

# Der Nachbar

## Wohnen in Wohlers Eichen und Umzu

1/19

- Sperrmüll bitte anmelden!
- Tanztheater- und Filmkunstprojekt  
„Tanzexperiment“ im Bürgerhaus Oslebshausen
- Eine Mieterin führt Tagebuch
- WiN-Forum
- Jugend trainiert für Olympia  
Landesentscheid Skilanglauf 2019
- Die Nähgruppe sagt DANKE
- Bürgerinitiative Oslebshausen und Umzu  
zu Besuch bei Bürgermeister  
Carsten Sieling im Rathaus
- Alles auf Hochglanz gebracht!
- Nachtrag
- Neues aus dem Freizi
- Nachbarschaftszeitung „Der Nachbar“
- Rätsel- Spaß
- Was bedeutet „Gesunde Ernährung“?
- Ferienzeiten & Gesetzliche  
Feiertage 2019 in Bremen
- Die Spaß-Ecke

### Sperrmüll bitte anmelden!

Leider ist das kein schöner Anblick, wenn man „wilde“ Sperrmüllhaufen sieht.

#### Zur Info:

In der Müllgebühr die jede\*r Bewohner\*inn bezahlt, ist eine Sperrmüll-Abfuhr schon enthalten.

In Bremen kann man Sperrmüll ganz einfach unter der Telefonnummer 3613611 anmelden, wo direkt ein Termin vergeben wird. Zudem kann man auch ein online-Formular auf der Internetseite „www.die-bremer-stadtreinigung.de“ herunterladen.

Wie man sieht, ist eine Sperrmüll-Entsorgung gar nicht so schwer. So vermeidet man zu hohe Nebenkosten vom Vermieter und eine saubere Wohngegend sieht attraktiver aus.

MARTIN ROHDE  
„Nachbarschaftsmanager“



Wir in „Wohlers Eichen und Umzu“

**Nachbarschaftszeitung "Der Nachbar"**  
c/o Nachbarschaftsbörse Wohlers Eichen  
Wohlers Eichen 57  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-6447272  
nachbarschaftszeitung.we@googlegmail.com

**Kleiderbörse Wohlers Eichen**  
Wohlers Eichen 53  
28239 Bremen  
E-Mail: moebelundkleidervergabe.we@gmail.com  
Telefon: 0157-51897963  
Termine nach Vereinbarung

**„Jugendparlament Gröpelingen“**  
**Wohlers Eichen 47**  
c/o Nachbarschaftsmanagement  
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: 0157-34629719  
E-Mail: freizi.oslebshausen@jungestadt.de  
Öffnungszeiten:  
Mo. + Mi. 15.00-20.00 Uhr,  
Di., Do. + Fr. 14.00-20.00 Uhr  
Ein Wochenende im Monat ist Samstag und  
Sonntag von 13.00-19.00 Uhr geöffnet.  
Aktuelle Infos unter [www.jungestadt.de](http://www.jungestadt.de) oder auf  
Facebook unter Freizi Oslebshausen

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

**Polizeirevier Oslebshausen**  
Am Oslebshausener Bahnhof 21  
28239 Bremen  
Telefon: 0421-3620

**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

# Tanztheater- und Filmkunstprojekt „Tanzexperiment“ im Bürgerhaus Oslebshausen

In diesem Jahr bietet Moves gUG ein neues Tanztheater - und Filmkunstprojekt „Tanzexperiment - Erste Begegnungen auf der Bühne“, für Jugendliche aus den verschiedenen bremischen Stadtteilen im Alter von 13 - 18 Jahren an. Das Projekt findet mittwochs von 16 - 19 Uhr im Saal vom Bürgerhaus Oslebshausen statt.

Egal ob mit oder ohne Erfahrung im Tanzbereich, jeder ist willkommen und wird herzlich eingeladen, an einem Projekt teilzunehmen, indem eine gemeinsame Geschichte über Ankunft und Zugehörigkeit, im Rahmen von Tanz und Bewegung in, eine 40-minütige Inszenierung am Ende des Projekts auf eine Bühne aufgeführt wird. Auch wenn mit dem Projekt bereits begonnen wurde, ist das Mitmachen unter der Leitung von Chi Thanh Pham bis Ende März möglich.

Das Projekt wird gefördert von „Künste öffnet Welten“ - ein Programm der BKJ, im Rahmen des Bundesprogramms „Kultur macht stark“.

Moves gUG steht für Bewegung und für den Wunsch, etwas in der Gesellschaft in Bewegung zu setzen. Für die Umsetzung dieses Wunsches, bieten wir unsere Plattform für jeden an, der Lust auf künstlerische, kulturelle und gesellschaftliche Moves und Projekte in den Bereichen Tanz, Tanztheater, Theater, Film und kulturelle Bildung hat.



Quelle: Moves gUG

**KUNSTE  
ÖFFNEN  
WELTEN**



EIN PROGRAMM DER

Bundesvereinigung  
Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.

**Kultur  
macht STARK**  
Bündnisse für Bildung

GEFÖRDERT VOM  
 Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

**BEZA GOSENS**  
„Moves gUG“  
(Bundesfreiwilligendienst im Bereich Kultur bei Moves  
gUG und im Bürgerhaus Oslebshausen e. V.)

# Eine Mieterin führt Tagebuch

## Was geht, was steht, was bleibt - ein Vergleich



Seit beinahe einem Jahr wird nun in Wohlers Eichen modernisiert. In den ersten Häusern sind die Modernisierungsarbeiten bereits abgeschlossen. Hier steht nun noch die Beendigung der Sanierungsarbeiten aus. Hierzu zählen die neuen Eingänge, Klingeln und Briefkästen.

In den meisten Häusern sind die neuen Fenster und die Fahrstühle eingebaut und wieder in Betrieb.

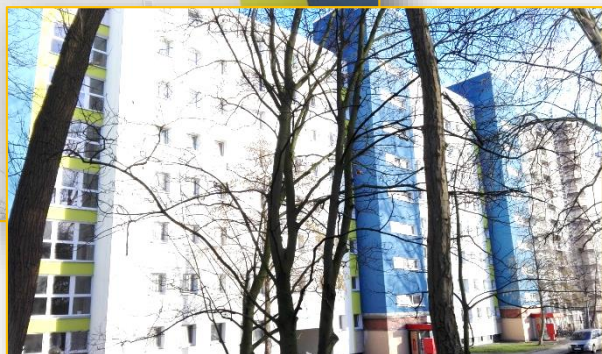
Um die neuen Fahrstühle nicht während der Bauarbeiten zu beschädigen, sind viele noch mit

Schutzfolie oder sogar Holzplatten versehen. Benutzt werden können und dürfen sie aber trotzdem.

In einigen Häusern wurden zusätzliche Fenster für mehr Lichteinfall im Treppenhaus eingesetzt. So wirkt selbst der



Bilder: Katja Dreher



Bilder: Katja Dreher

Hausflur etwas frischer und freundlicher.

Ein deutlicher vorher- nachher Kontrast ist zur Zeit noch bei den Fassaden zu bestaunen. Wenn erst alles fertig angestrichen ist wird man sich sicher schnell an den neuen Anblick gewöhnen

und die alte Fassade bald vergessen haben.

Darum hier noch ein paar Erinnerungsfotos.

KATJA DREHER

„Bewohnerin & Mietersprecherin für WE 36 & WE 59“

## WiN-Forum

Am 29. Januar 2019 gab es das erste WiN-Forum in diesem Jahr.

Dieses fand in gewohnter Qualität von 15.30 Uhr bis 16.45 Uhr im Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen statt.

Mit über 14 Teilnehmenden war dieses Forum Anfang des Jahres gut besucht.

Im WiN-Forum wurde über einen Antrag abgestimmt.

- „Post the news goes school“; Laufzeit 04.02. – 30.04.2019; Träger: Moves gUG

Dieser WiN-Antrag wurde einstimmig bewilligt und das Gütesiegel wurde erteilt.

Die Handlungsschwerpunkte für das Jahr 2019 sollen Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Informationsvermittlung, Sucht, Gesundheit bei Männern ü50, Gesundheit bei Kindern und Eltern und der Umgang mit Tablet bzw. Mobiltelefon sein. Von Mai bis Oktober sollen Aktionsmonate stattfinden, die sich rund um diese Themen ranken. In einer Vorbereitungsgruppe soll ein Programm erstellt werden und das Format erarbeitet werden.

Es wurde der „Gröpelinger Sportmeilenlauf“ am 22. Mai 2019 als Auftakt für das Projekt vorgeschlagen.

Geplant ist es, eine Auftakt- bzw. Abschlussveranstaltung für dieses Projekt zu organisieren.

Die Planung ist in vollem Gange.

MARTIN ROHDE

„Nachbarschaftsmanager“

# Die Oberschule im Park war mit dabei: Jugend trainiert für Olympia Landesentscheid Skilanglauf 2019



10 Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5, 6, 7 und zwei Lehrkräfte der Oberschule im Park führen in der dritten Januarwoche nach St.-Andreasberg zur Teilnahme am Jugend trainiert für Olympia Landeswettbewerb Skilanglauf 2019.

Rund 170 Schüler aus Bremen und Niedersachsen stellten sich an den Bilderbuch-Wintertagen mit reichlich Schnee und einer guten Organisation dem Wettbewerb. Nicht nur die Aktiven, sondern auch die Fans waren begeistert. Die Oberschule im Park war zum ersten Mal dabei. Neben 4 Schulen aus Niedersachsen beteiligten sich 7 Bremer Schulen. Alle zusammen sorgten für ein tolles Wettkampfbambiente. Das prächtige Winterwetter sorgte für allerbeste Bedingungen im Skistadion.

Die Teilnahme war eine große körperliche Anstrengung. Nach nur einem Nachmittag Übungszeit auf Langlaufski, stand für die Schülerinnen und Schüler am Dienstagvormittag bereits der erste Wettkampf im Technikparcour an. Alle erreichten erschöpft aber stolz und glücklich das Ziel. Auch im Staffelfinale am nächsten Tag zeigten die Schülerinnen und Schüler großes Durchhaltevermögen und Motivation.

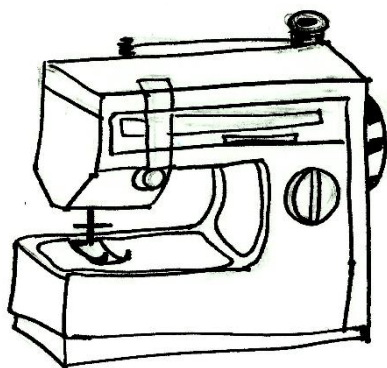
Trotz der Anstrengungen war die Fahrt ein riesiger Spaß und ein unvergessliches Erlebnis für unsere Schülerinnen und Schüler.

**MONIKA STEINHAUER**  
„Schulleitung „Oberschule im Park““



Quellen: „Oberschule im Park“

## Die Nähgruppe sagt DANKE



Jetzt konnte die Nähgruppe im Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen, über das Bürgerhaus Oslebshausen e. V., eine Zuwendung von der Wohnungsbaugesellschaft GEWOBA bekommen.

Über diese Zuwendung konnte sich die Nähgruppe einen neuen Tisch und Stühle anschaffen.

Somit können jetzt weitere Teilnehmer\*innen dieses Angebot vor Ort nutzen und fleißig schöne Dinge nähen und/oder reparieren.

Wir wollen auf diesem Wege nochmal DANKE sagen für diese großzügige Unterstützung von der Wohnungsbaugesellschaft GEWOBA.

Quelle: [www.traerchenkollektiv.wordpress.com](http://www.traerchenkollektiv.wordpress.com)

**HAKIME ROHDE**  
„Leitung der Nähgruppe“

# Bürgerinitiative Oslebshausen und Umzu zu Besuch bei Bürgermeister Carsten Sieling im Rathaus

Am 09.01. war unsere Bürgerinitiative auf Einladung des Bürgermeisters im "alt ehrwürdigen" Bremer Rathaus. Im Mai 2018 konnten wir gemeinsam mit seinem persönlichen Einsatz die Biomüll-Zwischenlagerung im Oslebshausener Industriefhafen verhindern.

Wir diskutierten mit Carsten Sieling die Probleme und Herausforderungen unseres Ortsteils. Wir sehen den Industriefhafen als gewachsenen und wichtigen Teil des Stadtteils. Hierbei machten wir aber unmissverständlich deutlich, dass wir uns eine bessere Kontrolle durch Behörden im Hinblick auf Emissionen wie Gestank, Lärm, Verkehr, Fliegen usw. wünschen.

Besonders weitere problematische Industrieansiedlungen mit enormen Belastungen sind nicht hinzunehmen. Im Fokus stand dabei die vom Betreiberkonsortium KENOW geplante Klärschlammverbrennungsanlage. Sollten hier weitere Emissionsbelastungen für die Bevölkerung entstehen, wäre dies für uns nicht hinnehmbar. Der Bürgermeister versprach, sich gegenüber der KENOW für maximale Transparenz im Rahmen des jetzt beginnenden Planungsgrund Genehmigungsverfahrens einzusetzen und Belastungen für die Oslebshausener Bürger möglichst zu verhindern.

Weitere Themen waren die zunehmenden sozialen Probleme unseres Stadtteils, die Vermüllung sowie die unzureichende Polizeipräsenz, die aus Sicht der BI das Sicherheitsgefühl der Bürgerinnen und Bürger verschlechtert.

Die Forderung der BI nach einem Gröpelingen-Beauftragten, der zur Lösung der spezifischen Probleme des Stadtteils beitragen könnte, wurde vorgetragen. Der Bürgermeister berichtete von Überlegungen in diese Richtung. Dieser Forderung könnte evtl. nach der Bürgerschaftswahl durch sogenannte Stadtteilbeauftragte bei den Ortsämtern in bestimmten Stadtteilen entsprochen werden.

Carsten Sieling versprach, sich um die dargestellten Probleme zu kümmern und bot uns an, diese auch mit den Fachleuten aus den zuständigen Ressorts zu erörtern.

Der Bürgermeister bedankte sich bei den Aktiven der BI für ihr im besten Sinne bürgerschaftliches Engagement. Die BI fühlte sich bei diesem ersten Treffen mit ihren Anliegen ernst genommen und ist auf den weiteren Verlauf des Prozesses sehr gespannt.

*DIETER WINGE & CHRISTIAN RADKE  
„Mietglieder der Bürgerinitiative“*

## Kinder- und Familienzentrum/Spielhaustreff Wohlers Eichen



### Alles auf Hochglanz gebracht!!!



Quelle: [www.bz-berlin.de](http://www.bz-berlin.de)

Ein ganzes Jahr ist nun vergangen und es wird wieder einmal Zeit für eine gründliche Reinigung im Haus. Der Boden muss „frisch“ gemacht werden, Wände geschrubbt, Spiele sortiert, einfach alles einmal ganz gründlich gereinigt werden. Alles was nicht sowieso täglich gereinigt wird, wird nun auf „Hochglanz“ gebracht. Da haben wir uns Unterstützung eines professionellen Reinigungsunternehmens geholt, die das „Know how“, sowie die erforderlichen Maschinen haben.

Alles hat prima funktioniert und wir freuen uns, dass wir ins neue Jahr starten können.

*ROBIN ROHLFING  
„Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen“*

# Nachtrag



Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler.

Auch 2018 war wieder ein sehr bewegtes Jahr 2018 an unserer Oberschule im Park.



Quelle: Oberschule im Park

Anfang des Jahres hatten die Vorbereitungen zu unserem viel beachteten Theaterstück „Macht der Angst“ so richtig Fahrt aufgenommen. In klassen- und jahrgangsübergreifenden Gruppen bauten die Kinder Masken und bemalten sie. Für das Bühnenbild wurde gehämmert, gesägt, gebohrt und gemalt. Der Chor nahm seine Proben auf und in den Klassenräumen übten die Schauspieler. Nach den Osterferien und einer intensiven Projektwoche war es dann endlich soweit. Die Einladungen waren gedruckt und das Stück war reif für die Bühne. Die fünf Aufführungen im Bürgerhaus wurden nicht nur von den Zuschauern, sondern auch von Presse und Fernsehen als großer Erfolg gefeiert.

Ein weiteres Highlight war der Austausch mit dem Liceo Nueva Helvica in Südamerika. Zwölf Spanisch-Schüler/innen hatten die Gelegenheit nach Uruguay zu fliegen, dort in Familien zu wohnen, die Schule zu besuchen und das Land kennenzulernen. Auch der Gegenbesuch war mit der Gastfreundschaft unserer Familien, dem Ausflug nach Hamburg und vielen weiteren Aktivitäten ein toller Erfolg.

Die politische Bildung und die Auseinandersetzung mit unserer Geschichte wurden auch in diesem Jahr wieder ganz groß ge-



Quelle: Oberschule im Park

schrieben. So konnten einige Schüler/innen an Projekten des Deutsch-Polnischen Bildungswerks teilnehmen. Hierüber fanden spannende internationale Jugendbegegnungen in Potsdam und in der Bildungsstätte Bredbeck statt. Ebenso haben sich unsere Schüler/innen künstlerisch mit dem Thema „the war ist over – 100 Jahre nach dem 1. Weltkrieg“ auseinandergesetzt. Hierzu gab es eine wichtige Ausstellung im Kapitel 8 in der Bremer City. Die Vernissage wurde mit unserer neuen Schulband feierlich eröffnet.

Dieses Jahr konnten wir an unserer noch so jungen Schule zum zweiten Mal Schüler/innen in die Berufswelt und auch in die Gymnasiale Oberstufe entlassen. Der Leistungszuwachs unserer



Quelle: Oberschule im Park

Schüler/innen war dank des sehr hohen Engagements unserer Kolleg/Innen im Verhältnis zur Eingangsdiagnostik im 5. Schuljahr wieder überdurchschnittlich hoch. Auch die Abschlussfahrten waren sehr gelungen und die Abschlussfeier stimmungsvoll.

Mit dem Beginn unserer Profile nun schon im 8. Schuljahr konnte unser Schulkonzept in diesem Jahr, weiter geschärft werden. Nachdem unsere Schüler/innen in den 5., 6. und 7. Klassen von einem breit gefächerten allgemeinbildenden Unterricht profitieren, wählen



Quelle: Oberschule im Park



sie dann ein, ihren Neigungen entsprechendes, Profil „Abenteuer Leben“, „Delikat essen“ oder „Creative Media“ an. Diese Stärkung unserer Profilarbeit wurde als ein wichtiger Bestandteil in unser komplett überarbeitetes Berufs- und Studien- Orientierungskonzept übernommen.

Ebenfalls haben wir unsere Arbeit im Bereich der digitalen Bildung erfolgreich ausgebaut. Unsere Schule hat nun ein verlässliches, flächendeckendes und schnelles W-LAN. Jeder Klassenraum verfügt über einen an einen Beamer angeschlossenen PC. Alle Schüler/innen können auf unsere Lernplattform „itslearning“ und auch auf das



Quellen: Oberschule im Park

Angebot von „sofatutor“ zugreifen. Zwei unserer Kolleg/innen haben sich als Mediencoaches ausbilden lassen und unterstützen das Kollegium in ihrer Arbeit mit den digitalen Anwendungen. Ein besonderes Projekt ist unsere Tablet-Klasse. Für dieses Pilotprojekt haben wir eine enge Kooperation mit der Uni-Bremen aufgebaut. Gemeinsam forschen wir daran, wie wir die Mathematik- Leistungen unserer Schüler/innen unter Verwendung der iPads und



mit unterschiedlichen Apps wie beispielsweise „bettermarks“, erhöhen können. Seit dem Frühjahr arbeitet Frau Ribeiro-Schmidt als Schulsozialarbeiterin bei uns. Neben dem sozialen Umgang in der realen Welt, legt sie einen Schwerpunkt auf die sinnstiftende und respektvolle Beteiligung unserer Schüler/innen in den sozialen Netzwerken. Hierbei ist ihr, wie bei dem Projekt „#nicht egal“ die Zusammenarbeit mit Initiativen in Bremen und darüber hinaus sehr wichtig. Auch



unser Musikbereich ist viel stärker geworden. Wir freuen uns über die jetzt schon sehr aktive Schulband.



Quellen: Oberschule im Park

Unsere Musikkollegen haben viele Pläne für die nächste Zeit; darauf sind wir sehr gespannt. Wir sind stolz darauf, dass unsere drei Referendar/innen ihre Ausbildung sehr erfolgreich abgeschlossen haben. Sie haben sich für unsere Schule entschieden und werden als voll ausgebildete Lehrkräfte im Februar ihre bewährte Arbeit, dann mit voller Stundenzahl, in den Klassen fortsetzen. Wir sind sehr glücklich, dass wir weitere Lehrkräfte für den Beginn des neuen Schulhalbjahres finden konnten. So sind wir auch für den weiteren Ausbau unserer Schule ein starkes Team.



Quellen: Oberschule im Park

## Neues aus dem Freizi



Quelle: Jugendfreizeitheim Oslebshausen

Schon am 3. Januar ging es wieder los mit der offenen Tür im Freizi Oslebshausen, es waren ja noch Ferien. Deshalb sind wir auch mit den Jugendlichen am Freitag zum Schlittschuh laufen ins „Paradise“ gegangen. Das hat wieder richtig viel Spaß gemacht und es ist toll, wie gut einige der Jugendlichen inzwischen Schlittschuh laufen können. Wir versuchen in den Wintermonaten mehrmals ins „Paradise“ zu gehen. Es nimmt immer eine sehr gemischte Gruppe teil, sowohl vom Alter, als auch von Geschlecht und Herkunft. Und es ist immer ein Highlight.

Auch sonst stehen Sport und Bewegung bei uns im Fokus. Wir haben nach wie vor eine Kooperation mit SVGO, teilen uns einen Bundesfreiwilligen und versuchen junge Menschen zu sportlichen Aktivitäten zu bewegen. Wir wollen junge Menschen motivieren, sich im Sportverein anzumelden und wir wollen auch die Möglichkeiten, Sport im öffentlichen Raum zu machen, verbessern. Deshalb suchen wir auch nach einem geeigneten Gelände für eine Multi Sports Area.

In den Zeugnisferien werden wir uns auch wieder sportlich betätigen. Wir fahren nach Rotenburg ins „Ronolulu“. Es fahren bei unseren Schwimmausflügen immer besonders viele Jugendliche mit. Es ist auch kein Problem, dass wir erst mit dem Zug fahren und dann noch ein kleines Stück laufen müssen. Bei dem tollen Bad, das uns erwartet, macht das gar nichts aus! Hier in Bremen sind die Hallenbäder weder attraktiv für Jugendliche, noch ist der Eintrittspreis akzeptabel.

Wir haben jeden Wochentag und einmal in der Woche am Wochenende auf (Daten entnehmt bitte unserer Infotafel). Der Musikraum ist jetzt Mittwoch, Donnerstag und Freitag betreut. Ihr könnt singen, Instrumente erlernen oder Songs aufnehmen. Auch die Fahrradwerkstatt hat jeden Freitag auf. Da könnt Ihr zusammen mit Andreas und Omid Eure Räder reparieren. Und ihr könnt auch weiterhin Räder und Zubehör bei uns im Freizi ausleihen.

Wir wurden auch gefragt, ob wir eine Disco machen? Das kann gerne stattfinden, aber das müsst Ihr selbst organisieren! Sprecht uns an, wenn Ihr dazu Lust habt.

Im Sommer werden für eine Woche an die Ostsee fahren, „Wassersport und Meer“ ist das Thema. Da könnt Ihr Surfen, Stand Up Paddeln und Wellenreiten lernen. Nicht zu vergessen das Chillen am Strand. Wenn Ihr Lust habt, meldet Euch an. Die Fahrt findet vom 22. - 26.07. statt und kostet 70,- Euro.

**SABINE TOBEN-BERGMANN**  
„Jugendfreizeitheim Oslebshausen“

## Nachbarschaftszeitung „Der Nachbar“

Es wird 2019 nur vier Ausgaben geben.

Geplant sind diese im Februar, Juni, September und Dezember 2019.

Redaktionsschluss für die jeweiligen Ausgaben ist:

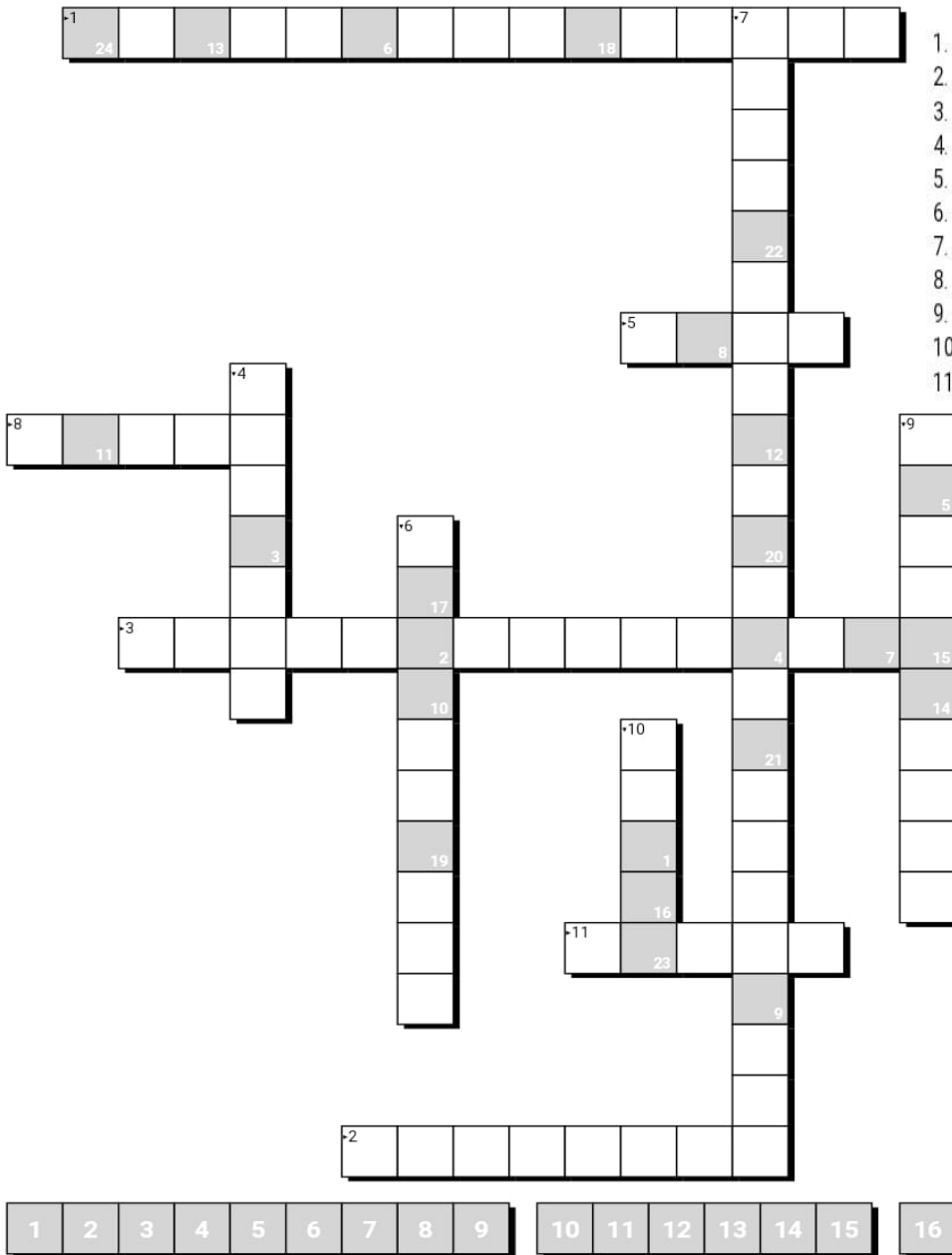
- 28.01.2019 (Februar)
- 27.05.2019 (Juni)
- 26.08.2019 (September)
- 25.11.2019 (Dezember)

Die jeweiligen Artikel bitte weiterhin zeitnah senden an:  
nachbarschaftszeitung.we@gmail.com

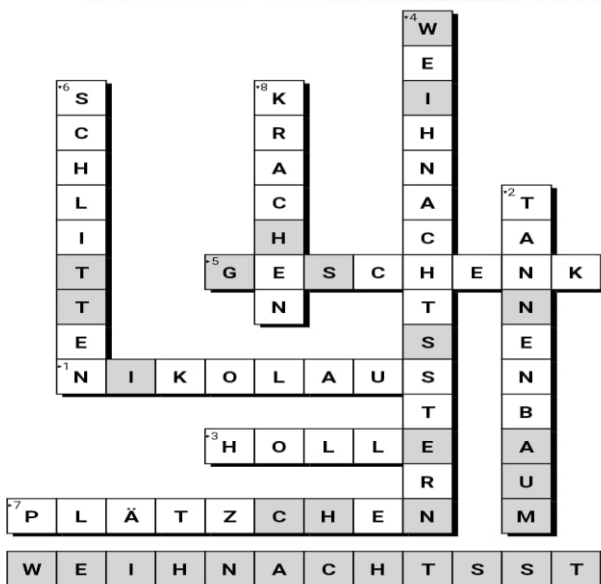
**MARTIN ROHDE**  
„Nachbarschaftsmanager“



# Rätsel-Spaß



1. Eine Winterpflanze
2. Was beginnt am 20. März 2019
3. Frau Merkel ist unsere bisherige....
4. Viele Menschen lesen morgens....
5. Wenn wir Rot und Grün mischen, erhalten wir welche Farbe?
6. Welcher Hahn "spuckt" Wasser?
7. Wenn ich unabsichtlich einen Schaden verursache brauche ich eine...
8. Nicht Eiche, nicht Tanne, sondern?
9. Immer wieder Sonntags kommt die...? (Lied)
10. Die Mutter, meiner Mutter, dessen Mutter ist?
11. Sternbild...Großer...



## Lösung Ausgabe 6/2018

ROBIN ROHLFING  
 „Kinder- und Familienzentrum Wohlers Eichen“  
 Quelle: www.xwords-generator.de



# Was bedeutet „Gesunde Ernährung“?

In Kürze wird in Oslebshausen ein Projekt starten, was den Titel trägt:

**„Oslebshausen in Balance – Fit ist der Hit“**

Dort wird es, grob gesagt, um Bewegung und gesunde Ernährung gehen. Mehr dazu in der kommenden Ausgabe. Passend dazu jetzt der folgende Bericht.

Gutes Essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens und ist sehr wichtig für unsere Lebensqualität. Auch durch die ganzen Skandale wie, z. B. BSE, ist es immer noch möglich, Essen zu genießen. Zudem wird es immer wichtiger, seine Lebensmittel natürlich, saisonal und frisch auszuwählen.

Unter gesunder Ernährung versteht man heute eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost, die ruhig fantasievoll zubereitet sein darf.

Auf eine kurze Formel heruntergebrochen, bedeutet gesunde Ernährung: Mehr pflanzliche (Obst, Gemüse und Getreide), als tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier) und nur geringe Mengen an Fett, Salz und Zucker. Viel Flüssigkeit ist unbedingt notwendig: Am besten Wasser, Tees, Saftschorlen und Ähnliches. Wenn Ihr dann noch vielseitig und abwechslungsreich esst – mit genügend Muße – dann esst Ihr eigentlich schon gesund!

Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette sind die drei Hauptbestandteile unserer Nahrung. Davon enthält Fett den höchsten Energiegehalt mit 9,3 Kilokalorien (39 kJ) pro Gramm. Kohlenhydrate und Eiweiß weisen einen gleichwertigen Energiegehalt von 4,1 Kilokalorien pro Gramm auf. Bei einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sollten

- 50-60 Prozent der Tageskalorienmenge aus Kohlenhydraten
- 15-20 Prozent aus Eiweiß und
- 25-30 Prozent aus Fett stammen.

Wie zahlreiche Untersuchungen beweisen, nimmt der durchschnittliche Bürger der industrialisierten Welt weitaus mehr Fettkalorien zu sich. Je nach Land macht der Fettanteil 40 bis 50 Prozent, teilweise sogar mehr, der täglichen Nahrung aus. Dadurch ist vor allem die Entstehung von Übergewicht vorprogrammiert. Der täglicher Kalorienbedarf ist in erster Linie vom Geschlecht, dem Alter und dem Grad der körperlichen Aktivität abhängig.

Leider wissen zu wenige Menschen, dass ein Großteil der Krankheiten, unter denen wir leiden, durch falsche Ernährung ausgelöst wird. Die moderne Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass folgende Krankheiten ernährungsbedingt sind:

- Der Gebissverfall, die Zahnkaries, die Parodontose und Zahnfehlstellungen. Letztere als Folge der Ernährungsfehler der vorigen Generationen.
- Die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die so genannten rheumatischen Erkrankungen, die Arthrose und Arthritis, die Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden.
- Alle Stoffwechselkrankheiten, wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw..
- Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane, wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen-, sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
- Gefäßerkrankungen, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen.
- Mangelnde Infekt Abwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den so genannten Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
- Die meisten der so genannten Allergien.
- Manche organische Erkrankungen des Nervensystems.
- Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

Aus diesen Gründen sollte jeder darauf achten, sich gesund zu ernähren.

In seinem Essverhalten, schon durch kleine Veränderungen, kann man schon viel verbessern.

Auf ein gutes und gesundes Jahr 2019.

**MARTIN ROHDE**

**„Nachbarschaftsmanager“**

Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de), [www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de) & [www.gesundheitsberater.de](http://www.gesundheitsberater.de)



# Ferienzeiten & Gesetzliche Feiertage 2019 in Bremen

## Ferien:

- Osterferien: Samstag, 06.04.2019 – Dienstag, 23.04.2019  
 Pfingstferien: Freitag, 31.05.2019 und Dienstag, 11.05.2019  
 Sommerferien: Donnerstag, 04.07.2019 – Mittwoch, 14.08.2019  
 Herbstferien: Freitag, 04.10.2019 – Freitag, 18.10.2019  
 Weihnachtsferien: Samstag, 21.12.2019 – Montag, 06.01.2020

## Gesetzliche Feiertage:

- Neujahr: Dienstag, 01.01.2019  
 Karfreitag (Ostern): Freitag, 19.04.2019  
 Ostermontag (Ostern): Montag, 22.04.2019  
 Tag der Arbeit: Mittwoch, 01.05.2019  
 Christi Himmelfahrt: Donnerstag, 30.05.2019  
 Pfingstmontag (Pfingsten): Montag, 10.06.2019  
 Tag der Deutschen Einheit: Donnerstag, 03.10.2019  
 Reformationstag: Donnerstag, 31.10.2019  
 1. Weihnachtstag (Weihnachten): Mittwoch, 25.12.2019  
 2. Weihnachtstag (Weihnachten): Donnerstag, 26.12.2019

MARTIN ROHDE  
 „Nachbarschaftsmanager“

## 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 6/2018

**SPIEGELN**



Quelle: [www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)

„Was kosten die Kartoffel?“  
 „1.50 Euro“  
 „Und der Sack“  
 „Der ist gratis.“  
 „Gut dann geben Sie mir den Sack.“

Frau geht zum Psychiater, um sich über Ihren Mann zu beschweren: „Mein Mann ist total bekloppt. Zum Frühstück trinkt er den Kaffee aus und isst dann die Kaffeetasse mit. Er lässt nur den Henkel übrig!“  
 Der Psychiater: „Ja, das ist wirklich verrückt. Der Henkel ist doch das Beste an der Tasse.“



Quelle: [www.ruthe.de](http://www.ruthe.de)

# Ausmalbild



Quelle: [www.heldenhaushalt.de](http://www.heldenhaushalt.de)

## 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“  
% Nachbarschaftsmanagement  
Martin Rohde  
Wohlers Eichen 57  
28239 Bremen  
[nachbarschaftszeitung.we@gmail.com](mailto:nachbarschaftszeitung.we@gmail.com)

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT**

## Redaktion dieser Ausgabe:

Martin Rohde, Robin Rohlfing, Sabine Toben-Bergmann, Monika Steinhauer,  
Hakime Rohde, Dieter Winge, Christian Radke, Beza Gossens, Katja Dreher & Oberschule im Park

## Satz und Layout:

Martin Rohde „Nachbarschaftsmanagement“

## Druck:

[www.saxoprint.de](http://www.saxoprint.de)

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 27.05.2019. Die Artikel, Leserbriefe, Bilder oder auch Kritik bitte an:

[nachbarschaftszeitung.we@gmail.com](mailto:nachbarschaftszeitung.we@gmail.com) oder direkt an  
Martin Rohde (Nachbarschaftsmanagement), Wohlers Eichen 57 (Büro).

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