbereit, sodass ich mich von der ersten Minute an sehr wohl gefühlt habe.

Die Wohnbau Weil am Rhein – in drei Worten ...
... ein toller Arbeitgeber!

Und privat ...
... verbringe ich meine Freizeit gerne mit meiner Familie oder meinen Freunden. Gerne reise ich in verschiedene Städte in Europa und habe große Freude daran, neue Reiseziele kennenzulernen. Erst dieses Jahr war ich für einige Tage in Lissabon und bin von dieser Stadt restlos überzeugt.

Gute Nachbarschaften ...

Maßnahmen wie Grillfeste, Nachbarschaftsfrühstücke oder Quartiersfeiern, die zur Förderung einer stabilen Nachbarschaft, eines sozialen Miteinanders und somit zu einer besseren Lebensqualität in Ihrem Wohnquartier beitragen, unterstützt und fördert die Wohnbau gerne.

Ausgelassene Stimmung nach dem Sieg der Nationalmannschaft

Gotthold-Schlusser-Weg

Wie bereits in den Vorjahren nutzten die Bewohnerinnen und Bewohner des Gotthold-Schlusser-Wegs 4 die Möglichkeit zur Stärkung ihrer guten Nachbarschaft. In diesem Jahr gab es passend zur Fußball-WM in Russland am 23. Juni 2018 ein WM-Grillfest mit Public Viewing. Geschaut wurde das Spiel Deutschland gegen Schweden. Den Initiatoren war es wichtig, das gesamte Quartier mit einzubeziehen. Bewohner aus den umliegenden Häusern wurden eingeladen und waren herzlich willkommen. Bei kühlen Getränken, Grillgut, Salaten und anderen Leckereien, die von der Wohnbau gesponsert wurden, erlebten die Bewohnerinnen und Bewohner einen fröhlichen Tag mit toller Stimmung in der Gemeinschaft. Allen Helfern und Initiatoren gilt an dieser Stelle unser besonderer Dank!

Nachbarschaftliches Miteinander bei reichhaltigen kulinarischen Angeboten

Premiere für das Mieterfest im Unterbaselweg 59

Am Samstag, den 7. Juli 2018 feierten unsere Mieter im Unterbaselweg ein Grillfest. „Jung und Alt“ trafen sich hier zum gemeinsamen Grillen mit gemütlichem Austausch. Die ursprüngliche Idee eines Public Viewings musste aufgrund des frühen Ausscheidens der deutschen Mannschaft über Bord geworfen werden, was der Feier aber keinen Abbruch tat. Auch den fleißigen Helfern aus dem Unterbaselweg an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Aktionen im Quartierstreff

Passend zur Sommerhitze und zum Beginn der Ferien am 25. Juli 2018 spendierte die Wohnbau den Kindern der Hardstraße ein kühles Eis und ließ dazu den Eiswagen ins Quartier kommen.

Viel Spaß hatten die Kinder bei der Wasserschlacht mit selbst gebauten Wasserbomben und auch das Tauziehen und andere Aktionen sorgten für eine ausgelassene Stimmung an dem heißen Nachmittag.

Die WiKi-Kinder präsentierten an diesem Tag auch voller Stolz die neuen Hochbeete, welche von der Wohnbau gestiftet wurden.

Bereits einen Tag nach der Lieferung wurden die Beete von den WiKi-Kindern liebevoll bepflanzt und lassen das Quartier aufblühen.

Gabriele Moll vom Stadtteilverein Friedlingen und Britta Gotzens von der Wohnbau Weil am Rhein stellten zudem das gemeinsam organisierte Ferienprogramm vor, das in diesem Jahr den Schwerpunkt auf Exkursionen und Spielbus-Aktionen hatte.

Das bunte Ferienprogramm wurde sehr gut angenommen und war auch in diesem Sommer wieder ein voller Erfolg.

Kontakt

Sie haben Fragen zu unserem Quartierstreff?

Stadtteilverein Friedlingen:
Gabriele Moll
(1. Vorsitzende), E-Mail:
stv-friedlingen@web.de

Wohnbau Weil am Rhein:
Britta Gotzens, E-Mail:
gotzens@wohnbau-weil.de

Öffnungszeiten WiKi:
Mo., Di. und Mi.
von 15 bis 17 Uhr

Bunter Nachmittag – Generationen miteinander

Im Rahmen des Senioren-Sommers der Stadt Weil am Rhein lud das WiKi am 6. August 2018 ganz herzlich zu einem „Bunten Nachmittag der Generationen“ ein.

Bei einem gemütlichen Kaffeeklatsch mit kleinem Rahmenprogramm trafen sich „Jung & Alt“ und verbrachten trotz der außergewöhnlich hohen Temperaturen sonnige und schöne Stunden miteinander.

Unsere Senioren erfreuten sich an dem bunten Rahmenprogramm

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Seniorensommerfest 2018

Immer was los in unserem Senioren-Gemeinschaftszentrum – Danziger Straße 17:
Die Wohnbau und der Betreuungsdienst Schell luden herzlichst ein.

Am 12. Juli 2018 fand bei besten Wettervoraussetzungen unser jährliches Seniorensommerfest statt. Dieses Jahr begrüßten wir gemeinsam mit dem Betreuungsdienst Schell die Bewohnerinnen und Bewohner unserer drei Seniorenwohnanlagen in unseren neuen Gemeinschaftsräumen der Danziger Straße 17.

In diesem Jahr starteten wir bereits am Vormittag. Es gab gekühlte Getränke und zwei wunderbare Grillmeister versorgten alle Teilnehmer mit leckeren Steaks und Würstchen. Dazu gab es eine reiche Auswahl an Salaten und Leckereien, die größtenteils von unseren Bewohnern gespendet wurden.

Unsere fleißigen Grillmeister

Zum Kaffee gab es an unserem Nachtischbuffet eine sehr große Auswahl an Kuchen und Torten, die sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner bei musikalischer Unterhaltung schmecken ließen. Auch die Don-Bosco-Kindergartenkinder aus dem Nachbarhaus feierten und schlemmten mit.

Diesen schönen Sommertag ließen wir gemeinsam in geselliger Stimmung am Nachmittag mit Musik ausklingen.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Mieterinnen und Mieter, die uns an diesem Tag besucht haben, an alle, die Salate oder Kuchen bzw. Torten gespendet haben, und an alle Organisatorinnen und Organisatoren, die unser Sommerfest zu etwas ganz Besonderem gemacht haben.

Vielen Dank, wir freuen uns schon auf das nächste Sommerfest.

Für eine ausgelassene Stimmung sorgten die „Spätzünder“

Kontakt

Sie haben Fragen zu unserem Seniorenwohnen? Kontaktieren Sie uns gerne.

Wohnbau Weil am Rhein:
Britta Gotzens,
Telefon: 9795-12,
E-Mail:
gotzens@wohnbau-weil.de

Müllproblematik in unserem Bestand

Widerrechtlich abgestellte Müllsäcke, gelbe Säcke, Plastiktüten voller Müll bestimmen oftmals das Bild vor unseren Häusern und an den Müllschleusen. Dies geschieht zulasten der Mieter, die sich um eine sachgerechte Müllentsorgung bemühen und sich an die Vorschriften halten. Unerwünschte Tiere werden angezogen, unangenehme Gerüche treten auf und das Erscheinungsbild des Quartiers leidet erheblich. Die Wohnbau ist als Vermieterin dazu verpflichtet, der Vermüllung und der Anziehung von Ungeziefer entgegenzuwirken. Die Rechnung für die außerordentliche Entsorgung wird auf die Hausgemeinschaft umgelegt.
Nur mit Ihrer Unterstützung können wir die Kosten für Ihre Hausgemeinschaft reduzieren. Hierfür benötigen wir allerdings die Angabe der Verursacher – soweit diese bekannt sind und direkt bei der widerrechtlichen Müllentsorgung beobachtet wurden.

Eine defekte Müllschleuse können wir als „Ausrede“ nicht gelten lassen, da diese bei der Abfallwirtschaft gemeldet werden kann und alle anderen Müllschleusen ebenfalls eine sachgerechte Entsorgung mit Ihrem Chip zulassen.

Im Haus oder Keller ist das Abstellen von Gegenständen und Müll untersagt. Alle Flure und Fluchtwege (öffentliche Flächen) sind frei zu halten. Der Brandschutz muss hierdurch gesichert sein und auch für Notfälle müssen die Fluchtwege immer passierbar sein. Auch hier sind wir zur Räumung verpflichtet.

Unsere Reinigungskräfte werden es Ihnen ebenfalls danken, wenn sie bei ihrer Arbeit nicht durch herumliegende und achtlos abgestellte oder dekorative Gegenstände behindert werden.

Vielen Dank.

Wir möchten Sie nochmals an die Umstellung des Anbieters Cablesurf auf PYUR erinnern

Wie im Frühjahr bereits mitgeteilt, wird der Cablesurf-E-Mail-Account nur noch bis zum Jahresende 2018 aktiv sein.

Bitte beachten Sie daher unbedingt, dass Ende 2018 die Umstellung auf PYUR erfolgt und Sie bis dahin eine neue PYUR-E-Mail-Adresse nutzen müssen. Ihre bisherige Cablesurf-E-Mail-Adresse wird ab dem 31.12.2018 nicht mehr aktiv sein und es erfolgt auch keine Weiterleitung mehr auf Ihre neue PYUR-E-Mail-Adresse.

Wir empfehlen Ihnen deshalb, alle in Ihrem Cablesurf-E-Mail-Account gespeicherten Mails zu sichern, damit Sie weiterhin auf diese zugreifen können.

Um Ihre Erreichbarkeit per E-Mail zu gewährleisten, sollten Sie rechtzeitig Ihre neue PYUR-E-Mail-Adresse an Ihre Kontakte (Freunde, Firmen etc.) weiterleiten, damit keine E-Mails mehr an die alte Cablesurf-Adresse gehen.

Einen weiteren Hinweis zur Hotline von PYUR möchten wir geben. Uns ist bekannt, dass die Hotline des Netzpartners in der letzten Zeit ein sehr schwaches Leistungsbild abgegeben hat. Die Verantwortlichen bei PYUR haben dies ebenfalls erkannt und die Mitarbeiterzahl der Hotline merklich erhöht.

Wir gehen deshalb davon aus, dass sich Erfahrung und Beratungsqualität bei der Hotline zunehmend verbessern und Sie als Kunden bei Fragen und Problemen kompetent unterstützt werden. Sollten Sie dennoch mit der Leistung und Qualität der Hotline nicht zufrieden sein, benötigen wir bei Beschwerden

1. den Namen des Mitarbeiters der Hotline,

2. die Ticket-Nummer,
unter der Ihr Anliegen bearbeitet wird,

3. Ihre Kundennummer,
damit wir dem Sachverhalt nachgehen können.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein; Logo: Tele Columbus Gruppe

Senioren-Weihnachtsmarkt

Am **Dienstag, den 4. Dezember 2018** werden wir **von 16 bis 19 Uhr** wieder für **alle Senioren ab 60 Jahren** in unserem Wohnungsbestand einen festlichen und stimmungsvollen Weihnachtsmarkt in der **Stettiner Str. 12** veranstalten. Das gesamte Team der Wohnbau freut sich auf ein gemütliches Beisammensein in einer vorweihnachtlichen Atmosphäre bei Punsch, Glühwein, Lebkuchen, Stollen und deftigen Leckereien. Auch der Nikolaus hat wieder seinen Besuch angekündigt. Eine Einladung dazu werden Sie im November von uns erhalten.

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen.

Ihre Ansprechpartner bei der Wohnbau Weil am Rhein

Geschäftsführer
Andreas Heiler
Telefon: 07621 9795-0
E-Mail: heiler@wohnbau-weil.de

Soziales Management
Britta Gotzens
Telefon: 07621 9795-12
E-Mail: gotzens@wohnbau-weil.de

Technik
Heike Giese
Telefon: 07621 9795-11
E-Mail: giese@wohnbau-weil.de

Canan Güzel
Telefon: 07621 9795-16
E-Mail: guezel@wohnbau-weil.de

Stefan Ohm
Telefon: 07621 9795-22
E-Mail: ohm@wohnbau-weil.de

Peter Prick
Telefon: 07621 9795-15
E-Mail: prick@wohnbau-weil.de

Prokuristin
Stefanie Schicht
Telefon: 07621 9795-18
E-Mail: schicht@wohnbau-weil.de

Buchhaltung
Julia Hinz
Telefon: 07621 9795-17
E-Mail: hinz@wohnbau-weil.de

Laura Weber
Telefon: 07621 9795-24
E-Mail: weber@wohnbau-weil.de

Objektbetreuer
Hans Scheppele
Telefon: 07621 9795-21
E-Mail: scheppele@wohnbau-weil.de

Simon Streich
Telefon: 07621 9795-14
E-Mail: streich@wohnbau-weil.de

Regiebetrieb
Bernd Mundhaas – Landschaftsgärtner
Andreas Zeller – Maler
Janus Sladczyk – Elektriker

Empfang
Doris Göring
Telefon: 07621 9795-0
E-Mail: goering@wohnbau-weil.de

Kundenbetreuung
Yvonne Schulz
Telefon: 07621 9795-20
E-Mail: schulz@wohnbau-weil.de

Désirée Sütterlin
Telefon: 07621 9795-24
E-Mail: suetterlin@wohnbau-weil.de

Öffnungszeiten für Mieter

Montags:	08:30 Uhr–12:00 Uhr
Mittwochs:	08:30 Uhr–12:00 Uhr
	14:00 Uhr–18:00 Uhr
Donnerstags:	08:30 Uhr–12:00 Uhr

Dienstags und freitags geschlossen

Impressum „miteinander *wohnen & leben*“
Die Mieterzeitung der Städtischen 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, Britta Gotzens, Désirée Sütterlin

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.

FSC
www.fsc.org
RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C095223

Foto: iStock.com/alexialex

Entspannung für Geist und Körper

Yoga und Tai-Chi helfen unserem Körper und auch dem Geist. Die immer beliebter werdenden fernöstlichen Bewegungsarten eignen sich für jedes Alter. Ganz ohne Kurs und Sportstudio kann man die Übungen auch zu Hause praktizieren.

Millionen von Menschen tun es … und das nicht nur in China. Regelmäßig praktizieren sie Tai-Chi oder Yoga, um ihren Körper beweglich und ihren Geist ruhig zu halten. Gerade in unserer hektischer werdenden Welt, in der Stress im Berufsleben und auch in der Freizeit zum Alltag gehört, müssen Entspannungsübungen her. Optimal wäre es, wenn sie in jedem Alter und möglichst auch zwischendurch praktiziert werden würden. Dass Körper und Geist viel stärker zusammengehören, als früher gedacht, wird inzwischen auch von der Mehrheit der europäischen Mediziner anerkannt. Kein Wunder, dass fernöstliche Techniken immer mehr Anhänger finden, denn bei diesen werden mit dem Wechselspiel von Gedanken und körperlichen Übungen Gelassenheit und Fitness angestrebt. Inzwischen bieten Volkshochschulen, Sportvereine, Psychologen und sogar Krankenkassen entsprechende Kurse an. Ziel ist es, dass die Teilnehmer die dort eingeübten Bewegungen auch in den eigenen vier Wänden ausführen können.

Einen wahren Boom erleben Qigong und Tai-Chi. Hier wird der Körper mit Bewegungsabläufen in einen entspannten Zustand gebracht, in dem man sich mit Konzentrations- und Atemübungen beschäftigt. Dadurch wird das Gedankenwirrwarr in unserem Kopf beruhigt und die damit einhergehenden Muskelanspannungen unseres Körpers werden entkrampft. Es entsteht eine Wechselwirkung, bei der der Geist dem Körper und der Körper dem Geist hilft. Freie Bahn also für die Lebensenergie (Qi). Nach der über 2.500 Jahre alten Lehre kann diese so ungehindert entlang der Meridiane unseres Körpers fließen und auch unsere inneren Organe in Harmonie bringen. Praktiziert werden die Übungen, die für jedes Alter geeignet sind, im Liegen, Sitzen und Stehen. Während man sich auf bestimmte Körperpartien konzentriert, achtet man bei sehr langsamen Bewegungen auf seine Atmung.

Bewusst atmen

Langsame Bewegungen sind auch ein Merkmal des Tai-Chi. Dabei werden sich wiederholende Körperfiguren eingeübt, bei denen die Arme in Bewegung sind und das Körpergewicht abwechselnd auf jeweils ein Bein verlagert wird. Wer die Übungen regelmäßig durchführt, bei dem lösen sich nicht nur Verspannungen, auch das Herzkreislaufsystem wird positiv beeinflusst. Zudem verbessert sich die Körperhaltung und Praktizierende leiden deutlich seltener an Rückenschmerzen.
Ein weiterer Vorzug von Qigong und Tai-Chi ist, dass die Gelenke wegen der langsamen, fließenden Bewegungen geschont werden. Automatisch wird mehr durch den Bauch geatmet, was der Sauerstoffversorgung des Körpers zugutekommt. Auch von den positiven Wirkungen auf das vegetative Nervensystem sind die meisten Mediziner überzeugt.

Beim Yoga werden bestimmte, meist ungewohnte Körperstellungen auf einer Matte geübt. Muskeln werden in einem bestimmten Rhythmus angespannt und wieder entspannt. Hier ist es wichtig, sich auf die eigene Befindlichkeit zu konzentrieren, um so eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Fest steht, dass Organe und Muskeln besser durchblutet und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Zum Schluss werden oft Ruhepositionen eingenommen, wodurch eine Tiefentspannung erreicht wird.

Ob Tai-Chi, Qigong oder Yoga, alle Übungen sollten zunächst im Rahmen eines Kurses unter

Anleitung gelernt und geübt werden. Schon nach wenigen Stunden kann man sie auch zu Hause oder im Park eigenständig anwenden.

Vielfältiges Angebot

Die gelegentliche Korrektur durch erfahrene Lehrer ist allerdings sinnvoll. Oft bieten Sportvereine, die Volkshochschule oder einzelne Lehrer Probestunden an, nach denen man entscheiden kann, welche Praxis einem besonders gut zusagt.

Zunächst unbedingt angeleitet werden sollte auch die Entspannungstechnik der Meditation. Hier wird Wert darauf gelegt, das Durcheinander in unseren Köpfen zu beruhigen. Neben der Konzentration auf das Atmen besteht eine weitere Praxis darin, die eigenen Gedanken zu beobachten und vorbeiziehen zu lassen. Und das, ohne ihnen zu folgen oder sie als gut oder schlecht zu bewerten. Je nach Technik werden dafür auch Bilder, Worte oder besondere Sätze benutzt.

Für alle Entspannungstechniken gilt: zum Einstieg ruhig mehrere Anbieter ausprobieren und dabei genau das Richtige für sich herausfinden. Warum all diese Techniken aus Asien stammen, lässt sich übrigens leicht erklären: Dort ist das Erreichen eines hohen Lebensalters bei möglichst stabiler Gesundheit ein wichtiges Lebensziel. Es findet sich nicht nur in den Religionen des Buddhismus und Hinduismus wieder, es nimmt auch einen hohen Stellenwert in der ganz normalen Gesellschaft ein. Wie wichtig dabei Beweglichkeit ist, zeigen auch die Millionen von Tänzern, die sich allmorgendlich in den chinesischen Parks treffen, um den Tag mit einem Walzer, Foxtrott oder einer Rumba zu beginnen. Übrigens: So ein „Frühtanz“ wäre doch auch in unseren Breitengraden eine prima Idee.

Buchtipps

Meditationsübungen:
Jack Kornfield, Meditation für Anfänger: 6 CDs mit geführten Meditationen.
16,99 Euro.

Yoga:
Ursula Karven, Yoga für dich und überall,
Goldmann Verlag,
7,99 Euro.

Web

www.gesundheit.de
www.yoga-vidya.de/yoga/
www.taiji-forum.de
www.tai-chi.de
www.qigong-gesellschaft.de

Auch Entspannungsmusik hilft beim „Herunterkommen“. Selbst Naturgeräusche wie Meeresrauschen oder Vogelzwitschern heben die Stimmung.

Fotos: 4frame group/stock.adobe.com; iStock.com/Muralinath ; Arkana/Verlagsgruppe Random House, Goldmann/Verlagsgruppe Random House

Einsamkeit muss nicht sein

Über die Telefonnummer 0800-4 70 80 90 von Silbernetz finden ältere Berliner kostenfrei und rund um die Uhr einen Gesprächspartner. Ein Beispiel, das hoffentlich bald in allen Bundesländern zur Verfügung steht.

Gerade im Herbst und Winter haben es viele Ältere schwer. Oft kämpfen sie mit der Einsamkeit oder fehlender Teilhabe am Leben und haben tagelang nicht mal einen Gesprächspartner. „Dagegen kann man etwas unternehmen“, sagte sich die 73-jährige Elke Schilling. Die ehemals als Informatikerin beschäftigte Initiatorin baute ein Gesprächsnetzwerk für einsame Menschen auf, das jetzt an den Start gegangen ist. Wir fragten, wie das funktioniert und ob dieses Beispiel Schule machen sollte.

FÜR UNS: Wie sind Sie auf die Idee zu diesem Netzwerk gekommen?
Elke Schilling: Das vergleichbare Netzwerk The Silver Line ist im englischen Manchester vor fünf Jahren gestartet. Der Erfolg war so durchschlagend, dass es inzwischen in ganz England, Irland und Schottland zur Verfügung steht.

„Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern.“

Schauspielerin Jeanne Moreau

Warum gerade eine telefonische Kontaktmöglichkeit?
Das Telefon ist das ideale Medium, um mit einer sicheren Distanz menschliche Nähe aufzubauen. Die schriftliche Kommunikation ist da eher kalt und langatmig. Viel besser und gerade Älteren auch vertrauter ist die menschliche Stimme.

Der Bedarf scheint riesig zu sein.
Oh ja. Ohne große PR-Arbeit haben sich bei unserem Pilotversuch letztes Weihnachten Dutzende von Menschen gemeldet.

Was genau bieten Sie an?
Zunächst einmal die Möglichkeit, jederzeit mit Menschen sprechen zu können und Gehör zu bekommen. Und zwar auch ohne ein ganz konkretes Anliegen. Wir wollen die Menschen aus ihrer Einsamkeit holen. Das ist der erste Teil unseres dreistufigen Angebots. Also Reden, dann Entwicklung langfristiger Silbernetzfreundschaften und bei Bedarf auch Informationen über

Die 77-jährige Elke Schilling ist Initiatorin von Silbernetz. Die ehemalige Informatikerin und Chefin der Berliner Seniorenvertretung Berlin-Mitte entwickelte die Idee der Hotline für isolierte und vereinsamte Menschen nach dem englischen Vorbild von The Silver Line.

Zusammen mit geschulten Ehrenamtlichen will Elke Schilling Menschen aus der Alterseinsamkeit helfen.

Anlaufstellen im Wohnquartier. 40 Prozent der älteren Menschen wissen nicht, welche Angebote es für sie gibt. Zudem hat ein großer Teil der Anrufer tagelang überhaupt keinen Kontakt zu Mitmenschen gehabt. Der Fernseher antwortet nicht, trotzdem wollen die Menschen gehört und wahrgenommen werden.

Machen Sie nicht der Telefonseelsorge Konkurrenz?
Nein, unser Angebot ist niedrigschwelliger. Die Menschen können auch anrufen, wenn keine konkreten Probleme vorliegen. Sollte das allerdings doch der Fall sein, können unsere Silbernetzmitarbeiter jederzeit an kompetente Stellen weitervermitteln.

Für eine derartige Tätigkeit brauchen Sie sicher gut geschulte Mitarbeiter?
Die bilden wir hier aus und Sie glauben gar nicht, wer sich alles ehrenamtlich für diese Tätigkeit interessiert. Das ist ein Querschnitt durch die gesamte Bevölkerung. Sie sind zwischen 24 und 80 Jahren und etliche haben auch andere Muttersprachen. Diese Silbernetzfreunde rufen einmal in der Woche für ein persönliches Gespräch an. Außerdem fahren wir hier zweigleisig, indem wir am Hilfetelefon körperlich Behinderte einsetzen, die es schwer haben, einen Job zu finden.

Das heißt konkret?
Wir sind mit sieben Mitarbeitern gestartet, die als Teilzeitbeschäftigte in der Geschäftsstelle koordinierend tätig sind, und mit ersten fünf festen Mitarbeitern an den Telefonen. 35 geschulte Ehrenamtliche sind derzeit als Silbernetzfreunde einsetzbar. Wir können die Gesprächsführung auch in verschiedenen Sprachen anbieten. Da ist sehr vieles möglich.

Eigentlich ist es schon traurig, dass Menschen tagelang niemanden zum Sprechen haben.
Wir leben leider in einer Gesellschaft des Jugendwahns und es wird nicht wirklich respektvoll mit alten Menschen umgegangen. Ich bin 73 und weiß, wovon ich rede. Es ist traurig, wie Ältere teilweise in der Öffentlichkeit behandelt werden.

Ihr Angebot richtet sich zunächst an die Berliner Bevölkerung?
Damit starten wir. Aber wir wünschen uns, dass sich auch in anderen Bundesländern Silbernetz-Initiatoren finden und sich anschließen. Wir stehen jederzeit mit Informationen für alle bereit, die so ein telefonisches Netzwerk aufbauen wollen. Wie findet man Träger und Mitstreiter, welche Möglichkeiten der Finanzierung durch öffentliche Stellen gibt es, das sind alles Fragen, bei denen wir mit Rat und Tat helfen können. Ich bin ganz zuversichtlich, dass unsere Idee angenommen wird, denn das hat schließlich auch in England, Irland und Schottland geklappt. Natürlich benötigen wir auch dringend Spenden für unser Netzwerk. Die Kontoverbindung findet man auf unserer Website. Wir möchten nicht nur mit unserem Telefonangebot unterstützen, sondern auch Kontaktstelle und Brückenbauer sein.

Web
www.silbernetz.org

Fotos: Elke Schilling; Arik Platzek

Wie kommt der Schlafsand in die Augen?

Ganz unter uns: Der Sandmann war's nicht. Die Krümel, die wir uns morgens herausreiben, sind so etwas wie die Müllabfuhr unseres Körpers. Zusammengesetzt ist der Schlafsand, der auch Matzel oder Krenak genannt wird, aus Staubpartikeln, Zellresten und getrockneten Sekreten. Endprodukte unserer körpereigenen Aufräumaktion. Weil die Augen nachts geschlossen sind, sammelt sich die Tränenflüssigkeit an den Lidrändern und trocknet. Übrig bleiben die nicht mehr benötigten Reste. Tagsüber reinigen wir die mit unseren Lidbewegungen heraus.

Sind die Augenlider allerdings regelrecht verklebt und sind dazu die Augen gerötet oder jucken sie, dann deutet dies auf eine Entzündung oder Infektion hin. Also lieber mal beim Arzt vorbeischauen. Sollten die Augen morgens brennen, dann kann es sein, dass zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet wird. In diesem Fall helfen Augentropfen.

Lieblingsbuch

Die Welt ist Maus

Mäuse sind schlau und wissbegierig. Kein Wunder, dass die Mäuseuniversitäten ordentlich Zulauf haben. Mit von der Partie ist auch Pete, der eines Tages eine vergilbte Tagebuchnotiz seines Urahns findet. Sollte die echt sein, dann verbirgt sich ein Schatz auf dem Meeresgrund, der es in sich hat. Doch wie da hinkommen? Pete setzt sich mit seinem Professor zusammen und los geht es mit der Planung. Natürlich geht einiges schief, denn wer hätte schon mit Krabben und ihren Scheren gerechnet, die das selbst gezimmerte U-Boot angreifen? Mal abgesehen von den neugierigen Menschen. Doch Pete lässt nicht locker und stößt tatsächlich auf einen Fund, der die ganze Mausheit und auch die Menschheit für immer erleuchten wird.

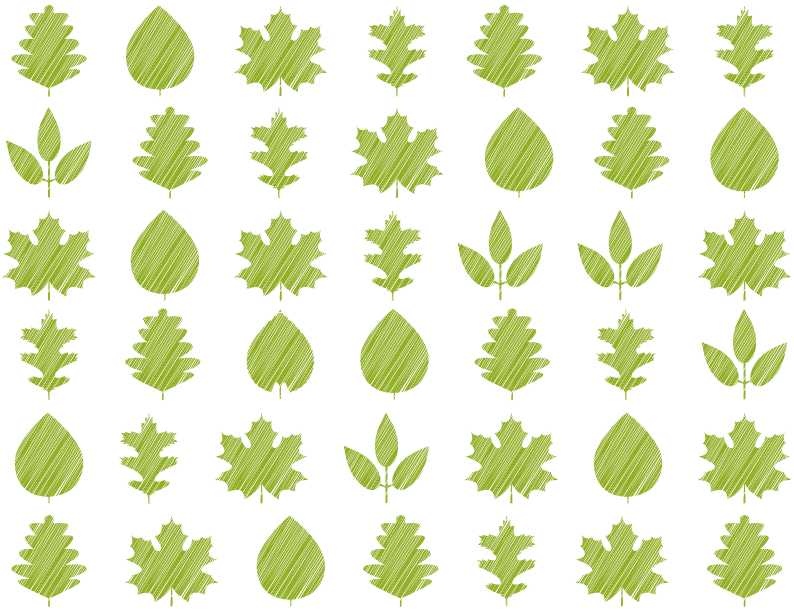
Ein großartiges Lesevergnügen mit hinreißenden Illustrationen. Maus, Maus, hurra!

Torben Kuhlmann: Edison – Das Rätsel des verschollenen Mauseschatzes. NordSüd Verlag, 22 Euro, ab 5 Jahren.

Wer war eigentlich …

… Horst Brandstätter

Das von ihm entwickelte Produkt hat sicher auch jeder Erwachsene bereits in der Hand gehabt: eine Playmobilfigur. Mehr als zwei Milliarden Polizisten, Pilotinnen oder Bauarbeiter aus Plastik tummeln sich weltweit. Horst Brandstätter wurde 1933 geboren und verbrachte seine Kindheit und Jugend in Kinderheimen. 1954 trat er in das in Zirndorf bei Fürth beheimatete Unternehmen seines Onkels ein, in dem Spielzeugtelefone, Spardosen und Kaufladenartikel aus Plastik hergestellt wurden. 1958 hatte man mit Hula-Hoop-Reifen einen Renner im Programm. Zusammen mit dem Entwickler Hans Beck etablierte Brandstätter die Playmobilfiguren, die zunächst nur farblich unterschiedlich waren und sich jeweils durch besondere Ausstattungsteile auszeichneten. 1974 startete die Produktion, die sofort äußerst erfolgreich war und blieb. Das Forbes Magazin schätzte Brandstätters Vermögen auf 1,3 Milliarden US-Dollar. Er starb 2015 und brachte einen Großteil seines Vermögens in eine Stiftung ein, die Kinder- und Jugendprojekte unterstützt.



Im Herbst lassen die meisten Bäume ihre Blätter fallen. Findest Du **das Blatt, das es auf diesem Bild nur einmal gibt?**

Fotos: iStock.com/golibo; NordSüd Verlag AG; geobra Brandstätter Stiftung & Co. KG

A Star is born

Country-Sänger Jackson Maine (Bradley Cooper) tourt von Ort zu Ort und lernt die völlig unbekannte Sängerin Ally (Lady Gaga) kennen. Die hat ihren Traum, es im Musikzirkus bis ganz nach oben zu schaffen, so gut wie aufgegeben. Als es dann klappt, droht die Beziehung zwischen den beiden zu scheitern. Auch auf musikalische Leckerbissen dürfen sich die Kinobesucher freuen.

Filmstart: 4. Oktober 2018

Aretha Franklin – die Größte

Sollte es einen Musikerhimmel geben, dann werden sich alle dort Anwesenden bei ihrer Ankunft tief verbeugt haben, denn mit ihr kam die Königin des Gospels, Souls und Blues ins Notenparadies. Präsidenten, Könige und Millionen Fans ließen sich von ihrer Stimme und Musikalität in ganz neue Klangsphären tragen. Eine Musik, die zu Herzen geht und zwischen Melancholie und purer Lebensfreude wechselt. Wer den Facettenreichtum ihres Repertoires auf einer CD versammelt hören möchte, findet in 30 Greatest Hits eine Stippvisite durch ihr musikalisches Leben. Songs, die immer jung und bewegend bleiben. Eine musikalische Königin hält Hof.

Aretha Franklin:
30 Greatest Hits, Doppel-CD, 9,99 Euro, Rhino (Warner).

Die Kunst des guten Lebens

Wo genau geht es lang, wenn ich ein gutes Leben führen will? Ist es eine Menge Geld, die man braucht? Das Erreichen der Lebensziele? Macht? Gesundheit? Soll ich nach dem Glück streben oder das Schicksal entscheiden lassen? Seit jeher fragen sich Menschen, wie sie glücklich werden, und die Antworten fallen im Laufe der Jahrhunderte durchaus unterschiedlich aus. Genau 52 überraschende Wege zum Glück zeigt Rolf Dobelli seinen Lesern auf, und sie unterscheiden sich wohltuend von der dünnen Suppe, die Glücksverheißer in ihren Ratgebern zusammenrühren. Nach Dobelli ist die Welt viel zu kompliziert, als das man mit einer bestimmten Idee oder einer Handvoll Prinzipien das Glück erreichen könnte. Er liefert einen Werkzeugkasten für das praktische Leben. Das bedeutet natürlich nicht, dass man dieses Glück nach der Lektüre bereits verwirklicht hat, aber ein wenig näher rückt man ihm schon.

Rolf Dobelli:
Die Kunst des guten Lebens, Piper, 20 Euro.

Mafia-Morde

Der Sommer 1992 fällt in Süditalien kühl aus. Heiß her geht es dagegen im Kampf zwischen der Polizei und der Mafia. Es ist das Jahr der Anschläge auf die Staatsanwälte Falcone und Borsellino. Die Menschen fürchten sich und die Polizei ist nervös. In Gianrico Carofiglios Krimi wird in dieser angespannten Atmosphäre einer der Clanführer entführt und kurz darauf tot aufgefunden. Maresciallo Fenoglio übernimmt die Ermittlungen und bekommt schon bald ein Angebot vom Beschuldigten. Den Reiz des Romans machen neben der Spannung die fundierten Kenntnisse des Autors aus. Er selbst arbeitete viele Jahre als Antimafia-Staatsanwalt. Und er war Parlamentsberater für den Bereich organisierte Kriminalität. Der Mann weiß, wovon er schreibt, und liefert seinen Lesern ungeahnte Einblicke hinter die Kulissen. Alles sauber eingepackt in einem hoch spannenden Roman.

Gianrico Carofiglio:
Kalter Sommer, Goldmann Verlag, 20 Euro.

Impressum
für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber und Verlag** Haufe-Lexware GmbH & Co. KG , Standort Hamburg, Tangstedter Landstraße 83, 22415 Hamburg, Telefon: 040 520103- 62, Fax: 040 520103-14, E-Mail: 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 Newtimes, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster

Fotos: 2018 WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC. AND METRO-GOLDWYN-MAYER PICTURES INC. ALL RIGHTS RESERVED ; Rhino (Warner Music Group); Piper Verlag GmbH; GOLDMANN/Verlagsgruppe RANDOM HOUSE

STRANDGUT TREIBGUT MÜLLFLUT

Foto: © Viehmo / Greenpeace

GREENPEACE

greenpeace.de/wellemachen