

Schau mal!

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

***Gesund und munter
durch den Sommer***

- 
- » **Beschützen:** Rauchwarnmelder sorgen für Ihre Sicherheit
 - » **Bewundern:** Kunstwerk in der Fröbelstraße in Planung
 - » **Begegnen:** Neuer Stadtteiltreff im Dichterviertel errichtet

Liebe Mieterinnen und Mieter, sehr geehrte Leserinnen und Leser,



der Sommer im Ammerland zeigt uns gerade die schönsten Seiten dieser Region. Die vielen blühenden Parks und Gärten, das Zwischenahner Meer und die herrlichen Fahrradwege machen diesen Landkreis wirklich zu etwas ganz Besonderem. „Den Sommer genießen“ – so lautet auch das Stichwort zu unserem aktuellen Titelthema, in dem wir Ihnen ein paar Tipps für die heiße Jahreszeit mit auf den Weg geben.

Die Ammerländer Wohnungsbau nutzt die warmen Monate natürlich auch für ihre Neubau- und Modernisierungsprojekte. Die Arbeiten am dritten Bauab-

schnitt in Petersfehn sollen noch in diesem Sommer beginnen und auch die umfangreiche Modernisierung in Edeweicht geht gut voran. Ganz besonders freue ich mich jedoch über ein Projekt, das nun endlich richtig Fahrt aufnimmt: In Rastede steht der neue Stadtteiltreff kurz vor seiner Fertigstellung. Gemeinsam mit der Kreisvolkshochschule realisieren wir hier ein multikulturelles Begegnungszentrum, in dem vor allem Menschen aus unterschiedlichsten Nationen einen Ort zum Kennenlernen und Austauschen vorfinden werden. Dieses Projekt ist das erste seiner Art im Ammerland und ich bin froh, dass wir so einen sinnvollen Beitrag zum besseren Verständnis zwischen Kulturen und Nachbarn leisten können.

Um Ihre persönliche Sicherheit geht es hingegen bei einem Vorhaben, das wir in den kommenden Monaten umsetzen werden. Alle Wohnungen der Ammerländer Wohnungsbau sollen nämlich noch in diesem Jahr mit modernen Rauchwarnmeldern ausgestattet werden. Wie das genau funktioniert, erfahren Sie auf Seite 9. In diesem Sinne zähle ich auf Ihre Unterstützung für eine möglichst reibungslose Montage und hoffe, dass diese kleinen Lebensretter nie zum Einsatz kommen.

Alles Gute und sonnige Grüße!

Ihre
Ulrike Petruch
Geschäftsführerin



Saathoff Galabau GmbH
Meisterbetrieb

Hollwegerfelder Str. 16
26655 Westerstede-Hollwegerfeld
Tel. 04488/71737 • Fax 861865

Wohnquartier wächst und gedeiht

Nachdem die Arbeiten am zweiten Bauabschnitt in Petersfehn nun abgeschlossen sind, startet im Spätsommer das große „Finale“. Mit zehn weiteren Wohnungen und der Neugestaltung des Buswendeplatzes wird das neue Quartier voraussichtlich im Sommer 2016 fertiggestellt sein.



„Ja, das war der zweite Streich, doch der dritte folgt sogleich.“ In diesem Sinne sehen wir dem dritten Bauabschnitt in Petersfehn entgegen. Zwei Mehrfamilienhäuser mit insgesamt zehn Wohnungen bieten dann Platz für Singles, Paare und Senioren. Außerdem entstehen zwei Gewerbeeinheiten mit jeweils 63 Quadratmetern.

Die barrierearmen Erdgeschosswohnungen verfügen über Terrassen und sind mit 63 Quadratmetern und einer Grundmiete von 441 Euro auch für ältere Menschen geeignet. Größe und Mietpreis gelten auch für die Wohnungen im 1. Obergeschoss, die mit Balkonen und Aufzügen ausgestattet sind. Im Dachgeschoss befinden sich noch zwei Wohnungen mit je 58 Quadratmetern, die schon für eine Grundmiete von 406 Euro zu einem gemütlichen Zuhause werden.

Zusätzlich entsteht ein Nebengebäude, in dem Fahrräder, Kinderwagen und Rollatoren sicher abgestellt werden können. Die komplette Neugestaltung des Buswendeplatzes sowie die Erstellung einer E-Tankstelle für Elektroautos runden die Arbeiten ab und setzen den Schlussstrich unter ein Neubauprojekt, das für modernes, bedarfsgerechtes und zukunftsorientiertes Wohnen bei der Ammerländer Wohnungsbau steht.

Falls Sie Interesse oder Fragen zu einer der Wohnungen haben, wenden Sie sich bitte an Frau Miotk, Tel. 0 44 88 / 84 64 -15. ■ FM



Ab in die Wipfel!

Heute möchten wir Ihnen einen Nachbarn vorstellen, der im wahrsten Sinne des Wortes hoch hinaus will. Matthias van Rüschen ist professioneller Baumkletterer und sein Arbeitsplatz steckt meistens im fernen Blätterdach. Wir schauen Herrn van Rüschen ein wenig über die Schulter und erfahren mehr über den spannenden Beruf des Kletterkünstlers.

Mit seiner Firma „matt van BAUM“ ist der ausgebildete Seilkletterer in der Region unterwegs, um für gesunde Bäume und sichere Fällarbeiten zu sorgen. „Eine anspruchsvolle Ausbildung und viele Jahre Berufserfahrung sind Voraussetzungen, die ein professioneller Kletterer mitbringen sollte, um wirtschaftlich und vor allem sicher arbeiten zu können“, erläutert Herr van Rüschen. Schließlich ist jeder Baum anders und die Gefahren, die beispielsweise durch Sturmschäden, hohes Alter oder schwer zugängliches Terrain entstehen, müssen professionell eingeschätzt werden. Wer bei solchen Gelegenheiten selbst zur Leiter und Kettensäge greift, gefährdet sich und andere in erheblichem Maße.

Falls Sie Herrn van Rüschen allerdings irgendwann in Ihrer Nachbarschaft erblicken, brauchen Sie keine Angst um den lieb gewonnenen Baum hinterm Haus zu haben. „Wir sind pro Baum eingestellt und sehen Fällung nur als letztes Mittel, wenn es gar nicht anders geht“, berichtet der Baumexperte. „Durch Maßnahmen wie z. B. Kronenpflege, Kronenrückschnitt, Kronensicherung, Totholz-beseitigung und vieles mehr kann man auch alte und leicht kränkliche Bäume wieder verkehrssicher machen. Mein schönster Erfolg war ein kränklicher Walnussbaum, der ein Jahr nach meiner Pflege wieder die schönsten Nüsse hervorbrachte.“



Für die Baumpflege im Bestand der Ammerländer Wohnungsbau sind natürlich in der Regel wir als Vermieter zuständig. Falls Sie jedoch als Eigentümer Fragen haben oder einen bestimmten Baum auf Ihrem Grundstück mal von einem Fachmann begutachten lassen wollen, kontaktieren Sie Herrn van Rüschen einfach unter www.matt-van-baum.de. ■

Neubau und Modernisierung

Schöner Wohnen im Hohenacker

Die geplanten Modernisierungsmaßnahmen in Edewecht laufen auf Hochtouren. Bis Ende September sind die Handwerker wieder verschwunden und hinterlassen den Bewohnern deutlich mehr Wohnqualität, gestiegene Energieeffizienz und ein rundum verschönertes Zuhause.

Nachdem am 27. Mai der Startschuss für die Bauarbeiten fiel, wurden die Gebäude zunächst eingerüstet. Alle Fenster wurden gegen modernere und vor allem energieeffizientere Modelle ausgetauscht. In weiteren Bauabschnitten folgt die Dämmung der Hohl-schicht in den Außenwänden sowie des Daches und der Kellerdecke. Für jede einzelne Wohnung versprechen wir uns dadurch für den kommenden Winter sinkende Heizkosten bei einem gleichzeitig wohligen warmen Wohnklima.



Ganz besonders freuen werden sich unsere Mieterinnen und Mieter jedoch über die neuen, größeren Balkone, auf denen sie schon bald die Sonnenseiten ihrer Wohnung genießen können. Die Gesamtinvestitionen von rund 475.000 Euro werden sich somit voll und ganz bezahlt machen – für eine gestiegene Wohnqualität, sinkende Energiekosten und eine optische Aufwertung des Objektes.

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei allen An- und Bewohnern für ihre Geduld und ihr Verständnis während der Bauarbeiten.

Für Fragen rund um die Modernisierung im Hohenacker steht Ihnen unsere Mitarbeiterin Frau Anne-Christin Braun telefonisch unter 04488/8464-19 oder per E-Mail an ABraun@ammerlaenderwohnungsbau.de gern zur Verfügung. ■ AB



Gesund und munter durch den Sommer

Ein Leitfaden für die hoffentlich sonnenreichste Zeit des Jahres

Angeichts dieser Überschrift fragen Sie sich vermutlich, was denn am Sommer so kompliziert ist, dass man tatsächlich einen Ratgeber dafür braucht. Für gewöhnlich kommen Sie schließlich auch ohne kluge Tipps ganz gut durch die heiße Jahreszeit. Stimmt natürlich, doch auch der Sommer hat so seine Schattenseiten - und da tut es einfach gut, dank ein paar guter Ratschläge bei Kräften zu bleiben. Fortgeschrittene Sommer-Profis, die alle Tricks schon kennen, können einfach weiterlesen und sich genussvoll in ihrem Wissen „sonnen“.

Trick 1 ...

Viel trinken - aber nicht zu viel

Beim Thema Trinken geraten die alten Faustregeln ins Wanken. Führende Ernährungswissenschaftler sind zu der Erkenntnis gelangt, dass es mit Flüssigkeit ungefähr genauso ist wie mit Nahrungsmitteln - wenn der Körper sie braucht, meldet er sich schon von allein. Unterm Strich können wir also trinken, wenn wir durstig sind, und essen, wenn wir hungrig sind, und alles ist gut.

Das einzige Problem ist nur, dass wir unserem guten alten Körper nicht in jedem Fall blind vertrauen können. Denn wie die Meisten wissen, meldet dieser beispielsweise beim abendlichen WM-Fußballgucken auch dann noch Durst an, wenn man sein viertes Bier gerade ausgetrunken hat. Alkohol steht natürlich grundsätzlich auf einem anderen Blatt, aber auch bei Wasser kann zu viel in Extremsituationen ungesund sein. Wird aus Angst vor dem Austrocknen zu viel getrunken, kann der Salzhaushalt des Körpers gestört werden, was im schlimmsten Fall zu einem steigenden Durstgefühl und zur gefährlichen „Wassersucht“ führen kann.

Dafür braucht es bei einem gesunden Menschen jedoch schon an die sechs, sieben Liter pro Tag, was für gewöhnlich so gut wie nie erreicht wird.

Trotzdem: Gerade bei älteren Menschen nimmt das Durstgefühl nachweisbar ab, sodass hier sehr bewusst darauf geachtet werden sollte, ausreichend zu trinken. 1,5 bis 2 Liter sollten es schon sein, um den täglichen Flüssigkeitsverlust gerade an warmen Tagen auszugleichen. Sich als gesunder Mensch allerdings zum Trinken zu zwingen, gilt mittlerweile als überflüssig. Eine ausgewogene Ernährung sowie ein paar Gläser Wasser, Milch, verdünnte Saftschorle oder Kräutertee am Tag reichen



dicke aus. Zu beachten ist allerdings, dass Kaffee und schwarzer Tee harntreibend wirken können und daher nicht besonders gut zur Regulierung des Wasserhaushalts geeignet sind.

Übrigens: Auch wenn Ihnen an heißen Tagen der Sinn eher nach Abkühlung steht, sollten Sie besser zu zimmerwarmen Getränken greifen. Eiskalte Durstlöscher müssen vom Körper nämlich aufwendig erwärmt werden, wofür zusätzlich Energie verbraucht wird - der langfristige Effekt von kalten Getränken ist somit eine steigende Körpertemperatur.

Trick 2 ...

Auch der Magen will faul sein

Bei großer Wärme möchten wir am liebsten gar nichts tun - und das gilt auch für unseren Magen. Wer seinem Körper bei 30 Grad im Schatten auch noch eine doppelte Portion Eisbein mit Speckknödeln zumutet, darf sich über steigenden Blutdruck und Kreislaufprobleme nicht wundern. Salate, Obst und Gemüse liefern hingegen Vitamine und Mineralstoffe in leicht verdaulicher Form. Früchte sind dabei nicht nur besonders frisch und lecker, sie enthalten auch eine Menge Flüssigkeit. „Spitzenreiter“ in puncto Wasseranteil sind Wassermelonen. Auch wenn die Düfte vom Grill locken, bauen Sie in Ihren Speise-





plan verstärkt leichte Kohlenhydrate ein. Ideal sind etwa Pasta oder Reis-salat, Käse, Fisch und fettarmes Fleisch. Ideale Sommerklassiker für alle, die es fruchtig mögen, sind Milchshakes. Alles, was man dafür braucht, sind Joghurt oder Milch und ein paar frische Früchte, etwa Beeren, Bananen oder Kiwis sowie einen Mixer. Das Ganze wird gut püriert. Alternativ lässt sich der Shake auch einfrieren und dann als Eis genießen – das perfekte Dessert, um kleinen und großen Kindern gesunde Vitamine ohne Zucker „schmackhaft“ zu machen.

Trick 3 ...

Hitzekollaps, Sonnenstich und Co.

Es gibt kaum etwas Schöneres, als warmen Sonnenschein auf der Haut zu spüren. Doch so gesund und frisch die langersehnte Sonnenbräune auch aussehen mag, sie ist im Prinzip nichts anderes als der Versuch des Körpers, sich gegen die schädliche Strahlung zu schützen. Denn je dunkler die Hautpigmente, desto weniger Strahlung gelangt in den Körper. Gute Sonnencremes bieten zusätzlichen Schutz gegen die UV-Strahlung und sorgen für eine vorzeigbare Urlaubsbräune – allerdings schützen sie nicht gegen die Hitze. Wer gut eingecremt in der prallen Sonne einschläft, mag von krebsroten Sonnenbränden vielleicht verschont bleiben, ein drohender Sonnenstich kann einen allerdings dennoch ereilen.

Erste Anzeichen für einen Sonnenstich oder Hitzeschlag sind ein hochroter, heißer Kopf, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und möglicherweise Erbrechen. Kleinkinder sind besonders gefährdet, da ihre Schädeldecke noch dünn ist und ihre Haare kaum Schutz bieten. Auch Menschen mit spärlicher Kopfbehaarung sollten nur mit einem Hut in die Sonne treten. Wenn es trotz dieser gutgemeinten Ratschläge zu Hitzeerschöpfungserscheinungen

kommt, suchen Sie unbedingt einen kühlen Ort auf, legen Sie sich mit erhöhtem Oberkörper hin und schlingen Sie sich ein nasses Handtuch um den Kopf. Wenn sich dennoch keine Besserung einstellt, konsultieren Sie unbedingt einen Arzt.

Trick 4 ...

Schutz vor ungebeten Gästen

Der Sommer ist auch die ideale Zeit, um ganz in der Tradition unserer Vorfahren das Essen unter freiem Himmel einzunehmen. Doch ähnlich wie in grauer Vorzeit lockt so ein Picknick im Freien zahlreiche ungebetene Gäste an. Mussten wir als Jäger und Sammler unser Futter noch gegen Bären, Wölfe und Säbelzahn-tiger verteidigen, so lauern heute Ameisen, Wespen und Mücken auf ihre große Chance – was natürlich insgesamt als Verbesserung gesehen werden kann. Wer seine Picknickdecke gegen eine derartige Invasion erfolgreich verteidigen möchte, sollte sich vorher gut mit biologischen Mückensprays, Duftkerzen und sicher verschließbaren Plastikboxen ausrüsten. Profis und Tierfreunde setzen in manchen Fällen auch auf eine gegenteilige Strategie und führen die feindlichen Heere bewusst in die Irre. Stark duftende Leckereien wie Marmelade, zerquetschte Bananen und Ähnliches werden einen

halben Steinwurf von Ihrer Picknick-decke entfernt aufgestellt, sodass Wespen und Ameisen ihren eigenen Picknickschmaus abhalten können, ohne Ihnen in die Quere zu kommen. Räumen Sie im Anschluss die Reste gleich weg und entsorgen Sie die Abfälle in mitgebrachten Müllbeuteln. Nach einem Ausflug in die Natur sollten Sie Ihren Körper zudem nach Zecken absuchen.

Trick 5 ...

Passen Sie Ihren Tagesrhythmus an

Was tut man, wenn es irgendwie zu heiß für alles ist? Am besten gar nichts! Auch hier können wir von unseren südländischen Nachbarn viel lernen. Wer schon einmal um zwölf Uhr mittags in einer südspanischen Kleinstadt auf Shoppingtour gehen wollte, weiß, dass übermäßige Aktivitäten und Ladenöffnungszeiten während der Mittagshitze hier äußerst verpönt sind. Legen Sie daher nach Möglichkeit Ihre Tagesaktivitäten auf die frühen Morgen- oder die kühlen Abendstunden und halten Sie ansonsten Siesta. Wunderbar lässt sich so ein Sonnentag im Schatten unter einem Baum „verfaulenzen“. Wer trotzdem und entgegen aller spanischen Traditionen unbedingt mittags Sport treiben möchte, für den gibt es nur einen Weg: Schwimmen ist schließlich die „kühlste“ und gelenkschonendste Form der Bewegung. ■

Ihr Spezialist für Anbau-, Umbau- und Sanierungsarbeiten

**Günther
Hupens**
BAUUNTERNEHMEN

Am Grashoff 27
26655 Westerstede
Tel. 04488 / 73 262
Fax 04488 / 77 539

Surfen und telefonieren über das Fernsehkabel



Gehören Sie zu den Menschen, die alles gleichzeitig tun? Sie telefonieren, der Fernseher flimmert vor sich hin und parallel schauen Sie im Internet nach neuen Ausflugszielen für das Wochenende?

Die modernen Kommunikationsmittel gehören ganz natürlich zu unserem Alltag. In den Haushalten werden zunehmend mehr internetfähige Geräte wie Laptop, Tablet oder Smartphone genutzt. Häufig surfen mehrere Familienmitglieder gleichzeitig im Internet, um zum Beispiel Filme in HD-Qualität oder Musik herunterzuladen oder Videos und Bilder in soziale Netzwerke einzustellen. Hohe Bandbreiten werden dabei immer wichtiger. Mit einem leistungsfähigen Internetzugang profitieren Nutzer von schnellen Übertragungszeiten und guter Bildqualität – auch wenn die ganze Familie parallel online ist. Mieterinnen und Mieter der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft haben über den Kabelanschluss Zugang zu einer modernen und leistungsfähigen Infrastruktur. Das Vodafone Unternehmen Kabel Deutschland bietet vielerorts neben Fernsehen und Radio auch Breitband-Internet und Telefon an.

Ob „Nur-Telefonierer“, „Wenig-Surfer“ oder anspruchsvolle Internet- und Telefonnutzer – bei Kabel Deutschland können Interessenten je nach Bedarf zwischen verschiedenen Einzel- und Paketangeboten auswählen. Die Produktpalette umfasst aktuell Downloadgeschwindigkeiten von bis zu 10, 25, 50 oder 100 Mbit/s. Voraussetzung für die Nutzung der Internet- und Telefonangebote ist, dass Kunden Zugang zu einem Kabelanschluss – in der Wohnung oder im Keller eines Hauses – in einem für Internet modernisierten Gebiet haben.

Select Video – Filme und Fernsehen auf Abruf

In Bad Zwischenahn, Edeweicht, Rastede und Wiefelstede steht Kabelanschluss-Kunden seit November auch die Videothek und TV-Mediathek Select Video über das TV-Kabel zur Verfügung. Der Abrufdienst bietet sowohl für Kino- als auch TV-Fans eine Vielzahl an Inhalten. Das Angebot umfasst kostenpflichtige Inhalte und Inhalte ohne Zusatzkosten.

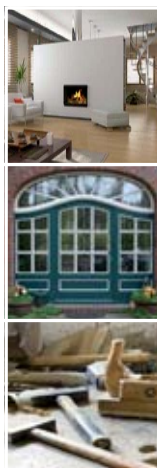
Und so funktioniert es: Die abgerufenen TV-Inhalte empfängt der Zuschauer wie ein normales Fernsehprogramm über den Kabelanschluss – ohne Zwischenspeicherung und ohne Herunterladen von Dateien. Über den erforderlichen Internetanschluss wird lediglich die Steuerung des Inhalte-Angebots realisiert. Kabel Deutschland empfiehlt dazu eine Downloadgeschwindigkeit von mindestens 6 Mbit/s.

Voraussetzung für die Nutzung von Select Video ist ein aktueller HD-Receiver oder HD-Video-Recorder sowie eine Smartcard von Kabel Deutschland. Grundsätzlich muss der Wohnort im Video-on-Demand-Ausbaubereich liegen und das Hausverteilnetz auf eine Frequenz bis 862 MHz ausgelegt sein. Mehr Informationen zu den Produkten von Kabel Deutschland gibt es unter www.kabeldeutschland.de. Hier kann auch unverbindlich die Verfügbarkeit an der jeweiligen Adresse überprüft werden.

Beratung vor Ort

Welche Möglichkeiten bietet mir der Kabelanschluss? Wie funktionieren Internet und Telefon über das Fernsehkabel und welche Tarife stehen zur Auswahl? Martin Gregor-Ax, selbstständiger Vertriebspartner im Auftrag von Kabel Deutschland, informiert in einem persönlichen Gespräch gerne über die aktuellen Angebote. Terminvereinbarung unter seiner Telefonnummer 0 44 04 / 90 90 234. Informationen gibt es darüber hinaus auch telefonisch beim Kundenservice von Kabel Deutschland unter der kostenfreien Hotline 0800 / 27 87 000 oder im autorisierten Fachhandel.

Was tun, wenn der TV- und Hörfunkempfang oder die Internet- und Telefonverbindungen einmal nicht wie gewohnt funktionieren? Hierfür gibt es eine technische Service-Hotline: 0800 / 52 666 25, täglich 24 Stunden kostenfrei erreichbar. Der technische Service hilft ebenfalls bei technischen Fragen oder Problemen. ■



Elmendorfer Straße 10
26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403 - 71425
Fax 04403 - 71340
info@tischlerei-luettmann.de
www.tischlerei-luettmann.de



Möbelbau
Ladenbau
Küchen
Fenster
Innenausbau
Reparaturen

Claus Lüttmann

Der Vater der Mainzelmännchen

Und weiter geht es mit der Serie berühmter Persönlichkeiten, die sich im Ammerland niedergelassen haben. Bisher haben wir Ihnen den Künstler Puck Steinbrecher, die Sängerin Margitta und den ZDF-Unterhaltungschef Wolfgang Penk vorgestellt. Und auch dieses Mal spielt das ZDF wieder eine Rolle.



Kennen Sie Berti, Conni und Det? Wahrscheinlich ja, aber wohl nur vom Sehen. Denn die drei sind Teil der sechsköpfigen Bande der Mainzelmännchen. Ihr Erfinder ist der in Oldenburg aufgewachsene Wolf Gerlach. Er begann seine Karriere als Bühnenbildner am Oldenburger Staatstheater, ehe es ihn über Braunschweig nach Wiesbaden zog. Dort wurde sein Arbeitgeber „Neue Filmproduktion“ Anfang der 1960er-Jahre damit beauftragt, etwas zu kreieren, das im öffentlich-rechtlichen ZDF Werbung und normales Programm voneinander trennen sollte.

So kam es, dass am 2. April 1963 erstmals die Mainzelmännchen in die bundesdeutschen Wohnzimmer flimmerten. Wolf Gerlach hatte sie

erfunden und entwickelte sie danach beständig weiter, indem er ihnen unterschiedliche Charaktereigenschaften zuschrieb. So ist etwa Anton der Tollpatsch, Edi das Schlitzohr und Fritzchen der Stille, Pfiffige. Im Laufe der Zeit wirkte Gerlach auch bei den Zeichentrickserien „Benjamin Blümchen“ und „Bibi Blocksberg“ mit.

Anfang der 1990er-Jahre zog Wolf Gerlach aus Wiesbaden wieder zurück in den Norden, nach Bad Zwischenahn. Hier verbrachte er seinen Lebensabend und wandte sich der Malerei zu. Am 12. September 2012 starb er im Alter von 84 Jahren. Zum Gedenken an Wolf Gerlach wurde eine Bronzeskulptur seines Mainzelmännchens Det im Zwischenahner Kurpark errichtet. ■

Einfach lecker

Erfrischung gefällig?



Gerade an heißen Sommertagen, wenn man am liebsten im Schatten liegt und auf deftige Speisen so gar keinen Hunger verspürt, ist diese kleine Zwischenmahlzeit genau das Richtige. Und weil unser Melonen-Shake zwar mindestens so erfrischend ist wie ein Eis, aber gleichzeitig deutlich weniger Kalorien beherbergt, kann man die leckere Überraschung ruhig häufiger genießen.

Zutaten:

- 1 kleine Wassermelone, kernarm
- 500 g Naturjoghurt
- nach Bedarf Zucker oder Süßstoff

Termine und Veranstaltungstipps für das Ammerland

07.08.2015 - 10.08.2015

Ab 19 Uhr findet auf dem Schützenplatz Wiefelstede das 122. Wiefelsteder Schützenfest statt.

16.08.2015, 08.00 - 18.00 Uhr

Der Rasteder Old- und Youngtimer Club veranstaltet wieder sein beliebtes Sommerfest mit mehreren hundert Old- und Youngtimern. Ab 18:00 Uhr haben die Besucher die Gelegenheit gegen ein geringes Entgelt, eine Runde mit einem Oldtimer ihrer Wahl mitzufahren.

11.09.2015, 17:00 Uhr

Rund um den Ellernteich wird alljährlich ein großes Fest von Bürgern für Bürger gefeiert. Musik, Tanz und viele Attraktionen stehen auf dem umfangreichen Programm.

17. - 18.10.2015, 12:00 - 18:00 Uhr

Am 17. und 18. Oktober findet der weit über die Grenzen Rastedes hinaus bekannte Rasteder Herbstmarkt statt. Veranstaltungsort ist der Kögel-Willms-Platz an der Oldenburger Straße.

So einfach geht's:

Das Fruchtfleisch der Melone von Kernen befreien, in Stückchen schneiden und in den Mixer werfen. Den Joghurt dazu geben und alles gut pürieren. Mit wahlweise Zucker, Honig oder Süßstoff abschmecken. Der Shake schmeckt besonders erfrischend, wenn man den Joghurt vorher für eine Weile ins Gefrierfach stellt. ■ SN



Tipp: Mit Melonenscheiben und einem Minzblatt garniert sieht der Shake einfach zum Anbeißen aus.



Endlich wieder zu Hause!

In alter Zeit galt der Brauch, nach Abschluss der Lehre sieben Jahre auf Wanderschaft zu gehen. Marina Fenzel hat sich an diese Tradition gehalten und ist jetzt zu uns zurückgekehrt.

Gut, eigentlich hat Frau Fenzel bei der Ammerländer Wohnungsbau keine Lehre, sondern von 2003 bis 2008 ihre Ausbildung gemacht. Und streng genommen war sie auch nicht wirklich auf Wanderschaft. Dennoch klingt es so schön nach „Schicksal“, wenn jemand nach sieben Jahren zu uns zurückkehrt und seinen so wörtlich „persönlichen Traumjob“ gefunden hat.

Seit Dezember 2014 genießt Frau Fenzel als Assistenz der Vermietung

wieder das gute Arbeitsklima und ihre netten Kollegen, auf die sie sich jederzeit verlassen kann. Abseits der Arbeit braucht sich die junge Mutter über allzu viel Freizeitgestaltung keine Gedanken machen: Ihre 16 Monate alte Tochter füllt jede freie Minute mit Spielen, Lachen, Füttern und all den wunderbaren Momenten, die kleine Kinder so mit sich bringen.

Wir wünschen Frau Fenzel alles Gute und auch weiterhin viel Erfolg bei der Ammerländer Wohnungsbau. ■

Voller Vorfreude!

Talja Goerke absolviert zurzeit ihr Jahrespraktikum bei der Ammerländer Wohnungsbau. Die gemeinsame Arbeit macht ihr (und uns) so viel Spaß, dass sie zum 1. September ihre Ausbildung zur Immobilienkauffrau beginnen wird.

Wer an der Fachhochschule Wirtschschaft in Rostrup sein Fachabitur machen möchte, muss ein 960 Stunden langes Betriebspraktikum vorweisen. Frau Goerke entschied sich zum Glück für die Ammerländer Wohnungsbau und entdeckt nun bereits seit 11 Monaten die spannende und abwechslungsreiche Arbeit im Innen- und Außendienst.

Vor allem der nette Kontakt zu den Mieterinnen und Mietern sowie die harmonische Atmosphäre im Team

haben Frau Goerke in ihrem Entschluss bestärkt, eine Ausbildung zur Immobilienkauffrau in unserem Haus anzutreten. Schon jetzt freut sie sich sehr auf diese neue Herausforderung, die sie bestimmt mit viel Engagement und guter Laune meistern wird.

Wir heißen Frau Goerke herzlich willkommen an Bord der Ammerländer Wohnungsbau und wünschen ihr viele tolle und lehrreiche Erfahrungen auf diesem neuen Lebensweg. ■



Dieter von Seggern
ZIMMERMEISTER



ZUVERLÄSSIG · LEISTUNGSSTARK

**Zimmerei · Bautischlerei · Fassadenverkleidung · Fachwerk
Innenausbau · Bedachungen · Gebäudeenergieberatung**

**stahlstr. 21 · 26215 wiefelstede · fon: (0 44 02) 96 84-0
mail: info@zdvs.de · web: www.zdvs.de**

Ein Sommer mit viel Rückenwind

Im Rahmen seiner neu gegründeten Fahrradgruppe bietet unser Mieter Herr Schmale interessante und vergnügliche Radtouren in und um Westerstede an. Die gemeinsamen Fahrten sind hochbeliebt und haben sich für viele Menschen zu einem festen Programmpunkt entwickelt. Am 2. August können Hobbyradler jetzt sogar für den guten Zweck in die Pedale treten.



Bisher hat Herr Schmale immer montags zur gemeinsamen Radel-Runde geladen. Da jedoch viele Berufstätige ebenfalls mit auf Tour gehen wollen, hat diese Regelung leider ausgedient. Ab sofort können Interessierte direkt mit Herrn Schmale Kontakt aufnehmen und gemeinsam eine Rad-Tour organisieren. Unter der Telefonnummer 0 44 88 / 52 05 333 erläutert Ihnen Herr Schmale gern, welche Termine feststehen oder neu vereinbart werden können.

Zu einer ganz besonderen Radtour möchten wir Sie jetzt schon einladen: Am Sonntag, dem 2. August startet eine großangelegte Sternfahrt nach bzw. um Westerstede. Unter der Schirmherrschaft von Landrat Jörg Bensberg und allen Bürgermeistern der Ammerland-Gemeinden zieht es hunderte Radler quer durchs Ammerland nach Westerstede. Ziel ist der alte Marktplatz, wo auf dem Festgelände von „Westerstede á la Carte“ gemeinsam lecker gegessen wird. Der Eintritt von 19,50 Euro geht zu Gunsten des Ammerland-Hospiz.

Wer mitfahren und mitessen möchte, kann sich in den jeweiligen Tourismusbüros von Bad Zwischenahn, Westerstede, Edewecht, Rastede, Wiefelstede und Apen verbindlich anmelden. ■

Kleine Wächter retten Leben!

Im Brandfall schlagen Rauchwarnmelder Alarm und schenken Ihnen unter Umständen genau die benötigte Zeit, um sich und Ihre Lieben in Sicherheit zu bringen. Zukünftig werden die kleinen Lebensretter in allen Wohnungen der Ammerländer Wohnungsbau Einzug erhalten.

Nach der aktuellen Niedersächsischen Bauordnung müssen alle Wohnungen bis zum 31. Dezember 2015 mit Rauchwarnmeldern ausgestattet werden. Diese Vorgabe macht Sinn, schließlich helfen Rauchwarnmelder dabei, im Ernstfall Schlimmeres zu verhindern. Die unscheinbaren Helferlein werden einfach in Schlafzimmern, Kinderzimmern und Fluren an der Decke montiert. Registrieren sie Rauch, geben sie sofort einen durchdringenden Signalton ab, der alle Bewohner vor allem nachts vor dem hochgiftigen Kohlenmonoxid warnt. Im Fall der Fälle haben Sie dann genug Zeit, Ihre Nachbarn zu alarmieren, ins Freie zu gelangen und die Feuerwehr zu verständigen.

Die Installation der Geräte in den Wohnungen hat die Ammerländer Wohnungsbau einer Fachfirma übertragen. Diese wird sich zu gegebener Zeit mit Ihnen in Verbindung setzen und den genauen Montage-Termin mit Ihnen absprechen. Bitte ermögli-



chen Sie den Mitarbeitern Zutritt zu Ihrer Wohnung – auch, indem Sie beispielsweise vertrauten Nachbarn den Schlüssel aushändigen, sofern Sie selbst nicht zu Hause sein können. Neben der eigentlichen Installation werden Ihnen die Mitarbeiter eine kleine Einweisung zur Bedienung mit an die Hand geben. So erfahren Sie beispielsweise, was zu tun ist, wenn es aufgrund von Zigarettenqualm oder angebrannten Pfannen zu einem Fehlalarm kommt.

Die komplette Wartung und Überprüfung der Rauchwarnmelder wird ebenfalls von der beauftragten Fachfirma übernommen. Allerdings geschieht dies per Funk, so dass Sie den Arbeitern keinen Zugang zur Wohnung gewähren müssen.

Wir hoffen, dass der Einbau problemlos funktioniert und die neuen Rauchwarnmelder nie ernsthaft zum Einsatz kommen. ■ CL



Kompetenz am Bau

STECKEL

GMBH

Bauunternehmen · Dachdeckerei · Zimmerei


Maurer


Zimmerer


Dachdecker

Am Detershof 22 • Westerstede
 Tel. 0 44 88 / 7 61 60
 Fax 0 44 88 / 76 1616
www.steckel-bau.de

Erstellung schlüsselfertiger Häuser

Raum für kunterbunte Nachbarschaft

Neues Begegnungszentrum im Rasteder „Dichterviertel“

Zusammen mit der Kreisvolkshochschule Ammerland hat die Ammerländer Wohnungsbau ein neues Nachbarschaftsprojekt ins Leben gerufen. In einer Wohnung der Lessingstraße wird ein Stadtteiltreff aufgebaut, in dem sich zukünftig alle Bewohner des Quartiers austauschen und gemeinsam eine gelungene Nachbarschaftskultur aufbauen können.



Freundliche Nachbarn sind Gold wert. Doch das Kennenlernen Tür an Tür gelingt nicht immer gleich von Anfang an. Soll man sich den neuen Nachbarn vorstellen? Brot und Salz oder doch lieber die Hausordnung vorbeibringen? Derartige Hemmschwellen nehmen natürlich noch zu, wenn andere Nationalitäten, vielleicht sogar Sprachbarrieren ins Spiel kommen. In solchen Fällen haben sich feste Treffpunkte mit geschulten Ansprechpartnern bewährt. Hier können Nachbarn Fragen stellen, sich gegenseitig kennenlernen und gemeinsam eigene Aktionen und Veranstaltungen auf die Beine stellen.

Im sogenannten „Dichterviertel“ in Rastede wird jetzt ein neues Begegnungszentrum aufgebaut, um das nachbarschaftliche Miteinander und die Wohnqualität im Viertel weiter zu

fördern. Winfried Krüger, Leiter der Kreisvolkshochschule Ammerland, hatte sich seit 2013 beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge um Fördergelder bemüht. Im März gab es es die Zusage. Drei Jahre unterstützt das Amt das Projekt. In einer leerstehenden Wohnung der Ammerländer Wohnungsbau wird das Zentrum derzeit auf rund 65 m² aufgebaut. „Neben der Wohnung stellen wir für das Projekt auch ein ehemaliges Waschhaus im Hinterhof zur Verfügung“, erläutert Geschäftsführerin Ulrike Petruch, die mit ähnlichen Projekten in Kassel bereits sehr positive Erfahrungen sammeln konnte.

Zentrale Ansprechpartner und Organisatorin des Begegnungszentrums wird Silke Niermauntel sein, die als Sozialarbeiterin bereits erste Kontakte zu den Bewohnern knüp-

fen konnte. „Ich hatte das Gefühl, dass sie sehr aufgeschlossen sind.“ Erste Ideen seien bereits angesprochen worden. Sicher geplant ist eine Sprechstunde des Deutsch-Ausländischen Freundschaftsvereins (DAF). Doch auch Lernkurse für Kinder und Jugendliche, Backnachmittage, ein Fahrrad-Reparatur-Workshop und diverse Kreativangebote sind bereits in Planung. „Ich bin offen für alles“, erklärt Frau Niermauntel, das Projekt sei schließlich so angelegt, dass vor allem die Bewohner eigene Initiativen aufbauen können.

Wir sind uns sicher, dass das neue Begegnungszentrum vor allem Kindern und Jugendlichen, doch auch Erwachsenen helfen wird, sich gegenseitig kennenzulernen, auszutauschen und als Nachbarschaft zusammenzuwachsen. ■

Wir über uns

Kunst am Bau

Mit einem Kunstwerk im Wohnquartier „Fröbelstraße“ in Westerstede wollen wir unseren Beitrag zu einem kunst- und kulturentfaltenen Stadtbild leisten. Für dieses Projekt konnten wir die lokale Künstlerin Iwona Fankulewska gewinnen, die uns mit ihrer Idee bereits überzeugt hat.



Bringt Kunst zur Entfaltung: Iwona Fankulewska studierte an der Kunstakademie in Breslau und eröffnete 2002 ihr Atelier in Westerstede.

Ihr Entwurf sieht vor, Friedrich Fröbel, den Namensgeber der Straße, in das Kunstwerk einzubeziehen. Der 1782 geborene Pädagoge gilt als Begründer des „Kindergartens“. War es bis dato üblich, Kinder mit strenger Hand auf Gehorsam zu drillen, entwickelte er erstmals die Idee frühkindlicher Förderung.

Ein „Spielgerät“, das von ihm zur Ausbildung feinmotorischer Fähigkeiten entwickelt wurde, ist der sogenann-



te Fröbelstern, ein Faltstern aus Papier. Dieser soll in überdimensionaler Größe (und natürlich aus Kunststoff) vor unseren Wohngebäuden aufgestellt werden. Ganz im Sinne des Erfinders möchte Frau Fankulewska das Kunstwerk langfristig zu einem kreativen Begegnungspunkt für alle Nachbarn ausbauen. „Ich möchte gerne, dass wir die Skulptur und den Ort um die Skulptur für Projekte nutzen, die durch Kreativität Menschen zusammenbringen werden.“ ■

Sommer-Freunde

Verbinde erst die Zahlen von 1 bis 49 und male dann den Sommer in deinen Farben aus.



Unser Lesetipp für große und kleine Kinder

„Findus zieht um“ von Sven Nordqvist

Das Leben auf dem Land kann sehr aufregend sein. Vor allem dann, wenn man – wie der liebenswürdig-verschrobene Pettersson und sein aufgedrehter Kater Findus – ein Talent dafür hat, die Dinge etwas „anders“ anzugehen. Dazu gehört Findus' Angewohnheit, auf seinem Bett zu hüpfen, wenn er aufwacht, was Pettersson nicht gerade begeistert.

Also entschließt sich der Kater, ins Plumpsklo im Garten zu ziehen. Pettersson hilft ihm dabei. Unter anderem ersinnen die beiden Heimwerker eine aufwendige Alarmanlage, um den Fuchs zu vertreiben. Doch trotz dieses Aufwands ist es nachts alleine in dem kleinen Häuschen ziemlich unheimlich ... Vielleicht ist es bei Pettersson doch schöner?



Die Geschichten, die Sven Nordqvist seine Helden erleben lässt, bergen einige Überraschungen. Das Besondere an der Bilderbuchreihe ist aber der Detailreichtum der Bilder, die auch beim nochmaligen Lesen und Anschauen Spaß machen – und zwar nicht nur kleinen Kindern.

Mehr über die Reihe erfahren Sie auf www.pettersson-und-findus.de. ■

BORCHERS

Hoch- u. Ingenieurbau • Baustoffe • Baumarkt

Seit über 75 Jahren das Bauunternehmen
für jede Generation!

– Wir sind tätig mit über 120 firmeneigenen Mitarbeitern –

Georg Borchers GmbH | 26689 Augustfehn | Saterlandstraße 2 | Tel.: 04489 92850 | www.borchers-bau.de

Des Rätsels Lösung ...

... ist nicht immer einfach, aber einfach aufgeben ist natürlich auch keine Lösung. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß mit unserem Kreuzworträtsel, das Ihnen hoffentlich nicht allzu großes Kopfzerbrechen bereiten wird. Also, nichts wie ran an den Kugelschreiber und mitgemacht.

Aufzug im Gebirge	Telefonat	junges Pferd	Gliederfüßer, Krustentier	Dichtungs-, Klebematerial	besonders; außerdem	Zauberin, Märchengestalt	Wundmal
einsegnen				4			
7				saure Flüssigkeit zum Würzen	10	hochgewachsen, groß	
Südfrucht	Himmelsrichtung		um Almosen Bittender				6
				1	flach, zusammenge-drückt	Brutstätte	
Autorität, Geltung	Schmiedeblock	5	kreisen lassen; wenden	Zeitraum; Abstand			
				Stockwerk	9	bewusst falsche Aussage	Gruppe von Jagdhunden
Uferstreifen zum Baden	Hab-, Raftsucht	3	Bücherbord			Unterarmknochen	
Sachbereich				Behälter aus Papier, Plastik			
			Kraftsportgerät				Auer-ochse
Lichtspieltheater	Schneidewerkzeug mit Zähnen				starke Hitze		
getrocknete Weinbeere	2			Strauchfrucht		8	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eine schöne Sommerzeit
wünscht Ihnen und Ihrer Familie
Ihre
Ammerländer Wohnungsbau

gertjeanssen GMBH
ELEKTRO
SOLAR
HEIZUNG
BAD

Gaststraße 31
26655 Westerstede
Tel 04488-52050-0
www.gertjeanssen.de



**Wir sind persönlich
für Sie da:**

montags bis freitags:
8.00 bis 12.30 Uhr
dienstags zusätzlich:
14.00 bis 16.30 Uhr
und zudem nach Vereinbarung.

**Wenden Sie sich gerne
telefonisch mit Ihrem Anliegen
an unsere Telefonzentrale:**

0 44 88/84 64-0

Impressum

Das Kundenmagazin der Ammerländer
Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

Herausgeber:

Ammerländer Wohnungsbau-
Gesellschaft mbH

Bahnhofstraße 7, 26655 Westerstede

Tel. 0 44 88 / 84 64 - 0

Fax 0 44 88 / 84 64 - 25

info@ammerlaender-wohnungsbau.de

www.ammerlaender-wohnungsbau.de

Ausgabe: Juli 2015

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Auflage: 2.200 Stück

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrike Petrich

Konzept, Gestaltung, Text und Realisation:

Stolp und Friends

Marketing-Gesellschaft mbH

Tel. 05 41 / 800 493 - 0

www.stolpundfriends.de