

Schau mal!

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH



- » **Wir über uns:** Projekte und Visionen 2016
- » **Ratgeber:** Schnelle Hilfe auf Knopfdruck
- » **Für Generationen seit Generationen:**
6.000 Euro für den guten Zweck

Liebe Mieterinnen und Mieter, sehr geehrte Leserinnen und Leser,



der Frühling ist für viele von uns die Zeit des Jahres, in der man mit frischem Schwung große und kleine Ideen in die Tat umsetzen möchte. Auch die Ammerländer Wohnungsbau steckt voller Energie und sieht ereignisreichen Monaten entgegen. Wir analysieren fortlaufend unser Portfolio und setzen gezielte Maßnahmen um, mit denen wir unseren Bestand noch stärker an die Bedürfnisse der Menschen im Ammerland anpassen. Konkret bedeutet das, dass wir in naher und ferner Zukunft unter anderem verschie-

dene Neubauprojekte in Angriff nehmen werden. Einen ersten Überblick haben wir auf Seite 6 für Sie zusammengestellt.

Neben unseren Neubautätigkeiten haben wir unseren Bestand zudem durch den Kauf von zwei Häusern mit insgesamt neun Wohnungen in Westerstede sowie den Erwerb von Grundstücken in Westerstede und Apen erweitert. Wir schaffen somit die Grundlage für zukünftige Bauprojekte, um unserer Verantwortung, guten Wohnraum für alle Bevölkerungsschichten zu schaffen, auch weiterhin gerecht zu bleiben. Diese Verantwortung umfasst das seniorengerechte Wohnen, das wir derzeit zum Beispiel durch eine Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz ausweiten. Es umfasst jedoch auch guten Wohnraum für Singles und Familien mit eher geringem Einkommen. Darüber hinaus stellt uns natürlich auch die aktuelle Flüchtlingsthematik vor neue Herausforderungen, die wir jedoch dank der guten Zusammenarbeit mit den Gemeinden sowie unseren verständnis- und rücksichtsvollen Mieterinnen und Mietern gut bewältigen. Auch an dieser Stelle möchte ich Ihnen dafür ausdrücklich danken.

Wussten Sie übrigens, dass unser Kundenmagazin 2016 sein 5-jähriges Jubiläum feiert? So lange sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schon als „Redakteure“ unterwegs, um Sie an unseren Werten, Zielen und Erfolgen teilhaben zu lassen. Wir sind uns sicher, dass uns auch in dieser Ausgabe wieder ein guter Mix aus internen Neuigkeiten, aktuellen Projekten, lesenswerten Informationen und Unterhaltung gelungen ist. Viel Freude beim Lesen und einen sonnenreichen Frühling wünscht Ihnen

Ihre
Ulrike Petruch
Geschäftsführerin

Fünf Jahre „Schau mal!“

Kaum zu glauben, aber wahr: In diesem Jahr feiert unser Kundenmagazin bereits sein 5-jähriges Jubiläum. Gemessen an der Historie der Ammerländer Wohnungsbau ist dies natürlich nur ein kleiner Geburtstag. Dennoch freuen wir uns, im Laufe der Zeit ein so wirkungsvolles, vielseitiges und beliebtes Kommunikationsmittel aufgebaut zu haben.

Zugegeben: So ein Kundenmagazin am Leben zu halten, ist nicht immer ganz einfach. Themen müssen gesammelt, Informationen zusammengetragen, Fotos gemacht und Einverständniserklärungen eingeholt werden. Viel Arbeit also für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit derart redaktionellen Aufgaben von Haus aus wenig vertraut sind.

Doch die Mühe lohnt sich! Schließlich bieten wir unseren Kunden nicht nur ein wenig Lektüre für den heimischen Frühstückstisch, sondern stärken auch die Identifikation mit „Ihrer“ Ammerländer Wohnungsbau. Wir wollen transparent sein, unsere Ziele und Aufgaben vermitteln, unsere Verantwortung für die Menschen in der Region kommunizieren und – ja – auch ein wenig Werbung in eigener Sache betreiben.

Außerdem entwickelt sich unser Magazin immer mehr zu einer Dialogplattform mit unseren Mieterinnen und Mietern. Ob Gartenaktionen, Hausfeste, Rezeptvorschläge oder andere Ideen und Wünsche – das alltägliche Leben bei der Ammerländer Wohnungsbau erhält durch jede „Schau mal!“-Ausgabe Aufmerksamkeit und Anteilnahme.

Diesen Weg wollen wir mit Ihnen gemeinsam fortführen. Helfen Sie uns, unser Kundenmagazin noch besser zu machen und schreiben Sie uns Ihre Anregungen und Vorschläge. Wir freuen uns auf die nächsten fünf Jahre „Schau mal!“.

■ FW



Willkommen bei uns!

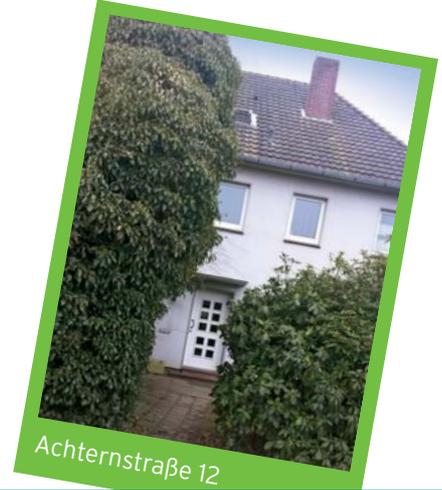
Die Ammerländer Wohnungsbau hat zwei Häuser in Westerstede gekauft und damit ihren Bestand vergrößert. Die insgesamt neun Wohnungen waren zum größten Teil bereits bewohnt, die restlichen zwei haben wir an die Stadt Westerstede vermietet. Alle neuen Mieterinnen und Mieter heißen wir herzlich willkommen!

Das Sechsfamilienhaus Tilsiter Straße 1 haben wir zum 1. Januar 2016 vollvermietet gekauft. Die Wohnungen sind zwischen 67 und 97 m² groß. Für die teilweise langjährigen Mieterinnen und Mieter ändert sich durch den Kauf im Prinzip nichts, außer dass sie nun ebenfalls von den Werten der Ammerländer Wohnungsbau in Bezug auf Wohnqualität und Service profitieren.

Ebenfalls freuen dürften sich die Bewohner des Hauses Achternstraße 12, das über drei Wohnungen mit einer

Gesamtwohnfläche von ca. 280 m² verfügt. Hier war zum Kaufzeitpunkt lediglich eine Wohnung bewohnt, für die beiden anderen ist mittlerweile die Stadt Westerstede als Mieter verantwortlich.

Wir hoffen, dass sich die Hausgemeinschaften und das nachbarschaftliche Miteinander in beiden Häusern weiter positiv entwickeln werden und wünschen allen Mieterinnen und Mietern viel Freude in ihrem alten und neuen Zuhause.



Wir über uns

Verwaltung für Gemeinden

Was die wenigsten wissen: Die Ammerländer Wohnungsbau bietet auch Verwaltungsdienstleistungen für Immobilien an, die ihr nicht gehören. Wir kümmern uns um die Vermietung, die Buchhaltung, die Instandhaltung und stellen somit unsere Kompetenz und Erfahrung auch anderen Immobilienbesitzern zur Verfügung, z. B. der Gemeinde Wiefelstede.

Viele Gemeinden besitzen eigenen Wohnraum. Die effiziente Betreuung dieser Immobilien kann allerdings oft nicht von eigenen Verwaltungsmitarbeitern gestemmt werden. Die Ammerländer Wohnungsbau gilt hier seit Jahren als zuverlässiger Partner, der auch in Sachen Service und Mieterbetreuung keine Wünsche offen lässt. Seit dem 1. Januar 1997 sind wir für die Gemeinde Wiefelstede tätig und verwalten insgesamt 26 Wohnungen in der Kirchstraße, der Oldenburger Landstraße, Auf dem Kamp, Am Breeden, in der Richard-Wagner-Straße sowie der Johann-Hollmann-Straße.

Für die Gemeinde ergibt sich daraus der zentrale Vorteil, dass sie die Wohnungen beispielsweise im Bereich der sozialen Wohnraumversorgung nutzen kann, gleichzeitig aber keinerlei eigene Arbeitskraft aufwenden muss. Selbstverständlich bieten wir diese Dienstleistung oder eine allgemeine Verwaltung für Dritte auch anderen Gemeinden bzw. Wohnungseigentümergeinschaften an. Interessenten steht unsere Mitarbeiterin Frau Helms unter Tel. 0 44 88 / 84 64 - 24 gern zur Verfügung.



Nah am Kunden

Heute brauchen wir Ihre

Meinung

zu:



Unseren Außenanlagen

In fast allen unseren Quartieren gibt es gepflegte Außenanlagen, die gern für einen kleinen Spaziergang, ein Sonnenbad oder ein Picknick im Grünen genutzt werden. Aktuell fragen wir uns, ob hier noch weitere Sitzmöglichkeiten gebraucht werden? Sagen Sie uns einfach Bescheid, wenn Sie mehr Sitzgelegenheiten vor Ihrer Haustür wünschen, um sich mit Nachbarn zu treffen, zu klönen und auszutauschen. Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Julius, Tel. 0 44 88 / 84 64 - 42

■ BJ



Der Lenz ist da! So feiert die Welt den Frühlingsbeginn

Hinter dem christlichen Osterfest verstecken sich ungeahnt viele Elemente der verschiedensten Frühlingsfeste. Besonders das Erwachen der Natur und die Fruchtbarkeit stehen dabei im Vordergrund. Doch wie heißen andere Völker und Kulturen den Frühling willkommen? Und erkennen wir dort auch einige unserer eigenen Traditionen wieder? Begeben wir uns auf eine kleine Weltreise und feiern gemeinsam die verschiedensten Frühlingsfeste.

Die Auferstehung des Frühlings

Fruchtbarkeit, Erneuerung und Schöpfung – diese Dinge lassen sich mit dem Frühlingsbeginn verbinden. Doch wenn man es sich einmal recht überlegt, stehen sie ebenfalls sinnbildlich für Ostern, die Auferstehung Jesu und das Erblühen einer neuen Zeit.

Und was könnte das Erwachen und Aufbrechen des neuen Lebens besser symbolisieren als ein Ei – ein Osterei? In dessen Inneren ist ein Leben entstanden, das mit dem Durchbruch durch die Schale das Licht der Welt erblickt. Kein Wunder, dass das Ei in vielen Hochkulturen als das Fruchtbarkeits- und Lebenssymbol schlechthin gilt. Doch während hierzulande ein Ei den Neuanfang eines Lebens und einer Jahreszeit symbolisiert, haben andere Kulturen auch andere Sitten ...



Das chinesische Neujahrsfest

Als erstes begrüßen die Chinesen den Frühling und zugleich auch das neue Jahr. Denn der wichtigste chinesische Feiertag, das Frühlings- oder Neujahrsfest, ist traditionell der Beginn des neuen Jahres. Aufgrund der abweichenden Kalenderrechnung – nach dem sogenannten Luni-solarkalender – fällt das Fest auf den zweiten Neumond nach der Wintersonnenwende, also zwischen den 21. Januar und 21. Februar.



mit schwarzen Neujahrssprüchen verziert sind.

Die Farbe Rot nimmt beim chinesischen Frühjahrsfest ohnehin eine besondere Bedeutung ein: Einer alten Legende nach kam jährlich ein menschenfressendes Ungeheuer aus den Bergen bzw. aus dem Meer, um seinen Hunger zu stillen. Das Jahresmonster reagierte jedoch empfindlich auf Lärm und die Farbe Rot, so dass die Menschen zum Schutz viele Dinge rot färbten und das Monster

In einer mehrtägigen Feierzeremonie werden die Lasten des vergangenen Jahres abgelegt und Platz für Glück, Wohlstand und Gesundheit geschaffen. Begleitet wird das Frühlingsfest vor allem von einem sorgfältigen Hausputz, den traditionellen Drachen- und Löwentänzen sowie roten Laternen, die



mit großem Lärm und Feuer wieder vertrieben. Die roten Laternen stehen auch heute noch sinnbildlich für das Gehen des alten Jahres und den Schutz vor bösen Geistern. In diesem Sinne „gōnghèxīnxǐ“ (Glückwunsch und neue Freude) und auf zur nächsten Frühlingsfeier.

Mit Marzanna geht auch der Winter



Marzanna ist der Name einer slawischen Göttin, die den Tod und den Winter verkörpert. Um Marzanna und somit auch den Winter zu vertreiben, ist es seit Langem in Polen Brauch, eine Strohfigur zu basteln und diese mit bunten Kleidern, Schleifen und Ketten zu schmücken. Anschließend wird die Marzanna-Puppe in einer Prozession umhergetragen, verbrannt und/oder je nach Region in einem Fluss ertränkt. Diese Zeremonie soll den Winter vertreiben und

den Frühling willkommen heißen. Im Laufe der Zeit ist diese polnische Tradition zu einem festen Osterbrauch geworden, der auch heute noch vielerorts gelebt wird.

Nouruz - ein neuer Tag



Nouruz ist der Name eines altiranischen Frühlings- und Neujahrsfestes, das alljährlich zur Tag- und Nachtgleiche am 20. oder 21. März mitteleuropäischer Zeit gefeiert wird. Es fällt somit auf denselben Tag wie der astronomische Frühlingsanfang der Nordhalbkugel.

Nouruz zählt zu den ältesten Festen des iranischen Kulturkreises. Seit 2010 ist das Fest auf Beschluss der 64. Generalversammlung der Vereinten Nationen als Internationaler Nouruz-Tag anerkannt mit der Begründung, dass „Nouruz ein Frühlingsfest ist, das von mehr als 300 Millionen Menschen seit mehr als 3000 Jahren auf der Balkanhalbinsel, im Kaukasus, in Zentralasien und im Nahen Osten gefeiert wird“. Das Frühlingsfest wurde außerdem in das UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen.

Bestandteil der Nouruz-Bräuche ist das Neujahrsspeisetuch „Haft Sin“. Es ist gedeckt mit sieben Bestandteilen, die alle mit dem persischen beziehungsweise arabischen Buchstaben „Sin“ beginnen. Jedem wird

eine besondere Bedeutung zugeschrieben: Der Apfel (sib) steht für Gesundheit, Weizensprossen (sabze) für Vitalität, der Weizenpudding (samanu) für Wohltat und Segen, die Maulbeere (sandsched) symbolisiert den Keim des Lebens, das Gewürz „somagh“ dessen Geschmack. Der Knoblauch (sir) steht außerdem für Schutz, der Essig (sirkeh) für Fröhlichkeit. Sie alle gelten als Symbole der Erneuerung, Schöpfung und Gesundheit - Zeichen, die auch europäische Kulturen mit dem Frühlingsanfang verknüpfen. Ergänzend werden eine Hyazinthe und Weihrauch auf das Tuch gelegt und je nach Religion ein Koran, eine Bibel oder eine Avesta.



Frühling: der Beginn von etwas Neuem

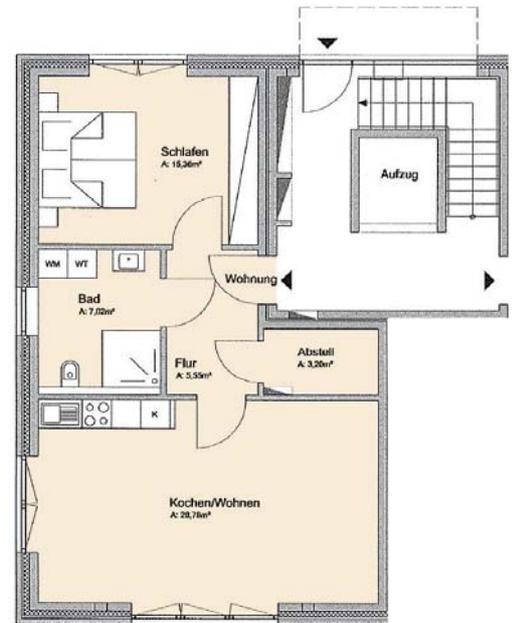
So verschieden die Frühlingsfeste auch sind, eines haben sie alle gemeinsam: Sie verdeutlichen, wie wichtig uns Menschen der Frühling und das neue Jahr mit seinen schönen und eindrucksvollen Seiten ist. Mit aller Kraft versuchten vor allem unsere Vorfahren, den Winter zu vertreiben, um Platz für Neues zu schaffen. Außerdem verspricht der Frühling das Erwachen der Natur und das Entstehen von vielen neuen Dingen. Kein Wunder, dass viele Symbole der Fruchtbarkeit und Schöpfung in den verschiedenen Festen auftauchen.

Übrigens fiel in westlichen Kulturen der Jahresbeginn früher in die Zeit des heutigen Frühlings. Das verraten uns die von lateinischen Zahlen abgeleiteten Monatsnamen: „Decem“ bedeutet zehn - Januar und Februar waren demnach die letzten beiden Monate eines Jahres. ■



Projekte und Visionen 2016: Neubauten der Ammerländer Wohnungsbau

Das Jahr schreitet voran und mit ihm auch unsere diversen Neubauprojekte, die schon bald richtig Fahrt aufnehmen. Dabei legen wir neben einer hohen Wohnqualität und guter Ausstattung natürlich besonderen Wert auf ein faires Preis-Leistungs-Verhältnis.



„Betreutes Wohnen – selbstbestimmtes Leben mit Service“

Am Dorfplatz mitten in Petersfehn errichtete die Ammerländer Wohnungsbau bereits 15 Wohnungen, in denen vor allem ältere Mieterinnen und Mieter ein bedarfsgerechtes Zuhause finden. Mit dem ersten Spatenstich wurde nun auch der dritte Bauabschnitt offiziell eröffnet. In den kommenden Monaten entstehen hier zwei weitere Gebäude mit insgesamt zehn barrierefreien 2-Zimmer-Appartements, die mit Balkon, Terrasse, Aufzug, modernem Bad und ca. 60 m² Wohnfläche ein selbstbestimmtes und zufriedenes Wohnen bis ins hohe Alter ermöglichen. Rund 1,4 Millionen Euro investiert die Ammerländer Wohnungsbau in dieses neue Vorzeigeprojekt seniorengerechter Wohnraumversorgung.

Besonders freuen wir uns, dass wir für dieses Wohnprojekt das Deutsche Rote Kreuz als Kooperationspartner gewinnen konnten. So werden alle

neuen Wohnungen mit einem Hausnotrufsystem ausgestattet, über das im Ernstfall schnell und unkompliziert Hilfe angefordert werden kann (mehr Infos auf Seite 10). Zudem wird es ein festes Servicebüro des DRK im Haus geben, über das die optionalen häuslichen Betreuungsangebote koordiniert werden. Um die gegenseitige Unterstützung unter den Nachbarn zu fördern und eine funktionierende Hausgemeinschaft aufzubauen, wurde darüber hinaus ein multifunktionaler Gemeinschaftsraum eingeplant. Hier sollen zukünftig Spielenachmittage, Kuchenessen, Kino-Abende und vieles mehr stattfinden und die Wohnqualität auch jenseits der eigenen Wohnungstür verbessern. Gemeinsam mit vielen Ehrenamtlichen soll so im Laufe der Zeit ein lebendiger Nachbarschaftstreff entstehen, der auch von anderen Anwohnern genutzt werden kann.



Unsere Mitarbeiterin Frau Miotk steht Ihnen unter Tel. 04488/8464-23 gern zur Verfügung. Oder wenden Sie sich an DRK-Mitarbeiter Wilhelm Schlömer unter Tel. 04 41/7 79 3314.

Am Elisabethstein, Wiefelstede

Unser Quartier „Wohnen am Denkmal“ wächst und gedeiht. Auf dem ehemaligen Spielplatzgelände in unmittelbarer Nähe zum Denkmal entstehen schon bald ein Mehrparteienhaus mit sieben Wohnungen sowie zwei Häuser für jeweils zwei Familien. Die Wohnungsgrößen variieren zwischen 30 m² und 74 m² und eignen sich somit für Singles, Paare und junge Familien. Bei der Mietpreisgestaltung wurde darauf geachtet, dass sich auch Bezieher kleinerer Einkommen eine Neubauwohnung leisten können.

Hauptstraße 5b – d, Edewecht

Im Laufe des Jahres beginnen unsere Bauarbeiten auf dem ehemaligen „McGarden-Gelände“ in Edewecht. Voraussichtlich ab Februar 2017 warten dann 22 Wohnungen in zwei 8-Parteien- und einem 6-Parteien-Haus auf ihre neuen Bewohner. Größe und hochwertige Ausstattungs-

merkmale lassen keine Wünsche offen und richten sich an Menschen in allen Lebenslagen und Einkommensklassen. Die vier günstigsten Wohnungen verfügen über ca. 43 m² Wohnfläche, die größten bis über 90 m², wobei hier die zukünftigen Mieter selbst entscheiden können, ob sie ihr neues Zuhause lieber mit vier oder fünf Zimmern wünschen. Die begehrtesten Wohnungen werden vermutlich die 3-Zimmer-Wohnungen mit umlaufender Dachterrasse sein, die mit ca. 82 m² reichlich Platz und einen herrlichen Ausblick bieten.

Am Esch/ Ecke Breslauer Straße Westerstede

Im Sommer starten die Bauarbeiten an unserem Wohnprojekt für Alleinerziehende Ecke Am Esch/Breslauer Straße. Wir planen die Fertigstellung zum Beginn der Sommerferien 2017, damit sich die Eltern und Kinder während der Ferien an das neue Wohnumfeld gewöhnen können.

Sollte der Umzug mit einem Schulwechsel einhergehen, muss außerdem kein Kind während des Halbjahres in eine neue Klasse einsteigen. Aufgrund der guten Infrastruktur ist Westerstede als Wohnort für Alleinerziehende attraktiv, wobei gerade günstiger Wohnraum verstärkt nachgefragt wird. Es ist geplant, die Oberwohnungen mit Balkonen und die Erdgeschosswohnungen mit Terrassen auszustatten. Multifunktionale Zimmer sowie ein offener Küchenbereich sollen zudem das Familienleben erleichtern.

Blick nach vorn

Ebenfalls planen wir bereits zwei Bauprojekte, die voraussichtlich 2018 oder später fertiggestellt werden. So wird am Mittelweg/Breslauer Straße in Bad Zwischenahn ein Wohngebäude mit insgesamt drei Wohneinheiten entstehen. Die 2-Zimmer-Appartements werden mit moderner Haus- und Unterstützungstechnik (sog. AAL) ausgestattet und richten sich besonders an Senioren. ■

Gesundheit

Überdosis Sauerstoff – macht frische Luft wirklich müde?

Setzt man sich nach einem Spaziergang gemütlich aufs Sofa, bremst große Müdigkeit schnell weitere Aktivitäten. Die Erklärung liegt nahe: Eine Überdosis Sauerstoff zwingt Körper und Geist zur Rast. Doch fördert zu viel frische Luft tatsächlich die Müdigkeit?

Frische Luft per se macht kaum müde. Allerdings regt kühle Luft den Stoffwechsel an. Dadurch arbeitet das Herz stärker, die Gefäße erweitern sich, man bekommt ein ausgeglichenes Gefühl, und das kann als Müdigkeit wahrgenommen werden.

Dass Entspannung tatsächlich müde machen kann, wird vielen Menschen eher durch das genaue Gegenteil bewusst: Sie können nicht schlafen, weil sie verspannt sind. Deshalb hilft

es bei Einschlafproblemen, vor der Nachtruhe an der kühlen Luft spazieren zu gehen und so zu entspannen. Beim Gehen wird auch die Muskulatur gelockert und entspannt, was einen ruhigen Schlaf zusätzlich begünstigt.

In anderen Situationen empfindet man kühle Luft jedoch als anregend – beispielsweise, wenn man ihr nur kurzzeitig ausgesetzt ist. So wird eine Bürogemeinschaft durch Lüften schnell wieder munter, weil sich die abgestandene Wärme und Gerüche

mit kalter Luft mischen. Dieser kurze Kältereiz wirkt dann kreislaufstimulierend.

Der Sauerstoffgehalt der Luft spielt hierbei übrigens keine wesentliche Rolle. So etwas wie verbrauchte Luft gibt es nicht. Selbst wenn sich zehn Menschen länger in einem schlecht belüfteten Zimmer aufhalten, hat das kaum negative Auswirkungen auf den Sauerstoffgehalt der Luft, der normalerweise bei etwa 21 Prozent liegt. ■



Für ein gesundes (Wohn-)Klima

Nach der Energieeinsparverordnung (EnEV) müssen alle Heizungen, die älter als 30 Jahre sind, gegen neuere und effizientere Modelle ausgetauscht werden. Auch bei der Ammerländer Wohnungsbau wird bereits kräftig umgerüstet, um die gesetzlichen Vorgaben voll und ganz zu erfüllen.



Um die aktuellen Klimaschutzziele zu erreichen, soll der CO₂-Ausstoß auch im Bereich des Wohnens und Heizens gesenkt werden. Der Gesetzgeber sieht daher vor, dass alle Heizungen, die 30 Jahre oder mehr auf dem Bu-

ckel haben, umgehend ausgetauscht werden müssen. Aktuell modernisieren wir daher in vielen Gebäuden die Heizanlagen.

Ein weiterer Pluspunkt: Die moderneren Heizungen sind nicht nur deutlich energieeffizienter, sondern in der Regel auch wartungsärmer und weniger fehleranfällig. Aufgrund der 30-Jahre-Regelung laufen unsere Modernisierungsarbeiten natürlich weiter fort. Schon im Sommer beginnen die Ausschreibungen für neue Heizungen bezüglich der Baujahre 1987 und 1988.

■ CL



Die Idee: Kurz vor den Sommerferien kommen alle Kinder zu einer unterhaltsamen „Ortsbegehung“ auf den Spielplatz an der Lessingstraße und helfen uns, ihren individuellen Spielplatz zu planen. Der genaue Termin wird noch per Aushang bekanntgegeben. Im Rahmen einer Malaktion kann jeder Wunschspielplatz aufs Papier gebracht werden. Außerdem bringen wir Kataloge mit, aus denen die Kinder direkt ihr Spielgerät auswählen können.

Wir sind uns sicher, dass alle Kinder viel Spaß an „ihrem“ neuen Spielplatz haben und ihn sicher ganz schnell als persönlichen Lieblingsplatz ins Herz schließen werden.

Persönlichkeiten aus dem Ammerland

Der Doktor der gesunden Salze

Am 21. August 1821 erblickte Wilhelm Heinrich Schüßler in Bad Zwischenahn das Licht der Welt. 77 Jahre später hinterließ er der Welt die „Biochemische Heilweise“, die sich unter dem Namen Schüßler-Salze zu einer renommierten Methode der alternativen Medizin entwickelte.



Wer sich auf dem Gebiet der Homöopathie ein wenig auskennt, hat von Schüßler-Salzen bestimmt schon mal gehört. Der eine oder andere wird sie vielleicht auch schon selbst eingenommen haben, um Krankheiten zu heilen oder abzuwenden. Und obwohl Schüßler-Salze heute klar der Homöopathie zugeordnet werden, waren sie doch der Grund, warum Wilhelm Heinrich Schüßler mit seinen Kollegen in argen Streit geriet und 1876 sogar den Deutschen Zentralverein Homöopathischer Ärzte verließ. Der Grund: Seine selbst ent-

wickelte Theorie der Salze wurde nicht anerkannt und in Zweifel gezogen.

Vereinfacht gesprochen besteht seine Theorie in der Annahme, dass die chemischen Prozesse innerhalb einer Gewebezelle von Mineralien beeinflusst werden. Durch den Mangel bestimmter Mineralien funktioniert die Zelle nicht mehr richtig, so dass daraus Krankheiten entstehen. Mit zwölf „potenzierten“, also arg verdünnten, Salzen soll dieser Mangel wieder ausgeglichen werden.

Bevor Schüßler diese Theorie allerdings entwickelte, studierte er drei Jahre lang Medizin in Paris, Berlin und Gießen und besuchte anschließend Seminare zur neu entdeckten Homöopathie in Prag. 1855 wurde seine Anmeldung zur Staatsprüfung abgelehnt, da er kein Abitur besaß. Allerdings ist es dafür bekanntlich nie zu spät: Mit immerhin 34 Jahren holte er am Alten Gymnasium in Oldenburg sein Abitur nach und erhielt 1858 seine Konzession zur Niederlassung als homöopathischer Arzt.

Nachdem er 15 Jahre lang praktiziert hatte, veröffentlichte er 1873 erstmalig seine Theorie der Salze, die er fünf Jahre später in seinem zentralen Werk „Eine Abgekürzte Therapie“ ausarbeitete. Abseits seiner Arbeit ist von Wilhelm Heinrich Schüßler wenig bekannt. Er blieb ein Leben lang Junggeselle und starb 1898 in Oldenburg, wo sich auch sein Grab auf dem Gertrudfriedhof befindet. ■

6.000 Euro für den guten Zweck



Mit unserer Initiative „Für Generationen seit Generationen“ unterstützen wir Projekte, Einrichtungen und Vereine, die sich für das generationsübergreifende Zusammenleben im Ammerland stark machen. Wir stellen Ihnen die zwölf Gewinner vor, die sich am 15. März über jeweils 500 Euro freuen durften.

Ein gutes Verständnis zwischen Alt und Jung ist nicht nur in unseren Wohnhäusern und Quartieren wichtig. Wir möchten überall die gegen-

seitige Toleranz und Rücksichtnahme fördern, ein besseres Verständnis füreinander aufbauen und die wechselseitige Wertschätzung intensivieren. Denn wir sind uns sicher: Die Jugend kann von den „alten Hasen“ viel lernen - und umgekehrt. Alle Vereine, Einrichtungen und Projektgruppen, die in diesem Sinne tätig sind, können sich bei uns bewerben.

- › Turnverein Apen e. V.
- › Evangelische Tagesstätte „Unterm Regenbogen“
- › Kindergarten „Die Gießelhorster Buntstifte“
- › Jugendfeuerwehr Metjendorf
- › Schützenverein Rostrup e. V.
- › Dorfgemeinschaft Fikensolt e. V.
- › Schützenverein Petersfehn 1905 e. V.
- › DLRG Landesband Niedersachsen, Ortsgruppe Westerstede e. V.
- › FSV Westerstede e. V.
- › Kindergarten „Pustelblume“
- › Turn- und Sportverein Westerloy e. V.
- › Verein für Deutsche Schäferhunde, Landesgruppe Waterkant (04), Ortsgruppe Loy

Im Rahmen eines Pressetermins am 15. März erhielten alle Einrichtungen einen Scheck über 500 Euro sowie die Glückwünsche für ihre soziale Arbeit.

Einen Sonderpreis erhielt der SVE Wiefelstede. Wir spendeten einen Satz Trikots für die C-Jugend der Fußballabteilung, selbstverständlich mit dem Logo der Ammerländer Wohnungsbau als Sponsor.  UP

Aktuelles

Warnung im Brandfall

Auch wenn die Gefahr eines Wohnungsbrands relativ gering ist, kann es doch immer wieder passieren. Wie schnell so ein Feuer zur Gefahr wird, mussten unsere Mieterinnen und Mieter im Alpenrosenweg erfahren, als eine Fettexplosion zum Glück glimpflich verlief.

Während des Kochens fängt plötzlich das Fett Feuer, die erschrockene Tochter versucht, mit Wasser zu löschen und eine gewaltige Stichflamme lodert durch die Küche. In diesem Fall konnte der Brandherd dank des beherzten Eingreifens der Mutter sowie einer Bekannten unter Kontrolle gebracht werden. Auch die Feuerwehr aus Bad Zwischenahn und Elmendorf war schnell zur Stelle und wies Mutter und Tochter zur Untersuchung ins Krankenhaus. Der Schreck saß tief, doch ansonsten konnte größerer Schaden vermieden werden.

Die Geschichte lehrt, dass man Fett auf keinen Fall mit Wasser löschen darf, sondern immer mit einem Deckel oder Ähnlichem ersticken muss. Gleichzeitig zeigt sie jedoch auch, wie wichtig unsere Rauchwarnmelder sind. Rund 6.100 Stück wurden in allen Wohnungen installiert. Im Fall der Fettexplosion haben alle Rauchwarnmelder in der Wohnung ausgelöst. Man stelle sich vor, was passiert wäre, wenn ein unbeaufsichtigter, möglicherweise vergessener Topf Feuer gefangen hätte. Auch hier hätten die Rauchwarnmelder Mie-



ter und Nachbarn alarmiert und das Schlimmste verhindert.

Wir appellieren daher eindringlich, die neuen Rauchwarnmelder zu achten, sie insbesondere niemals überzustreichen oder abzumontieren. Wer wegen Termenschwierigkeiten noch keinen Rauchwarnmelder hat, möge sich schnellstens mit uns in Verbindung setzen. Defekte Rauchwarnmelder können über die 24-Stunden-Hotline 018 02 / 0012 64 unserer Partnerfirma Techem gemeldet werden.  CL

Schnelle Hilfe auf Knopfdruck

**Viele ältere Menschen möchten so lange wie möglich in ihrem liebge-
wonnenen Zuhause wohnen bleiben. Doch das Gesundheitsrisiko nimmt
zu. Damit Sie bei einem Sturz, einem Schwächeanfall oder in anderen
Notsituationen schnell Hilfe anfordern können, gibt es den Hausnotruf
des Deutschen Roten Kreuzes - einfach, sicher, rund um die Uhr.**

Auch wenn wir nicht damit rechnen, es gibt viele Situationen, in denen wir schnell medizinische Hilfe benötigen. Wenn dann keine weitere Person in Rufweite ist und das Telefon aus eigener Kraft nicht mehr erreichbar ist, kann der Hausnotruf des DRK Leben retten.

Wie funktioniert der Hausnotruf?

Der DRK-Hausnotruf besteht aus einer kleinen Basisstation, die fest an der Wand installiert und an den



normalen Telefonanschluss angeschlossen wird. Sie ist mit hochsensiblen Mikrofonen und einem Lautsprecher ausgestattet, so dass Sie im Ernstfall von jedem Punkt Ihrer Wohnung aus mit der Kontaktperson am anderen Ende sprechen können. Darüber hinaus gibt es einen kleinen Funksender, den Sie am Arm oder um den Hals tragen. Wird dieser Sender per Knopfdruck aktiviert, geht der Notruf beim DRK ein und Sie erhalten umgehend Hilfe - selbstverständlich rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche.

Was passiert im Notfall?

Wenn Sie den Notknopf drücken, wird Sie die Kontaktperson des DRK über den Lautsprecher ansprechen und fragen, was passiert ist. Sollten Sie noch sprechen können, schildern Sie Ihre Notsituation, so dass die passende Hilfe unmittelbar veranlasst wird. Sie erfahren dann, dass beispielsweise der Notdienst unterwegs ist und halten bis zum Eintreffen der Helfer telefonischen Kontakt.

Sollten Sie sich hingegen nicht mehr artikulieren können, schickt das DRK sofort den Rettungswagen.

Darüber hinaus werden Sie bei der Installation des Gerätes ein Datenblatt ausfüllen, auf dem Sie Ihre Personalien, Ihre Krankengeschichte, Ihren Hausarzt und weitere Kontaktpersonen angeben können. Wird der Notruf ausgelöst, weiß das DRK so unmittelbar Bescheid und kann z. B. passende Medikamente liefern oder Angehörige informieren.

Wie erhalte ich meinen Hausnotruf?

Für den DRK-Hausnotruf benötigen Sie nur einen Festnetzanschluss, alternativ werden auch Lösungen für Handys angeboten. Bei Interesse melden Sie sich am besten telefonisch unter 04 41 / 7 79 33-0 beim DRK und lassen Sie sich kostenlos und unverbindlich beraten. Ihre Ansprechpartner informieren Sie auch, ob die Kosten von der Pflegekasse oder einem sozialen Hilfeträger übernommen werden und helfen Ihnen ggf. bei der Antragstellung. Für ein sicheres, selbstbestimmtes und langes Wohnen in den eigenen vier Wänden! ■

Einfach lecker

Bunter Frühlingssalat

Dieses knackige Rezept stammt von unserer langjährigen Mitarbeiterin Karin Bunge, die damit schon auf so manchem Grillfest für Furore sorgte. Der gesunde Mix sieht nicht nur umwerfend aus - er schmeckt auch so. Wir sagen herzlichen Dank und wünschen guten Appetit!

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen und 1 Dose Mais
- 1 Packung Feta-Käse
- ca. 2 EL Olivenöl
- 1 Pkt. Knorr Salatkrönung Italienische Art



So einfach geht's:

Die Gurke waschen und würfeln, die Paprikaschoten zerteilen, die Kerne entfernen, waschen und würfeln. Tomaten waschen und kleinschneiden. Bohnen und Mais abrausen, Feta-Käse würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Für die Sauce Olivenöl mit dem Päckchen Salatkrönung vermengen und kurz vor dem Servieren vorsichtig durch den Salat rühren.

Tipp: Wenn die Party nicht zu Hause stattfindet, sollten Sie die Feta-Käsewürfel und die Zutaten für die Sauce mitnehmen und erst kurz vor dem Servieren dazugeben. Dann sieht der Salat besser aus und dem Gemüse wird kein Wasser entzogen. ■ KB



Neue Gärtner im Quartier

Zum 1. März 2016 hat die Ammerländer Wohnungsbau die Gartenpflegearbeiten neu vergeben. Damit Sie wissen, wer sich da an Ihren Hecken und Rasenflächen zu schaffen macht, haben wir die neuen Zuständigkeiten für Sie zusammengefasst. Außerdem haben wir die jeweiligen Firmen gebeten, ein Foto ihres Gärtner-teams zu schicken. So können Sie sich zumindest schon mal einen ersten Eindruck von Ihren Gartenprofis machen, die Sie bei Fragen oder Anregungen selbstverständlich auch gern direkt telefonisch kontaktieren können.



Westerstede und Rostrup

Gala-Bau Mehl
Tel. 04403/64905



Wiefelstede und Bad Zwischenahn

Hans Oetken
Tel. 04403/63274



Rastede

Quatham GmbH
Tel. 0441/969960



Edeweicht

HaGa Haus und Garten
Tel. 04486/919085



Apen

Saathoff Galabau
Tel. 04488/71737

Grundstücke gekauft

Die Ammerländer Wohnungsbau vergrößert sich und hat Grundstücke in Westerstede und Apen gekauft. Vor allem mit dem neuen Grundstück im Ortskern von Apen bereiten wir den „Grund“ für zukünftige Neubauprojekte.

Der Grundstückserwerb in Westerstede hat eine Vorgeschichte: 1954 stieg die Ammerländer Wohnungsbau in bestehende Erbbaurechtsverträge zwischen der Stadt Westerstede als Erbbaurechtnehmer und der Bundesrepublik Deutschland als Erbbaurechtgeber ein. Konkret geht es dabei um vier Grundstücke Am Stubben, die wir nun von der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben (BImA) gekauft haben.

Das Grundstück Am Esch 1 in Apen liegt in zentraler Lage und ist gegenwärtig bebaut. Die Planungen für sinnvolle Rückbauten und die Entwicklung moderner Neubauten sind bereits in vollem Gange, so dass wir voraussichtlich ab 2018 mit der Neugestaltung des ca. 3.000 m² großen Areals beginnen werden. Über die konkreten Baumaßnahmen und die geplanten Wohnungen werden wir Sie selbstverständlich in einer der kommenden Ausgaben noch ausführlich informieren. ■

Kids & Co.

Überfahrt mit Hindernissen

Bauer Erwin will auf die andere Seite. Kannst du ihm helfen?

Erwin steht mit einer Ziege, einem Wolf und einem Kohlkopf an einem Fluss, den er überqueren muss. Er kann bei jeder Überfahrt aber immer nur einen Passagier mit auf das Boot nehmen.

Alle sollen heil auf der anderen Seite ankommen. Die Ziege darf aber nicht mit dem Wolf alleine bleiben, da der Wolf sie fressen würde. Sie darf aber auch nicht mit dem Kohlkopf alleine bleiben, da sie den Kohl verspeisen würde.

Wie kann Erwin nun alle wohlbehalten über den Fluss bringen?



Neue Telefonnummern

Wir haben unsere interne Team-Struktur modernisiert, so dass Sie Ihre gewohnten Ansprechpartner seit dem 1. April 2016 möglicherweise unter einer neuen Telefonnummer erreichen. Alle Nummern haben wir in der angefügten Liste für Sie zusammengestellt. Bitte legen Sie sich diese Liste gut weg bzw. notieren Sie sich die Nummern, die Sie ggf. häufiger benötigen.

Wie Sie erkennen können, haben wir die Telefonnummern so strukturiert, dass sie jeweils einem Team zuzuordnen sind. Rufnummern im Team „Vermietung und Verwaltung“ beginnen beispielsweise mit einer 2, im Team „Technik“ mit einer 3 und für das Team „Finanzen“ mit einer 4.



Alle Telefonnummern im Überblick:

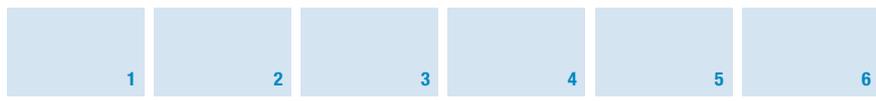
- | | |
|---|---------------------------|
| „1“ Geschäftsassistent | „3“ Team Technik |
| 11: Frau Woschitzki | 30: Frau Braun |
| 12: Frau Bunge | 31: Herr Cassens |
| | 32: Frau Krüger |
| „2“ Team Vermietung und Verwaltung | 34: Herr Lüers |
| 21: Frau Fenzel | 35: Herr Schulze |
| 22: Herr Groenewold | „4“ Team Finanzen |
| 23: Frau Miotk | 40: Herr Siehlmann |
| 24: Frau Helms | 41: Frau Neumann |
| 25: Telefax | 42: Frau Julius |
| 27: Frau Janßen | |

Zu guter Letzt

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.

Stock; Hochsprunggerät	Teil des Wagens	Handlung; Unternehmung	Greifvogel-nest	Handels-gut	ausdruckslos blicken	bunte Unterhaltungsdarbietung	Aufständischer
Benzinbehälter			ergreifen, fangen				
						Lärm-instrument	Schlag-instrument, Tamtam
zwin-gender Befehl		Ausflug (engl.)	Pferde-sport-anlage				
starr-köpfig, aufsäs-sig	Auf-prall				Wasser-fahrzeug (Kurz-w.)	Behälter, Hülle	
			sich zärtlich-verliebt verhalten				
Him-mels-körper	Sing-vogel	Land-karten-werk	Fehllos	Garten-anlage			Griff; Stängel
						Frisier-gerät	Wären-ver-kehrs-steuer
Mit-inhaber eines Ge-schäfts		Drei-mann-kapelle			junges Feh, junge Ziege		
End-punkt			ungefähr, an-nähernd			auf diese Weise	
					Schwarz-drossel		
völlig gefühl-los		Küchen-utensil				Musik; Tonge-schlecht	



Neue Öffnungszeiten

montags bis freitags:
8.00 bis 12.30 Uhr

zusätzlich
dienstags und donnerstags:
14.00 bis 16.30 Uhr

und zudem nach Vereinbarung.

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: April 2016

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Auflage: 2.200 Stück

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrike Petrich

Druck: Plois, Westerstede

Bildnachweis:

S. 4 Cora Reed/Shutterstock.com

S. 5 Strohpuppe: Ratomir Wilkowski

Konzept, Gestaltung, Text und Realisation:

Stolp und Friends

Marketing-Gesellschaft mbH

Tel. 05 41 / 800 493 - 0

www.stolpundfriends.de