

Willkommen

Die Mitgliederzeitschrift
der Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹



*ALBA gibt Antworten zur
korrekten Mülltrennung
Alles für die Tonne*

Seite 6

*Fortschreitende
Vergesslichkeit
Volkskrankheit Demenz*

Seite 8

*Mietergeschichte
Komplettsanierung in der
eigenen Wohnung*

Seite 12

INFORMATIONEN ZUR AUSZAHLUNG DER DIVIDENDE UND ZUR VERTRETERVERSAMMLUNG 2020

NEU! Stand August 2020

Die Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG hat zum Schutz der Gesundheit aller Teilnehmenden und angesichts der zu dem Zeitpunkt behördlichen Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus, insbesondere das bis Ende August bestandene Versammlungsverbot, ihre Vertreterversammlung auf unbestimmte Zeit verschoben.

Den Abschluss des Geschäftsjahres 2019 hat der Aufsichtsrat bereits festgestellt, aber die Beschlussfassung über die Verwendung des Jahresüberschusses, inklusive Dividendenzahlung, obliegt weiterhin der Vertreterversammlung. Dazu zählen auch alle anderen notwendigen Beschlüsse wie beispielsweise die Entlastung von Aufsichtsrat und Vorstand.

Nach derzeitigem Stand kann eine persönliche Vertreterversammlung nicht stattfinden. Notwendige Beschlüsse könnten dann per Umlaufverfahren getroffen werden. Aufsichtsrat und Vorstand beraten und entschieden dazu Anfang September. Daher können unsere Mitglieder voraussichtlich erst zum Ende des Jahres mit der Überweisung der Dividende rechnen.

Inhalt

Was hat sich bereits geändert?	4
Alles für die Tonne	6
Volkskrankheit Demenz	8
Schritt für Schritt zur eigenen Facebook-Seite	10
Mietergeschichte zur Strangsanierung in Salzgitter	12
Gesunde Ernährung – eine alltagstaugliche Orientierungshilfe	14
Re-Athlete	16
Ausbildung bei der ›Wiederaufbau‹	17
Quatsch im Quartier	18
... und was war sonst noch los?	19
„Wer war eigentlich dieser Fröbel?“	20
TeensClub / KidsClub	22
Jubiläen	24
Bonussystem	25
Spareinrichtung	26
Gewinnspiel	27
Hinweis zu Foto- und Filmaufnahmen und Datenschutz	28
Rätselspaß	30

Absage Veranstaltungen 2020

Dieser Schritt fällt uns nicht leicht und ist trotzdem notwendig. Zu Ihrem und unserem Schutz müssen wir, aufgrund der anhaltenden Pandemie und damit einhergehenden Auflagen, alle geplanten Veranstaltungen für dieses Jahr absagen. Wir hoffen, dass wir Sie im kommenden Jahr wieder in gewohnter Weise zu unseren Festivitäten begrüßen dürfen.

Liebe Leserin,
lieber Leser,

ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass man fast nirgendwo in den Städten Photovoltaikanlagen von den Dächern blitzen sieht, sondern meist nur auf Einfamilienhäusern? Eine PV-Anlage auf dem Eigenheim gilt nicht nur als wertsteigernd, sondern auch als ein wichtiger Beitrag zur Energiewende. Doch schaut man auf die Dächer der meisten Mietshäuser in unseren Städten, kann man sich fragen, warum viel Potenzial brach liegt.

Dieses wollen wir ändern und starten das erste Mieterstromprojekt der ›Wiederaufbau‹! Auf drei Hausdächern in Braunschweig werden in den kommenden Wochen PV-Anlagen installiert. Im Zuge der umfassenden Sanierung, Anlass für uns, unseren Bewohnern ein außergewöhnliches Angebot zu machen: günstigen und umweltfreundlichen (Sonnen-)Strom vom eigenen Dach! Ausführlich werden wir zu dem Thema in der nächsten Ausgabe der *Willkommen* berichten, aber an dieser Stelle sei es schon einmal erwähnt.

Apropos umfassende Sanierung: Bei diesen Projekten kommen wir Zug um Zug weiter – eine Mieterin aus Salzgitter berichtet uns von den zwar sehr anstrengenden Wochen und dem Leben auf der Baustelle, aber auch davon, wie sehr sie nun ihre auf links gedrehte Wohnung genießt (S. 12).

Aus dem „Bleiben Sie zu Hause“ ist ein „Bleiben Sie gesund“ geworden. Mit Sport und gesunder Ernährung können Sie das auch bestens unterstützen. Die Expertinnen Viktoria Rafalski und Eva Carola Marschal des Herzogin-Elisabeth-Hospitals geben Tipps für das bessere Essen (S. 14). Und wenn Sie beim Sporttasche packen merken, dass Ihr Sportoutfit nicht mehr ganz in dieses Jahrzehnt passt, dann hat Re-Athlete, unserer neuer Kooperationspartner, das passende und nachhaltige Sportdress für Sie (S. 16).

Schätzungsweise 1,6 Millionen Menschen in Deutschland sind an Demenz erkrankt. Noch viel höher ist die Zahl derer, die sich um die erkrankte Person kümmert und sie pflegt. Wie man mit einem Verständnisverlust umgehen kann und welche Hilfen es für Angehörige und Pflegende gibt, lesen Sie auf den Seiten 8 und 9.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und Unterhaltung beim Lesen Ihrer neuen *Willkommen*.

Ihr



Heinz-Joachim Westphal



© Sascha Gramann



Für unsere Kleinsten ›Wiederaufbauer‹: In Vechelde und in Calbe warten neue Bänke aufs Picknick.



Neue Radbügel wurden u.a. in der Lechstraße in Braunschweig installiert.

Was hat sich bereits geändert?

Mieterbefragung führt Zug um Zug zu mehr Wohnqualität

Vor einem Jahr führte die Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ die umfangreichste Mieterbefragung ihrer Geschichte durch. Dank der regen Teilnahme weiß die Genossenschaft nun noch besser, was ihren Mieterinnen und Mietern an der derzeitigen Wohnsituation gefällt, vor allem aber auch, was es noch zu verbessern gibt.

„Mit großem Engagement sind alle Kollegen in die Aufbereitung der Ergebnisse gestartet und haben diese im Rahmen unserer Workshops gründlich analysiert und schließlich detailliert bearbeitet. Aus wirtschaftlichen Gründen mussten wir hierbei natürlich priorisieren. Nicht alle Maßnahmen können unmittelbar umgesetzt werden. Aber wir haben nie aus den Augen verloren, was aus Sicht unserer Mieter besonders wünschenswert und auch zeitnah zu verwirklichen ist“, so Heinz-Joachim Westphal, Vorstand der ›Wiederaufbau‹.

Der Maßnahmenkatalog als Fahrplan

Die letzten Monate haben sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter intensiv mit den genannten Kritikpunkten und Anregungen beschäftigt und einen umfangreichen Maßnahmenkatalog entwickelt. Sofern die Wünsche und Vorschläge als technisch möglich und auch wirtschaftlich sinnvoll eingeschätzt werden, geht es Zug um Zug in die Umsetzung.

Vorstandskollege Torsten Böttcher ergänzt: „Der Lockdown im März und April führte auch bei uns im Unternehmen dazu, dass wir in dieser besonderen Zeit den einen oder anderen Punkt auf

unserer Liste nicht wie ursprünglich geplant angehen konnten. Aber wir haben schnell reagiert und bei Dingen, die ohnehin mehr Planungsvorlauf bedürfen, vorbereitende Maßnahmen ergriffen. Mittlerweile sind aber schon einige Hinweise und Wünsche in die Tat umgesetzt.“ Hierbei sind Kleinmaßnahmen gemeint, die sich relativ schnell und einfach realisieren ließen. Lampe zu dunkel in der Tiefgarage oder im Keller? Neue Lampe mit mehr Lux wird angebracht. Strauch ist zu üppig und nimmt das Sonnenlicht? Unsere Außenanlagenpfleger bedenken das beim nächsten Rundgang mit. Kein Platz zum Abstellen von Fahrrädern vor dem Haus? Es wird geprüft, ob das Aufstellen eines weiteren Radbügels machbar ist. Diese und noch viele weitere Ideen und Hinweise arbeiten die Kollegen kontinuierlich ab.

Einen größeren Planungsvorlauf benötigen beispielsweise Veränderungen der örtlichen Parkplatzsituation oder baulichen Gegebenheiten in der Wohnung, wie den Austausch von älteren in neuere Fenster, einen frischen Farbanstrich im Treppenhaus oder der Außenfassade oder aber auch der Wunsch nach neuen Bädern. Auch dies waren zahlreiche Hinweise, die die Genossenschaft über die Mieterbefragung erreichten.

Auch Steine brauchen Pflege

Doch wie geht die ›Wiederaufbau‹ eigentlich mit Großmaßnahmen um? Böttcher: „Damit wir nicht „mal hier und mal dort“ beispielsweise ein Bad modernisieren oder nur ein Balkongeländer einer Wohnung tauschen, auch nicht nach einer großen



Moderne und leuchtstärkere LED-Lichter erhöhen nun in der Bunzlauer Straße in Wolfenbüttel das persönliche Sicherheitsgefühl.



Derzeit prüfen wir den Einsatz von Fahrradrampen für den leichteren Transport auf Treppenstufen für Fahrräder und E-Bikes.



Neue Bäder oder der Neuanstrich der Außenfassade: Bei einer Strangsanierung können wir gleich mehreren Optimierungsvorschlägen nachkommen.

Mieterbefragung, hilft uns ein Portfoliomanagement-System dabei zukünftige (Groß-)Baustellen ausfindig zu machen. Darin sind alle technischen Daten des »Wiederaufbau«-Bestands detailliert erfasst. Wie alt ist das Objekt? Wie ist es bewertet? Wann wurde was gemacht? Diese Daten werden genutzt, um das Investitionsbudget am besten einzusetzen. Es wird dabei nicht nur auf technische, sondern auch auf die wohnungswirtschaftlichen Aspekte Rücksicht genommen. Weist ein Quartier zum Beispiel erhöhten Leerstand auf, bietet sich eine Baumaßnahme besonders an.“

Langfristige Vorbereitung und offener Umgang im Vorfeld

„Die Hinweise größeren Ausmaßes (Fenster, Bad, Balkon, Fassade, Dach etc.), die uns über die Mieterbefragung erreichten, werden also detailliert und systematisch in den Gesamtanierungsplan integriert. Der »Wiederaufbau« ist zum Wohle der Mieter daran gelegen, möglichst alles hintereinander weg an

einem Gebäude zu erledigen. Denn wenn man alles in einem Rutsch macht, brauchen die Mieter nach dem Projekt im besten Fall zwanzig Jahre nicht mehr mit umfassenden Handwerkerbesuchen rechnen“, so Westphal auf die Frage, wie mit den Hinweisen aus der Mieterbefragung umgegangen wurde, die eindeutig nicht im Schnellgang zu erledigen sind. Der Start eines größeren Bauprozesses kann also nicht unmittelbar erfolgen, sondern bedarf mehr Vorlaufzeit.

Für ein erfolgreiches Projekt braucht es ein gutes Team

Ein Projektteam einer großen Sanierungsmaßnahme besteht in der Regel aus Wohnungsmanager, Bauleiter und kaufmännischem bzw. technischem Projektleiter. Sie begehen den Bestand und prüfen auch, was innerhalb der nächsten Jahre in Angriff zu nehmen wäre. Kleinere Maßnahmen wickelt das Wohnungsmangement in Rücksprache mit dem internen technischen Bereich und den Handwerkspartnern direkt ab. (vk)



© Rawpixel Ltd., iStock

Alles für die Tonne

Warum man mit richtiger Mülltrennung einen wichtigen Beitrag leistet

Pedanten kommen beim Thema Mülltrennung wahrlich auf ihre Kosten! Klar, könnte man alles einfach verbrennen, aber es ist doch viel sinnvoller, aus altem Material neue Stoffe zu gewinnen. Außerdem schont man am Ende damit die Umwelt und den eigenen Geldbeutel. Matthias Fricke, Geschäftsführer der ALBA Braunschweig GmbH, gibt Vicky Köhler, »Wiederaufbau«, Antworten.

1. Warum darf im Braunschweiger Stadtgebiet beispielsweise eine Bratpfanne in die gelbe Tonne, in Salzgitter aber nicht?

Die Stadt Braunschweig hat in einer Abstimmungsvereinbarung mit den dualen Systemen in Deutschland geregelt, dass anstelle von Gelben Säcken oder einer Gelben Tonne die Wertstofftonne im Stadtgebiet eingeführt und genutzt wird. In dieser Wertstofftonne werden neben den so genannten Leichtverpackungen aus Metall, Kunst- und Verbundstoffen auch so genannte stoffgleiche Nichtverpackungen mit erfasst. Neben dem Joghurtbecher und der Shampooflasche gehören also beispielsweise auch die Metallschüssel oder das Plastikspielzeug sowie Töpfe und Bratpfanne in die Wertstofftonne.

2. Seit Corona ist die Bereitschaft sich Speisen aus seinem Lieblingsrestaurant nach Hause mitzunehmen oder liefern zu lassen gestiegen. Die Verpackungen sind hier sehr unterschiedlich: Sushi gibt's in einer Plastikverpackung, Gyros und Pommes in einer aufgeschäumten Styroporbox oder Bagasse-Verpackung, das Knoblauchbaguette kommt in beschichtetem Papier. Wie entsorge und trenne ich korrekt?

Restentleerte Plastik- und Styroporverpackungen werden über die Wertstofftonne entsorgt. Plastik- und Styroporverpackungen mit Resten, die Bagasseverpackung und das beschichtete Papier sind über die Restabfalltonne zu entsorgen.

3. Es gibt Kaffeebecher oder Menüboxen auf denen steht kompostierbar. Heißt das, ich darf diese Sachen in der grünen Tonne entsorgen?

Kaffeebecher und Menüboxen sind ebenso wie Trinkhalme oder Kaffeekapseln aus so genanntem „Bioplastik“. Diese Produkte, die laut Herstellerangaben „biologisch abbaubar“ oder „100% kompostierbar“ sind, dürfen nach heutiger Gesetzeslage (Bioabfallverordnung) nicht über

die Biotonne entsorgt werden. Solche Bioplastik-Produkte basieren auf biologischen Materialien wie beispielsweise Maisstärke, Zuckerrohr oder Cellulose. Das heißt aber nicht, dass sie gleichzeitig für die industrielle Kompostierung und damit für die Biotonne geeignet sind.

Auch auf dem heimischen Kompost zerfallen sie nur extrem langsam oder teils gar nicht. Also sind sie im Restabfall besser aufgehoben. Von dieser gesetzlichen Regelung ausgenommen sind kompostierbare Biobeutel, die gemäß EN 13432 zertifiziert sind und als Hilfsmittel zur Sammlung von Küchenabfällen im Haushalt benutzt werden können. Sie zerfallen ausreichend schnell und sind somit sowohl für die industrielle als auch die hauseigene Kompostierung geeignet.

4. Brötchentüten mit Folie oder Nudelkartons mit Folienfenster: Gehört das dennoch in die Papiertonne?

In die Papiertonne gehören alle Verpackungen aus Papier, Pappe oder Karton, jedoch ohne Anhaftung von Speiseresten. Verpackungen sollten zusammengelegt oder gefaltet werden. Auch Brötchentüten mit Folie oder Nudelkartons mit

Folienfenster können über die Papiertonne entsorgt werden. Im Recyclingprozess der Papierfabrik wird die Folie vom Papier getrennt und energetisch verwertet. Eine Einschränkung gibt es allerdings: Ist die Brötchentüte mit Butter, Wurst oder ähnlichem beschmutzt, kommt sie in den Restabfall – wie alle verschmutzten Papiere.

5. Was sind Drei-Komponenten-Becher und wie entsorge ich diese korrekt?

Drei-Komponenten-Becher bestehen aus drei unterschiedlichen Materialien: Beispiel Joghurtbecher (Becher aus Kunststoff in die Wertstofftonne, Deckel aus Aluminium in die Wertstofftonne und Papierummantelung in die Papiertonne).

6. Verbundmaterial oder Papiertonne: Wie finde ich das heraus?

Unter Verbundverpackungen versteht man Verpackungen, die aus mindestens zwei Materialien bestehen, die so miteinander verbunden sind, dass man sie mit der bloßen Hand nicht voneinander trennen kann.

Am bekanntesten sind sie als Getränkekartons (Tetra Pak). Diese bestehen aus

Pappe, einer Aluminium- und/oder einer Kunststoffschicht. Häufig werden Verbundverpackungen aber auch für Instant-suppen oder für Gefrierkost verwendet. Der richtige Entsorgungsweg für Verbundverpackungen ist der Gelbe Sack oder die Wertstofftonne.

7. Warum ist es wichtig alle Komponenten einer Verpackung komplett auseinanderzunehmen?

Erfolgreiches Recycling beginnt bei der Abfalltrennung: Bei der Salamiverpackung sind Deckel und Schale voneinander zu trennen, weil eventuell für beide Teile unterschiedliche Kunststoffarten verwendet wurden. In der Sortieranlage werden mit Hilfe von Nahinfrarotsensoren die verschiedenen Kunststoffarten erkannt und voneinander getrennt. Bei dem Joghurtbecher gilt das gleiche für Becher und Deckel. Nur richtig getrennte Materialien können im Kreislauf bleiben und entgegen der Müllverbrennung.

ALBA 
Wir nennen es Rohstoff.



Matthias Fricke, Geschäftsführer der ALBA Braunschweig

Komm', wir trennen uns richtig, dann wird's für uns nicht teurer!

Falsche Mülltrennung ist nicht nur schlecht für die Umwelt, sondern verursacht bei allen Nachbarn Mehrkosten. Ist eine Mülltonne nicht richtig befüllt, kann der Entsorger die Tonne ungeleert stehen lassen. Das ist mehrfach ärgerlich: Der Müll muss nachsortiert und ein neuer Abholungstermin beauftragt werden. Und diese Kosten zahlen alle Mieter.



Volkskrankheit Demenz

Tritt eine Demenz ein,
ist eine Person krank,
aber viele sind betroffen

In Deutschland leben schätzungsweise 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenz. Bis zum Jahr 2050 wird die Zahl der Betroffenen laut Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend voraussichtlich auf 2,7 Millionen steigen. Viele Erkrankte leben oft in privaten Haushalten und werden zumeist von nahen Angehörigen betreut und gepflegt.

Häufig gehen Angehörige bei der Pflege bis an die Grenzen ihrer gesundheitlichen Belastbarkeit. Geduld ist gefragt, Toleranz und Einfühlungsvermögen. Viele wissen nichts von Entlastungsmöglichkeiten, die von der Pflegeversicherung finanziert werden.

Demenz ist nicht heilbar. Irgendwann kommt nahezu jeder pflegende Angehörige an den Punkt, an dem nichts mehr geht. Schlafentzug macht gereizt. Man fühlt sich ohnmächtig und außerstande, die Situation zu bewältigen. Als letzter Schritt bleibt oft nur das Heim. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt dafür? Der Autor Michael Schmieder formuliert es drastisch: „Spätestens, wenn man sich wünscht, der andere möge endlich sterben, ist er gekommen.“

Der Autor ist Leiter einer Pflegeeinrichtung für Demenzkranke und beschreibt in seinem Buch „Dement, aber nicht bescheuert“ eine besondere Pflegephilosophie der Pflegeoasen. Er wendet sich ab von den Konzepten der herkömmlichen Altenheime und schafft eine Struktur, in der Chaos ermöglicht wird. „Das Verhalten der dementen Personen lässt sich nicht verändern, ändern lässt sich nur die Struktur“. In drei Wohnbereichen mit fließenden Übergängen sollen die Bewohner entsprechend ihrer Fähigkeiten angeregt, aber nicht überfordert werden. Schmieder vertritt den Grundsatz, demente Patienten nicht anzulügen und lehnt beispielsweise virtuelle Zugfahrten ab, wie sie in manchen Heimen durch nachgebaute Zugabteile möglich sind. Seine Devise: Die Würde der Demenzkranken ist unantastbar! So erwartet er von seinem Pflegepersonal eine aufrichtige Haltung gegenüber den Bewohnern und

*„Das Verhalten der
dementen Personen
lässt sich nicht verändern,
ändern lässt sich nur
die Struktur“*

Freundlichkeit, die nicht diktiert werden muss, denn das spüren Demenzerkrankte sofort.

Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung – Wie es gelingen kann, die Selbstheilungs- kräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren

Neben den Überlegungen, welches Konzept für eine an Demenz erkrankte Person das wirkungsvollste ist, breitet sich mitunter in der Gesellschaft Angst vor dieser Krankheit aus. Demenz wirkt wie ein Schreckgespenst am Horizont. Was wird sein, wenn es mich erwischt und ich meine Kinder nicht mehr erkenne? Manch eine oder einer beugt vor und sagt jetzt, bei noch klarem Verstand zu den erwachsenen Kindern: „Wenn ich später dement sein sollte und euch nicht mehr erkenne, so sage ich es euch schon heute: ihr seid mein größtes Glück“. Nach Hirnforscher und Autor Gerald Hüther sollte sich keiner Sorgen machen, an Demenz zu erkranken. In seinem Buch „Raus aus der Demenzfalle“ beschreibt er, wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren. Der menschliche Körper unterliegt einem Alterungsprozess. Dies trifft auf alle Organe zu, so auch auf das Gehirn. Allerdings ist das Gehirn in der Lage, die mit solchen Abbauprozessen einhergehenden Defizite

zu kompensieren. Dazu bedarf es der Aktivierung des „neuroplastischen Potentials“, so Hüther. Mit dieser Neuroplastizität gelingt es dem Gehirn, das an einigen Stellen geschrumpft und mit Plaques belagert ist, andere Gehirnareale zu aktivieren. Diese können dann die Funktion für den ausgefallenen Teil übernehmen.

Doch nur bei günstigen Bedingungen kann das Gehirn so flexibel reagieren

Eine in den USA über zwei Jahre durchgeführte Studie an Ordensschwwestern hat gezeigt, dass nur sehr wenige Nonnen an Demenz erkrankt waren. Dies, obwohl bei einer größeren Anzahl nach dem Tod die typischen degenerativen Veränderungen des





Gehirns, wie sie für eine Demenz üblich sind, nachgewiesen werden konnten. Hüther argumentiert mit dem Prinzip der „Salutogenese“, was frei übersetzt etwa „Gesundheitsentstehung“ bedeutet. Diese besagt, dass der Mensch dann gesund ist, wenn er das Gefühl hat, dass er das, was in der Welt geschieht, versteht. Zudem kann er das, was er verstanden hat, umsetzen und somit sein Leben selbst sinnvoll gestalten.

„Genau diese Freude an all dem, was sich in der Welt entdecken und gestalten lässt – egal, wie alt man schon geworden ist – ist das, was im Gehirn auch die Nervenenden wieder sprießen lässt“, so Hüther. Der Autor weiter: „Denn dieses Gefühl der Freude geht mit einer Aktivierung der im Mittelhirn liegenden emotionalen Zentren einher. Dadurch kommt es zur Freisetzung dieser besonderen neuroplastischen Botenstoffe und Wachstumshormone, die Nervenzellen dazu bringen, neue Fortsätze auszuwachsen, sowie neue Verbindungen untereinander zu knüpfen.“

Unser Gehirn will zu jeder Zeit, ähnlich unseren Muskeln, trainiert werden. Dazu brauchen wir ein gutes Maß an neuen Herausforderungen. Das Entdecken neuer Hobbys beispielsweise, das Erlernen einer neuen Sprache oder das Spielen eines Instruments.

Sie können heute noch damit beginnen, die Selbstheilungskräfte ihres Gehirns zu stärken. Die Wenigsten können ihr Leben von Grund auf ändern, aber jeder Mensch kann sich zu jedem Zeitpunkt seines Lebens dafür entscheiden, fortan anders zu leben als bisher. Etwas bewusster vielleicht, etwas achtsamer gegenüber sich selbst und auch gegenüber anderen. Mehr im Einklang mit der Natur, zuversichtlicher und auch wieder etwas neugieriger. Hüther vermutet, dass die Häufigkeit dementieller Erkrankungen abnehmen wird, sobald es immer mehr Menschen, auch beim Älterwerden gelingt, ihr Leben und ihr Zusammenleben in der Gemeinschaft mit anderen in Harmonie mit den eigenen Gefühlen zu gestalten. (as)

Verständnisverlust – Tipps für Angehörige

- Versuchen Sie nicht, den kranken Menschen mithilfe logischer Argumente von Ihrer Sicht der Dinge zu überzeugen.
- Gehen Sie Streitereien oder Diskussionen aus dem Weg, indem Sie ihm entweder recht geben oder ihn ablenken.
- Erwarten Sie nicht, dass er fähig ist, seine Handlungen zu erklären.
- Beseitigen Sie die Ursachen seiner Sorgen und Fehlinterpretationen wie etwa störende Geräusche.
- Ist dies nicht möglich, versuchen Sie, auf der Gefühlsebene zu beruhigen, etwa durch Argumente wie: „Ich verstehe, dass das Heulen des Windes dir Angst macht, aber ich passe auf, dass uns nichts passiert.“
- Suchen Sie selbst nach Ursachen, wenn der Erkrankte scheinbar grundlos beunruhigt oder verängstigt ist.

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Der Wegweiser Demenz (www.wegweiser-demenz.de) bietet Angehörigen die nötigen Informationen, um sich auf den Krankheitsverlauf einzustellen, Strategien für den Alltag zu entwickeln, und zeigt Hilfsangebote auf:

- Ambulante Pflegedienste
- Betreuungsgruppen
- Angehörigen- und Selbsthilfegruppen
- ehrenamtliche Helfer/innen
- Tagespflegeeinrichtungen
- Kurzzeit- und Urlaubs- bzw. Verhinderungspflege
- betreuter Urlaub für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- u.a.m.

Pflegestützpunkte

Pflegeberatung erhalten Betroffene bei einem Pflegestützpunkt. Dort arbeiten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege- und Krankenkassen, der Altenhilfe oder der Sozialhilfeträger unter einem Dach zusammen. Wo sich der nächstgelegene Pflegestützpunkt befindet, kann über die Kranken- beziehungsweise Pflegeversicherung in Erfahrung gebracht werden.

Schritt für Schritt zur eigenen Facebook-Seite

Ein Leitfaden für Anfänger

Facebook ist mit rund 2,6 Milliarden aktiven Nutzern das größte soziale Netzwerk weltweit. Klingt viel, ist auch viel, bietet Ihnen jedoch die Möglichkeit Kontakt zu Familienmitgliedern, Freunden oder alten Klassenkameraden aufrecht zu erhalten oder wieder neu aufzunehmen. Sie finden Neues aus aller Welt, können Erinnerungen teilen oder tauschen sich in einer von zahlreichen Gruppen mit anderen Nutzern über gemeinsame Interessensgebiete aus.

Der erste Schritt zum eigenen Facebook-Profil – Die Anmeldung unter www.facebook.com

Um sich auf facebook.de zu registrieren, müssen Sie Ihren Namen, Geburtsdatum, Geschlecht und Email-Adresse angeben sowie ein Passwort festlegen.

Tipp: Verwenden Sie für Ihr Passwort Groß- und Kleinbuchstaben, Sonderzeichen sowie Zahlen. Je länger und komplizierter das Passwort, desto sicherer ist Ihr Konto vor Angriffen.

Achten Sie auf Ihre Privatsphäre

Rechts neben dem „Startseite“-Button oben auf der Seite kommen Sie zu den „Privatsphäre-Einstellungen“. Dort können Sie festlegen, wer Sie bei Facebook finden kann, wer welche Informationen bekommt und wie Sie Freunde, mit denen Sie nichts zu tun haben wollen, blockieren oder wieder entfernen. Wenn Sie sichergehen wollen, sollten Sie diese Einstellungen durchgehen.

Suchen Sie Freunde

Über die Suchleiste können Sie nach Namen oder Institutionen suchen. Wenn Sie mit jemandem chatten möchten und seine Beiträge und Fotos sehen möchten, schicken Sie der Person eine Freundschaftsanfrage. Die Person kann diese entweder akzeptieren oder ignorieren.

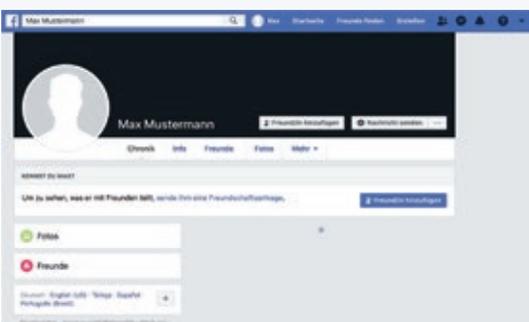
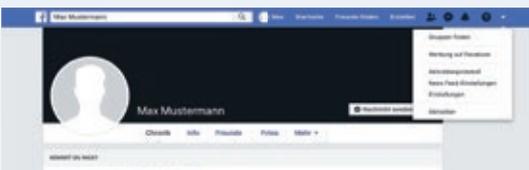
Damit Sie selbst auch gefunden werden können, geben Sie am besten Ihren echten Namen und keinen Phantasienamen an.

Tipp 1: Sie erhalten keine Information über eine abgelehnte Freundschaftsanfrage.

Tipp 2: Nehmen Sie nur Freundschaftsanfragen von Personen an, die Sie kennen.

Freundeslisten

Mit sogenannten Freundeslisten können Sie bestimmen, welche Freunde welche Informationen erhalten. Dafür gehen Sie auf die Profilsseite des Freundes, links neben



dessen Namen steht ein Button „Freunde“, klickt man darauf, können Sie den „Freundschaftsgrad“ bestimmen. In der Grundeinstellung kann man unterscheiden zwischen „Engen Freunden“ (viele Neuigkeiten), „Bekannten“ (weniger Neuigkeiten) und „Eingeschränkt“. Eingeschränkte Kontakte sehen nur, was man für jeden öffentlich zugänglich macht. „Eingeschränkt“ finden Sie unter „Zu einer anderen Liste hinzufügen...“.

Beiträge auf Ihrer Pinnwand

Zunächst gibt es das Feld: „Was machst du gerade?“ Hier geben Sie den zu postenden Text ein. Man kann Fotos hochladen und die Frage beantworten: „Wo bist du?“ Dann erscheint der Post mit einer Stadtkarte, auf der der Ort markiert ist, an dem man gerade ist. Zudem gibt es die Rubrik „Lebensereignisse“, wie z.B. Hochzeit. Bevor Sie etwas posten, entscheiden Sie, für welche Freundesliste der Beitrag bestimmt ist.

Schreiben Sie persönliche Nachrichten

Wenn Sie sich mit Freunden unterhalten wollen, tun Sie dies nicht über die Pinnwand. Persönliches sollten Sie über Facebook-Nachrichten besprechen, die funktionieren wie normale E-Mails und man kann sie auch an mehrere Freunde schicken.

Benachrichtigungen

Über die Navigationsleiste erhalten Sie Benachrichtigungen über neue Nachrichten, Freundschaftsanfragen oder Neue Beiträge in Gruppen. Bei einer neuen Meldung färbt sich das jeweilige Symbol weiß und wird mit der entsprechenden Anzahl an Neuigkeiten in einem roten Kreis vermerkt.

Treten Sie Gruppen bei oder abonnieren Sie Seiten

Sie haben ein Hobby über das Sie sich gern austauschen? Suchen Sie bei Facebook über Gruppen nach Gleichgesinnten. Es gibt neben öffentlichen auch geschlossene Gruppen. Hierfür ist dann entweder eine Einladung oder eine Beitrittsanfrage erforderlich. Sie können auch nach Firmen und Institutionen suchen und diese Abonnieren. Sie werden dann über die neusten Beiträge informiert. Sie können auch über den „Gefällt mir“-Button die sogenannten „Likes“ verteilen. Hiermit bringen Sie Ihren Gefallen über die Sache zum Ausdruck. So zum Beispiel auch von uns. Geben Sie in der Suchleiste „Baugenossenschaft Wiederaufbau“ ein, suchen in der Ergebnisliste nach unserem „W“. Durch einen Klick landen Sie auf unserer Facebook-Seite. Jetzt können Sie auf „Gefällt mir“ und „Abonnieren“ klicken. Ab sofort erhalten Sie auf Ihrer Startleiste die neuesten Beiträge von uns. Viel Spaß beim „Liken“, wir freuen uns auf Ihren Besuch! (mb)





Auch Steine brauchen Pflege: Eine Fitnesskur dauert etwa drei bis vier Wochen.

„Ich habe mich richtig darauf gefreut!“

Die Strangsanierung ist geschafft – zu Besuch bei Brigitte Müller in Salzgitter



Brigitte Müller in ihrem neuem Badezimmer.

Salzgitter-Lebenstedt gehört seit Beginn des Bestehens der Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ zum Kernbestand des Unternehmens. Wohnungsbestand aus den 50er und 60er Jahren sind der Hauptbestandteil der knapp 570 Wohneinheiten. Da ist es an der Zeit, dass an unseren Objekten größere Instandsetzungen durchgeführt werden, wir berichteten bereits darüber.

Wie aber sieht so eine Instandsetzung aus Sicht der Mieter aus? Um dies zu erfahren, haben wir mit Brigitte Müller aus dem Wildkamp gesprochen.

„Herzlich Willkommen,“ so begrüßt uns Brigitte Müller. Ihre Wohnung wurde erst kürzlich fertig gestellt. Die letzten Spuren der Strangsanierung sind im Treppenhaus

noch sichtbar. Doch die Wohnung von Frau Müller ist nun fertig.

„Endlich,“ sagt sie zu Wohnungsmanager Thomas Heller, „ich habe mich richtig darauf gefreut!“ Frau Müller weiter: „Wissen Sie, ich wohne seit fast 16 Jahren bei der ›Wiederaufbau‹. Ich bin damals von einem anderen Vermieter zu Ihnen gekommen und habe dies bisher nicht bereut. Als dann hier im Umfeld die ersten Häuser strangsanieren wurden, bin ich neugierig geworden und habe stets Augen und Ohren offengehalten. Von meinen Nachbarn aus den bereits fertigen Häusern habe ich jede Menge Informationen bekommen. Wie läuft eine Strangsanierung ab? Welche Arbeiten passieren gleichzeitig, während ich in der Wohnung lebe? Es hat mich doch sehr interessiert. Auch, damit ich

mich gut vorbereiten und an die Sache positiv heran gehen kann. Wenn ich meinen zuständigen Wohnungsmanager traf, habe ich fast jedes Mal gefragt, wann wir in unserem Haus endlich dran sind. Ich glaube, ich war manches Mal ganz schön nervig“, sagt sie mit einem zwinkernden Auge.

Bei einer Stranganierung werden, meist im bewohnten Zustand, die alten Entsorgungs- und Versorgungsleitungen komplett rausgebrochen und entfernt. Die Bäder vollständig entfernt, erneuert und saniert. Auch die komplette Elektroinstallation wird nach aktuellen technischen Vorgaben erneuert. Die Bäder bekommen während der Rundumerneuerung moderne Wand- und Bodenfliesen und es werden zeitgemäße Materialien und Ausstattungsgegenstände verbaut.

„Als dann die schriftliche Ankündigung der beginnenden Stranganierung eintraf, habe ich für mich beschlossen, mitzumachen und meine Räume gleich selber mit zu renovieren. So hat man nur einmal den Dreck“, erklärt Frau Müller und schaut sich in ihrer neuwertig eingerichteten Wohnung um. Zu der angebotenen Informationsveranstaltung im Vorfeld, die für unsere Mieter immer angeboten wird, brauchte sie nach eigener Angabe zufolge nicht kommen, da sie bereits bestens vorbereitet war. Frau Müller wusste, was auf sie zu kommt. Außerdem war ihr bereits bekannt, dass es über die Informationsveranstaltung hinaus noch ein persönliches Gespräch in der eigenen Wohnung mit den direkten Ansprechpartnern während der Stranganierung geben wird. „Wer danach immer noch so tut, als habe er nicht gewusst was auf ihn zukommt, hat selber Schuld. Mehr Aufklärung kann man nicht anbieten“, sagt Frau Müller.

Die Arbeiten im Treppenhaus sind nicht weniger dreckig und staubig, als in der eigenen Wohnung: Die Treppenhauswände werden ausgebessert und

gestrichen. Lampen und Taster werden erneuert, ebenso wie die Lichtschalter, Steckdosen und Leitungen in den Mieterkellern.

Als Ende Februar das Abrisskommando klingelte, war alles vorbereitet. „Ruckzuck, Hand in Hand haben die Männer gearbeitet.“ Die Handwerker, die Brigitte Müller erlebt hat, waren stets freundlich und haben sich immer Zeit für ihre Fragen genommen. Zudem hat sie den fleißigen Männern gerne mal eine Kanne mit frischem Kaffee und auch etwas Kuchen spendiert.

Auch außen geht es dem Haus an den Kragen: Die Fassade wird Instand gesetzt und neu gestrichen. Noch alte und nicht mehr zeitgemäße Holzfenster werden durch hochwertige Kunststofffenster ersetzt. Auf dem Dach wird auch gehämmert und schwer geschuftet, denn die Dachhaut wird nach und nach abgetragen und mit neuen Dachbetonsteinen belegt. Ungenutzte Schornsteinköpfe werden abgerissen, Regenfallrohre und -rinnen werden erneuert und das Vordach über dem Hauseingang generalüberholt. Nach gut vier Wochen gingen die Arbeiten auf die Zielgerade. Die neue

Wohlfühlwohnung rückte immer näher. Sie hatte während der gesamten Zeit immer das Gefühl, dass sie sich mit einem Anliegen bei der Bauleitung und ihrem Wohnungsmanager hätte melden können. Wenn man freundlich fragt, bekomme man auch eine ordentliche und freundliche Antwort, lobt sie. Brigitte Müller weiter: „Schauen Sie sich um. Die Fakten sprechen für sich! Für mich ist ein Traum in Erfüllung gegangen. Meine Wohnung ist jetzt so, dass ich hier nie wieder ausziehen brauche.“

„Für mich ist ein Traum in Erfüllung gegangen.“

Ob es denn auch etwas Negatives gegeben habe, wird sie abschließend

gefragt. „Natürlich sind die ersten Tage des Umbaus anstrengend. Viel Dreck und viel Lärm. Die Tür steht offen, WC's und Duschen vor dem Haus. Das ist schon anders. Aber wir wissen doch wofür das so ist. Möglicherweise fehlt bei manchen Mietern das Verständnis auch mal ein paar Tage diese Umstände in Kauf zu nehmen. Die schimpfen dann nur auf den Vermieter. Das finde ich schade und undankbar,“ ist ihre Meinung hierzu. denn sie weiß aus eigener Erfahrung, woanders gibt sich der Vermieter nicht so viel Mühe. Die »Wiederaufbau« nimmt Rücksicht auf ihre Mieter. (th)



Nach der Sanierung fertig und nun: Hoffentlich 20 Jahre Ruhe.



Gesunde Ernährung – Eine alltagstaugliche Orientierungshilfe

Essen und Trinken ist für den Erhalt unserer Gesundheit essentiell. Viktoria Rafalski, Oberärztin in der Medizinischen Klinik, und Diätassistentin Eva Carola Marschal aus der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital berichten, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht. Das Gespräch führte Vicky Köhler.

Sie beide haben eine differenziertere Sicht auf Ernährung als jemand, der sich nicht beruflich damit befasst. Welches Ernährungskonzept empfehlen Sie?

R: Da es unglaublich viele Informationen zu gesunder Ernährung gibt, die sich in ihren Aussagen leider nicht immer decken, ist es für den Laien oftmals schwierig, die Spreu vom Weizen zu trennen. Uns ist es daher ein Anliegen, über eine „alltagstaugliche“ gesunde Ernährung zu sprechen, aus der jeder etwas für sich mitnehmen kann. Vollwertig essen und trinken lässt sich auf Basis der zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) am einfachsten, also alltagstauglich, umsetzen.

Grob zusammengefasst – was beinhalten diese zehn Regeln?

M: Abwechslung ist das A und O. Wer beispielsweise auf regionale Produkte setzt, sorgt durch ihre saisonale Verfügbarkeit für eine natürliche Abwechslung auf dem Speiseplan. Darauf sollten Gemüse und Obst überwiegen. Empfehlenswert sind täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Als Portionsgröße dient die Innenfläche der eigenen Hand. Die in Vollkornprodukten enthaltenen Ballaststoffe unterstützen unsere

Darmfunktion, helfen bei Verstopfung und liefern B-Vitamine, Zink und Eisen. Bei Brot, Nudeln und Reis also besser die Vollkornvariante wählen. Hülsenfrüchte sind eine gute pflanzliche Eiweißquelle und liefern zudem noch Zink und Folsäure. Humus aus Kichererbsen mit frischen Kräutern oder gelbe und rote Linsen sind zum Beispiel eine gesunde Alternative zu Mehlschwitze oder Soßenbinder. Tierische Lebensmittel ergänzen eine ausgewogene Ernährung. Während Milchprodukte täglich auf dem Speiseplan stehen dürfen, sollte sich die wöchentliche Menge an Fleisch und Wurst auf insgesamt 300 bis 600 Gramm beschränken. Als Teil einer vollwertigen Ernährung versorgt uns ein bis zweimal pro Woche Fisch mit lebenswichtigen Nährstoffen. Magerer Fisch wie Seelachs oder Kabeljau gilt als guter Jodlieferant. Fetter Fisch wie Makrele, Lachs oder Hering versorgt uns mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren – so übrigens auch pflanzliche Öle. Ich empfehle Rapsöl zum Braten, auch Olivenöl kann bis 180 Grad erhitzt werden. Weitere empfehlenswerte Öle sind Leinöl, Walnussöl, Weizenkeimöl und Hanföl für die kalte Küche.

Enthalten die zehn Regeln auch Hinweise zur Speisenzubereitung?

M: Die Speisen sollten möglichst schonend zubereitet werden. Dies ist magenfreundlicher und verhindert den Verlust von Vitaminen und Mineralstoffen. Mit Salz und Zucker sparsam umgehen! Die maximale Tagesdosis an Salz sollte bei 5-6 Gramm liegen. Bereits der Verzehr von 3-4 Scheiben Brot kann 1,8-2,4

Gramm Salz beinhalten. Zudem verstecken sich in Fertigprodukten viel Zucker und Salz. Auf diese sollte möglichst verzichtet und besonders salzreiche sowie bereits gesüßte Lebensmittel und Getränke reduziert werden. Wer sein Salatdressing selber macht, kann zwischen einem Gramm Salz und 2,2 Gramm Zucker sparen. Als Snack zwischendurch besser fünf Walnushälften oder Gemüsesticks mit Frischkäse naschen. Wer nicht gerne Wasser trinkt, sorgt mit ungesüßtem Tee, Saftschorlen, 3-4 Tassen Filterkaffee und einem Glas alkoholfreiem Bier für Abwechslung.

Da wir gerade beim Thema Trinken sind: Viele tun sich schwer, auf die empfohlene Tagesdosis von 1,5-2 Liter zu kommen. Haben Sie einen Tipp?

R: Sofern vom behandelnden Arzt keine Beschränkung der Trinkmenge vorliegt, ist mein Tipp, bereits morgens – und nachmittags noch einmal – eine Kanne Tee zu kochen oder Wasser mit Zitrone und Ingwer anzusetzen. Dann mit dem Getränk gefüllte Gläser dort verteilen, wo ich mich aufhalte oder stündlich einen Wecker als Erinnerung stellen. Mit zunehmendem Alter verändert sich das Durstverhalten: Das Durstempfinden wird weniger und das Trinken immer häufiger vergessen. Im Klinikalltag sehen wir immer wieder Patienten, die förmlich ausgetrocknet sind.

Haben auch die sogenannten „Superfoods“ wie Chiasamen, Acai-Beeren und Co. einen Platz in Ihrem Ernährungskonzept?

R: Exotische Früchte und Samen sind nicht unkritisch und sollten nicht unkontrolliert eingenommen werden. Zudem sind sie häufig teuer und mit Schadstoffen belastet. Ob Rohkost, gedünstetes Gemüse oder Obstsalat mit Joghurt – unsere heimischen Pflanzen wie Leinsamen, Rote Beete oder Grünkohl haben selbst einen hohen Nährstoffgehalt und versorgen uns mit ausreichend Vitaminen und Spurenelementen.

Inwiefern ergänzt regelmäßige Bewegung – neben gesunder Ernährung – einen gesunden Lebensstil?

R: Eine vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur und Knochen. Erfolgt diese an der frischen Luft bei Sonnenschein, wird Vitamin D gebildet, das u.a. für die Aufnahme von Calcium in die Knochen notwendig ist und damit Osteoporose vorbeugt. Bereits 30 Minuten Bewegung täglich – zügiges Spazieren, Schwimmen, Fahrradfahren, Tanzen – kann helfen, das Körpergewicht im Gleichgewicht zu halten. (vk)



Eva Carola Marschal, Diätassistentin



Viktoria Rafalski, Oberärztin

Ernährungskompetenz schafft Lebensqualität gerade im Alter; hierdurch lassen sich Übergewicht und Mangelernährung verhindern. Für eine individuelle Beratung zu Ernährung und Erkrankungen gibt es die Möglichkeit einer ambulanten Ernährungsberatung. Hausärzte können bei Bedarf eine Verordnung ausstellen, damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Zertifizierte Fachkräfte finden Sie unter www.vdd.de und www.vdoe.de.



RE-ATHLETE®

Im November 2016 gründeten die beiden Studierenden Alina Hische (27) und Johannes Skowron (26) das Braunschweiger Start-up Re-Athlete. Seit nunmehr vier Jahren produzieren sie nachhaltige Sportbekleidung aus recyceltem Ozean- und Industriemüll in deutscher Produktion.

Vom Fischernetz zum Sportoutfit

Mit ihrer Sportswear möchten sie den Tier- und Umweltschutz unterstützen und die Ozeane von den Unmengen an Plastikmüll und Geisternetzen befreien, die für Jahrhunderte umhertreiben und eine tödliche Gefahr für viele Meerestiere darstellen. Die funktionale Sportswear des Social Start-ups besteht nämlich aus der innovativen, 100% regenerierten ECONYL® Nylon-Faser, die aus alten Fischernetzen und weiteren Plastikabfällen recycelt wird, welche direkt aus den Weltmeeren und der Industrie geborgen werden. In diesem Zusammenhang konnte das Unternehmen bereits 1,7 Tonnen dieser Nylonabfälle recyceln (Stand: Mai 2020). Für hunderttausende Meeresmäuler und für Millionen von Meerestieren und Fischen bedeuten genau diese Plastikhinterlassenschaften ansonsten ein qualvolles Ende, da sie sich in den Netzen verfangen oder das Plastik mit ihrer Nahrung verwechseln.

Nachhaltige Sportswear für den Breitensport

Das verarbeitete Endprodukt der Re-Athlete Sportswear besteht aus 78% recycelten Polyamiden und 22% Elasthan und weist somit hervorragende Stoffeigenschaften für Sportler auf: Das Material ist blickdicht, äußerst elastisch, sehr weich,

bietet eine exzellente Formbeibehaltung und fördert die Muskelkompression bei physischer Aktivität. Im Angebot findet man verschiedene T-Shirts, Longsleeves, Shorts, Tights, Tops und Hoodies. Das Produktportfolio wird mit weiteren Textilien und Trainingsequipment aus biologischen und recycelten Materialien ergänzt. Das Angebot gilt sowohl für Einzelsportler, als auch für Teams, Vereine und Firmen, die sich bei ihren sportlichen Aktivitäten für den Meeresschutz und eine hiesige Produktion von Textilien einsetzen möchten.

Made in Germany

Alle Textilien werden bei Re-Athlete regional in Deutschland genäht und bedruckt. Hierdurch können alle Arbeitsvorgänge transparent gestaltet und für faire, sichere Arbeitsplätze gesorgt werden. Die Active-wear wird sowohl in eigener Produktion in Braunschweig hergestellt, als auch bei regionalen Partnerwerkstätten und Nähereien in (Nord-)Deutschland. Unter anderem wird hierbei auch die Arbeitstherapie in der Lebenshilfe Lüneburg-Harburg unterstützt, bei welcher Menschen mit Beeinträchtigungen wieder ein Einstieg in die Gesellschaft und das Arbeitsleben geboten wird. Durch diese regionale Produktion können zudem kurze Transport- und Handelswege und somit geringere Umweltbelastungen garantiert werden.

Ihr Mitglieder-Vorteil:

Gegen Vorlage der digitalen Mitglieds-karte im Braunschweiger Store (Ferdinandstraße 8) erhalten Sie an der Kasse 10% auf das gesamte Sortiment. Der Rabatt wird jedem Mitglied der Baugenossenschaft »Wiederaufbau« nur einmalig gewährt. Gültig bis zum 30.06.2021. (vk)

Im Überblick

- Recyceltes Funktionsmaterial
- Made in Germany
- PETA-approved vegan
- 1% Spende pro Verkauf
- Plastikfreier und klimaneutraler Versand

Ausbildung bei der ›Wiederaufbau‹

Bewerbungsstart für den Berufseinstieg am 1. August 2021

Du suchst einen Beruf, der Dir auch künftig sichere und interessante Perspektiven bietet? Dann lege mit einer Ausbildung zur Immobilienkauffrau bzw. zum Immobilienkaufmann den Grundstein. Da Wohnen zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehört, hat die Wohnungswirtschaft einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Deshalb werden auch in Zukunft gut ausgebildete und qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter benötigt.

Die Tätigkeiten in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft sind sehr abwechslungsreich und vielseitig. Sie erfordern eine hohe persönliche, soziale und fachliche Kompetenz, die Du durch das umfangreiche Angebot an Weiterbildungsmöglichkeiten ganz nach Bedarf ausbauen kannst. Die Vielschichtigkeit dieses Dienstleistungsberufes erfordert auch die Fähigkeit, guten Kontakt zu Mietern, Behörden- und Firmenvertretern herzustellen und zu pflegen.

Die Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG bildet schon seit Jahren erfolgreich zu Immobilienkauffrauen aus. Aufgrund der Größe des Unternehmens mit Einbindung in die Unternehmensgruppe bieten wir unseren Auszubildenden eine qualifizierte und umfangreiche Ausbildung. Die Auszubildenden in der ›Wiederaufbau‹ werden in allen wichtigen Unternehmensbereichen eingesetzt und umfassend, weitreichend und optimal ausgebildet.

Weitere Informationen über den Ausbildungsberuf Immobilienkaufmann (m/w/d) findest Du unter: <http://www.immokauffrauen.de/>

Gratulation zum bestandenen Abschluss

Meycan Onal, Sebastian Zimberg und Philipp Schmidt haben erfolgreich die IHK-Abschlussprüfung zur Immobilienkauffrau/zum Immobilienkaufmann absolviert – trotz widriger Corona-Umstände, die die drei tapfer ertragen haben. Wir gratulieren herzlich zur tollen Leistung! Meycan Onal ist nun in der Abteilung Neubau/Technische Dienstleistung, Philipp Schmidt im Wohnungsmanagement Team Umland und Sebastian

Zimberg im Kundenservice für uns tätig. Ein herzliches Willkommen zum Start ins Berufsleben!

Laura Schäfer, Özlem Sari und Lorenz Sagebiel haben am 1. August ihre 3-jährige Ausbildung zur Immobilienkauffrau/zum Immobilienkaufmann begonnen. Wir freuen uns, die drei bei uns im Team begrüßen zu dürfen und wünschen ihnen viel Erfolg und Spaß bei der Ausbildung.

Dauer der Ausbildung und Berufsschule

Drei Jahre mit Blockunterricht am Europäischen Bildungszentrum der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft (EBZ) in Bochum.

Inhalte der Ausbildung

- Vermietung, Verwaltung, Bewirtschaftung von Wohnungen und Gewerberäumen
- Erlernen des Rechnungswesens, der Buchhaltung und des Controllings
- Planung und Durchführung von Instandhaltungsmaßnahmen und Bauvorhaben
- Erstellung von Nebenkostenabrechnungen
- Erlernen der Aufgaben in Mitgliederverwaltung, Spareinrichtung und Marketing
- Umgang mit der EDV

Anforderungen an die Bewerber

- Mindestens Realschulabschluss
- Führerschein wünschenswert
- Offene Persönlichkeit mit Spaß an der Teamarbeit und Kontakt zu unseren Kunden
- Spaß am Lernen

... dann freuen wir uns darauf, Dich kennenlernen zu dürfen. Bewirb Dich mit Anschreiben, Lebenslauf und den letzten Zeugnissen (möglichst nur 1 Anhang) bei:

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Frau Swantje Kühn
Güldenstraße 25
38100 Braunschweig

Tel. 0531 5903 323
Bewerbung[@]wiederaufbau.de





Quatsch im Quartier

Zum Lachen geht man nicht in den Keller,
sondern auf den Balkon!

In den Sommermonaten feiern wir normalerweise das nachbarschaftliche Miteinander in unseren Beständen.

Doch in diesem Jahr kam alles anders. Zwar können viele wieder ihren Alltag bestreiten, aber ein öffentliches Leben ist weiterhin nur eingeschränkt möglich. Hier stellte sich uns die Frage: Wie können wir unter Einhaltung der Regelungen Veranstaltungen in unseren Quartieren durchführen? Ganz einfach: Wir kommen zu den Mietern nach Hause – und zwar

so, dass keiner seine eigenen vier Wände verlassen muss. Das neue Format „Quatsch im Quartier“ war geboren.

Alexander Grinblat zeigte sich sofort begeistert von der Idee. An drei Wochenenden im Juni konnten sich unsere Mieter in Querum und Salzgitter-Lebenstedt auf dem eigenen Balkon amüsieren. Mit Pantomime, kleinen Karikaturen und jeder Menge Slapstick zauberte Grinblat ein Lächeln in die Gesichter. „Lachen ist die beste Medizin“ – Alles wird gut! (mb)



alle Fotos: © Wiederaufbau

...und was war sonst noch los?

Gartenkonzerte

Auch in unseren „Wohnen mit Zukunft“-Anlagen fanden Corona-bedingt lange Zeit keine Gemeinschaftsveranstaltungen statt. Es war Anfang des Sommers Zeit unseren Mietern in den Anlagen eine Freude zu bereiten und ihnen Zuversicht zu geben. Zwei Aktionen haben wir extra dafür ins Leben gerufen.

Zum einen bekam jede Wohneinheit im Juni ein „Alles wird gut“-Blümchen geschenkt und zum anderen verwandeln wir unsere Innenhöfe und Anlagen in Open-Air-Konzertstätten.

Mitte Juni fand in unserem „Wohnen mit Zukunft“ in Vechelde das erste Drehorgel-Gartenkonzert seiner Art statt. Liebhaber des schönen, handgearbeiteten Instrumentes kamen von ihrem Fenster aus, dem Balkon, der Terrasse oder auch sitzend im Garten auf ihre Kosten. Bei unserem nächsten Sitzkonzert einen Monat später spielte Jarosław Bartoszek, der Saxophonist der Kreismusikschule Goslar, in unserem „Wohnen mit Zukunft“ in Goslar.



„Tanz aus der Dose“ & klassische Musik

„Wir kommen zu Ihnen“ – unter diesem Motto bot das Staatstheater Braunschweig eine Serie von kleinen Auftritten im Braunschweiger Stadtgebiet an, wo Balkon- und Fensterplätze ein sicheres Zuschauen erlauben – in Hinterhöfen, Gärten, vor Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern. Die Sparten Tanztheater und Musiker des Staatstheaterorchesters und Sängerinnen und Sänger kamen zwei Mal zu uns in die Weststadt. Es gab den „Tanz aus der Dose“ im Mainweg in unserem grünen Innenhof, der zum Tanzsaal wurde. Und auf der Freilichtbühne im Südhof konnten die umliegenden Zuhörer und Zuschauer einem kurzen Gastspiel lauschen. Man schaute von den Balkonen, kam mit Stühlen und Decken, machte Picknick und genoss die kurzweiligen Auftritte an der frischen Luft.



Tag der Nachbarn

Auch in der Emsstraße fand ein weiteres zuversichtspendendes Konzert statt. Der Verein Stadtteilentwicklung Weststadt e.V. hat zusammen mit dem Jugendzentrum Rotation und dem Quartiersforum Emsviertel den freiberuflichen Musiker Viktor Giedt für die Bewohner auf einer Wiese spielen lassen. Auch hier schauten sich viele Anwohner das Konzert von ihrer Wohnung aus am offenen Fenster an, oder kamen nach draußen, um dem Musiker aus der Nähe zuzuhören.



„Wer war denn eigentlich dieser Fröbel?“

Spaziergänge durch unsere Quartiere



Gelegen zwischen Kramerswinkel und Jürgenohl: Die Fröbelstraße in der historischen Stadt Goslar.



Der Stadtteil ist in der Nachkriegszeit entwickelt worden und gehört zum Kernstandort der ›Wiederaufbau‹.

Fragend schaut mich meine Kollegin an. Ich erinnere mich, dass sie im letzten Jahr zur Vorweihnachtszeit mit Ihrem Sohn zu Hause Fröbelsterne gefaltet hat. Immer und immer wieder, bis sie den Dreh raus hatte. Der Fröbelstern und die Fröbelstraße machen uns neugierig: „Wer war denn eigentlich dieser Fröbel?“ Wir haben beide aufgrund unserer Tätigkeit bei der ›Wiederaufbau‹ täglich mit unseren Straßen- und auch Quartiersnamen zu tun, wissen doch aber in vielen Fällen kaum oder wenig über die oder den Namensgeber. Wir recherchierten und nehmen Sie mit auf unseren kleinen geschichtlichen Spaziergang durch unseren Bestand.

Goslar – Fröbelstraße

Beginnen wir in Goslar mit der Fröbelstraße. Friedrich Fröbel (*1782 - †1852) war ein deutscher Pädagoge und Schüler Pestalozzis. Sein besonderer Verdienst hat bis zum heutigen Tag Auswirkungen. Denn er erkannte die Bedeutung der frühen Kindheit und schaffte ein System von Liedern, Beschäftigungen und „Spielgaben“ um die Realisierung dieser Erkenntnisse vorantreiben zu können. Durch seine Forschung begründete er

1840 in Bad Blankenburg den ersten „Kindergarten“. Dieser unterschied sich von den damals existierenden „Kinderbewahranstalten“ durch das pädagogische Konzept. Er erweiterte das Spektrum von der Betreuung um die Aufgaben der Bildung und Erziehung.

Es gibt auch heute noch Kindergärten die Fröbels Pädagogik fortführen. Als wesentlicher Bestandteil seiner Pädagogik gilt die anregende Förderung des Spiels von Kindern sowie die Unterstützung beim Erfahren und Begreifen der Welt durch Erwachsene. In den vergangenen

Monaten wurde die besondere und wichtige Bedeutung der Kindergärten für unsere Gesellschaft wieder deutlich. Zur Ehrung Fröbels wird weltweit am 21. April, seinem Geburtstag, der Kindergarten-Tag (Aktionstag) begangen.



Fröbelstern





Calbe / Salzgitter – Friedrich-Ebert-Straße

Gleich an zwei unserer Standorte ist die Friedrich-Ebert-Straße vertreten.

Friedrich Ebert (*1871 - †1925) war ein deutscher Sozialdemokrat und Politiker. 1913, nach dem Tod August Bebels, wurde er neben Hugo Haase zum Vorsitzenden, der angesichts des drohenden Krieges zerstrittenen Sozialdemokratischen Partei Deutschland (SPD), gewählt. Während des Krieges vertrat Ebert nachdrücklich und bis zum Schluss die Politik der „Vaterlandsverteidigung“ und des innenpolitischen Stillhaltens gegen jene Sozialdemokraten, die diese ablehnten. 1918 übernahm seine Partei in der Novemberrevolution sowie die von ihr abgesplante USPD die Regierung. Am 11. Februar 1919 wurde Ebert von der Weimarer Nationalversammlung zum ersten Reichspräsidenten gewählt. Die von revolutionären Sozialisten mit Waffengewalt geführten Aufstände von 1919-1923 ließ er niederschlagen. Ebenso ging er gegen mehrere Putschversuche von rechts entschieden vor. Ansonsten trat er als ein Politiker des Interessenausgleichs auf. Während der wirkungsvollsten Verleumdungskampagne verschleppte Friedrich Ebert eine Blinddarmentzündung, er starb am 28. Februar 1925 an den Folgen. Kurz nach seinem Tod wurde die nach ihm benannte und noch heute tätige Friedrich-Ebert-Stiftung gegründet. Zu seinem Nachfolger wählten die Deutschen Paul von Hindenburg, den kaiserlichen Heerführer des Ersten Weltkriegs. Unter seiner Präsidentschaft wurde Hitler zum Reichskanzler gewählt. Somit markiert der Tod Friedrich Eberts den Beginn des dunkelsten Kapitels der deutschen Geschichte. (mb)

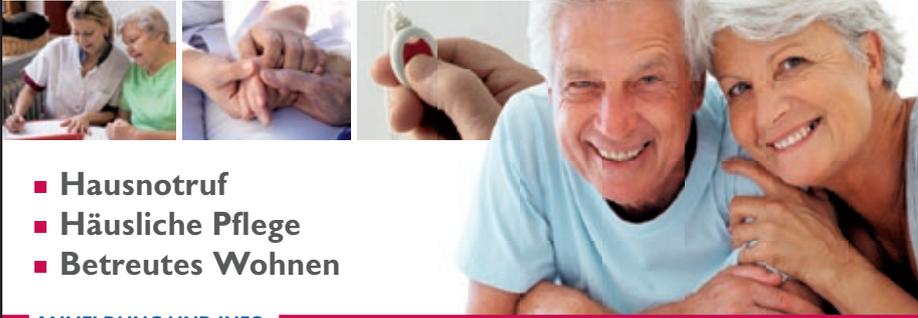


Ein Fundstück einer Aufnahme der Friedrich-Ebert-Straße aus den 1960er Jahren in Salzgitter.



Gleicher Straßennamen, doch eine andere Stadt und eine andere Zeit: Die Friedrich-Ebert-Straße heute in Calbe.

ZUSAMMEN SIND WIR STARK! FÜR EIN LEBEN IN DER GEMEINSCHAFT



- Hausnotruf
- Häusliche Pflege
- Betreutes Wohnen

ANMELDUNG UND INFO:

PARITÄTISCHE DIENSTE
BRAUNSCHWEIG

Saarbrückener Straße 50, 38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 4 80 79 10, E-Mail: info@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de

ambet
Ambulante Betreuung für und
pflegebegleitete Menschen e.V.

Saarplatz 1, 38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 2 56 57 10, E-Mail: info@ambet.de
www.ambet.de



Hallo Teens

Bringt Farbe
ins Spiel

Batikmuster sind aktuell wieder voll im Trend. Mit der Technik lassen sich Textilien und alte Kleidung individuell aufwerten. Was alles möglich ist und welche kleinen Tricks und Tipps es dafür gibt, kann alles unter <https://deavita.com/selber-basteln/batik-techniken-faerben-stoff-diy-ideen.html> nachgelesen werden.



© Nuttalin Kryw...iStock

elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD



GENIAL
EINFACH

◆ 38179 SCHWÜLPER
WALLER SEE 20
+49 531 591-333

◆ ELEMENTS-SHOW.DE
BADAUSSTELLUNG UND MEHR

Mehr Cash in der Täsch!

Einfach mit einer
Sparkassen-Karte bei
regionalen Händlern
zahlen und Geld-zurück-
Vorteile sichern.*



*Teilnahmevoraussetzungen unter:
blsk.de/cashback

Braunschweigische
Landessparkasse
Ein Unternehmen der NORD/LB

*Du bist noch kein
Mitglied im KidsClub
oder TeensClub?*

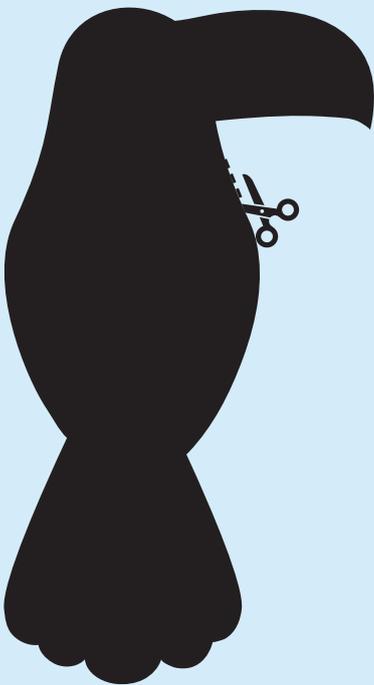
*Dann melde dich schnell an und
erhalte deine Mitgliedskarte zum
Einlösen der Vergünstigung. Die Mit-
gliedschaft ist komplett kostenfrei und
ohne Verpflichtungen. Voraussetzung
zur Anmeldung ist deine Mitglied-
schaft in der »Wiederaufbau« oder die
einer deiner Verwandten.*

*Das Anmeldeformular findest du
unter [www.wiederaufbau.de/leben/
kidsclub-teensclub](http://www.wiederaufbau.de/leben/kidsclub-teensclub) zum Download.*

Hallo Kids

Bühne frei für eure Fantasie

Schattenspiele oder Schatten-Theater sind nicht nur toll anzusehen, sie regen auch die Fantasie an. Dafür wird nicht viel benötigt. Die unten abgebildeten Figuren grob ausschneiden und auf Pappe kleben. Danach die Figuren mit der Verstärkung sauber ausschneiden und an Spieße kleben. Als Projektionsfläche wird ein großes Tuch oder ein Bettbezug benötigt, welches zwischen zwei Stühlen gespannt wird. Für eine kleinere Alternative reicht auch ein Schuhkarton, aus dem aus der Unterseite ein Sichtfenster ausgeschnitten wird. Es ist wichtig darauf zu achten, dass an den Seiten ein Rand entsteht, denn hier wird das Backpapier von Innen eingeklebt. Mit einer Taschenlampe werden die Figuren von hinten angeleuchtet und der Fantasie kann dann freien Lauf gelassen werden.





Danke für Ihre Treue und Wertschätzung

Ihre Zufriedenheit ist unser Ansporn

Wir sind mit rund 17.900 Mitgliedern und über 9.100 Wohnungen eine starke Genossenschaft. Wir bieten unseren Mitgliedern bezahlbaren, attraktiven Wohnraum und sichere Anlagemöglichkeiten. Dass sich unsere Mieter und Mitglieder bei uns wohlfühlen, beweisen die Zahlen des aktuellen Quartals.

Wir gratulieren unseren langjährigen Jubilaren. Damit Sie weiterhin zufrieden bleiben, liegt uns der Dialog am Herzen. Ihr Feedback liefert uns Impulse für Verbesserungen. Herzlich Willkommen heißen wir unsere neuen Mitglieder – auf eine gute Nachbarschaft und starke Gemeinschaft.



WOHNUNGSJUBILÄUM

10 Jahre

Wir gratulieren unter anderem

- Ronny Köhler, Goslar
- Günter und Waltraud Weise, Goslar
- Hans-Joachim Demann, Sickinge
- Annemarie Kleine, Braunschweig
- Svetlana Schmunk, Braunschweig
- Michael Warkus, Goslar
- Angelo Tripolone, Braunschweig
- Ruth Engel, Vechelde
- Lya Böhler, Vechelde
- Carmen Romera-Vinals und Maria Sierra-Llata-Schmidt, Seesen
- Alicja Krystyna Kilav-Przytula, Braunschweig

Rebecca und André Siedentopf, Braunschweig

- Frank Büder, Braunschweig
- Stefanie Winterle, Braunschweig
- Olga Kusnezov, Braunschweig
- Lucie Schmidt, Wendeburg
- Simone Stötzel, Braunschweig
- Christiane Block, Goslar
- Karin Becker, Vechelde
- Günter und Petra Lipinski, Salzgitter
- Anna Aleksin, Goslar
- Ulrich Rother und Gabriele Pruss, Braunschweig

- Yasar Alakus, Braunschweig
- Renate Höhne, Braunschweig
- Marianne Vollmer, Vechelde
- Gudrun Röttger, Wolfenbüttel
- Else Schmall, Vechelde
- Claudia Krause, Braunschweig
- Dr. Ulrike Pilarczyk und Lony Manthey, Braunschweig

- Gerhard Scholz, Braunschweig
- Marita Ande, Braunschweig
- Barbara Krause, Bad Harzburg
- Karina Kniejski, Salzgitter
- Elza Dudek, Vechelde
- Helmut Everling, Vechelde
- Ingrid und Jan Wedekind, Braunschweig

- Ella Dieser, Braunschweig
- Marlis Nimz, Cremlingen
- Gabriele und Joseph Begeame, Braunschweig
- Barbara Zorn, Braunschweig
- Artur Zimmermann, Braunschweig
- Sabine Rau, Wolfenbüttel
- Christa Franke, Salzgitter
- Gerda Bollmann, Braunschweig
- Klaus Riepe, Braunschweig

25 Jahre

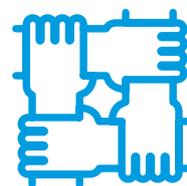
Wir gratulieren unter anderem

- Christoph und Iwona Schmidt, Goslar
- Mirosław Kazuk, Braunschweig
- Karin Paul, Braunschweig
- Erna Schlegel, Seesen
- Welda und Oleg Surkow, Salzgitter
- Helena Uhl, Wolfenbüttel
- Beata Jaroslawska, Braunschweig

50 Jahre

Wir gratulieren unter anderem

- Herbert Richter, Goslar
- Jürgen Tuckermann, Braunschweig



MITGLIEDSJUBILÄUM

10 Jahre **145**

25 Jahre **58**

50 Jahre **14**



NEUE MITGLIEDER

320*



Wir belohnen Ihre Treue

Bonussystem für langjährige Mieter

Bei unseren langjährigen und treuen Mieterinnen und Mietern möchten wir uns für Ihr Vertrauen angemessen bedanken. Neben einem finanziellen einmaligen Bonus bei Mietjubiläen, gewähren wir als modernes und familienfreundliches Unternehmen auch einen Kinderbonus zur Geburt Ihres Kindes. Unser Bonussystem sieht wie folgt aus:

Vorteile für langjährige Mieter in derselben Wohnung durch Bonus

Sie leben bereits seit 10, 25 oder sogar 50 Jahren ununterbrochen in einer ›Wiederaufbau-Wohnung? Heutzutage wahrlich immer seltener. Und deshalb ein Grund, „Ihr Zuhause“ zu feiern.

Für diese langjährige Treue möchten wir uns zukünftig ganz besonders bedanken und uns erkenntlich zeigen. Bonifikation plus Urkunde bei Mietjubiläum:

10-jähriges Mietjubiläum: 100 Euro

25-jähriges Mietjubiläum: 1.000 Euro

50-jähriges Mietjubiläum: 1.500 Euro

Weiterhin besteht die Möglichkeit, nach schriftlicher Einverständniserklärung in der Mitgliederzeitschrift *Willkommen* genannt zu werden.

Kinderbonus

Zur Geburt Ihres Kindes sagen wir mit unserem Baby-Willkommenspaket im Wert von ca. 40 Euro „Herzlich willkommen“! Außerdem gibt es noch einen exklusiven Gutschein des Baby- und Kinderausstatters „Baby-Walz“ im Wert von 100 Euro obendrauf. Der Kinderbonus wird ausschließlich unseren Mieterinnen und Mietern gewährt.

Bitte beachten Sie

Der Kinderbonus muss sechs Monate nach der Geburt mit Nachweis (Geburtsurkunde) beantragt werden. Der Bonus zum Mietjubiläum wird nach positiver Prüfung gewährt, wenn der Bonusantrag vollständig ausgefüllt und zeitnah an uns zurückgesendet wird, das Mietverhältnis ungestört und ungekündigt ist. Den Bonusantrag erhalten Sie von uns automatisch auf dem Postweg. Ein Rechtsanspruch besteht nicht, das Angebot ist freibleibend. Die ›Wiederaufbau behält sich das Recht vor, das Angebot in der Höhe und Anzahl zu begrenzen oder ganz einzustellen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite unter:

www.wiederaufbau/service/bonus

Die ›Wiederaufbau‹ bedankt sich

Sie sind ›Wiederaufbau-Mieter und haben einen Mieter für eine ›Wiederaufbau-Wohnung geworben?

Empfehlen Sie uns weiter und freuen Sie sich nach Abschluss des Nutzungsvertrages über ein Dankeschön in Höhe von 150 Euro. Gleichzeitig profitieren Ihre Freunde und Verwandten von den genossenschaftlichen Vorzügen der ›Wiederaufbau‹. Wenden Sie sich an unseren Kundenservice unter 05 31. 59 03-100.

Eine Wohnung in Ihrem Haus steht leer?

Wenn Sie die Hauswoche für diese Wohnung gegen ein geldwertes Dankeschön übernehmen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihre Wohnungsmanagerin oder Ihren Wohnungsmanager.



Willkommen Tobias Ohlendorf!

Ein neues Gesicht in der Spareinrichtung

Was sind meine Aufgaben?

In der Spareinrichtung bin ich Ansprechpartner für unsere Mitglieder und Sparer rund um das Thema „Geldanlagen“. Aber auch zum täglichen Geschäft, das heißt zu Ein- und Auszahlungen, Überweisungen auf Referenzkonten, Bearbeitung von Vollmachten, Beratung zu Fragen rund um die Abgeltungssteuer und wie man sich als Sparer hiervon zum Teil befreien lassen kann. Ebenso gehört die Verwaltung der

Gästewohnungen zu meinen Aufgaben und auch die Bargeldkasse der Baugenossenschaft.

Mein Büro befindet sich in der Hauptverwaltung in der Gildenstraße. Hier stehe ich den Fragen der Kunden persönlich und über das Telefon im Rahmen unserer bekannten Öffnungszeiten zur Verfügung.

Was habe ich vorher beruflich gemacht?

Ich bin gelernter Bankkaufmann. Meine Ausbildung habe ich bei der damaligen

Sparkasse Goslar/Harz genossen und bin von dort nach einigen Jahren als Privatkundenberater zu einem Tochterunternehmen der Norddeutschen Landesbank in Braunschweig gewechselt. Dort arbeitete ich im Darlehensbereich, bis ich schließlich im April dieses Jahres den Weg zur Spareinrichtung der Baugenossenschaft »Wiederaufbau« fand.

Zusätzlich habe ich vor einigen Jahren ein nebenberufliches Studium zum Bankfachwirt erfolgreich abgeschlossen.

Was kann ich über mich, außerhalb des Berufs sagen...

Hier spielt meine Familie eine ganz zentrale Rolle. Ich bin verheiratet und habe einen kleinen Sohn. Wir als Familie genießen unsere gemeinsame Zeit im eigenen Garten, beim Besuch von Tierparks oder die Natur beim Wandern.

Gut angelegt!

Sicher verzinst

Öffnungszeiten Spareinrichtung:

Mo, Di 09:00 bis 16:00 Uhr
Mi, Fr 09:00 bis 12:30 Uhr
Do 09:00 bis 17:30 Uhr

Unser Team steht Ihnen gern für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Wenn Sie Fragen zu Ihren Sparkonten haben, so sprechen Sie uns bitte an.

Sie erreichen uns telefonisch unter: 0531. 5903-535 oder persönlich in der Geschäftsstelle: Gildenstraße 25, Braunschweig.

	Laufzeit	Kündigungsfrist	Kündigungs-sperrfrist	Zins	Mindest-anlage	Zinssatz p. a.
»W« Sparbuch 3 M		3 Monate		variabel	10,00 €	0,10 %
»W« Vorsorgesparen	10 Jahre	3 Monate	117 Monate	fest	1.500 €	0,75 %
»W« Festzinssparen	1 Jahr	3 Monate	9 Monate	fest	1.500 €	0,15 %
	2 Jahre	3 Monate	21 Monate	fest	1.500 €	0,20 %
	3 Jahre	3 Monate	33 Monate	fest	1.500 €	0,25 %
	4 Jahre	3 Monate	45 Monate	fest	1.500 €	0,40 %
	5 Jahre	3 Monate	57 Monate	fest	1.500 €	0,55 %
	6 Jahre	3 Monate	69 Monate	fest	1.500 €	0,60 %
»W« Aufbausparen – Ansparplan –	3 Jahre	3 Monate	6 Monate	fest	20,00 € p. M.	im 1. Jahr 0,10 % im 2. Jahr 0,20 % im 3. Jahr 0,25 %
	6 Jahre	3 Monate	6 Monate	fest	20,00 € p. M.	im 4. Jahr 0,40 % im 5. Jahr 0,55 % im 6. Jahr 0,60 %
»W« Wachstumssparen		3 Monate	9 Monate	fest	1.500 €	im 1. Jahr 0,10 %
						im 2. Jahr 0,20 %
						im 3. Jahr 0,25 %
						im 4. Jahr 0,40 %
						im 5. Jahr 0,55 %



Unsere Sparer aus dem »Wiederaufbau« Kids- und TeensClub erhalten einen Zinsaufschlag von 0,15 % p.a. bis auf weiteres auf dem Sparbuch 3 M bis zu einem Maximalanlagebetrag von 2.000 €, sowie einen Zinsaufschlag von 0,15 % p.a. bis auf weiteres beim Aufbausparen.



Unter www.wiederaufbau.de/service/kids-teensclub finden Sie weitere Informationen zum Kids- und TeensClub.

Alle Angebote freibleibend; nur für Mitglieder und deren Angehörige. Die aktuellen Konditionen erfahren Sie direkt bei den Mitarbeitern der Spareinrichtung. Stand: 02.01.2020



Mitmachen lohnt sich!

Gewinnen Sie unseren Buchtipp zum Thema Demenz

Demenz ist kein Schicksal. Wir werden immer älter – und immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Ein Grund zur Sorge, wenn nicht endlich ein Umdenken stattfindet. Gerald Hüther macht deutlich, wie wir in diese fatale Sackgasse geraten konnten. Seine These: Demenz wird nicht durch altersbedingte Abbauprozesse und Ablagerungen im Gehirn verursacht, sondern durch die Unterdrückung der normalerweise bis ins hohe Alter vorhandenen Regenerations- und Kompensationsfähigkeit des Gehirns. Dieses neuroplastische Potenzial verlieren wir in einer Welt, in der uns die Freude am Entdecken und am gemeinsamen Gestalten beim Älterwerden zunehmend abhandenkommt.

Wir verlosen das Buch „Raus aus der Demenz Falle!“ von Gerald Hüther. Und so können Sie gewinnen: Schicken Sie eine E-Mail an gewinnspiel@wiederaufbau.de oder eine Postkarte an die Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG, Güldenstraße 25 in 38100 Braunschweig unter Angabe des Stichwortes „**Demenz**“.

Einsendeschluss ist der **30. Oktober 2020**. Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der ›Wiederaufbau‹ über 18 Jahre. Die allgemeinen Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.wiederaufbau.de/teilnahmebedingungen.

Rollläden
Schutz und Sicherheit –
ob bei Einbruch, Sturm oder Hagel!

Stautmeister
Braunschweiger Rollläden- und Markisenbau GmbH
Aussigstr. 10 · 38114 Braunschweig · Tel. 0531 . 2 56 48-0
info@stautmeister.de · www.stautmeister.de

Nr. 1
in der
Region

peeters-pr.de

›Wiederaufbau‹
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

Ein **Service** der
›Wiederaufbau‹

Mietrückstand?
Wenden Sie sich an unsere professionelle
Mietschuldnerberatung.

Herr Ingo Hlubek Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Soziales Management | Schuldnerberatung
Tel. 05 31 . 5 90 31 27 | Fax 05 31 . 5 90 32 98

Wer Energie von der WEVG bezieht, kann sich auf persönlichen Service in unseren Kundenzentren in Salzgitter-Lebenstedt und -Bad verlassen.

Wir nehmen uns persönlich für Sie Zeit und beraten Sie kostenlos in allen Tarif- und Energieparagrafen.

Mehr Infos auf www.wevg.com

Sicher versorgt dank einem Ansprechpartner vor Ort!

Fragen? Telefon: 0 53 41 / 408 - 111
E-Mail: info@wevg.com · www.wevg.com

WEVG

GESCHÄFTSSTELLEN

BRAUNSCHWEIG

Hauptverwaltung

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Güldenstraße 25 | 38100 Braunschweig

Telefon 05 31.59 03-0
Telefax 05 31.59 03-198
E-Mail kundenservice@wiederaufbau.de

Mo, Di 09:00 – 16:00 Uhr
Mi, Fr 09:00 – 12:30 Uhr
Do 09:00 – 17:30 Uhr

Telefonischer Kundenservice

Telefon 05 31.59 03-100

Mo 08:00 – 16:15 Uhr
Di, Mi 08:00 – 16:00 Uhr
Do 08:00 – 17:30 Uhr
Fr 08:00 – 12:30 Uhr

Spareinrichtung

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Güldenstraße 25 | 38100 Braunschweig

Telefon 05 31.59 03-535

Mo, Di 09:00 – 16:00 Uhr
Mi, Fr 09:00 – 12:30 Uhr
Do 09:00 – 17:30 Uhr

Sprechstunde BS-Weststadt Soziales Management

Ilmenaustraße 2 | 38120 Braunschweig

Telefon 05 31.59 03-454
Fax 05 31.59 03-298
E-Mail sozialesmanagement@wiederaufbau.de

Mo 09:15 – 10:45 Uhr

CALBE

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Friedrich-Ebert-Straße 20 | 39240 Calbe

Telefon 03 92 91.773 97

Di 09:00 – 12:00 Uhr
15:00 – 17:00 Uhr

GOSLAR

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Vogelsang 2 | 38640 Goslar

Telefon 05 31.59 03-100

Mi 09:00 – 12:00 Uhr
13:00 – 17:00 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

HALBERSTADT

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Hans-Neupert-Straße 63 C | 38820 Halberstadt

Telefon 03 94 1.65 99-100

Do 14:00 – 16:00 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

QUEDLINBURG

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Mettestraße 8 | 06484 Quedlinburg

Telefon 05 31.59 03-100

Mi 10:00 – 12:00 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

SEESEN

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Bahnhofplatz 6 | 38723 Seesen

Telefon 05 31.59 03-100

Di 10:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

SERVICE

BESCHWERDEMANAGEMENT

Telefon 05 31.59 03-525
E-Mail beschwerde@wiederaufbau.de

GÄSTEWOHNUMG

Telefon 05 31.59 03-535
E-Mail gaestewohnung@wiederaufbau.de

KABELANSCHLUSS

kostenfrei:
Störungsnummer: **0 800.5 26 66 25**
analogen Signalabschaltung: 0 800.6 64 87 87

RAUCHWARNMELDER

Notrufhotline
Techem 0800.200 12 64
(6 cent/pro Minute aus Festnetz)
Ista 02 01.50 74 44 97

SOZIALES MANAGEMENT

Beratung in allen sozialen und nachbarschaftlichen Angelegenheiten:

Telefon 05 31.59 03-520
E-Mail sozialesmanagement@wiederaufbau.de

Frau S. Dömer: 05 31.59 03-124

Herr I. Hlubek: 05 31.59 03-127

Herr G. Kaluza: 05 31.59 03-126

Frau A. Schötz: 05 31.59 03-125

Frau J. Vogel: 05 31.59 03-128

WOHNBERATUNG

Telefon 05 31.59 03-520
E-Mail wohnberatung@wiederaufbau.de

NOTRUF-HOTLINE

zentrale Hotline der ›Wiederaufbau‹
außerhalb der Öffnungszeiten

Telefon 05 31.59 03-777

Hinweis

Coronabedingt haben unsere Geschäftsstelle und Außenstellen für den Publikumsverkehr geschlossen (Stand Mitte August). Termine sind nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

KOOPERATIONEN

Nachbarschaftszentrum  HAUS DER TALENTE
Elbestraße 45 | 38120 Braunschweig

Telefon 05 31 . 88 93 84 30
E-Mail nbz@stadtteilentwicklung-weststadt.de
Internet www.stadtteilentwicklung-weststadt.de
Mo – Fr 10:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt  AM QUECKENBERG
Am Queckenberg 1a | 38120 Braunschweig

Telefon 05 31 . 87 89 94 20
E-Mail tpaq@stadtteilentwicklung-weststadt.de
Internet www.stadtteilentwicklung-weststadt.de
Mo 09:00 – 12:00 Uhr
Fr 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt  PREGELSTRASSE
Pregelstraße 11 | 38120 Braunschweig

Telefon 05 31 . 88 93 15 88
E-Mail tpp@stadtteilentwicklung-weststadt.de
Internet www.stadtteilentwicklung-weststadt.de
Mo 15:00 – 17:00 Uhr
Mi 10:00 – 12:00 Uhr

Lebens Raum

Treffpunkt. Information. Beratung.
Danziger Straße 53 | 38642 Goslar

Frau Claudia Körner
Telefon 05 31 . 3 88 92 78
quartiersmanagement@lebensraum-juergenohl.de
Internet www.lebensraum-juergenohl.de

Mi 10:00 – 12:30 Uhr
Do 15:00 – 17:30 Uhr

NinA

Paritätischer Wohlfahrtsverband Seesen
Hochstraße 8 | 38723 Seesen

Frau Susanne Romera-Senger
Telefon 05 31 . 94 80 64
Susanne.Romera-Senger@paritaetischer.de

Jeden letzten Mittwoch im Monat oder nach
telefonischer Vereinbarung

Rundum Service

Beratung und Dienstleistungen rund um Ihren
Krankenhausaufenthalt oder Reha-Maßnahme

Telefon 05 31 . 2 86 20 85
www.ihr-rundum-service.de

KUNDENPORTAL

Web meine.wiederaufbau.de
(ohne "www")

Melden Sie sich im Portal »meineWiederaufbau«
an und treten Sie mit uns bequem in Kontakt –
jederzeit und jederorts. Selbstverständlich
werden Ihre Daten geschützt, dank zertifizierter
SSL-Verschlüsselung.

KUNDENPORTAL-APP



Digitale Mitgliedskarte

Attraktive Rabatte mit der digitalen Mitglieds-
karte nutzen. Laden Sie sich die Kundenportal-
App herunter und genießen Sie alle Vorteile
unserer Kooperationspartner. Eine aktuelle
Übersicht über Aktionen und Partner finden Sie
auf unserer Homepage.
www.wiederaufbau.de/mitgliedschaft/mitgliedskarte

SOZIALE MEDIEN



www.facebook.com/wiederaufbau



[www.instagram.com/
baugenossenschaft_wiederaufbau](http://www.instagram.com/baugenossenschaft_wiederaufbau)

HINWEIS ZU FOTO- UND FILMAUFNAHMEN UND DATENSCHUTZ

Während der Veranstaltungen der Baugenossenschaft
»Wiederaufbau« eG werden ggf. Film- und Tonaufnahmen
sowie Fotos gemacht, die potenziell für Zwecke der
Veranstaltungsberichterstattung und für unsere allgemeine
Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden, mit deren Verwen-
dung Sie sich durch Besuch der Veranstaltung einverstanden
erklären.

Bei Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erklären
Sie sich außerdem damit einverstanden, dass wir Ihre
personenbezogenen Daten verarbeiten, um das genannte
Angebot für Sie zu realisieren. Dafür müssen wir Ihre
Daten ggf. auch an die kooperierenden Institutionen weiter-
geben, soweit dies zur Erbringung der Leistung notwendig
ist. Darüber hinaus können wir Sie zu weiteren ähnlichen
Veranstaltungen der Baugenossenschaft »Wiederaufbau« eG
kontaktieren. Sie können dieser Einwilligung jederzeit wider-
sprechen, indem Sie eine E-Mail mit Ihrem Widerspruch an
datenschutz@wiederaufbau.de senden.

Datenschutzanfragen richten Sie bitte an:
Baugenossenschaft »Wiederaufbau« eG
c/o Datenschutzbeauftragter
Güldenstraße 25 | 38100 Braunschweig.

Weitere Details zur Verarbeitung Ihrer Daten und Ihren
Rechten unter www.wiederaufbau.de/datenschutz.

IMPRESSUM

Herausgeber

Baugenossenschaft »Wiederaufbau« eG
Güldenstraße 25
38100 Braunschweig

Telefon 05 31 . 59 03-225
E-Mail redaktion@wiederaufbau.de
Web www.wiederaufbau.de

Anzeigenleitung und v.i.S.d.P. Dshay Herweg

Redaktionsleitung Vicky Köhler (vk)

Redaktion

Marina Blätz (mb), Heiko Kottke (hk)
Sandra Stuhlmacher (sst)

weitere Autoren:

Andrea Schötz (as), Thomas Heller (th)

Gestaltung

LIO Design GmbH | www.lio-design.de

Druck oeding print GmbH

Auflage

Garantierte 13.000 Exemplare.

Die *Willkommen* erscheint viermal im Jahr.

Alle Rechte bei der Baugenossenschaft
»Wiederaufbau« eG, den jeweiligen Autoren und
Fotografen. Die *Willkommen* wird klimaneutral
gedruckt, ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet
und ist auch im Internet als PDF einzusehen.

Ansprechpartner für Medienvertreter und Journalisten:

Vicky Köhler, Pressesprecherin
05 31 . 59 03-225 | presse@wiederaufbau.de



www.blauer-engel.de/uz195

Rätselspaß

Maschinen	kostbar	▼	Schlaf- erlebnis	▼	Sommer- frucht	▼	Sport- trophäe	gerade erst her- gestellt	wendig	Stadt- regie- rung	▼	Schnell- zug	griech. Buch- stabe	Wau (Pflanze)	Baum- frucht	▼	ein- ander
▶	▼						Süßig- keit	▶	▼	▼	▼		▼	▼	▼		lebender Zaun
an jener Stelle	▶		Vortrag		Medika- menten- form	▶						kleines Ge- wässer	▶				▼
Erdeil	▶		▼				Wachol- der- schnaps	▶			kein einziges Mal	Brand- rest	▶				
▶					Beauf- tragter		Taten- drang	▶				Genitiv von ihr		so- wie- so			Revolver
Schau- spieler (Christian)	südlich heiß	Ab- machung	▶		▼		Doktor		flutbares Deck bei Schiffen			▼					▼
Aufguss- getränk	▶			Funkeln	▶					Staaten- bündnis	▶		trop. Heil- pflanze	▶			
Museum in New York		Berg- werk	Frucht- form	▶					Waldrebe (botan.)	tiefe Bewusst- losigkeit	Stock- werk		globale Wetter- lage	Unter- nehmens- form	Keeper		Laich
▶		▼		Mutter- schwein	▶	▶			▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
mathem. Zahl	▶		be- ständig	▶				Senk- blei	▶				lat.: ich	▶			dt. Vorsilbe: schnell
modern	▶		Gene- sungs- urlaub		Gegen- teil von alt	geistige Tätigkeit	gleich- gültig	digitaler Brief	▶				brit. Pop- sänger, Chris	▶			▼
Zeit- einheit	▶		▼		▼	▼	▼	Abk.: Magister	▶			ugs.: Frauen- held		Film- reihe (Abk.)	▶		
Gesangs- gruppe		Ein- teiler		Hirn- strom- kurve	▶			franz.: zurück		Freistoß beim Fußball	▶	▼					
▶		▼		schlechte Gewohn- heit	▶				▼	kleiner Holz- pflock	Initialen von Lincoln	▶		Erkäl- tungs- zeichen			Perser
Kerlchen	span. Appetit- häppchen		Renn- strecke	engl. Männer- name	Frauen- gewand	▶					überlegt	▶					▼
▶	▼		▼	▼			Flut- welle	▶							lat. Vorsilbe: wieder	▶	
Opern- teil	▶				Goethe- Ballade: ...-könig	▼	engl.: Watte- bausch		Lauf- vogel		nicht wahr?				engl.: vorüber		Fluss durch Weimar
Tuben- inhalt	▶					span.: Dorf	▶						kurz für: Sanitärer	▶			▼
Lebens- dauer						paarige Körper- teile	▶				Tiere mit Federn	▶					
Kürzel f. Sierra Leone	▶			Augen- deckel	▶			Elle (mediz.)	▶				Maß- stab	▶			

Mitmachen und gewinnen

Senden Sie die richtige Lösung der farbigen Felder bis zum **30.10.2020** per E-Mail oder postalisch an uns und nehmen Sie an der Verlosung von Bonuspunkten teil.

gewinnspiel@wiederaufbau.de

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG,
Güldenstraße 25, 38100 Braunschweig,
Stichwort: Kreuzworträtsel

1. Preis 25-Euro-Scheck
2. Preis 20-Euro-Scheck
3. Preis 15-Euro-Scheck

Das Lösungswort der letzten Ausgabe lautet: Spargelzeit



Meine Stadt – Mein Gesundheitspartner

Egal, wo Sie wohnen –
wir sind immer in Ihrer Nähe:

- Orthopädische Klinik
- Chirurgische Klinik
- Medizinische Klinik
- Gefäßchirurgische Klinik
- Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung
- Adipositaszentrum
- Schilddrüsenzentrum
- Zentrum für Interdisziplinäre Schmerzmedizin
- Darmkrebszentrum
- Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
- Ambulantes OP-Zentrum

HEH STIFTUNG
HERZOGIN ELISABETH
HOSPITAL

STIFTUNG HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL
LEIPZIGER STR. 24
38124 BRAUNSCHWEIG

Fon: 0531.699-0
E-Mail: info@heh-bs.de
www.heh-bs.de

Schnell. Schneller. PSD BauGeld.

Ob Neubau oder Neumachen:
Mit **Top-Zinsen** sofort loslegen!

Zusage sofort,
Vertrag in 3 Tagen.



PSD Bank Braunschweig eG
Altstadtmarkt 11
38100 Braunschweig
www.psd-braunschweig.de/baugeld





**Bis zu 80 €¹
sparen**

Jetzt BewohnerPlus-Rabatt
und starke Online-Vorteile
sichern.

The future is exciting.

Ready?

 **vodafone**

Infos und
Bestellung:
bewohnerplus.de



¹ Gültig für Internet- und Phone- bzw. TV-Neukunden sowie für Kunden, die in den letzten 3 Monaten keine Internet- und/oder Telefonkunden und/oder TV-Kunden der Vodafone Kabel Deutschland GmbH waren und gleichzeitig Bewohner von Objekten sind, in denen ein Mehrnutzervertrag oder eine Versorgungsvereinbarung mit Vodafone Kabel Deutschland, also ein kostenpflichtiger Anschluss für das gesamte Haus an das Vodafone-Kabelnetz, besteht. Gültig nur nach technischer Verfügbarkeitsprüfung auf der Seite bewohnerplus.de bis 31.03.2021. Voraussetzung für den BewohnerPlus-Vorteil in Höhe von 50 Euro ist die Bestellung eines Internet & Phone-Anschlusses, welcher in vielen unserer Kabel-Ausbaugebiete mit bis zu 1.000 Mbit/s im Downstream angeboten wird. Mindestanforderung ist Red Internet & Phone 250 Cable mit bis zu 250 Mbit/s im Download. Mindestlaufzeit 24 Monate. Voraussetzung für den BewohnerPlus-Vorteil in Höhe von 30 Euro ist die Bestellung eines digitalen TV-Produktes, z.B. Vodafone GigaTV. Mindestlaufzeit 24 Monate. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand: Juli 2020. Alle Preise inklusive MwSt.

Die dargestellten Preise enthalten noch die MwSt. von 19%. Vom 01.07. bis 31.12.2020 findest Du auf Deiner Rechnung eine entsprechende Senkung der MwSt. auf 16% für Leistungen, die der regulären MwSt. unterliegen. Gilt für alle Telekommunikationstarife mit Mindestlaufzeit, Kaufpreise für Geräte und Zubehör sowie Mietentgelte für Geräte.

Dies ist ein Angebot der Vodafone Kabel Deutschland GmbH · Betastraße 6–8 · 85774 Unterföhring