

# BEI UNS

## GROSSES MITEINANDER

Mitgliederversammlung 2023

## WOHNUNG FREI

In unserem Neubau der Syker Straße

## ZUKÜNFTIGE THEMEN IM MIETERTREFF

Gewinnen Sie tolle Gutscheine  
für den perfekten Sommer



Vorstand des Bauvereins: v.l.n.r.: Kai Klenk, Reiner Fulst und Hans-Hermann Voß

# WIR für Sie: Modernisierungen, Mietertreff und Mitgliederversammlung.

**Das erste Halbjahr war wieder mal sehr spannend:** Der Neubau an der Syker Str. 152 ist fertig und die meisten Wohnungen werden gerade bezogen. Jetzt haben wir uns aufgrund der aktuellen Zinslage und den sehr hohen Baukosten erstmal entschieden, eine Neubaupause einzulegen. Die einzige Ausnahme: die ungenutzten Flächen am Uferweg. Dazu berichten wir in Kürze.

Derweil gehen die Modernisierungen wie geplant weiter. Weil sich die Sanierung des ersten Hochhauses in der Lüneburger Str. 3 aufgrund aufwendiger Umplanung verzögerte, ging es an anderer Stelle früher los. Kurzerhand haben wir die Sanierung von vier Hauseingängen im Schanzengarten vorgezogen und werden dadurch an einer weiteren Stelle Energie einsparen können. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für Ihre Geldbeutel als Mieter. Außerdem treiben wir die Modernisierung unserer Verwaltung voran. Corona hat uns gelehrt, dass wir die Digitalisierung nicht aufschieben dürfen. Wie das alles bei uns läuft, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Wohnungen, Verwaltung – da fehlt doch noch das Wichtigste: Sie! In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einen neuen Mitarbeiter und viele Aktivitäten in unserem Mietertreff vor. Der Neustart war nach Corona nicht ganz leicht, doch der Mietertreff füllt sich wieder. Besonders freuen wir uns über die Kooperation mit dem Kinderschutzbund. Da sollten auch Sie dabei sein!

Der traditionelle Höhepunkt unseres Miteinanders war wieder die Mitgliederversammlung am 28. Juni 2023. Neben Bauverein-News und wiederkehrenden Beschlüssen zum letzten Geschäftsjahr, stand im Mittelpunkt die Aussprache mit Ihnen rund ums Wohnen bei Ihren Wir Zuhause machern. Den ausführlichen Bericht finden Sie direkt auf den folgenden Seiten. Lesen Sie das und mehr – wir wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern!

Reiner Fulst

Kai Klenk

Hans-Hermann Voß

## Mitgliederversammlung 2023

# Große Runde. Große Zahlen. Großes MITEINANDER.

### Große Runde am 28. Juni

Sie alle waren eingeladen und über 100 Teilnehmer sind gekommen. Das hat uns sehr gefreut und gerne haben wir im Vorfeld einen Shuttle-Bus von einzelnen Wohngebieten aus bereitgestellt.

Ralf Wessel eröffnete als Vorsitzender des Aufsichtsrates die Versammlung. Voller Respekt für die Menschen, die uns verlassen mussten, wurde zunächst der verstorbenen Mitglieder gedacht. Es folgte der Bericht über die Arbeit des Aufsichtsrates und seiner Ausschüsse. Für die Wiederbestellung von Vorstandsmitglied Hans-Hermann Voss wurde ihm mit Dank für die gute Zusammenarbeit ein Blumenstrauß überreicht.

### Große Zahlen beim Jahresabschluss

Den Bericht des Vorstandes überbrachte der hauptamtliche Vorstand Reiner Fulst. Er verlas das Ergebnis der Jahresabschlussprüfung des Jahres 2021 und erläuterte den Jahresabschluss der Genossenschaft zum 31.12.2022. In der Folge wurde der

Abschluss 2022 von der Versammlung einstimmig festgestellt und die Ausschüttung einer Dividende in Höhe von 2,5 Prozent auf freie Anteile beschlossen. Der Vorstand und der Aufsichtsrat haben sich sehr über die einstimmige Entlastung für die Arbeit im abgeschlossenen Jahr gefreut.



### Großes Miteinander mit Aussprache

Unser genossenschaftliches Miteinander leben wir nach der Pandemie jetzt wieder durch viele neu aufgenommene Veranstaltungen im Mietertreff. Neu ist eine Kooperation mit dem Delmenhorster Kinderschutzbund für gemeinsame Veranstaltungen der jüngsten und der ältesten Bürger unserer Stadt. Wichtig waren dem Aufsichtsrat und Vorstand die persönlichen Ehrungen langjähriger Mitglieder für ihre 50-jährige bzw. 25-jährige Mitgliedschaft

beim Bauverein Delmenhorst. Die abschließende traditionelle, offene Aussprache nutzen einige Mitglieder, um Fragen an den Vorstand zu stellen und ihre Sorgen vorzutragen. Nach einem leckeren gemeinsamen Abendessen schloss die diesjährige Mitgliederversammlung gegen 21:30 Uhr – mit Vorfreude auf die nächsten Zusammentreffen.



**Aus dem Vorstandsbericht – Überblick Bauaktivitäten und Investitionen:**

- Weiterer Neubau in der Syker Straße fertig und bezogen
- Energetische Modernisierung der Wohnanlage Schanzengarten für 40 bis 50% geringeren Energieverbrauch abgeschlossen
- Größte und komplizierteste Modernisierungsmaßnahme der Genossenschaft in der Lüneburger Straße beginnt, Baukosten rund 2,5 Mio. Euro
- Ausgaben für Instandhaltung und Modernisierung des Hausbesitzes nochmals bis an die Leistungsgrenze der Genossenschaft erhöht
- Investition insgesamt (ohne den Neubau) rund 2,13 Mio. Euro in Gebäude und Grundstücke
- Umsetzung neuer gesetzlicher Regelungen zur Beheizung der Wohnungen laufen auf Hochtouren



# ZAHLEN, DATEN & FAKTEN

zum 31.12.2022

<b>WIR ZUHAUSE MACHER</b>		Gründung <b>1911</b>	
Grundstücksfläche <b>83</b> Tm <sup>2</sup>		Bilanzsumme <b>24.738,5</b> T€	
Gebäude <b>132</b>		Eigenkapital <b>7.687</b> T€	
6 Mitarbeiter		Investitionen in den Hausbesitz <b>2.133</b> T€	<b>37.058</b> m <sup>2</sup> Wohn- und Nutzfläche im Eigentum
Verwaltungsbestand Wohnungen und Gewerbe <b>653/1</b> Einheiten		Mitglieder am 31.12.2022 <b>829</b>	
<b>WIR IMMOBILIEN MANAGER</b>		<b>16</b> Mitarbeiter bei der Bauverein Immobilienmanagement GmbH	

Es steht Einiges auf dem

Sanierungsplan

## Wir bauen FÜR SIE.

Im Mai 2023 starteten die Baumaßnahmen in der **Lüneburger Straße 3** mit der Einrüstung des Gebäudes für den Teilabriss der Fassade und die Arbeiten an der Wärmedämmung.

Auf dem Sanierungsplan steht hier so Einiges: Das Gebäude bekommt an der Fassade ein **Wärmedämmverbundsystem (WDVS)** aus mineralischen Wärmedämmplatten inkl. Anstrich. Gleichzeitig werden die **Fenster** nach aktuellem Dämmstandard ausgetauscht – ebenso die **Heizkörper und Thermostatventile**. Parallel wird das **Dach neu gedämmt** und eingedichtet. Eventuell kann es dabei zu einem Ausfall der Fernsehanlage kommen. Bitte haben Sie Verständnis.

Aus Brandschutzgründen müssen wir außerdem den **Müllschacht dauerhaft entfernen**. So praktisch er war, Ihre Sicherheit geht vor! Im Herbst wird dann der **Aufzug erneuert**. Darüber informieren wir Sie rechtzeitig. Und bitte keine Sorge – wir haben schon organisiert, dass Mieter mit Geheinschränkungen vom Roten Kreuz während der Umbauphase unterstützt werden. Zukünftig hält der Aufzug an jeder vollen Etage.

**Keine Sorge – Mieter mit Geheinschränkungen werden während der Umbauphase unterstützt.**

Zum Schluss wird das **Treppenhaus modernisiert und neue Wohnungseingangstüren** werden eingebaut, ebenso werden Glasbausteine gegen Fenster ausgetauscht. Es gibt einen frischen Anstrich und eine komfortable **LED-Beleuchtung mit Bewegungssensor** ohne Taster.

Bei der Mieterveranstaltung am 1. Juni 2023 gab es ab 16 Uhr einen Termin mit Handwerkern und dem Team der **Wir Zuhausemacher** – zum Kennenlernen und Fragensaustausch bei Getränken und Essen. Hier hat sich mal wieder gezeigt, wie wichtig das Gespräch im Vorfeld ist.



### Hausinterne Lichtwellenleiter

## Wir machen TV digital.

Die meisten Wohnungen in der Schanzenstraße, im Schanzengarten und in der Mühlenstraße sind nun hausintern mit Lichtwellenleitern (LWL) ausgestattet. Auch in der Schillerstraße ist alles soweit vorbereitet. Das heißt, Sie können jetzt über die Homepage der Firma LWLcom Ihren Anschluss buchen – [www.lwlcom.net](http://www.lwlcom.net).

#### WICHTIG:

Aufgrund gesetzlicher Vorgaben sind wir leider gezwungen, das jetzige Fernsehsignal ab Mitte nächsten Jahres im Bereich Schanzenstraße, Schanzengarten und Mühlenstraße abzuschalten. Sie brauchen also eine Alternative!

Bei Interesse an einem Vertrag mit LWLcom schicken Sie einfach eine Mail direkt an: [privatkunden@lwlcom.net](mailto:privatkunden@lwlcom.net)

Die Kosten dafür liegen bei 40 bis 50 Euro, je nach gewählter Internetgeschwindigkeit (bis zu 1.000 Mbits Down- und Upload möglich). Der Vertrag mit LWLcom ist monatlich kündbar und beinhaltet nicht nur die Internet-Versorgung, sondern auch eine Telefonflatrate und die kostenlose LWLcom TV-App. **Sie haben Fragen dazu? Keine Sorge, eine Infoveranstaltung ist schon in Planung.**

### Mietergärten und Stellplätze

## Wir haben noch Plätze frei.

Die Arbeiten im Schanzengarten sind bis auf die Außenanlagen abgeschlossen. Aufgrund der Witterung haben sich die Arbeiten an den Balkonen leider verzögert und die Gerüste mussten länger als geplant stehenbleiben. **Die gute Nachricht: Hier gibt es freie Flächen für Mietergärten und zwei neue Stellplätze, die zu mieten sind. Sie haben Interesse? Melden Sie sich gerne bei uns!**





## Austausch von Heizungsanlagen und Heizkörper-Ventilen

# Wir wollen für Sie ENERGIE SPAREN.

Energiesparen ist zur Zeit so wichtig wie nie. Damit das auch in Zukunft klappt, sind wir als Vermieter am Zug. Denn Sie können die Heizung vielleicht ein bisschen weniger aufdrehen. Doch langfristig hilft uns das nicht viel. Deshalb machen wir uns auf den Weg.

### Schritt eins: Heizungs austausch.

Aufgrund des Alters diverser Anlagen und gesetzlicher Änderungen haben wir bereits in diesem Jahr begonnen, alte Heizungsanlagen konsequent auszutauschen – vorrangig die Etagenheizungen.

### Schritt zwei: hydraulischer Abgleich.

Wir haben alle Heizzentralen warten lassen und in diesem Zusammenhang diverse Einstellungen angepasst und optimiert. Um die Kosten für die Wärmeversorgung weiter zu verbessern, müssen wir die Ventile in den Gebäuden und Wohnungen ebenfalls überprüfen und anpassen – inklusive Austausch alter Heizkörper-Ventile. Anschließend wird alles neu aufeinander abgestimmt.

**WICHTIG:** Durch die Anpassung kann es später sein, dass die Einstellungen auf dem Thermostat nicht mehr wie gewohnt sind und sogar etwas höher eingestellt werden müssen. Das bedeutet aber nicht, dass Sie dadurch höhere Energiekosten haben. Hier hat sich einfach nur die Einstellung für die Durchflussmenge des Heizungswassers verändert.

## Unser Neubau in der Syker Straße 152

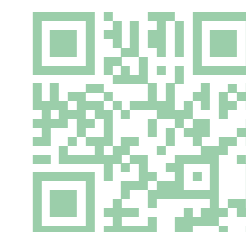
# Es wird EINGEZOGEN.

Die Liste der Wohnungs-Interessenten für den kürzlich fertiggestellten Neubau in der Syker Straße 152 war sehr lang. Marcel Reiff und Mona Evenburg hatten viele gute Vermietungsgespräche und Besichtigungen. Überhaupt ist es ein tolles Projekt mit großartigen Wohnungen – und jetzt auch mit tollen neuen Mietern. Solche Projekte machen uns immer wieder besonders großen Spaß.

**Das Haus bietet auch wirklich Neues. So haben die Erdgeschoss-Wohnungen teilweise einen eigenen Eingang und es ist unser erster Neubau mit Luftwärmepumpe, was viele Interessenten begeistert.**

**Wollen Sie mehr sehen – folgen Sie dem QR-Code für eine 3D-Besichtigung. Denn: Eine Wohnung ist noch frei! (Gerne weitersagen!)**

Falls Sie nicht wissen, wie das mit dem QR-Code funktioniert, melden Sie sich an zum Handykurs von Nicole Zakrzewski. Mehr dazu in unserer Rubrik „Mietertreff“ hier im Magazin.



Schau rein –  
zieh ein!

# UNSER MIETER TREFF



## Hohe Energiekosten

### Wir wissen Rat.

Hohe Nachzahlungen bei den Betriebs- oder Heizkosten bringen Sie finanziell in Nöte? Wir wissen, wo es Hilfe gibt. Denn das Jobcenter kann auch finanziell unterstützen, wenn Sie normalerweise keine Leistungen von dort erhalten und nur einmalig, aufgrund der Nachzahlung, unter den Beihilfebemessungs-Satz kommen. Diese Chance gilt selbst für Angestellte und Selbstständige, die sonst kein Bürgergeld beziehen.

Um an das Geld zu kommen sollten Sie schnell einen **Antrag auf Bürgergeld beim Jobcenter stellen**, und zwar spätestens in dem Monat, in dem die Nachforderung zu zahlen ist. Geht es allein um Heizkosten-Nachzahlungen, haben Sie drei Monate Zeit für den Antrag.

## Frühstück

### Gemeinsam schmeckt's besser.

Endlich! Sie merken es sicher bei sich selbst – man rückt mit Freude wieder enger zusammen. Zum Beispiel beim jetzt wieder beliebten Frühstück im Mietertreff. **Hier ist die Kommunikation neu in Schwung gekommen.** Bei Kaffee oder Tee werden die Köpfe zum Diskutieren zusammengesteckt und es entstehen richtig gute Gespräche. Kommen Sie gerne dazu!

## Ukrainisch essen

### Wie in Ludmilas Heimat.

Ludmila wohnt mit ihrem Mann Nicolai seit einem Jahr bei uns. Sie ist sehr glücklich, eine schöne Wohnung mit netten Nachbarn gefunden zu haben. Darüber wären auch andere Mieter froh. Doch Ludmila hatte nie geplant, sich in Delmenhorst eine Wohnung zu suchen. Delmenhorst war nie der Ort, an dem sie leben wollte, denn ihr Leben fand in der Ukraine in Luganskij statt – einem Gebiet direkt an der Grenze zu Russland. Dort hat die Sechzigjährige 33 Jahre lang als Anwältin gearbeitet. Jetzt richtet sie sich so gut sie kann mit ihrer Familie in Delmenhorst ein, lernt die deutsche Sprache und versucht, sich ein soziales Netzwerk aufzubauen.

Fast wie in der Heimat war es für sie, als sie für uns alle im Mietertreff zusammen mit ihrer Familie ein ukrainisches Menü zauberte. Wir stellten fest: Das unterscheidet sich gar nicht so sehr von unserer deutschen Hausmannskost. Natürlich gab es einen **deftigen Borschtsch**, den typischen Eintopf, den die meisten zumindest vom Hörensagen kennen. Wirklich bewegend war, wie sehr es Ludmila berührte, wenigstens kulinarisch wieder in ihrer Heimat zu sein.

Wie es für sie, ihre Familie und ihre Freunde weitergeht? Das ist eine Frage von Krieg oder Frieden.



## Magischer Vortrag

### Polarlichter mit Carsten – wir staunten.

Carsten Gotthard hat als unser Gärtner nicht nur Interesse an allem, was grünt und blüht. Auch Phänomene am dunklen Nachthimmel treiben ihn nach draußen und sogar bis in den **hohen Norden Norwegens in das Städtchen Tromsø.** Dort ging er auf die Jagd nach Polarlichtern – mit Erfolg. Von dem Naturschauspiel brachte er uns fantastische Bilder mit.

Hier in unserer Region macht er gerne Aufnahmen von Sternenbildern. Er erzählte uns, dass das schwieriger wird, weil es dank nächtlicher Beleuchtung keine absolute Dunkelheit mehr gibt.



## Therapiehund

# Fellnase für gute Stimmung.

Heike Andratschke ist Bewohnerin bei Wir Zuhausemacher und fühlt sich mit ihren zwei Hunden pudelwohl. Kein Wunder, ihre Hunde sind zwei besondere Fellnasen – sie sind ausgebildete Therapiehunde. Regelmäßig besucht Heike Andratschke mit ihren Vierbeinern die Katenkampschule in Ganderkesee. Das ist eine staatlich anerkannte Tagesbildungsstätte für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit einem Förderbedarf im Schwerpunkt geistige Entwicklung in der Trägerschaft der Lebenshilfe.

### Und was tun die Hunde dort?

Sie bereichern den Unterricht – ohne Worte, ohne Pflichten, ohne Druck. Die Kinder genießen es, den Tieren Futter unter die Nase zu halten und sie ausgiebig zu streicheln. Das ist nichts Besonderes? Doch! Es ist nicht selbstverständlich, dass diese Kinder so intensiv auf die Tiere eingehen. Es kommt fast einem Wunder gleich, wie sie in Anwesenheit der beiden Tiere langsam aus ihrer Erstarrung erwachen, ihre Augen anfangen zu leuchten und das Näheangebot der Vierbeiner mit einer herzerwärmenden Intensität annehmen.

**Wir können so viel von Tieren lernen: Sie werten nicht, sie hetzen nicht, sie fordern nicht, sie erwarten nicht. Sie sind einfach da im Hier und Jetzt und das mit ihrer vollen Aufmerksamkeit. Nehmen wir uns ein Beispiel daran!**



## China

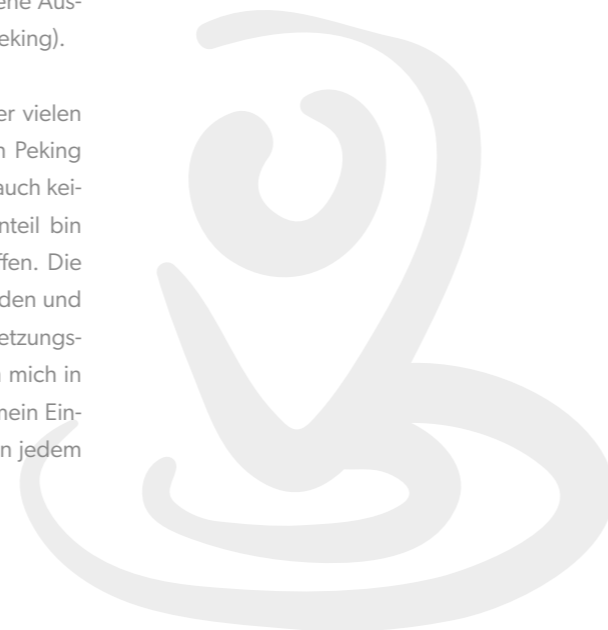
# Das Land der 1.000 Möglichkeiten.

Das war eine Reiseeinladung, der viele mit großer Neugierde folgten. Unser Vorstand Reiner Fulst hat aus seiner **China-Reise im Jahr 2018** einen Vortrag entwickelt, der interessante Einblicke und Eindrücke vermittelt.

Viele Mieter wissen, dass er ein großer Qigong-Fan ist – eine 4.000 Jahre alte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auf dessen Spuren wollte er wandeln. So begab er sich zum Leben und Lernen zuerst in Nanjing in ein Kloster. Von dem kleinen Äbtissinnen-Kloster (Qian Yuan Guan Kloster – Sitz der himmlischen Schöpfung) mit nur

11 Nonnen aus machte er auch verschiedene Ausflüge. Dann reiste er weiter nach Beijing (Peking).

Sein Fazit: „China ist wirklich ein Land der vielen tausend Möglichkeiten. Im Kloster und in Peking habe ich mich sehr sicher gefühlt. Es gab auch keine übermäßige Überwachung. Im Gegenteil bin ich auf sehr freundliche Menschen getroffen. Die Verständigung ging dank „reden mit Händen und Füßen“, ein bisschen Englisch und Übersetzungsapp auf dem Handy. In Peking befand ich mich in einer sehr modernen Stadt. Natürlich ist mein Eindruck nicht repräsentativ für ganz China. In jedem Fall war die Reise für mich unvergesslich!“



## Klönen & Kuchen

# Süße Verlockung.

Ganz besonders beliebt ist im Mietertreff der Kuchen von Inge Kohlwey. Apfeltorte, Eierlikörtorte, Rosinenkuchen... egal was Inge zaubert, Sie müssen es unbedingt probieren! Haben wir Ihnen Lust auf mehr gemacht? Wir erwarten Sie beim nächsten Klönnachmittag im Mietertreff!



## Handy-Kurs

# Die Welt der Smartphones.

Der Kurs „Entdecke, was dein Handy alles kann“ mit Nicole Zakrzewski wird wiederholt angeboten. Er erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Die Fragen werden spezifischer und komplexer. Jede Generation beschäftigt sich heutzutage mit Online-Banking und der Verwendung von speziellen Apps. Auch Senioren informieren sich via Handy häufiger im Internet und schreiben E-Mails. Nicole Zakrzewski stellt fest: „Vor drei Jahren war die Nutzung von WhatsApp die größte Herausforderung. Heute machen auch alte Leute deutlich mehr am Handy – und wer dazu Fragen hat, kommt einfach beim nächsten Kurs-Termin vorbei!“

## Online-Banking

# Einfach, bequem & sicher.

In Kooperation mit der Volksbank eG Delmenhorst-Schierbrok und der AWO hatten wir zu einem Vortrag über Online Banking eingeladen. Das war klasse! Geduldig und erfrischend locker beantworteten die vier jungen Mitarbeiter von der Volksbank die zahlreichen Fragen der Interessierten. Souverän zeigten sie an einem speziell dafür angelegten Account, wie **die einzelnen Schritte im Online Banking** aussehen.

Große Sorge bereitet den Interessierten vor allem die Kriminalität im Internet. Das konnten die Experten entschärfen. Denn: Sollte tatsächlich der schlimmste Fall eintreten und das eigene Konto wird „leergeräumt“, dann springt dafür ein Versicherungsschutz der Bank ein – die Einlagensicherung.

Die Voraussetzung dafür ist, dass Nutzer umsichtig mit ihren eigenen Daten umgehen. Zum Beispiel gehören Passwörter und Pins nicht in die Geldbörse. Zudem ist es ratsam, das Handy mit Passwort, Fingerabdruck oder Gesichtserkennung abzusichern.

**Als Fazit kann man sagen: Online Banking ist nicht „gefährlicher“ als der bisher gewohnte Umgang mit Bankgeschäften.** Es bietet sogar noch einen ganz besonderen Vorteil. Wer nicht mehr so mobil ist oder es zu den normalen Geschäftszeiten nicht in seine Hausbank schafft, der kann ganz bequem von der Couch aus seine Konten im Blick behalten – und online alles erledigen.





# HÄPPCHEN- WEISE GESUNDHEIT



## Winterküche

### Gesund und lecker.

Zusammen mit dem Kinderschutzbund gingen wir der Frage auf den Grund, ob es auch im Februar noch möglich ist, nicht nur gesund, sondern auch lecker zu kochen. Das Ergebnis hat uns mehr als überzeugt und auch der Spaß beim Kochen kam bei Jung und Alt nicht zu kurz. Das üppige Menü wurde am Schluss dann gemeinsam verspeist, bevor es an den Abwasch ging – leider war der Geschirrspüler kaputt!



## So geht Fasten

### Bewusst und achtsam auf Ihren Körper hören.

In unserer Reihe „Häppchenweise Gesundheit“ wurde – auf vielfachen Wunsch – das Fasten besprochen. **Dafür brachte Dr. Hans Böhm vom Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung als erfahrener Arzt auch überraschende Antworten mit.** Zum Beispiel erklärte er, dass der Verzicht auf Social Media-Nutzung oder Fernsehen ebenfalls als „Fasten“ gelte. Bezogen auf Ernährung war es Dr. Böhm wichtig zu betonen: Jede Person muss für sich selbst die beste Fastenmethode finden. Das setzt voraus, gut auf den eigenen Körper zu hören und achtsam mit ihm umzugehen. Achtsamkeit ist überhaupt unverzichtbar, denn Fasten und Stress passen nicht gut zusammen.

Aus medizinischer Sicht ist das Fasten keine Methode zum Abnehmen. Der Körper verliert in erster Linie Wasser und Muskelmasse, wenn ihm längere Zeit keine Nahrung zugeführt wird. Allerdings kann man durch konsequentes Wasserfasten oder Saftkuren über einige Tage einen positiven Effekt

auf mentaler Ebene erzeugen. Das verbessert anschließend das Bewusstsein für eine achtsame Nahrungsaufnahme. Leichter im Alltag umzusetzen ist das Intervall-Fasten oder Basen-Fasten. Bei diesen Fastenkuren braucht man keine Mangelerscheinungen zu befürchten. Im Gegenteil: Sie wirken auf vielen körperlichen Ebenen gesundheitsfördernd.

Fasten kann auch bedeuten, einfach „nur“ gezielt auf eine Sache zu verzichten wie auf Alkohol, Nikotin, Salz, Zucker, verarbeitete Lebensmittel und Fastfood, Farb- und Konservierungsstoffe, Kaffee und schwarzen Tee, Weißmehl oder Tierprodukte.

Dringend abzuraten ist laut Dr. Böhm das Fasten für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende, Kortison- und Dialysepatienten und für Menschen mit Krebs, Depressionen, Essstörungen, Suchterkrankungen, Diabetes Typ 1 oder Untergewicht.

## Eine Portion Humor

# 10 super Tipps für MEHR HUMOR.

Zum Vortrag „Eine Portion Humor, bitte“ luden der Bauverein mit Nicole Zakrzewski, das Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung mit Dr. Hans Böhmann und Uwe Dähne, sowie der Vorstand des Kinderschutzbundes Delmenhorst in die Räume des Kinderschutzbundes ein.

Als Redner sprach Markus Weise. Er ist Theaterpädagoge und geprüfter Darsteller für Clowntheater und Komik. Als Experte für Humor hatte er einen kurzweiligen Vortrag mitgebracht, der uns nachhaltig beeindruckte – und viel Spaß machte. Denn

**Vielen Dank dafür – lieber Markus Weise!**

er zeigte uns, wie einfach es sein kann, seinen ganz persönlichen Humor zu pflegen – an jedem Tag und in jedem Alter. Seine besten Tipps dürfen wir hier an Sie weitergeben.

Weil jeder von uns ein wenig „anders als die Norm ist“, wirbt Humorforscher Dr. Waleed A. Salameh ganz klar dafür: **„Sie sollten Ihre ganz persönliche Abweichung von der Norm nicht nur akzeptieren, sondern auch stolz für sie Reklame machen. So können Sie sich eine wahre Goldmine humorvollen Materials erschließen.“** Das nehmen wir nach dem Vortrag von Markus Weise als tollen Anstoß, um mehr Humor in unseren Alltag zu bringen.



1. Aufschreiben: Meine 3 ungewöhnlichen Eigenschaften!
2. Geben Sie sich die Erlaubnis, diese eigenartigen Humorressourcen zu nutzen!
3. Lustige Geschichten ausdenken – zum Beispiel Geschichten zu Passanten: Wo kommt diese Frau gerade her? Wo geht dieser Mann hin? Warum sitzt das Pärchen unter dem Sonnenschirm?
4. Reimen Sie mal wieder, nutzen Sie Wortspiele oder erfinden Sie Neue „Begriffe“ für bekannte Abkürzungen!
5. Führen Sie ab jetzt ein Humortagebuch über lustige Erlebnisse im Alltag!
6. Lesen Sie lustige Sprüche, Witze, Comics, humorvolle Geschichten (ob Ringelmatz, Wilhelm Busch, Lorient, Heinz Erhardt)!
7. Schauen Sie lustige Filme oder Serien, gehen Sie ins Komödien-Theater!
8. Erkennen Sie Ihren eigenen Humorstil: Wie bringe ich Menschen zum Lachen?
9. Verteilen Sie Smileys in der Wohnung!
10. Helfen Sie sich selbst beim Lächeln - einfach für eine Minute einen Stift oder eine Zahnbürste quer in den Mund stecken. Das hebt Mundwinkel und Laune sofort

## Fit im Kopf

# Merkfähigkeit macht den Alltag leichter.

**Bewegung ist gut – doch im Alltag brauchen wir bis ins hohe Alter auch psychische Stabilität und Merkfähigkeit.** Dazu müssen wir täglich Entscheidungen treffen, eine Übersicht über Finanzen und Medikamente behalten, Termine koordinieren, neue Dinge lernen. Konzentration brauchen wir auch für Gespräche oder Telefonate. Fitness ist zudem notwendig für schnelle Reaktionen (z. B. wenn man stolpert, stürzt oder noch schnell den Bus bekommen möchte).

**Ein fitter Körper kann viel ausgleichen – zum Beispiel:**

- unsicherer Gebrauch von Gehilfen
- häufige Sturzerfahrung (oder Angst davor)
- Muskeldefizite, Gangstörungen, Gleichgewichtsschwächen, Schwindel
- Seheinschränkungen
- Arthrose, Gicht
- Medikamenteneinfluss
- Ängste und Depressionen

## UNSER TIPP:

Gemeinsamer „**Frühsport**“ heißt bei uns: Einmal im Monat macht jeder für sich individuelle und kleine Übungen, die im Alltag helfen. Egal auf welchem Fitnessstand, hier bewegt sich jeder, auch mit Defiziten. Nicole Zakrzewski achtet darauf, dass die Teilnehmer nicht die eigene Körperwahrnehmung aus den Augen verlieren. Je mehr dazukommen, desto häufiger wird der Frühsport stattfinden.



## Häppchenweise Bewegung

# Entdecken Sie, was zu Ihnen passt.

In Bewegung bleiben? Dafür gibt es viele Möglichkeiten. Das konnten die Teilnehmenden im Rahmen des Projektes „Häppchenweise Gesundheit“ für sich entdecken. Von Qigong, einfachen Yogaübungen, Übungen mit dem Terraband und Alltagsübungen für zwischendurch konnte jeder ausprobieren, was individuell passen könnte.





## Auf dem Bauernhof

# Wenn aus Wissen GENUSS WIRD.

**Wer über seine Ernährung nachdenkt, muss auch wissen, woher Nahrungsmittel kommen – und was mit ihnen auf dem Weg bis auf unseren Tisch passiert. Das ist gar nicht so leicht herauszubekommen. Mit einem Ausflug zu einem regionalen Bauernhof begaben wir uns gemeinsam auf Spurensuche.**

Dort wurden wir sehr herzlich begrüßt von **Regina und Harm-Dierk Kämena** (und ihrem Hofhund Barney). Dann durften wir vom Kälbchen bis zum furchteinflößenden Bullen alle Tiere besuchen und so lange Fragen stellen, bis keine mehr offen waren.

Im Stall dieses Bauernhofs steht übrigens das „Deutsche Schwarzbunte Niederungs-rind“. Es gehört zu den vom Aussterben bedrohten Nutztieren. Es ist für Milch und Fleisch weniger ertragreich und „lohnt“ sich daher für viele Bauern nicht. Dabei ist diese anspruchslose Rasse viel robuster und weniger anfällig für Krankheiten.

Nach viel Input brauchten wir eine Stärkung. Die rührige Bäuerin versorgte uns mit einer üppigen Auswahl an selbst gebackenem Kuchen mit viel Sahne, Tee und Kaffee, dass uns das Herz aufging. Der anschließende Spaziergang durch den wunderschönen Garten, den noch immer die 91-jährige Altbäuerin pflegt, war der krönende Abschluss dieses wirklich gelungenen Ausflugs. Danke für die schöne Zeit. Wir werden noch lange davon schwärmen.

## Mehr Schutz für Kinder

# Gemeinsam noch mehr GUTES TUN.

Seit Jahren unterstützen Wir Zuhausemacher den Deutschen Kinderschutzbund Delmenhorst durch Spenden. Seit diesem Jahr organisieren wir gemeinsame Veranstaltungen, wie die „Gesunde Winterküche“. Wir wollen zukünftig zusammen Ausflüge unternehmen, planen einen Spielenachmittag und Grillen. Das Besondere daran: Hier treffen Senioren auf Kinder. Und das passt gut zusammen.

Zusätzlich nutzen wir unsere öffentlichen Plattformen, um den Einsatz des Deutschen Kinderschutzbundes Delmenhorst noch bekannter zu machen.

### Zu den Aufgaben des Deutschen Kinderschutzbundes gehört:

- Einsetzen für die Rechte von Kindern
- Kinder vor Gewalt schützen
- Politiker aller Parteien zu kinderfreundlichen Entscheidungen auffordern
- Eltern und Kinder bekommen praktische Hilfe vor Ort anbieten
- Den Sorgen von Kindern und Eltern Gehör schenken
- Gleichbehandlung aller Kinder aus allen Kulturkreisen fördern

### In Delmenhorst gibt es diese Angebote:

- Inobhutnahme von Kindern in Krisen
- Kinderhilfsfonds
- Elternkurs "Starke Eltern-Starke Kinder®", ab 2023 "Starke Großeltern-Starke Kinder"
- Erlebnisferientage für Kinder 6 bis 12 Jahre
- Hausaufgabenbetreuung für Kinder 6 bis 10 Jahre
- Selbstbehauptungskurs für Kinder 8 bis 10 Jahre
- Elternveranstaltung Digitale Welten
- Kinderflohmarkt in der Markthalle
- Kochkurs "Kochen mit Kids"
- Bastelgruppe für Kinder 6 bis 12 Jahre



### Spenden Sie hier, um den Kindern in Delmenhorst zu helfen:

Spendenkonto Deutscher Kinderschutzbund Delmenhorst:  
Volksbank Delmenhorst-Schierbrok eG  
IBAN: DE87280671700020807800



**Oder werden Sie Mitglied.**  
Einfach QR-Code scannen und anmelden.

## Jubiläen zu feiern

# 2 x 10 Jahre Treue – VIELEN DANK.

Ja, es gibt sie noch, die beständigen, treuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir hatten im ersten Halbjahr 2023 gleich zwei Jubiläen: **Sabrina Werner** arbeitet seit 10 Jahren in Teilzeit in der Buchhaltung. Im Bereich unserer Tochtergesellschaft führt sie das Rechnungseingangsbuch, bucht die Belege, führt Überweisungen aus, schreibt Rechnungen, überwacht automatische Zahlungen, erstellt Betriebskostenabrechnungen und Vieles mehr.

Genauso lange und auch in Teilzeit arbeitet **Sabine Herold** bei uns. Sie ist in der technischen Abteilung. Hier ist sie oft die erste Ansprechpartnerin, wenn Mitglieder Reparaturen melden. Außerdem ist sie für Wohnungsabnahmen und -übergaben und die Erteilung von Handwerkeraufträgen verantwortlich. Sie verwaltet für uns richtig viele Schlüssel.

Wir danken den beiden treuen Seelen für den langjährigen besonderen Einsatz und freuen uns auf die gute Zusammenarbeit in den kommenden Jahren.

**Übrigens: Zwei weitere Kollegen feiern 2023 ihr 10-jähriges Jubiläum. Der Bericht folgt!**



## Verstärkung im Team

# Ein waschechter Delmenhorster.

Seit dem 1. Mai 2023 haben wir Verstärkung in der Wohnungseigentumsverwaltung. **Oliver Meissner kennt Delmenhorst und das Umfeld wie seine Westentasche.** Er ist hier geboren und hat hier viele Jahre gelebt und gearbeitet. Der Bankkaufmann und Versicherungsfachmann ist verheiratet und glücklicher Vater einer Tochter.

Nach vielen Jahren in der Versicherungsbranche wechselte er nun zu uns in die Immobilienwirtschaft, ein Fachgebiet, das ihn schon lange reizt. Er wird nach der Einarbeitung einen eigenen Bestand an Wohnungseigentümergeinschaften in und um Delmenhorst betreuen. Wir hoffen, er hatte bis jetzt einen guten Start beim Bauverein.



## Digitalisierung geht weiter

# Unsere Verwaltung GOES DIGITAL.

**Das Thema ist in aller Munde: Digitalisierung! Haben Sie sich schon gefragt, wie wir beim Bauverein mit diesem wichtigen Thema umgehen?**

### Sitzungen:

Die gesamte Kommunikation mit dem Aufsichtsrat und auch die Organisation der Sitzungen verläuft seit vielen Jahren papierlos über E-Mail und elektronische Dokumente.

### Verträge/Dokumentation:

Alle wichtigen Verträge unserer beiden Unternehmen managen wir seit Jahren in einem von uns entwickelten Vertragskatalog. Für Wohnungsübergaben, die Verkehrssicherung und Begutachtungen haben wir für die schnellere Bearbeitung und sichere Dokumentation eigene Apps für iPads entwickelt.

### Software/Schulungen:

Als Zwischenschritt haben wir diese Prozesse in allen Programmteilen unserer Software für die Verwaltung der Immobilien aktiviert. Viele Schulungen mussten hierfür durchgeführt werden, damit alle Mitarbeiter das entsprechende Know-how besitzen.

### E-Post:

Im ersten Quartal 2023 haben wir den elektronischen Postversand eingeführt. Briefe drucken wir nicht mehr hier im Hause aus. Wir senden sie an einen Dienstleister, der für uns ausdrückt, kuvertiert, frankiert und dann mit der Deutschen Post verschickt. So geht es deutlich schneller und ist preiswerter.

### Großprojekt Archiv:

Nächster Schritt unserer Digitalisierung ist die Einführung eines papierlosen Archivs für die vielen Dokumente, die wir bisher in hunderten Ordnern

ablegen, um sie am Ende wieder zu vernichten. Leider warteten wir zwei Jahre, da die Zukunft unserer Software von Haufe/LEXWARE unklar war. Jetzt können wir im nächsten Schritt ein elektronisches Dokumentenmanagement- und Archivsystem einführen. Die ersten Projektgespräche haben im Mai stattgefunden. Für das eigene Archivsystem mussten Berechtigungen vergeben, Aufgaben verteilt und ein Aktenplan für die Ablage eingeführt werden.

### Post/Rechnungen:

Über einen neuen Scanarbeitsplatz wird die Tagespost digitalisiert und elektronisch in Umlauf gegeben. Einige Vertragspartner haben uns Rechnungen schon lange elektronisch zugeschickt. Diese müssen wir nicht mehr ausdrucken, sondern verarbeiten sie gleich elektronisch weiter.

### Mieterakten/Bauunterlagen:

Nächster großer Schritt ist das Einscannen der Mieterakten und der Dokumente, die wir in Zukunft benötigen, wie Bauunterlagen, Zeichnungen etc. Hier werden wir uns für die Digitalisierung externer Dienstleister bedienen. Die Ablage im Archivsystem ist dann wieder unsere Aufgabe.

### Workflow Update:

Parallel werden wir einige arbeitsintensive Arbeitsabläufe in einem sogenannten Workflow-Management automatisieren. So können wir langweilige, einfache und immer wiederkehrende Aufgaben durch die EDV ausführen lassen.

## Geburtstage, Jubiläen und Weltbewegendes

# Wir gehen auf eine kleine ZEITREISE!

Anlässlich verschiedener Jubiläen und außergewöhnlicher Geburtstage nehmen wir Sie mit auf eine kleine Zeitreise. Doch einen Geburtstag möchten wir vorab besonders würdigen:

### Wir gratulieren Wilhelmine Arnold zu ihrem 100. Geburtstag!

Sie feierte ihren Ehrentag im Mai und wir wünschen: Gesundheit, Gesundheit, Gesundheit für das neue Lebensjahr!

### Happy 90/80 – in Frieden!

Einige Jahre jünger als unsere Jubilarin Wilhelmine Arnold sind Josef Koschlik und Anna Grote, denen wir zum 90. Geburtstag gratulieren – ebenso wie Anita Wachtendorf, die bereits ihren 91. Geburtstag feiern durfte. Über einen persönlichen Besuch

von Reiner Fulst zum 85. Geburtstag freute sich Hannelore Janßen. Auch unsere jetzt 80-jährigen Mitglieder Horst Riesmeier, Gudrun Nerger, Karin von Basen, Karl Friedrich Baacke und Marianne Snopienski haben sich

## Alles Gute und bleiben Sie gesund und munter!

im letzten halben Jahr zurecht feiern lassen. Sie alle sind in einem Jahrzehnt geboren, das geprägt war vom Zweiten Weltkrieg. Gerade weil sie als Kinder den Krieg und dessen Folgen miterleben mussten, eint sie bestimmt der große gemeinsame Geburtstagswunsch: Frieden in Europa!

### Gut versorgt – mit 75!

Frieden ist für Deutschland seit dem 8. Mai 1945 wahr geworden und so gibt es aus diesem Jahrzehnt auch viele gute Nachrichten – wie die Ge-

burten von Karin Filohn, Miroslav Tejcek, Petra Prüfer-Hauser, Helga Feth, Rose Marie Franke und Siegfried von Wolfersdorff beweisen. Ihnen unsere herzlichen Glückwünsche zum 75. Geburtstag. Und wir erinnern gerne daran, dass gerade 1948 für Deutschland ein gutes Jahr war, durch die Unterzeichnung des Marshallplans von US-Präsident Truman als Wiederaufbauhilfe. Ebenso flogen die ersten „Rosinenbomber“ im Zuge der Berliner Luftbrücke in die damals geteilte Stadt.

### Junge 70 – danke Hilde!

Zu den „Geburtstagskindern“, die in diesem Jahr 70 Lenze jung wurden, gehört neben Hildburg Briska, Zoran Cerovic, Jutta Bartel, Robert Miller, Evelin Ob den Winkel, Karl-Heinz Awiszus, Anita Hohnholz, Nikolaus Dietrich Feimann auch Hilde Rector. Ihnen allen gratulieren wir. Doch über Hilde Rector gibt es noch mehr zu sagen. Sie kam im Herbst 2015 als Ehrenamtliche in den Mietertreff und ist seitdem dort nicht mehr wegzudenken. Zu ihrem Siebzigsten lud sie nun ihre Wegbegleiter aus der „Bauvereinfamilie“ zur Geburtstagsfeier ein. Unseren herzlichen Dank dafür!

### 65 – ohne Punkte?

Wir hoffen, alle Jubilare mit dem Geburtsjahr 1958 hatten ein volles Haus für ihre 65. Geburtstage. Wir hoffen in anderer Hinsicht nicht auf „volle Punktzahl“. Denn: Im gleichen Jahr wie Jürgen Brötzmann, Wissal Moustafa, Waldemar Czampiel, Ludmila Erhard und Ingrid Peperkock erblickte die deutsche Verkehrssünderkartei das „Licht der Verkehrswelt“. Wir sind da aber nicht so streng und gratulieren allen, ob mit oder ohne Punkte in Flensburg.

## Gewinnspiel

# Welche Themen wünschen Sie sich zukünftig im MIETERTREFF?

Nehmen Sie einfach an der Umfrage teil und schicken Sie den ausgefüllten Bogen an uns zurück oder geben ihn bei uns im Büro ab. Schon sind Sie im Lostopf und können einen von drei tollen Preisen für den Sommer gewinnen:

**1. Platz: 100 Euro Gutschein für das Restaurant „Da Mimmo“**

**2. Platz: 50 Euro Gutschein für die Gelateria „Palazzo“**

**3. Platz: Familientageskarte (25 Euro) für die Graftherme**

Name	Vorname
Straße, Nr.	PLZ, Ort
Telefon	E-Mail

### Vorträge:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Ernährung
- Reiseberichte
- Erfahrungsberichte
- Zu aktuellen Anlässen
- Alltags- und Lebenssituationen (wie z. B. Vorsorge, Online-Banking, Umgang mit verschiedenen Herausforderungen, Testament, Umzug planen, ...)
- Weitere Vorschläge:

### Spielenachmittage:

- Gesellschaftsspiele
- Spiele in der freien Natur
- Gemeinsam mit Kindern
- Weitere Vorschläge:

### Kreativ:

- Basteln
- Handarbeiten
- Malen
- Schreiben
- Handwerken / Bauen
- Weitere Vorschläge:

#### Kurse:

- Weiterbildung und Informationen für ehrenamtlich Tätige oder die es werden wollen
- Erste Hilfe
- Ernährung
- Gesundheit
- Grüner Daumen: Gemüse richtig anpflanzen auf dem Balkon
- Lebensplanung (z. B. Vorbereitung auf die Rente)
- Starke Großeltern & starke Enkel
- Handy oder andere Technik
- Social Media / andere digitale Anwendungen
- Weitere Vorschläge:

#### Kultur:

- Theater
- Kino
- Galerie / Ausstellungen
- Museum
- Weitere Vorschläge:

#### Kochen:

- Regelmäßig für andere Mieter kochen
- Zusammen mit Kindern kochen
- Kochkurse: Tricks, Kniffe, schnelle und einfache Gerichte
- Weitere Vorschläge:

#### Miteinander:

- Grillen
- Frühstück
- Mittagessen
- Kaffeenachmittag
- Gesprächskreise (locker oder mit vorgegebenen Themen)
- Gedächtnistraining
- Feierabendtreff
- Runde Geburtstage / Jubiläen feiern
- Weitere Vorschläge:

#### Ausflüge in die nähere Umgebung:

- Mit dem Fahrrad
- Mit dem Bus
- Mit der Bahn
- Zu Fuß / Wandern
- Kleine Wochenendausflüge (Bad Zwischenahn, Nordsee, ...)
- Veranstaltungen / Events gemeinsam besuchen (Weihnachtsmarkt, ...)
- Weitere Vorschläge:

#### Sport:

- Qigong
- Nordic Walking
- Yoga
- Spiel, Sport und Spaß mit Jung und Alt
- Weitere Vorschläge:

#### Eigene Vorschläge: Was würden Sie gerne mal machen?

---

---

---

---

**WIR FREUEN UNS AUF IHR FEEDBACK!**

STRASSEN- UND KANALBAU | ROHRLEITUNGS- UND KABELBAU | TANKSTELLEN- UND BETONBAU

**ERNST PETERSHAGEN GmbH & Co. KG**

**Starkes Team = Starke Leistung**

Komm in unser Team als:

- Auszubildender
- Elektromonteur
- Straßenbauer
- Rohrleitungsbauer

Stellenangebote unter: [www.epd-bau.de](http://www.epd-bau.de)

**KAUTZ** MALEREIBETRIEB

- Fassade
- Decke
- Wand
- Boden

0173 - 245 23 56 | [malermeister-kautz.de](http://malermeister-kautz.de)

**Horst Wildemann GmbH**

Terrassendächer  
Rollläden  
Markisen  
Fenster  
Türen

REHAU QUALITY Fenster Design

Bis zu 76% Energie sparen GENEQ

Schulstr. 28 · 28816 Stuhr · Tel. (04221) 93250 · [www.fenster-wildemann.de](http://www.fenster-wildemann.de)

Jetzt mit LWLcom TV gratis

**DEIN 1 GBIT/S GLASFASER-INTERNET**

Wechsel jetzt zu LWLcom. Dein regionaler Anbieter für Highspeed-Internet.

Du wünschst dir stabiles und schnelles Internet, das einfach "nur" funktioniert? Du möchtest deine Serie im Fernsehen gucken - ohne Störung und kostenlos? Dann komm zu uns. **Bremisch. Einfach. Fair.**

- ✓ Internet-Flat mit 1.000 Mbit/s max. Up- und Download
- ✓ Telefonie-Flat ins dt. Fest- und Mobilfunknetz
- ✓ LWLcom TV gratis
- ✓ Service direkt von nebenan
- ✓ Monatlich kündbar!

 (0421) 9 88 88 77  
hilfe@lwlcom.net  
lwlcom.net  
LWLcom GmbH, Ladestraße 35a, 28197 Bremen

**LWLCOM**  
connecting you.

**ENGELBART**

[www.autohaus-engelbart.de](http://www.autohaus-engelbart.de) | Autohaus Engelbart GmbH & Co. KG

 Hauptsitz  
Hasporter Damm 142-150  
27755 Delmenhorst  
Tel: 04221-5860  
Fax: 04221-66121  
del@autohaus-engelbart.de

 Annenheider Str. 185  
27755 Delmenhorst  
Tel: 04221-4216100  
Fax: 04221-66121  
mazda@autohaus-engelbart.de

 Hasporter Damm 155  
27755 Delmenhorst  
Tel: 04221-689550  
Fax: 04221-6895569  
kia@autohaus-engelbart.de

[www.autohaus-engelbart.de](http://www.autohaus-engelbart.de)

