

# Der Nachbar

Wohnen in Wohlers Eichen und Umzu

5/14

- *Nachba(r)zar – Die Nachbarschaftsbörse im Bremer Westen*
- *Aus- und Rückblick*
- *Trauben sind giftig für Hunde*
- *Die 22. Karate-Weltmeisterschaft in Bremen*
- *Reisebericht*
- *Sommer-Fussballcup 2014*
- *ASB sucht ehrenamtliche Helfer*
- *Gemeinsam für die Familie*
- *Mädchenaktionstag*
- *„Hier ein kleiner Tipp in Form von einem Clip!“*
- *Rückblick*
- *Sommerferienprogramm 2014*
- *Auch ein Keller kann schön sein*
- *Gut zu wissen:*
- *Muffins-Back-Tag im Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen*
- *Die Spaß-Ecke*

## Nachba(r)zar – Die Nachbarschaftsbörse im Bremer Westen

Der Nachba(r)zar ist seit November 2013 eine neue Nachbarschaftsbörse für den Bremer Westen, d. h. Walle, Gröpelingen und Oslebshausen. Er wurde von dem Inklusionsprojekt „Türen öffnen“ der Initiative zur sozialen Rehabilitation e. V. ins Leben gerufen, damit nachbarschaftliche Kontakte im Bremer Westen wieder gestärkt werden. Dort kann jeder teilhaben, der etwas zu bieten hat oder etwas sucht. Der Nachba(r)zar ist für die Teilnehmer kostenfrei, damit auch wirklich jeder mitmachen kann. Hier kann man Dinge verschenken, die nicht mehr gebraucht werden, aber auch etwas geschenkt bekommen, ohne dafür etwas wiedergeben zu müssen. Kontakte und Bekanntschaften, ja sogar Freundschaften sind hier schon entstanden. Es gibt immer jemanden, der Hilfe oder Unterstützung braucht, und immer jemanden, der diese gerne anbietet. So hat schon eine Dame Hilfe bei der Renovierung ihrer Küche gefunden, oder ein Spielkreis von mehreren Menschen hat sich stabil gebildet. Wir vermitteln alles, was im rechtlichen Rahmen erlaubt ist.

Damit unsere Teilnehmer geschützt sind, behalten wir die Namen, Adressen und Telefonnummern nur bei uns im Büro und hängen sie nicht aus. Sie finden den Nachba(r)zar mit den Inseraten auf unserer Internetseite: [www.inklusion-im-stadtteil.de](http://www.inklusion-im-stadtteil.de) und an Schwarzen Brettern im Lindenhof-Center in der Geschäftsstelle der Initiative zur sozialen Rehabilitation in der Waller Heerstraße 193 jeweils im Schaufenster. Ich freue mich auch, wenn Sie mich persönlich unter 0421 – 380 19 50 anrufen. Ich würde mich freuen, wenn Sie einfach mal schauen, vielleicht ist ja etwas für Sie dabei. Viel Erfolg und liebe Grüße, Regina Kühnel

REGINA KÜHNEL  
„Nachba(r)zar“



# Aus- und Rückblick

## Wir in „Wohlers Eichen und Umzu“:

**Nachbarschaftszeitung "Der Nachbar"**  
c/o Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen  
Wohlers Eichen 41  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-4607281  
nachbarschaftszeitung.we@googlemail.com

**Täter-Opfer-Ausgleich Bremen e. V.**  
Aufsuchende Konfliktberatung/  
Quartiersmanagement mit Mieteraktivierung und  
„Konfliktbearbeitung aktiv“  
Wohlers Eichen 57  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-6447272  
Sprechzeiten: Do. 10.00-12.00 Uhr

**Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen**  
Wohlers Eichen 41  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-4607281  
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 09.00-13.00 Uhr

**Möbel- und Kleidervergabe Wohlers Eichen**  
Wohlers Eichen 43  
28239 Bremen  
E-Mail: moebelundkleidervergabe.we@gmail.com  
Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 09.00-12.00 Uhr  
Nachmittagstermine nach Absprache per E-Mail

**„Jugendparlament Gröpelingen“  
Wohlers Eichen 47 (Dachboden)**  
c/o Täter-Opfer-Ausgleich  
Wohlers Eichen 57  
28239 Bremen  
jupa-groe@gmx.de

**KiTa Kinder- und Familienzentrum  
Wohlers Eichen/Treff und Familie**  
Pennigbütteler Straße 59  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-3619499  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 13.00-19.00 Uhr

**Werkstatt-Container**  
Pennigbütteler Straße 59  
(auf dem Spielplatzgelände)  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-3619499  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 15.00-17.00 Uhr

**Freizeitheim Oslebshausen**  
Oslebshausener Heerstraße 225  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-3619251  
Öffnungszeiten:  
Mo., Die. + Do. 15.00-20.00 Uhr,  
Mi. 16.00-20.00 Uhr, Fr. 14.00-20.00 Uhr  
Jeder erste Samstag im Monat 14.00-19.00 Uhr

**Bremer Umwelt-Beratung e. V.**  
Am Dobben 43a  
28203 Bremen  
Telefon: 0421-7070100

**Polizeirevier Oslebshausen**  
Am Oslebshausener Bahnhof 21  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-3620  
Öffnungszeiten:  
Mo.-Mi.+Fr. 10.00-12.00 Uhr,  
Do. 15.00-17.00 Uhr

**Bürgerhaus Oslebshausen e. V.**  
Am Nonnenberg 40  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-645122  
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 09.00-22.00 Uhr,  
Fr. 09.00-20.00 Uhr

**Sportverein Grambke/Oslebshausen e. V. (SVGO)**  
Sperberstraße 3/5  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-6449361  
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:  
Mo., Mi. 18.00-20.00 Uhr,  
Di., Do. 10.00-12.00 Uhr

Die offenen Sonntage im Freizi Oslebs im Oktober und November sind der 12.10., 19.10., 9.11. und 23.11. Geöffnet ist von 14 bis 19 Uhr. Die Freitage davor ist das Freizi geschlossen.

Ein paar Besucherinnen haben angefangen, einen Mädchenraum im Freizi zu gestalten. Ab sofort gibt es also wieder einen Raum, der nur den Mädchen zur Verfügung steht. Es liegt aber noch ein bisschen Arbeit vor den Mädchen, denn noch wirkt der Raum ziemlich kalt. Das Internetcafé wurde zu diesem Zweck aufgelöst. Die Computer haben auf



Foto: Kerstin Arfmann

Grund ihres Alters sowieso gerade ihre Arbeit eingestellt. Wir haben noch einen alten PC mit Internetanschluss in der Halle, Besucherinnen und Besucher ist. Wir hoffen aber, dass wir uns für die Mädchen anschaffen. Die Öffnungszeit am Mittwoch wieder nach hinten (16 Uhr), da wir ein Angebot in der Oberschule im Park planen. Wir wollen uns



Foto: Bilal Moussa

Wir wollen uns mit den Schülerinnen und Schülern über Europa unterhalten unter dem Motto „Was geht mich Europa an?“. Auch das Mosaikprojekt in der Grundschule „Auf den Heuen“ ist wieder angelaufen. Die Mauer mit den vier Elementen „Feuer, Wasser, Luft und Erde“ ist etwas weiter gewachsen, aber noch in Arbeit. Am Anfang der Ferien haben wir den Heidepark und am Ende das Schwimmbad „Ronolulu“ besucht. Dafür haben wir einen Zuschuss aus den Bewohnerfond-Mitteln bekommen und möchten uns auf diesem Weg bedanken.



Foto: Kerstin Arfmann



Foto: Kerstin Arfmann

der für alle frei zugänglich noch einen PC fen können. verschiebt sich



Foto: Bilal Moussa

KERSTIN ARFMANN  
„Freizeitheim Oslebshausen“

## Trauben sind für Hunde giftig

Hundebesitzer tun ihrem Vierbeiner keinen Gefallen, wenn sie auf zu viel Abwechslung beim Futter setzen. Dies führe häufig zu Verdauungsproblemen, heißt es in der Zeitschrift „Dogs“. Wichtig sei es, auf Fütterungsempfehlungen zu achten. So verrate schon die Bezeichnung „Alleinfutter“, dass der vollständige Tagesbedarf mit einer Tagesration gedeckt sei. Trauben sind für Hunde zwar ein Leckerbissen, sollten von den Tieren aber auf keinen Fall gefressen werden. Schon zehn Gramm des Obstes pro Kilogramm Körpermaße könnten zu starken Vergiftungen führen, erklärt die Tierärztin Tina Hölscher von der gemeinnützigen Organisation „Aktion Tier“. Die ersten Symptome könnten bereits nach nur wenigen Stunden auftreten. Klassische Anzeichen seien Erbrechen, Bauchkrämpfe und Durchfall.

ARMIN MÜLLER  
„Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen“  
Quelle: „Weser-Kurier“ vom 16. September 2014

# Die 22. Karate-Weltmeisterschaft in Bremen

Die 22. Karate-Weltmeisterschaft wird vom 5. bis 9. November 2014 in der ÖVB-Arena an der Bürgerweide ausgetragen. Rund 1.200 Athleten aus 130 Nationen werden bei der Weltmeisterschaft an den Start gehen und um insgesamt 16 Titel kämpfen, was die WM in Bremen zur größten Karate-WM aller Zeiten machen wird. 2012 in Paris starteten noch weniger als 1.000 Athleten.

Die Weltmeisterschaft ist der sportliche Höhepunkt der weltweiten Karate-Szene. Die World Karate Federation lädt alle zwei Jahre zur WM. Dieses Jahr nach Bremen.

Übrigens, die Weltmeisterschaft findet in Deutschland zum zweiten Mal statt, zuletzt 2000 in München. Mit der WM wird nach der Europameisterschaft 2003 zum zweiten Mal ein internationales Karate-Turnier in Bremen ausgerichtet.

Karate heißt auf Japanisch "leere Hand" und ist eine fernöstliche Kampfkunst mit jahrhundertelanger Geschichte. In ihrer modernen Form ist sie im Japan des 19. Jahrhunderts entstanden, wo japanische und chinesische Kampfkünste aus den Traditionen von Buddhismus, Daoismus und Shintoismus zu einer Lehre waffenloser Selbstverteidigung verschmolzen, die an Effektivität ihresgleichen sucht.

Karate wurde zunächst als eine Form der waffenlosen Selbstverteidigung entwickelt, in der der Gegner durch den Einsatz von Abwehr- und Angriffstechniken kampfunfähig gemacht werden soll. Arme und Beine, Fäuste und Füße dienen dabei als die natürlichen Waffen des Körpers. Stoß-, Schlag- und Trittbewegungen werden in schneller Folge gegen empfindliche und ungeschützte Körperstellen des Gegners ausgeführt.

Zur Erlangung dieser Fertigkeiten ist ein hohes Maß an Körperbeherrschung erforderlich, die sich der Karateka in jahrelangem Training erarbeiten muss. Ursprünglich lag das Ziel dieser Kampfkunst in der realen Anwendung. Die alten japanischen Karatemeister legten aber den größten Wert auf die erzieherischen Aspekte dieser Kampfkunst. Zu ihrer Zeit stand also nicht die reale oder sportliche Auseinandersetzung mit einem Gegner im Vordergrund, sondern die Auseinandersetzung mit der eigenen

Persönlichkeit und die körperliche sowie geistige Vervollkommnung des „Ich“.

Die Schlüssel zum Erfolg liegen in innerer Einkehr, Lenkung der Aufmerksamkeit und höchster Körperbeherrschung. Im Zentrum steht dabei Respekt voreinander, geistige Reife und Friedfertigkeit. Karate ist keine Kunst brachialer Angriffe, sondern intelligenter Verteidigung, die der Gerechtigkeit dienen soll. So begeistert Karate mit unfassbarer Geschwindigkeit und Präzision, die mitunter die Grenzen der Schwerkraft zu überschreiten scheint – und bei aller Eleganz nie Zweifel an ihrer Durchschlagkraft aufkommen lässt.

In Europa ist Karate noch vergleichsweise jung und wurde erst Mitte der 50er Jahre bekannt. Zuerst in Frankreich, wohl in der Folge des Indochina-Krieges. Der Einzug des Karate in Deutschland begann gegen Ende der 50er Jahre, mit dem jahrelangen Selbststudium einiger Individualisten, die anhand von Literatur und/oder in persönlichem Kontakt zu Japanern sich auf den langen Weg des Lernens begaben. Aus diesen individualistischen Anfängen entstanden Gruppen und Vereine.

Weltweit betreiben mehr als 100 Millionen Menschen Karate. Allein in Deutschland sind es über 200.000. Auch bei uns im Stadtteil kann man Karate lernen! Wer Lust hat zu trainieren, ist zu einem Training beim SVGO e.V. herzlich eingeladen. Die aktiven Mitglieder sind zwischen 6 und 74 Jahre jung. Somit sind Neuzugänge jeden Alters willkommen!

Weitere Informationen bekommen alle Interessierten unter:

<http://www.svgobremen.de/sportangebote/karate.html>



22<sup>nd</sup>  
**KARATE**  
**WORLD**  
**CHAMPIONSHIPS**  
BREMEN 2014

EDUARD ERTEL

„Bürgerhaus Oslebshausen“

Quelle: [www.karate2014.de](http://www.karate2014.de) und [www.svgobremen.de](http://www.svgobremen.de)

## Reisebericht

Oh wie schön ist Otterndorf! Die älteste Stadt im Weser-Elbe-Dreieck mit historischem Ortskern und kleinen Gassen.

Die achttägige Sommerferienreise des SpielhausTreffs Wohlers Eichen ging vom 4.8. - 11.8.2014 nach Otterndorf an der Nordsee/Elbmündung.

Mit 25 Teilnehmer\*innen inklusive den Betreuer\*innen ging eine altersgemischte Gruppe von Kindern und jungen Jugendlichen im Alter von 5-16 Jahren auf Tour und wohnte in der dort ansässigen Jugendherberge.



Foto: Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen

Nachdem am Montag Morgen unser Gepäck verstaut und die Fahrräder im Busanhänger untergebracht waren, ging es in 1,5-stündiger Fahrt an die Küste nahe Cuxhaven. Die Jugendherberge in Otterndorf verfügt über ein sehr großes und ansprechendes Außengelände mit vielen Spielmöglichkeiten. In der nahen Umgebung gibt es viele gute Fahrradwege mit anstrebsamen Zielen.

Das Wetter zeigte sich während der gesamten Ferienfreizeit von seiner angenehmen und guten Seite. Gleich, nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten, fuhren wir an den Strand und so manche\*r, noch mit



Foto: Martin Rohde

Fahradhelm, Rucksack und Schuhen ausgestattet, lief dem weichenden Wasser hinterher. Wir konnten jeden Tag baden, brauchten kaum lange Hosen oder Jacken, und einen kräftigen Regenschauer hatten wir mal nachts und am letzten Abend.

Alles startete bestens, doch mehrere kränkelnde Kinder machten uns am dritten Tag Sorgen. Eine Fahrt zum Kinderarzt wurde notwendig, und 1 Mal kam er auch zu uns. Der Kinderarzt war echt ein ganz lieber und lustiger Doc! So schnell wie alle krank wurden, endete dies auch wieder. Leider mussten wir durch diese Lage den geplanten Ausflug in die Wingst

absagen. Na ja, das konnten wir verschmerzen, Hauptsache, wir waren wieder alle fit für unsere folgenden Aktionen.

In der Nähe der Schleuse zum Fluss Medem gab es ein riesiges Maislabyrinth mit einer „Fragenrallye“ über Tiere und Getreidesorten, eine Herausforderung für „Alle“. Der Badesee mit seiner Wassermatschanlage und Pontonplattform hinterm Deich sowie der nahe gelegene riesige Spielplatz waren fast tägliche Ziele.

Im Watt und am Badestrand waren wir täglich und mit unserer Schatzrallye am Strand auch noch lange nach dem Sonnenuntergang. Die täglichen Sonnenuntergänge verfolgten wir jeden Abend am Strand. Fast greifbare riesige Schiffe, die in die Elbe oder in die Nordsee fuhren, sahen beeindruckend aus. „So nah und doch so fern!“



Foto: Sabine Glienke

Auch mal Eis essen im idyllischen Otterndorf, Postkarten besorgen, günstige Getränke und Chips einkaufen, Läden durchstöbern, war mit unseren Fahrrädern leicht zu bewältigen. Auch eine Kirchenbesichtigung und die Fahrt durch den Park waren sehr schön.

Eine Pferdekutschfahrt ums Städtchen und am Strand entlang stand am Freitag Morgen auf dem Programm, und am Abend wurde im großen hölzernen Tipi der Jugendherberge gegrillt. Auf dem Fußballplatz, der auf dem Gelände der Jugendherberge liegt, wurde gemeinsam mit anderen Gästen viel gespielt und anfängliche Disharmonien abgebaut. Abendlich gab es immer mit dem Ghetto-Blaster flotte Musik bei den Tischtennisplatten.

Die Spielscheune, eine große Indoor-Anlage nahe dem Badesee, haben wir natürlich auch besucht, und nicht nur die Kinder hatten ihren Spaß.

Am vorletzten Tag startete die DLRG ein riesiges Kinderfest am Außendeich. Den fast 10 Meter hohen Deich mit dem Fahrrad rauf zu laufen war schwer, gerade herunter steigen richtig gefährlich aber, her-

unter rollen einfach. Hier gab es attraktive Mitmach-Spiele, auch mit Pferde reiten, schminken, Kuchen und Waffeln usw.. Zwischenzeitlich wurden auch mal 4er- und 2er-Tretmobile ausgeliehen. Die Großen durften trampeln, bei den Kleinen waren leider noch die Beine zu kurz.

Unsere T-Shirt-Malaktion mit dicken fetten Handabdrücken und anderen kreativ gestalteten Motiven wurde von jedem Teilnehmer eigens kreiert und dann auch am Abreisetag getragen und somit den zu Hause Gebliebenen als Erstes präsentiert.



Foto: Sabine Glienke

Mit einer ohrenbetäubenden Disco verabschiedeten wir uns vor unserer letzten Nacht in der Jugendherberge am Sonntagabend.

Zu guter Letzt möchten wir das Essen in der Jugendherberge loben, und der Trend, das Häkeln mit den „Loom“-Gummibändern, war das „Non plus Ultra“ in diesem Sommer. Unser ganz großes Lob geht an die Kinder, sie können hervorragend in dieser großen Gruppe Fahrrad fahren. Übung macht den Meister! Das Spielhaus-Team und die jugendlichen Fahrtteilnehmer\*innen bedanken sich bei der Bremer Daniel-Schnakenberg-Stiftung, dem Beirat Gröpelingen und der Wohnungsbaugesellschaft GEWOBA für ihre finanziellen Zuwendungen, die uns diese tolle Reise ermöglicht haben.

SABINE GLIENKE

„Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen“

## Sommer-Fussballcup 2014

Auch die vielen Kinder, die in den 12 Spielen und den spannenden Elfmeterschießen ihr Bestes dem Publikum zeigen konnten, haben zu einem erfolgreichen Fußballcup beigetragen.



Foto: Eduard Ertel

Ein weiteres Fußball-Turnier wird aufgrund der großen Teilnehmerzahl und dem Interesse an diesem Turnier für Herbst 2014 geplant.

Auch in diesen Sommerferien hat das Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen am 10.09.2014 ein Fußballturnier gestartet.

Nur aufgrund der tatkräftigen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer an der Musikanlage, am Grill, in der Küche und auf dem Fußballplatz sowie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern war das Fußballturnier auch in diesem Jahr wieder ein großer Erfolg.

Die vielen Kinder, die an diesem Turnier mit großem Interesse teilgenommen haben, würden auch gerne beim nächsten Mal mit dabei sein.



Foto: Eduard Ertel

PIERRE DOUTINÈ  
„Jugendleiter“

## ASB sucht ehrenamtliche Helfer

Ob Schülerin oder Rentner, Hausmann oder Managerin: Der Arbeiter-Samariter-Bund sucht Ehrenamtliche, die sich in den verschiedenen Einrichtungen für Kinder, Senioren oder Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung einsetzen möchten. Interessierte können sich an Angelika Fischer unter **Telefon 38 69 06 23** oder per E-Mail an [afi@asb-bremen.de](mailto:afi@asb-bremen.de) wenden.

**Info-Tipps:**

**Mehr Informationen gibt es unter [www.asb-bremen.de/freiwillig-aktiv](http://www.asb-bremen.de/freiwillig-aktiv).**

ARMIN MÜLLER

„Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen“

Quelle: „Bremer Anzeiger“ – Ausgabe Nord/West vom 20. September 2014



# Gemeinsam für die Familie

## (Cyber-) Mobbing – Kinder stark machen

Das Thema „(Cyber-) Mobbing“ ist leider ein häufiger Begleiter in den Medien. Für Kinder sind solche Erfahrungen besonders schlimm, da sie sich in dieser Situation, mehr noch als Erwachsene, schutz- und hilflos fühlen. Hinzu kommen die Scham, sich jemandem anzuvertrauen, und leider allzu oft auch die Suche nach der Ursache bei sich selbst. Dabei kann Mobbing jeden treffen.

Wenn Menschen wiederholt und regelmäßig schikaniert, gequält und/oder seelisch verletzt werden, wird von Mobbing gesprochen. Erfolgt ein Angriff mit modernen Kommunikationsmitteln wie Internet oder Smartphone, wird der Begriff „Cyber-Mobbing“ oder auch „Cyber-Bullying“ verwendet.

### Helfen Sie Ihrem Kind präventiv:

- **Seien Sie Vorbild.** Leben Sie Kindern einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Internet vor.
- Sensibilisieren Sie Ihr Kind für Fairness, z. B. in Schule und Sportverein oder auch „Online“.
- Machen Sie ihm klar, dass „Cyber-Mobbing“ Schaden anrichtet und es nur Verlierer gibt. Auch Mitläufer und Zuschauer machen sich schuldig.
- Versuchen Sie, das Thema in die Schule einzubringen. **Projektstage oder Präventionstheater können Impulse** dazu geben, die Schulgemeinschaft zu überprüfen und zu verbessern.
- Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass **im Internet keine persönlichen Daten hinterlassen** werden, um die Angriffsfläche für mögliches Cyber-Mobbing nicht zu vergrößern. Handynummern sowie Post- oder E-Mail-Adressen gehören nicht in das persönliche Profil.
- Klären Sie Ihr Kind über die Risiken des Internets auf. Ein **konstantes Interesse an den Internet-Aktivitäten** Ihres Kindes kann dabei helfen, bereits früh ein Problembewusstsein zu schaffen.

### Wenn es bereits passiert ist:

- Vertrauen Sie Ihrem Kind: Spielen Sie das Erlebte nicht runter, so wird sich Ihr Kind Ihnen mehr anvertrauen.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es **nicht auf die Attacke(n) eingehen** soll. Denn gerade das ist es, was der oder die Täter provozieren möchte(n).
- Beziehen Sie Ihr Kind in das weitere Vorgehen mit ein. Alleingänge der Eltern können die Situation verschlimmern.
- Nutzen Sie bei Cyber-Mobbing, z. B. in sozialen Netzwerken, die **technischen Möglichkeiten, um Inhalte zu melden, löschen zu lassen** und Täter zu sperren.
- **Sichern Sie Belege** (Screenshots, Chatverläufe, Berichte des Kindes).
- Massive Beleidigungen, Bedrohungen und Belästigungen sind strafbar, ebenso wie die Verletzung der Persönlichkeitsrechte durch die unerlaubte Veröffentlichung von Fotos oder Filmen: Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei und bringen Sie Belege bei.

### Weitere Infos:

[www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/](http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/)  
[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
[www.seitenstark.de/kinder/sicheres-internet/gegen-mobbing](http://www.seitenstark.de/kinder/sicheres-internet/gegen-mobbing)


### Wenn Eltern Rat brauchen...:

Das sogenannte „Elterntelefon“ **0800 111 0 550** bietet kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung, **montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr** sowie **dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr**. Mehr Informationen gibt es unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de).

ARMIN MÜLLER

„Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen“

Quelle: „EINKAUF AKTUELL“ – Regionalausgabe Weser/Ems vom 13. bis 19. September 2014



# Mädchenaktionstag

Wie in jedem Jahr findet auch in diesem ein Aktionstag ausschließlich für Mädchen statt. Neu ist, dass er in den Herbstferien an einem Dienstag ist und nicht mehr an einem Sonntag. Deshalb können die Einrichtungen den Termin in ihr Ferienprogramm integrieren. Es sind alle Mädchen ab zehn Jahren willkommen, und weil Klettern ein Bestandteil des Aktionstages ist, findet er in der JuKi Gröpelingen statt. Wir freuen uns auf euren Besuch.

# Just for Girls

## Mädchenaktionstag

Workshops:

Tanzen

Boxen

Klettern

Bouldern

Kreativ

ab 10 Jahre



Sportkleidung mitbringen!

**Garten Eden 2.0 - Die Jugendkirche Bremen**

Seewenestr. 98 A Tel: 696 489 410

**Dienstag 28.10.14 14 - 18 Uhr**

**Eintritt frei**

Eine Aktion vom Arbeitskreis Mädchen im Bremer Westen:

Bürgerhaus Oselbshausen e.V., Caritas Erziehungshilfen, Gesundheitstreffpunkt West, Jugendfreizeitheim Gröpelingen, Jugendfreizeitheim Oselbshausen, Jugendkirche Bremen, Mädchenzentrum Ein Ort für Mädchen in Gröpelingen

Plakat: Astrid Schalla

KERSTIN ARFMANN  
„Freizeitheim Oselbshausen“

# „Hier ein kleiner Tipp in Form von einem Clip!“

Am 15. September war es soweit.

Das erste Treffen zum Müll-Projekt „Hier ein kleiner Tipp in Form von einem Clip!“

fand um 17.00 Uhr im

Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen statt.

Vor 13 interessierten Besucher\*innen wurde das Projekt vorgestellt.

Nach der Darstellung des Projektes kamen noch einige das Thema betreffende Vorschläge, was man noch zusätzlich im Projekt bearbeiten



Foto: Rudi Homfeldt

kann. Dabei waren Anregungen wie z. B. Hundekot im Beutel aus dem Fenster werfen oder auch Windeln, die vom Balkon fallen.

Beim nächsten Treffen sollen schon „Story-Boards“ entstehen, die dann medial mit Bildern und Videos in die Tat umgesetzt werden.

Das nächste Treffen soll am **Montag, den 6. Oktober 2014 um 15.00 Uhr im Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen** stattfinden, wozu natürlich wieder jeder herzlich eingeladen ist.

MARTIN ROHDE

„Aufsuchender Konfliktberater/Quartiersmanagement“

Kinder- und Familienzentrum/Treff Wohlers Eichen



## Rückblick Sommerferienprogramm 2014

**Sehr, sehr spät, wir alle fanden, viel zu spät, starteten die großen Ferien am 31. Juli und endeten am 10. September**

So richtige heiße Tage gab es in dieser Ferienzeit nicht, 30 Grad und mehr waren nicht vertreten.

Ferienreise & Tagesausflüge:

Anfang August gab es unsere 8-tägige Ferienreise nach Otterndorf. Weitere „Highlights“ waren der Tagesausflug zum „Serengeti-Park“ am 29. August sowie der Tagesausflug zum „Tier- und Freizeitpark Thüle“ am 5. September mit jeweils 51 Teilnehmer\*innen in gemischten Altersgruppen vom Kleinkind bis Elternalter. Wir hatten ideales Ausflugswetter mit viel Sonnenschein, mit angenehmen Temperaturen um die 25 Grad. Wirklich schöne Parks für alle Altersgruppen und nicht allzu weit entfernt von Bremen.



Foto: Sabine Glienke

Kochangebotsstage:

Unser WiN-Projektkoch „Balli“ zauberte mit jeweils drei Kindergruppen an drei Ferientagen leckere Menüs für die Spielhaus- und Spielplatzbesucher\*innen. Das Menü „die Spielhauspfanne“ wurde erschaffen und hat „Super“ geschmeckt.

Flaschentornadobau:

Hierfür benötigt man zwei PET-Flaschen und einen Adapter, der die Flaschenhälse wasserdicht verbindet. Mit den unterschiedlichen Lebensmittelfarben konnte das Wasser in Wunschfarben gefärbt und mit kleinen

Beigaben von Sternchen und Glitzerfitter als Effekt in die Flaschen gefüllt werden. Durch das Schütteln der Flaschen und dem

engen Durchlass des Adapters entsteht ein Wasserwirbel (Tornado). Ein wirklich einfaches und kostengünstiges Spielzeug, nicht nur für kleine Leute!



Foto: Pierre Douthin

Kinderdisco:

Ja, eine Kinderdisco mit vielen Luftballons musste natürlich auch mit ins Ferienprogramm, und die DJ's Pierre und Alex brachten wieder einmal mit musikalischen heißen Rhythmen und Spielen viel Spaß. Unsere Slush-Eis-Maschine wurde auch wieder angeschmissen, damit man sich mit einem kühlen Getränk erfrischen konnte. Es gab weitere Naschereien, wie z. B. Chakri (eine afrikanische Couscous-Joghurt-Kokosnuss-Nachspeise), und die frisch gebackenen Waffeln fanden reißenden Absatz.

Holzarbeiten:

Wir hatten den Baumkaiser Herrn Culik, ein Freund der Bäume und Kinder, zu Besuch, der bis in den Abend hinein mit vielen Kindern und auch einigen Müttern



Foto: Sabine Glienke



auf Holzvorlagen schöne Motive einbrannte.

### Muffins-Tag und serbische Teigbällchen:

Schoko-Muffins mit Deko, auch gefärbte Teige in grün und blau, wurden hergestellt. Mehrere Kleingruppen versuchten sich unter der Anleitung von Pierre im Backen. Bei 124 Stück war unser Material aufgebraucht.



Foto: Sabine Glienke

Jasminkas Teigbällchen

in der Größe eines Kloßes war ebenfalls der Renner, diese Ausbackaktion endete mit 220 Stück, die Besucher wurden gut beköstigt!

### Drucken und Bemalen von Leinentaschen :

Auf der Ferienreise wurden T-Shirts bedruckt, jetzt konnten Einkaufstaschen mit Stoffmalfarbe individuell gestaltet werden.

### Reparaturcontainer ist wieder open!

Nach dreiwöchiger Urlaubszeit ging „Dragans Werkstatt“ ab Ende August wieder in Betrieb, und er hatte einen großen Ansturm von defekten Fahrrädern zu bewältigen.

### Loom-Bänder:

Mit dem Start der Sommerferien startete auch der Loom-Bänder-Modetrend, der bis heute anhält und sicherlich noch lange mit immer neuen Kreationen aufwartet. Skoubidu war nicht mehr angesagt!

### Der neue Weg ums Haus:

Während der kompletten Ferienzeit wurde ein neuer Gehweg um unser SpielhausTreff mit Gehwegplatten von der BRAS angelegt. Eingearbeitet wurden auch die 2012 entstandenen Mosaikplatten mit Fußabdrücken, die seinerzeit der Künstler Gil Staug in einem Ferien-

projekt mit Kindern gestaltete.

Dieser neue Weg (spañeshalber Oslebshauer Ringstraße) oder dieser ideale Parcours ums Haus wird nun eifrig von den Kindern mit unseren Fahrgeräten, vom Dreirad, Roller und Kleinkindfahrrad, genutzt. Endlich hatten wir die finanziellen Mittel über „WIN“ und „Soziale Stadt“ bekommen, um diese „tote Zone“ zu einem neuen, zusätzlichen Spielraum zu entwickeln. Anpflanzungen, Verschönerungen am Gastankkäfing und das Aufstellen von zwei Sitzbänken werden folgen.

### Unsere geheim geplante Überraschungstour:

Der SpielhausTreff Hermann-Wegener-Straße und der SpielhausTreff Wohlers Eichen mussten leider wegen schlechter Wetterverhältnisse eine Zeltnacht mit Grillen im Freibad Blumenthal absagen! Schadeeeee..vielleicht im nächsten Sommer!

Zum Abschluss der Ferien starteten natürlich unser traditionelles Fußballturnier und unser Grillfest. Jede Menge Bratwürste, Hamburger und selbstgemachte oder auch gespendete Salate fanden wieder reißenden Absatz.



Foto: Sabine Glienke

Liebe helfende Hände haben sich neben den Ferien Helfern ins Zeug gelegt, um alle unsere Aktionen erfolgreich durchzuführen.

Ich bedanke mich bei dem großen Spielhausteam, bei lieben Eltern (Spielplatzaktive), aber auch bei den Kindern und jungen Jugendlichen für ihre tolle Unterstützung.

**SABINE GLIENKE**

*„Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen“*

## Auch ein Keller kann schön sein

Ein engagierter Bewohner aus dem Eingang „Wohlers Eichen 43“ hat in eigener initiative den Keller seines Eingangs verschönert. Mit vielen Farben und geometrischen Formen wurde der Keller für alle Bewohner\*innen aus dem Eingang wieder ansehlicher gemacht.

Auch wurde vor geraumer Zeit die Kellertreppe farblich in Eigenarbeit umgestaltet.

Dieses ist nicht selbstverständlich, und wir hoffen, dass dieses noch weitere Bewohner\*innen motiviert.



Foto: Martin Rohde



Foto: Martin Rohde

**MARTIN ROHDE**

*„Aufsuchender Konfliktberater/Quartiersmanagement“*



## Gut zu wissen:

### Was unterscheidet braune von weißen Eiern?

**Braune Eier liegen im Trend. Viele Menschen halten diese für gesünder als weiße. Nach Angaben der Ernährungsexpertin Heidrun Schubert von der bayerischen Landesverbraucherzentrale hat die Farbe der Schale tatsächlich aber keinen Einfluss auf den Geschmack, die Inhaltsstoffe oder Vitamine.**

Dass manche Hühner weiße Eier legen und andere wiederum braune, ist genetisch bedingt. Hühner haben sogenannte Ohrscheiben hinter dem Ohr. Die Farbe dieser Hautläppchen ist je nach Rasse unterschiedlich. Sind sie weiß gefärbt, legt das Huhn auch weiße Eier. Bei roten Ohrscheiben entstehen dagegen in der Regel braune Eier. Dabei wird die braune Farbe der Schale durch Pigmente aus dem roten Blutfarbstoff und dem Gallenfarbstoff gebildet. Beides wird in die Kalkschale eingelagert. Die Farbe des Dotters hat dagegen keinen genetischen Hintergrund. Sie ist ausschließlich vom Futter abhängig.


**Linktipp:**

[www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)

ARMIN MÜLLER

„Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen“

Quelle: „EINKAUF AKTUELL“ – Regionalausgabe Weser/Ems vom 30. August bis 05. September 2014



### Warum platzt Popcorn-Mais?

**Popcorn wird aus einer ganz bestimmten Sorte Mais hergestellt, dem sogenannten Puffmais. Dieser hat zwar eine sehr dünne, aber dafür härtere Schale als herkömmlicher Mais und enthält viel Flüssigkeit. Beides ist nach Angaben der Ernährungsexpertin Silke Noll von der bayerischen Landesverbraucherzentrale sehr wichtig, damit der Mais aufplatzen kann.**

Wird der Mais stark erhitzt, entsteht durch das Verdampfen des Wassers ein enormer Überdruck im Maiskorn, der das Korn nach einiger Zeit mit einem Knall zerplatzen lässt. Die im Maiskorn enthaltene Stärke quillt nach außen und bildet einen festen Schaum, die typische Form des Popcorns. Bei Maiskörnern, die nach der Herstellung nicht aufgeplatzt sind, ist die Schale meist leicht beschädigt. Dadurch kann das Wasser beim Erhitzen langsam entweichen, so dass sich im Innern des Maiskorns kein Druck aufbaut.


**Linktipp:**

[www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)

ARMIN MÜLLER

„Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen“

Quelle: „EINKAUF AKTUELL“ – Regionalausgabe Weser/Ems vom 06. bis 12. September 2014



### Trinkwasser – unser gesündestes Lebensmittel – selbst gesprudelt und das lästige Schleppen von Getränkekisten gespart!

**Dreißig Grad im Schatten – da kennt der Durst kein Ende! Aber zu welchem Preis? Ein Sechserpack Mineralwasser wiegt über neun Kilogramm, das macht sich insbesondere im Rücken bemerkbar. Dazu kommt, dass aktuelle Tests unseren Mineralwässern schon lange nicht mehr die Qualität attestieren, die wir eigentlich erwarten....**

Leitungswasser ist da eine echte Alternative: Das am strengsten kontrollierte Lebensmittel gibt es nicht nur fast umsonst, es kommt auch immer frisch direkt aus dem Wasserhahn! Zusammen mit einem Trinkwassersprudler erhalten wir frisch prickelnde Getränke, ganz ohne Schlepperei. Und das auch noch in hervorragender Qualität, wie es das deutsche Umwelt-Bundesamt bestätigt. Je nach Geschmack kann man das selbst gesprudelte Wasser natürlich auch mit Sirup in den verschiedensten Fruchtsorten verfeinern, wenn man mehr als nur geschmacksneutrales Wasser mag.


**Linktipp:**

[www.einkaufaktuell.de/themen](http://www.einkaufaktuell.de/themen)

ARMIN MÜLLER

„Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen“

Quelle: „EINKAUF AKTUELL“ – Regionalausgabe Weser/Ems vom 06. bis 12. September 2014



# Muffins-Back-Tag im Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen

Am Mittwoch, 03.09.2014 hat das Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen, im Rahmen des Sommerferienprogramms, mit ca. 40 Kindern von 4 bis 13 Jahren einen Muffins-Back-Tag gestartet. Abwechselnd haben die Kinder mit der Unterstützung von mir,



Foto: Sabine Glienke

Pierre Doutiné, lauter bunte, verschiedene Muffins gebacken. Die Kinder haben den Freiraum bekommen, die Muffins stalten. Dabei auf verschiedene Weisen mit Lebensmittelfarben, wie z. B. mit Orange und Blau, einen anderen Geschmack hat. Ein Teil der Muffins wurde auch mit Streunüssen verziert. So



Foto: Sabine Glienke

entstanden viele verschiedene bunte Muffins in Farben von der Deutschland-Flagge oder auch der türkischen Flagge, bis hin zum „Werder“-Muffin in Grün-Weiß waren alle dabei. Die Kinder haben den Muffins-Back-Tag gut angenommen und haben so einen kleinen Einblick in die leichtere Backkunst sowie in das allgemeine Küchenleben mit deren vielseitigen Küchenutensilien/Backutensilien erhalten können.



Foto: Sabine Glienke

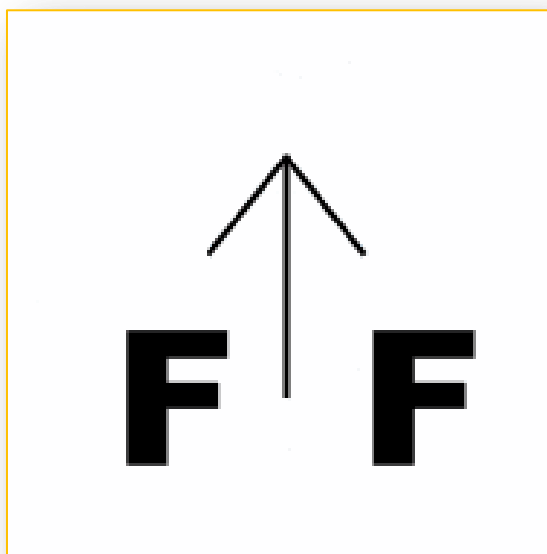
entstanden viele verschiedene bunte Muffins in Farben von der Deutschland-Flagge oder auch der türkischen Flagge, bis hin zum „Werder“-Muffin in Grün-Weiß waren alle dabei. Die Kinder haben den Muffins-Back-Tag gut angenommen und haben so einen kleinen Einblick in die leichtere Backkunst sowie in das allgemeine Küchenleben mit deren vielseitigen Küchenutensilien/Backutensilien erhalten können.

**PIERRE DOUTINÉ**  
„Jugendleiter“

## Die Spaß-Ecke

### Wörterdrudel!

Wörterdrudel sind **Drudel**, die relativ einfach zu lösen sind. Meistens handelt es sich um bekannte Redewendungen oder um einfache Wörter, die als Drudel dargestellt werden.



Quelle: <http://www.raetselstunde.de>

H  
A  
f  
a  
h  
r  
e  
n  
U  
T

Lösung Ausgabe 4/2014  
Aus Der Haut Fahren



Quelle: <http://www.ruthe.de>

Sagt ein Wahrsager zum anderen: "Der Sommer wird dieses Jahr superheiß werden." "Ja", sagt der andere, "das erinnert mich an den Sommer 2077."

Gast zum Ober:  
"Herr Ober, was macht Ihr Daumen auf meiner Bockwurst?"  
Ober zum Gast: "Ja, soll sie noch ein drittes Mal runterfallen?"



Quelle: <http://www.photos1.blogger.com>

# Ausmalbild



Gemalt von Lucienne

## Impressum:

Die Nachbarschaftszeitung „Der Nachbar“ wird gefördert aus dem **Programm WiN** (Wohnen in Nachbarschaften)



## Herausgeber:

Amt für Soziale Dienste  
Renate Dwerlkotte  
Sozialzentrum West  
Hans-Böckler-Straße 9  
28217 Bremen

## Kontakt:

Nachbarschaftszeitung „Der Nachbar“  
% Täter-Opfer-Ausgleich Bremen e. V.  
Martin Rohde  
Wohlers Eichen 57  
28239 Bremen  
nachbarschaftszeitung.we@googlemail.com

## Redaktion dieser Ausgabe:

Martin Rohde, Sabine Glienke, Pierre Doutiné, Armin Müller,  
Kerstin Arfmann, Eduard Ertel und Regina Kühnel

## Satz und Layout:

Martin Rohde „Aufsuchender Konfliktberater/Quartiersmanagement“

## Druck:

www.saxoprint.de

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT**

Die aktuelle Ausgabe „Der Nachbar“ liegt kostenlos für Sie bei Institutionen und Einrichtungen in „Wohlers Eichen und Umzu“ aus.  
Die Ausgabestellen findet man unter: <http://wohlers-eichen.jimdo.com>, wo auch die Nachbarschaftszeitung als Download für Sie bereit steht.

Abgabeschluss für die nächste Ausgabe ist der 14.11.2014. Die Artikel, Leserbriefe, Bilder oder auch Kritik bitte an:

[nachbarschaftszeitung.we@googlemail.com](mailto:nachbarschaftszeitung.we@googlemail.com) oder direkt an

Martin Rohde (Aufsuchender Konfliktberater/Quartiersmanagement), Wohlers Eichen 57 (TOA-Büro).

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Falle die Meinung der Redaktion wieder.