

Der Nachbar

Wohnen in Wohlers Eichen und Umzu

6/15

- „Da nich´ für!“
- Ergänzende Möglichkeit
- Frohe Weihnachten
- Herbstferienprogramm im Freizi
- Drohung gegen Hausmeister
- Herbstferien mit den Angeboten des Spielhaus Treffs
- Planungstag im Freizi
- Etwas leichter leben
- Gut zu wissen
- Grenzenlos und kostenlos:
- „Wir reisen mit der Kartoffel um die Welt“
- Mädchenaktionstag
- Es werde Licht!
- Ein Handy soll unter den Baum?
- Energietag im Freizi
- Die Spaß-Ecke

„Da nich´ für!“

„Da nich´ für!“ ist eine Stadtteil-Initiative des Unternehmens „Nehlsen GmbH & Co. KG“, die sich mit den Tätigkeiten in den Geschäftsfeldern Entsorgung und Reinigung befasst. Durch das Projekt „Hier ein kleiner Tipp in Form von einem Clip“ angeregt, haben die Teilnehmer*innen ein neues Projekt initiiert. Zahlreiche Mieter*innen der Wohnungsbaugesellschaft Vonovia möchten in unregelmäßigen Abständen Müll im „eigenen“ Wohnbereich auf sammeln und entsorgen. Zu diesem Zweck wurde sich bei der Initiative beworben, um Warnwesten zu besorgen, um einen Wiedererkennungswert zu schaffen. Dieses kleine Projekt wurde dann über „Nehlsen“ finanziert. Die Westen wurden organisiert und sind mit einem Schriftzug „Die Trashies“ versehen. Bekanntlich war Trashy die Hauptfigur der Filmreihe aus dem erwähnten Projekt. Jetzt sind die Westen endlich da, und es kann angefangen werden, den eigenen Ortsteil sauber zu halten.

MARTIN ROHDE
„Aufsuchender Konfliktberater/
Quartiersmanagement“



Wir in „Wohlers Eichen und Umzu“

Nachbarschaftszeitung "Der Nachbar"

c/o Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen
Wohlers Eichen 41
28239 Bremen
Telefon: 0421-6447272
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./Mi./Fr. 09.00 - 13.00 Uhr sowie
Di. & Do. 11.00 - 15.00 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

Oslebshauser Heerstraße 225
28239 Bremen
Telefon: 0421-3619251
Öffnungszeiten:
Mo., Die. + Don. 15.00-20.00 Uhr,
Mi. 16.00-20.00 Uhr und Fr. 14.00-20.00 Uhr
Ein Samstag im Monat 14.00-19.00 Uhr, dann ist
meistens der Montag darauf geschlossen.

Bremer Umwelt-Beratung e. V.

Am Dobben 43a
28203 Bremen
Telefon: 0421-7070100

Polizeirevier Oslebshausen

Am Oslebshauser 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

Ergänzende Möglichkeit

Liebe Anwohnerinnen und Anwohner von „Wohlers Eichen und Umzu“,

schon seit vielen Jahren begleitet Manfred Knaust Jugendliche im Jugendfrei-
zeitheim Oslebshausen bei der Berufsberatung und beim Schreiben von Be-
werbungen.

Ergänzend dazu unterstütze ich seit November 2015 die jungen Leute
zwischen 16 und 27 Jahren, die das Jugendfreizeitheim nicht besuchen oder
auf kürzere Wege angewiesen sind.

Die Themen Ausbildung und Arbeit sowie Fragen aus dem eigenen Alltag
können sehr unterschiedlich sein. Hier sind einige Beispiele:

- Ich möchte im nächsten Sommer eine Ausbildung beginnen. Woher be-
komme ich Adressen von Ausbildungsbetrieben?
- Wie schreibt man eigentlich eine Bewerbung, und was gehört da alles rein?
- Ich war in der Schule nicht gut. Was habe ich dann für Chancen und
Möglichkeiten?
- Wie kann ich einen Praktikumsplatz finden?
- Wann habe ich Anspruch auf Kindergeld?
- Wenn ich für meine Ausbildung umziehen muss, wie komme ich dann mit
dem Geld klar?
- Mein Kind ist noch sehr klein. Kann ich trotzdem eine Ausbildung beginnen?
- Ich möchte erstmal einfach arbeiten, um Geld zu verdienen. Wo gibt es freie
Arbeitsplätze?
- Wann darf ich eigentlich von zu Hause ausziehen?

Die Beratung findet im Büro von Armin Müller in der Nachbarschaftsbörse
statt. Die Adresse ist Wohlers Eichen 41. Im Schaukasten steht immer aktuell,
wann ich da bin. Das Angebot ist kostenfrei, da es durch die Senatorin für
Soziales, Jugend, Frauen, Integration
und Sport gefördert wird.

C. BRIKI-HAGEMEISTER
„WaBeQ“

Frohe Weihnachten

Die Redaktion der Quartierszeitung für Wohlers Eichen und
Umzu „Der Nachbar“ wünscht allen Leserinnen und Lesern frohe
Weihnachten und ein friedliches, erfolgreiches und gesundes
Neues Jahr 2016!



DIE REDAKTION

Herbstferienprogramm im Freizi



Bild: Kerstin Arfmann

Wir sind mit Bahn und Bus inklusive eines kleinen Spaziergangs nach Dörverden in das Wolfscenter gefahren. Vorab haben wir die Verbindungen recherchiert, und ich muss sagen, dass hat ganz wunderbar geklappt. Nur der



Bild: Kerstin Arfmann



Bild: Kerstin Arfmann

Fahrscheinautomat am Bahnhof Oslebshausen hat, wie fast immer, positiv war, da wir nicht Niedersachsentickets gebegleitetin günstigere ben. Ein dickes Lob an die Nordwestbahn.

streikt. Was aber im Nachhinein sehr wie ursprünglich vorgesehen mit den fahren sind, sondern von der Bahn-Tagesgruppentickets erworben ha-

Zuerst haben wir die Ausstellung mit den interaktiven Experimenten angeschaut und ausprobiert. Danach haben wir draußen im Streichelzoo auf die Führung gewartet. Am Anfang hatten schon einige gewaltigen Respekt vor den Ziegen, aber nach und nach wurden alle mutiger und die Bäuche der Ziegen dicker und dicker von den ganzen Eicheln, mit denen die Kids die Ziegen gefüttert haben. Dann ging es zu den Wolfsrudeln, zwei Rudel mit jeweils einer Fehe (Weibchen) und fünf Männchen. Es wurde viel erzählt, und wir durften jede Menge Fragen stellen. Solltet ihr mal einen Wolf in freier Wildbahn treffen, ignoriert ihn und entfernt euch einfach. Sollte er euch zu nahe kommen, dann macht euch groß und macht Krach. Auf keinen Fall sollte man einen Wolf anlocken und füttern, er darf sich nicht an uns Menschen gewöhnen. Das ist schlecht für den Wolf und auch für uns!

Dann gab es noch zwei weiße arktische Wölfe zu sehen, die eine Nummer größer waren als die anderen und mit denen wir versucht haben zu heulen. Dies ist uns aber nur sehr mäßig gelungen, das müssen wir noch einmal üben. Außerdem gibt es noch ein Wolfshund-Rudel und eine Schafherde mit einem riesigen Hütehund, der sich von jedem gern kraulen lässt. Der Tag war rundherum gelungen.

In der gleichen Woche sind wir ins „Paradise“ zum Schlittschuhlaufen gefahren. Diesmal hatten wir ziemlich viel Anfänger und Anfängerinnen dabei. Bei den Jüngeren ist dies aber überhaupt kein Problem, nach zwei, drei Runden haben sie es voll drauf und tanzen zur Musik über das Eis.

KERSTIN ARFMANN
„Jugendfreizeitheim Oslebshausen“

Drohung gegen Hausmeister: Fristlose Kündigung möglich!



Mit allzu derben Äußerungen, Beschimpfungen oder Drohungen sollten sich Mieter – und nicht nur Mieter – zurückhalten.

Denn ein solches Verhalten gegenüber dem Vermieter kann eine fristlose Kündigung rechtfertigen.

Das gilt auch, wenn Mieter dem Hausmeister körperliche Gewalt androhen, heißt es in einem Urteil des Amtsgerichts Köln (Az.: 208 C 151/14).

EDUARD ERTEL
„Bürgerhaus Oslebshausen e. V.“



Herbstferien mit den Angeboten des SpielhausTreff

Kulinarische Genüsse mit einer Film-Präsentation des Projektes „Wir reisen mit der Kartoffel um die Welt“ – eine herbstliche Disko – Herbstflohmarkt für Jedermann – Stockbrot backen – Gulaschsuppe auf dem offenen Feuer – Filmtag mit Popcorn – Herbstliche Basteleien – und Schmalzkuchen backen waren in diesem Jahr unsere Ferienangebote.

Der Abstand vom Sommerferienprogramm bis zu der Herbstferienzeit war in diesem zweiten Halbjahr sehr, sehr kurz!

Unser Spielplatz verwandelte sich im „Nu“ in einen bunten Blätterwald, und Kastanien sowie Eicheln gab es massig zu sammeln, um damit zu basteln.

Am 1. Ferientag starteten wir mit viel Popcorn-Backerei und in kuscheliger Atmosphäre. In einem ziemlich überfüllten Raum mit Kindern, zum Teil auf den Fußbodenmatten liegend, sahen wir uns den Film „Lego - Der Film“ per Beamer auf einer riesigen Leinwand an.

Der nächste Tag war dem Stockbrotbacken gewidmet, und 8 kg Mehl wurden zu unterschiedlichen Teigen, naturell mit Kräutern, mit Käse und auch mal mit Speck, verarbeitet. Im Anschluss konnten die „großen und kleinen“ Besucher*innen sich ihr Brot mit selbstgemachter Kräuterbutter, Nutella oder Marmelade zubereiten.

Es folgte ein Basteltag, auch mit streu/Staub, an dem sich unsere kraft noch lange erfreute! Es



viel Glitzer-Reinigungs-wurden Drachen, Geister und Fledermäuse für die Fenster- und Raum-Deko gebastelt.



Bild: Sabine Glienke



Bild: Sabine Glienke

Bild: Sabine Glienke

Bei einem herbstlichen Flohmarkt im Haus und auf dem Spielplatz hatten wir viele Anbieter/Verkäufer, aber das Kaufinteresse war sicherlich wegen des Nieselwetters etwas mager ausgefallen. Da wir ja auch noch Kaffee und Kuchen im Programm hatten, kamen doch noch reichlich Besucher*innen zu uns ins Haus. Die von Dragan Micic auf dem offenen Feuer gekochte Gulaschsuppe wärmte auf und war „ratzfatz“ weggeessen.

Mit unserem DJ Pierre und seinen netten Kinderspielen, jeder Menge Blutorangensaft und vielen Snacks startete unsere Kinderdisco am frühen Nachmittag. Der eingesetzte Nebelfluid unter den Lichteffekten unserer Musikanlage machte unser Spielhaus wieder einmal rappellvoll. Der stundenlange Spuk war dann um 18.15 Uhr beendet, aber eigentlich hätte es nach Meinung der Kinder noch weitergehen können.

In der zweiten Ferienwoche wurde das vollendete Projekt: „Wir reisen mit der Kartoffel um die Welt“ der interessierten Presse und den Fotografen vorgestellt. Die Vonovia hatte dieses mit einer großzügigen Spende finanziert. Der von Martin Rohde entwickelte Film über das halbjährliche Projekt wurde den Besuchern und der Presse vorgestellt. Der Koch „Balli“ (Frank Ballschmiede) bereitete derweil mit Kindern leckere Reibekuchen und selbstgemachten Apfelkompott zu, die im Anschluss von den Besuchern verzehrt wurden. Dieses kann man auch auf der Internetseite von Wohlers Eichen <http://wohlers-eichen.jimdo.com> ansehen.



Bild: Sabine Glienke

Am folgenden Tag gab es noch einen Kochtag mit „Balli“, und bei diesem Menü wurden Reismudeln, Karotten, Zucchini in einer Tomaten-Hackfleischsoße von den Kindern gekocht und gute 40 Portionen von den Besuchern des Spielhauses verspeist.





Ja, und zum Abschluss der Ferien wurden dann noch einmal ganz viele Schmalzkuchen gebacken, nach dem Motto „Ischa Freimaak“, und an die vielen Besucher*innen in kleinen Tüten, mit viel Puderzucker bestreut, weitergegeben.

Wir bedanken uns bei unseren Spendengebern, der Gewoba, der Vonovia und natürlich unserem Team aus den WiN-Projekten, den Mitarbeiter*innen der „Sozialen Gruppenarbeit“ in unserem Hause sowie den Ehrenamtlichen.

Ohne diese finanzielle und personelle Unterstützung wären diese Angebote im SpielhausTreff mit derzeit zwei hauptamtlichen Mitarbeitern gar nicht möglich, da die Treffs gar nicht genügend Ferienhelfertage im Budget zur Verfügung haben.



SABINE GLIENKE
„Kinder- und Familienzentrum
Wohlers Eichen“



Planungstage im Freizi

In diesem Jahr haben wir zum wiederholten Mal unsere Planungstage mit den Kindern und Jugendlichen in die Herbstferien mit einer Übernachtung gelegt. Wir legen sehr großen Wert auf Beteiligung und fordern diese auch von unseren Besucherinnen und Besuchern ein. Es geht unter anderem um die Öffnungszeiten, Angebote, Ausflüge und Anschaffungen. Unser Programm soll die Wünsche der Kinder und Jugendlichen widerspiegeln, wir wollen nicht an den Bedürfnissen unserer Besucher und Besucherinnen vorbeiplanen.

Zuerst ging es darum, was im Haus nervt, und danach, was noch fehlt. Dann haben wir uns die einzelnen Räume und die dazugehörigen Angebote vorgenommen. Danach ging es um die Öffnungszeiten, um Fahrten und Ausflüge.

Am Abend haben wir gemeinsam Nudeln mit vegetarischer Bolognesesauce gegessen und uns einen Science-Fiction-Film angeschaut.

Nach einem üppigen Frühstück und teilweise wenig Schlaf haben wir die Ergebnisse vom Vortag bewertet und eine Rankingliste erstellt, also konkrete Verabredungen für 2016 getroffen.

Termine

- 29.1. Jump-Haus in Hamburg / Winterferien
- 17.3. – 22.3. Paris-Fahrt / Osterferien
- mit der „Oberschule im Park“ nach England – 1. Halbjahr

In Planung

- FiFa-Turnier (Weihnachts- oder Winterferien)
- „Heidepark“, Kletterpark (Sommerferien)
- Stuttgart (Herbstferien)
- Stadionbesuch, Bowling, Schwimmen, Kino

Anschaffungen/Einkäufe

- Musikbox
- Sitzsack
- Sofa
- Fernseher
- PS4
- PS3-Spiele (Lego Marvel Super Heroes, Lego Star Wars 3, The Clonewars)

Angebote

- Musik
- Fußballturniere
- Playstation-Turniere (Minecraft, FiFa)
- Schachturnier
- Kochen/Backen, einmal im Monat
- Tanzstunden
- Crossfitgruppe/Fitnessgruppe, getrennt für Mädchen und Jungen

KERSTIN ARFMANN
„Jugendfreizeitheim Oslebshausen“





Etwas leichter leben

Wer sein Essverhalten ändert und mehr Bewegung in sein Leben bringt, hat gute Chancen, dauerhaft Gewicht zu verlieren. Denn woher die Kilos stammen, wissen die meisten eigentlich. Und wie man sie wieder los wird, ist auch kein Geheimnis.

Trotzdem ist das „Projekt Abnehmen“ schwer und braucht Zeit.

Nicht klappen wird es höchstwahrscheinlich mit einer zeitlich begrenzten Diät über ein paar Wochen. Abnehmen ist ein Langzeitprojekt, eine Änderung des Lebensstils. Ein Standardrezept zum Abnehmen für alle gibt es auch nicht. In jedem Fall ist eine genaue Analyse des eigenen Ernährungsverhaltens ein wichtiger Schritt.

Doch die Ernährung ist die eine, mehr Bewegung jedoch die zweite wichtige Säule, wenn man dauerhaft Gewicht verlieren möchte. Wer Sport in den Alltag integriert, also mindestens drei Stunden pro Woche trainiert, kann Abnehmerfolge dauerhaft besser halten. Nach dem Motto „Ich tue mir was Gutes“ profitiert auch die Psyche, nicht nur der Körper.

Trotz aller Bemühungen, aller großen Pläne: Beim „Projekt Abnehmen“ sollte man entspannt bleiben. Und sich realistische Ziele setzen, denn nur die kann man auch erreichen, ohne das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Generell gilt: Wer zehn Prozent seines Gewichts verlieren will, sollte dafür ein Jahr einkalkulieren. Doch wer seiner Linie treu bleibt, ist auf dem besten Weg, sein Ziel zu erreichen.

Das sind kleine, aber effektive Schritte für vier Ernährungstypen, dazu erste Ideen für einen leichten Einstieg.

Der Deftige

So isst ER: Fleisch und Wurst sind sein „Gemüse“. Der Tag beginnt mit einem Salamibrot, gegen zehn Uhr folgt ein Leberkäse-Snack. Der Mittagstisch ist fleischhaltig, gerne mit Nachschlag. Das Menü des Abends: Brot, Butter, Wurst. Und zum Nachtisch gibt es Bier und Chips. Grünzeug und Obst? Überflüssig!

Erste Schritte, um abzunehmen

Erreichbare Ziele stecken: Um die Kalorien abends zu reduzieren, sollte man die Menge an Chips und Bier überdenken. Nur eine Tüte Knabbereien pro Woche und jeden zweiten Abend Bier wären ein

Anfang – ohne ganz auf etwas verzichten zu müssen.

Auswählen: Ein Nachschlag ist okay, aber nur Kartoffeln, Reis, Nudeln, Gemüse und Salat. Fleisch oder Fisch plus Soße gibt es nur bei der ersten Portion.

Weniger fette Wurst: Lachsschinken, Geflügelwurst oder Corned Beef sind wesentlich energieärmer als Salami, Leberwurst oder Mortadella. Wer mag, legt eine Scheibe Gurke oder Tomate drauf – um langsam den Gemüseanteil zu steigern.

Die Snackerin

So isst SIE: Von der Imbissbude oder dem Bäcker um die Ecke des Büros kommt meist das Mittagessen. Beruflich ist sie viel unterwegs. Sie speist oft in Restaurants, Hotels – und ab und zu in Fast-Food-Läden. Sie würde sich schon gerne besser ernähren, hat aber kaum Zeit zum Einkaufen oder Kochen.

Erste Schritte, um abzunehmen

Weniger zwischendurch: Immer irgendwann zu essen, wenn gerade Zeit ist, verführt zum Dauer-Snacken. Deshalb: ein Essprotokoll führen, um sich bewusst zu machen, wie viel man so nebenbei zu sich nimmt. Und wie kalorienhaltig die meisten Snacks sind, die man sich „auf die Schnelle“ organisiert.

Regelmäßig essen: Sich Zeit nehmen für drei Mahlzeiten, die ausreichend satt machen.

Fettarme Varianten wählen: Auch außer Haus kann man sich gesund ernähren. Unpaniertes bevorzugen. Fette Soßen meiden. Und bei den Beilagen Salzkartoffeln oder Reis wählen statt Pommes oder Kroketten.

Die Süße

So isst SIE: Sie mag fast alles, bevorzugt aber eindeutig Süßkram. Morgens gönnt sie sich ein Schokocroissant vom Bäcker. Zwischendurch gibt es Kekse, Gummibärchen. Mittags isst sie dafür wenig, sie will ja schließlich nicht zunehmen. Meldet sich dann nachmittags der Hunger, wird er mit Kuchen gestillt. Und abends tischt sie überwiegend Fertiggerichte auf – etwas Dosenravioli oder Instant-Nudeln.

Erste Schritte, um abzunehmen

Sich satt essen: Zu den Hauptmahlzeiten ausreichend und ausgewogen essen. Wer ständig hungrig ist, kann den süßen Verführungen zwischendurch sonst kaum widerstehen.





Süßkram einschränken: Einmal am Tag bewusst Süßes einplanen. Und genießen. Sonst zu einem Apfel oder einem fettarmen Joghurt greifen.

Keine Vorratshaltung: Nur den einen Schokoriegel zu Hause oder im Büro haben, der eingeplant ist. Eine Süßigkeiten-Schublade, voll mit Leckereien, unbedingt abschaffen! Sie wird in der nächsten schwachen Stunde sonst sicher geplündert.

Der Genießer

So isst ER: Genuss lautet sein Lebensmotto. Er kocht gerne und tischt abends oft Drei-Gänge-Menüs auf, am liebsten mit passenden Weinen. Fleisch oder Fisch gibt es täglich mit einer Soße. Butter, Sahne oder Mayonnaise sind fast immer im Einsatz.

Erste Schritte, um abzunehmen

Portionen überprüfen: Beim Menü kleinere Mengen pro Gang anrichten, weniger Fleisch und mehr Gemüse wählen. Optimal wäre mindestens ein vegetarischer Tag pro Woche.

Alkohol verringern: Überlegen, ob es an jedem Tag und zu jedem Gang ein „Viertel“ sein muss. Dreimal pro Woche eine Weinbegleitung zum Menü könnte auch ausreichen.

Frischer würzen: Mit weniger Fett, aber trotzdem geschmackvoll kochen – das ist die Herausforderung für den Hobbykoch. Oliven- oder Rapsöl verwenden statt Sahne und Butter. Gehaltvolle Soßen abspecken: Gemüse zu einer Soße pürieren und mit frischen Kräutern oder Gewürzen verfeinern. Salat mit einem Essig-Öl- oder Senf-Dressing anrichten.

EDUARD ERTEL

„Bürgerhaus Oslebshausen e. V.“

Quelle: Apotheken Umschau, 1. Oktober 2015



Gut zu wissen:

Alle Jahre wieder – Federweißer

Wenn die Weinlese beginnt, pressen viele Winzer die ersten aromatischen, süßen Trauben zu Traubensaft, der durch die von Natur aus enthaltene oder zugesetzte Hefe in Gärung übergeht.

Dabei wird der aus den Früchten stammende Zucker in Alkohol und Kohlensäure gespalten.

Ein Genuss mit vielen Namen:

Die milchig-weiße Färbung des Getränks, der Tanz der Kohlensäurebläschen und die wirbelnden Schwebestoffe, die sogenannten „Federchen“, liefern eine Erklärung für den Namen. Es gibt auch regionalspezifische Bezeichnungen wie Sauser, Rauscher oder Bitzler.

Was steckt drin im Federweißer?

Der Jungwein beinhaltet die positiven Inhaltsstoffe der Trauben und ist reich an Vitaminen sowie Ballaststoffen – aber Vorsicht: Schließlich handelt es sich um ein alkoholisches Getränk. Ab einem Alkoholgehalt von 4 Prozent kommt Federweißer in den Handel – und bis zu 11 Prozent kann er während der fortlaufend stattfindenden Gärung noch erreichen. Wegen der entweichenden Gärgase dürfen Flaschen auch nicht fest verschlossen werden und müssen aufrecht transportiert werden.

Gut zu Maroni und deftigen Speisen:

Der Federweißer schmeckt herrlich zu heißen Maroni (Esskastanien), aber auch zu Zwiebel- und Flammkuchen sowie Wildgerichten und Lauchtorten.

Linktipp:

www.einkaufaktuell.de/themen

ARMIN MÜLLER

„Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen“

Quelle: „EINKAUF AKTUELL“ – Regionalausgabe Weser/Ems vom 17. bis 23. Oktober 2015





Grenzenlos und kostenlos:

Riesige Auswahl an „Open-Source-Programmen“

Für Software können Computerbesitzer viel Geld ausgeben. Doch Software für alle Anwendungsgebiete muss nicht teuer sein. Schließlich wird unsere Zeitung auch ohne mehrere Tausend Euro teure Spezialsoftware gemacht. Hunderte gute und nützliche Programme für den PC gibt es als sogenannte freie Software. Und diese Programme können es mit kommerzieller, professionell genutzter Software durchaus aufnehmen.

Dabei gibt es einen Unterschied zwischen freier Software und Software, die nur kostenlos ist, auch Freeware genannt. Freie Software, oder „Open-Source-Software“, basiert auf vier fundamentalen Freiheiten. Jeder hat das Recht, das Programm zu benutzen, zu verstehen, weiterzuarbeiten und zu verbessern. Alle Privatanwender dürfen diese Programme kopieren und an Freunde weitergeben. Bei der Freeware ist es nicht immer der Fall. Oft gibt es Einschränkungen, etwa, dass ein Programm nur für private Zwecke, auf bestimmten Rechnern oder in bestimmten Ländern genutzt werden darf.

Zu den beliebtesten „Open-Source-Programmen“ gehören etwa der Browser „Firefox“ oder das Büroprogramm „OpenOffice“. Tatsächlich ist die Auswahl an kostenlosen Programmen riesig. Sehr verbreitet ist der VLC-Player, der nahezu jede Video- und Audio-Datei abspielt. Wer sich für den Bereich Fotografie interessiert, sollte sich „Digikam“ ansehen, ein Programm zur Verwaltung und Bearbeitung von Fotos. Auch kleine Präsentationen lassen sich damit leicht erstellen. Wenn es um reine Bildbearbeitung geht, führt kein Weg an „Gimp“ vorbei, einem Programm mit vielen nützlichen Funktionen.

Wem eher nach dem Anschauen der Filme zumute ist, dem können „Mediaportal“ und „kodi“ empfohlen werden. Und mit „Blender 3D“ lassen sich sogar eigene Animationen und Filme erstellen. Einige wurden sogar mit Preisen ausgezeichnet. Also, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

EDUARD ERTEL

„Bürgerhaus Oslebshausen e. V.“

Quelle: Kurier am Sonntag, 25. Oktober 2015



„Wir reisen mit der Kartoffel um die Welt“

Das Projekt wurde beendet

Dank der finanziellen Unterstützung durch die Wohnungsbaugesellschaft Vonovia konnten wir jetzt, das seit Anfang des Jahres 2015 laufende mediale Kochprojekt im Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen, fertigstellen und einen Pressetermin machen.

Das Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen hat uns für dieses Projekt die Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung gestellt.

Wir kochten uns durch unterschiedliche Länder. Dieses wurde mit Videos, Bildern und Kommentaren in einem Film festgehalten. Dort kann man zum Teil ein bisschen vom Land und seinen Essgewohnheiten sehen. Auch werden die einzelnen Schritte gezeigt, wie das jeweilige Gericht entstanden ist.

Angefangen sind wir in Peru, dem Ursprungsland der Kartoffel, zurück nach Deutschland, nach Spanien,

über Kroatien, dann nach Indien und auch Kalifornien. Die Beteiligung der Teilnehmenden war sehr groß.

Es war auch sehr spannend, wie viele unterschiedliche Kartoffelgerichte es weltweit gibt.

Nach dem Kochen wurde das Essen, in der Regel wurde für 30 Personen gekocht, der „hungrigen Meute“ angeboten und gemeinsam gegessen. Dieses wurde sehr gerne angenommen und die Besucher*innen des Kinder- und Familienzentrums Wohlers Eichen gingen gesättigt und zufrieden nach Hause.

Beim Pressetermin wurde das fertige Video gezeigt, und es wurden noch Kartoffelpuffer zubereitet.

Das fertige Video und auch die Presse-Artikel kann man auf <http://wohlers-eichen.jimdo.com/aktuelles> bestaunen.

MARTIN ROHDE

„Aufsuchender Konfliktberater/Quartiersmanagement“



Mädchenaktionstag

Am Freitag, 13.11. fand unser diesjähriger Aktionstag für Mädchen ab zehn Jahren statt. Eingeladen hat der „Arbeitskreis Mädchen im Bremer Westen“, dazu gehören das Bürgerhaus Oslebshausen e. V., die Caritas - Erziehungshilfen, der Gesundheitstreffpunkt West, die Jugendfreizeitheim Gröpelingen und Oslebshausen, die Jugendkirche Bremen und das Mädchenzentrum „Ein Ort für Mädchen“. Diesmal haben wir unsere Angebote im Bürgerhaus Oslebshausen präsentiert.



Bild: Kerstin Arfmann

Um kurz nach 16 Uhr waren über 50 Mädchen im Haus. Nach einem Willkommensspiel mussten sich die Mädchen nun für ein Angebot von vier entscheiden. Die Auswahl war nicht einfach. Es gab Wellness und Yoga, Tanzen, Selfies und den Besuch des Dunkelpfades sowie ein Kreativangebot.

Wir waren sehr gut beschäftigt, und die Besucherinnen haben sich voll mit eingebracht. Ich habe mit den Mädchen Selfies gemacht. Dazu



Bild: Kerstin Arfmann

habe ich ihnen viele verschiedene Hüte, Masken, Brillen und Perücken zur Verfügung gestellt, damit sie sich entsprechend stylen konnten. Dann habe ich Fotos gemacht, diese auf meinen Laptop überspielt, und jedes Mädchen durfte ein Foto auswählen, das ich ihr dann ausgedruckt habe. Es sind viele tolle, verrückte und beeindruckende Bilder entstanden. Die Mädchen haben natürlich auch Selfies mit ihren Handys gemacht. Zwischendurch konnten sie einzeln oder zu zweit im



Bilder: Kerstin Arfmann

Keller durch den Dunkelpfad laufen. Es war stockfinster, und man musste sich an der Wand entlang tasten. Dabei hat man die unterschiedlichsten Materialien zu fühlen bekommen. Einiges fühlte sich angenehm, anderes sehr merkwürdig an, und gleichzeitig wurden raschelnde, klopfende Geräusche von meinen Kolleginnen gemacht. Man brauchte schon etwas Mut, um allein den Pfad zu bewältigen.

Beim Kreativangebot konnten sich die Mädchen Ohrringe aus alten Telefonkarten oder Armreifen aus Plastikflaschen herstellen. Auch hier sind tolle ausgefallene Exponate entstanden.

Der erste Durchgang endete nach einer Stunde, und nach einer kurzen Pause durften die Teilnehmerinnen sich für einen zweiten Workshop entscheiden.

Am Ende haben uns die beiden Tanzgruppen eine gemeinsame Vorführung gegeben und die Mädchen durften unsere Angebote bewerten. Wir haben die Mädchen nach einem Gruppenfoto um 19 Uhr nach Hause geschickt, aufgeräumt, die Veranstaltung kurz - sehr positiv - reflektiert und sind ziemlich erledigt ins Wochenende gegangen. Eine Wiederholung im nächsten Jahr ist zwingend notwendig. Ein dickes Dankeschön an alle Mädchen, die uns besucht und sich auf unsere Angebote eingelassen haben.

KERSTIN ARFMANN
„Jugendfreizeitheim Oslebshausen“
„AK-Mädchen im Bremer Westen“

Es werde Licht!

Die Herbst- und Wintertage sind oft düster und grau, was vielen Menschen auf die Stimmung drückt. Dagegen hilft mehr Licht, vor allem in der eigenen Wohnung. Denn Licht ist eine der elementaren Lebensvoraussetzungen für Menschen, Tiere und Pflanzen. Und 16 Stunden Tag im Sommer gegenüber 16 Stunden Nacht im Winter bedeuten eine gewisse Umstellung für den Körper. Mit kleinen Veränderungen kann man sich darauf einstellen.

Mehr Licht: Der früh hereinbrechenden Dunkelheit sollte man mit mehr Lichtquellen begegnen. Schreibtisch, Esstisch, Lesecken und Sitzgruppen erhalten eine eigene Leuchte. Grundsätzlich kann jedes Zimmer bis zu zwei Leuchten in der dunklen Jahreszeit gut vertragen.



Bild: Eduard Ertel

Indirektes Licht: Doch einfach mehr Licht ist nicht immer gut. Jede künstliche Lichtquelle ist für unsere Augen zu hell, um direkt hineinzublicken. Daher sollen Leuchten so montiert werden, dass man nicht direkt hineinsehen muss. Außerdem sind kleine Leuchten oder LED-Streifen am Regal empfehlenswert.

Richtige Lichtfarbe: Es gibt zwar schon warm-weiße LEDs, doch heben die meisten Energiesparlampen und LEDs einen Farbwiedergabeindex von 80 bis 90 und spenden ein bläuliches Licht. Darunter leiden die Sehqualität und das Wohlbefinden. Daher sind am Esstisch und im Wohnzimmer warme Lichtquellen wie Halogenleuchten zu verwenden. Im Arbeitsbereich kann man gut zu LEDs greifen. Das kühle Licht macht wach und aktiviert den Körper.

Energieverbrauch: Eins muss natürlich beachtet werden. Obwohl Halogenlampen das angenehmere Licht spenden, haben sie einen entscheidenden Nachteil gegenüber Lichtdioden, der Energieverbrauch ist deutlich höher.

Nicht zu viel Licht: Statt zu versuchen, den Sommer durch viel Kunstlicht nicht enden zu lassen, ist es gesünder, auf starke Lichtimpulse vor allem in den Nachmittags- und Abendstunden zu verzichten. Daher sollte man nicht versuchen, den Raum gleichmäßig hell und angenehm auszuleuchten.

EDUARD ERTEL

„Bürgerhaus Oslebshausen e. V.“
Quelle: Kurier am Sonntag, 18. Oktober 2015

Ein Handy soll unter den Baum?

Ein Smartphone als Weihnachtsgeschenk, das sorgt für leuchtende Augen am 24. Dezember! Doch ein neues Smartphone ist ein teures Vergnügen und hinterlässt nicht selten ein großes Loch im Budget. Das muss nicht sein: Der Handymarkt bietet viele Möglichkeiten zum Geldsparen sowohl im Tiefpreis- als auch im Premium-Segment.

Als Sparpreis gilt die Spanne von 120 bis 200 Euro. Von den Geräten darf man keine Superleistung erwarten, doch vielen Nutzern reicht sie absolut aus. Wer hin und wieder im Netz surft, seine Mails checkt, SMS und Messenger nutzt, telefoniert oder gar ein grafisch nicht allzu aufwendiges Spiel startet, wird mit einem Einsteigermodell zufrieden sein.

Natürlich bleiben Abstriche im Vergleich zu Topmodellen nicht aus. Die Kameras taugen meist nur für Schnappschüsse. Der interne Speicher liegt in der Regel bei vier oder acht GB, lässt sich allerdings mit einer SD-Karte erweitern. Der Arbeitsspeicher sollte nicht unter

1 GB liegen, sonst reagiert das Smartphone unter Umständen träge. Auch der Funkstandard LTE für schnelles Internet ist sinnvoll. Wer mehrere Apps gleichzeitig nutzen will, braucht einen schnellen Prozessor mit mehreren Kernen und möglichst hoher Leistung.

Wer nicht allzu viele Abstriche bei der Ausstattung machen will, kann auch zu Vorgängermodellen aktueller Spitzengeräte greifen. Denn älter muss nicht schlechter sein. Sobald ein neues „Flaggschiff“ auf den Markt kommt, fallen die Preise für die Vorgänger stark ab. Und es gibt noch mehr Sparpotenzial. Wer wenig Geld für viel Leistung ausgeben will, sollte zu einer weniger bekannten Marke greifen. Denn auch andere Hersteller haben ordentliche Geräte im Top-Segment, die in Technik und Qualität sehr gut sind und dabei Hunderte Euro weniger kosten. So lässt sich Weihnachten günstig und trotzdem schön feiern. Merry Christmas!

EDUARD ERTEL

„Bürgerhaus Oslebshausen e. V.“
Quelle: Kurier am Sonntag, 25. Oktober 2015

Energietag im Freizi



Bilder: Kerstin Arfmann

Im Rahmen des Projektes „ener:freizi“ gab es einen Energietag in den Herbstferien bei uns im Freizi. Ein Thema war Stoffbeutel statt Plastik. Wir haben jede Menge Stofftaschen mit Stoffmalfarbe selbst gestaltet. Dazu wurde der Billardtisch in einen riesigen Basteltisch umgestaltet. Es gab eine Klamottentauschstation.

Außerdem gab es vegane Brotaufstriche, die wir im Vorfeld selbst hergestellt hatten, zu verkosten. Und statt mit Milch konnte man das Müsli mit Reis-, Dinkel-, Hafer- und/oder Mandeldrink probieren. Zu guter Letzt konnte man noch an mehreren Stationen Experimente durchführen und mit einem Fahrrad Strom erzeugen.



Bilder: Kerstin Arfmann



Bild: Kerstin Arfmann

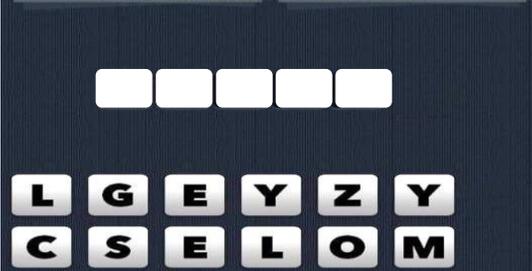
Unterstützt wurden wir an diesem Tag vom Naturschutzbund (nabu), vielen Dank dafür. Groß und Klein hatten einen sehr gelungenen und spannenden Tag.

KERSTIN ARFMANN
„Jugendfreizeitheim Oslebshausen“

Die Spaß-Ecke

Vier Bilder, ein Wort

Anhand von vier Bildern müssen Sie dabei auf ein gesuchtes Wort schließen.



Quelle: <http://www.android-hilfe.de>

Lösung Ausgabe 5/2015

ORDEN

Patient: "Herr Doktor, ich verliere langsam das Gedächtnis!" Doktor: "Seit wann?" Patient: "Seit wann was?"

Was ist ein Windows-Lehrgang? Ein Crashkurs.



Quelle: www.ruthe.de



Quelle: www.3.bp.blogspot.com

Stehen zwei Kühe auf der Weide. Sagt die eine: "Muh." Sagt die andere: "Mist, das wollte ich auch gerade sagen."

Kind: "Papa, PAPA, was ist ein Vakuum?" Vater: "Ich hab's im Kopf mein Sohn, aber ich komme grad nicht drauf!"

Ausmalbild



Gemalt von Zubeida

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, Kerstin Arfmann, Armin Müller,
Eduard Ertel & C. Briki-Hagemeister

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 18.01.2016. Die Artikel, Leserbriefe, Bilder oder auch Kritik bitte an:

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.