

Schau mal!

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

***Traumhaft
schön!***

***Das Siegerbild unseres
Fotowettbewerbs***

» **Aktuelles:**

Seniorentreff feierlich eröffnet

» **Neubau:**

Schöner wohnen am Elisabethstein

» **Wir über uns:**

Jüngste „Praktikantin“ aller Zeiten

Liebe Mieterinnen und Mieter, sehr geehrte Leserinnen und Leser,



es hat sich wieder viel getan bei der Ammerländer Wohnungsbau. Sowohl im Neubau- und Modernisierungsbereich als auch hinter den Kulissen gibt es viele gute Neuigkeiten zu berichten. Zunächst einmal möchte ich Ihnen unseren neuen Kollegen Herrn Gerdes vorstellen, der als kaufmännischer Leiter mit uns gemeinsam den weiteren Erfolgskurs unserer Gesellschaft leiten wird. Ich

bin mir sicher, dass er mit seiner Erfahrung und Kompetenz die Entwicklung der Ammerländer Wohnungsbau bereichern wird.

Im Gegenzug haben sich leider zwei Kollegen verabschiedet. So hat Herr Groenewold nach über 20 Jahren unser Unternehmen verlassen, um sich einer neuen beruflichen Herausforderung als selbstständiger Makler zu stellen – ein wichtiger Schritt, zu dem wir ihm alles Gute wünschen. Zum Glück haben wir mit Herrn Wehling einen würdigen Nachfolger gefunden, der seine Ausbildung zum Immobilienkaufmann bei uns sehr erfolgreich absolvierte und nun übernommen wurde. Ebenfalls verabschieden mussten wir uns von Frau Woschitzki, die der Liebe wegen Richtung Damme ins Oldenburger Münsterland zog. Sie hat dort bereits eine neue Stelle gefunden und hofft, dass ihre neuen Kollegen fast so nett sind wie im Ammerland. Apropos „nette Kollegen“: Bedanken möchte ich mich auch bei unserer Auszubildenden Frau Goerke, die für diese Ausgabe erstmalig die redaktionelle Zusammenstellung der Themen und Informationen übernommen hat.

Im Bereich der Neubau- und Modernisierungstätigkeit können wir in diesem Sommer gleich zwei größere Bauvorhaben abschließen. So sind unsere neuen Wohnanlagen in Wiefelstede und in Kürze auch in Edewecht fertiggestellt und bereits komplett vermietet. Die neuen Hausgemeinschaften und Nachbarschaften ergeben wieder einen bunten Querschnitt aus Menschen in verschiedensten Lebensphasen. Wir werden somit voll und ganz unserer Verantwortung gerecht, günstigen und bedarfsgerechten Wohnraum für alle Bevölkerungsschichten zu schaffen.

Abschließend möchte ich noch der Gewinnerin unseres diesjährigen Fotowettbewerbs gratulieren, deren Bild unsere aktuelle Titelseite schmückt. Das Motiv haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, sicher schon in natura gesehen – falls nicht, empfehle ich Ihnen dringend einen schönen Ausflug ans Zwischenahner Meer.

Ihre
Ulrike Petruch
Geschäftsführerin

Gewinnerfoto wird Titelbild

In unserer letzten Ausgabe riefen wir alle Leserinnen und Leser dazu auf, uns ihren schönsten Sommerschnappschuss zuzuschicken. Mit Erfolg: Auf vielen Ausflügen wurden die Kameras mitgenommen und zahlreiche Einsendungen stellten unsere Jury vor eine schwierige Wahl.



Wir gratulieren ganz herzlich Frau Mareen Sandstede (links im Bild) zu ihrem Gewinnerfoto, das auch die Titelseite dieser Ausgabe schmückt. Das Bild zeigt den herrlichen Blick über das Zwischenahner Meer und damit sicher eines der schönsten Motive aus dem Ammerland. Neben der Motivwahl überzeugten Bildkomposition und das Zusammenspiel von Blau und Grün unsere Jury.

Neben dem Ruhm der Veröffentlichung durfte sich die Hobbyfotografin über einen Picknickkorb freuen, der ihr auf einem der nächsten Ausflüge sicherlich gute Dienste leisten wird. Wir bedanken uns bei allen Leserinnen und Lesern, die am Wettbewerb teilgenommen haben, und wünschen ihnen noch viele sommerliche Tage im Ammerland.

FM



Spenden für die Region: Guten Menschen Gutes tun!

Im Rahmen unserer Initiative „Für Generationen seit Generationen“ unterstützen wir jedes Jahr ausgewählte Vereine, Organisationen und Projekte, die das gemeinschaftliche Leben im Ammerland bereichern. Einzelne Spendennehmer möchten wir Ihnen in lockerer Reihenfolge kurz vorstellen. Heute ist die Senioren-Gymnastikgruppe des SV Westerholtsfelde an der Reihe.

Die Gymnastikgruppe für Senioren feierte im vergangenen Jahr bereits ihr 30-jähriges Bestehen. Alle 14 Tage trifft man sich im Vereinsheim zur sportlichen Gymnastik, zu Kaffee und Kuchen oder auch zum Knobeln. Den 17 Damen geht es schließlich nicht

um Leistungssport, immerhin hat die älteste Teilnehmerin schon ihren 86. Geburtstag gefeiert. Mit der Spende von 500 Euro durch die Ammerländer Wohnungsbau sollen nun dringend benötigte Bodenmatten angeschafft werden.



Neben der Senioren-Gymnastikgruppe freuten sich noch sechs weitere Parteien über jeweils 500 Euro: Wir gratulieren den Löschmäusen Metjendorf, der Musikschule Ammerland e. V., der kvhs Ammerland gGmbH, der Jugendfeuerwehr Elmendorf, dem Küchengarten Jaspershof e. V. und dem Beleuchtung Ole Karkpadd e. V.

Jetzt bewerben!

Erneut möchten wir alle Leserinnen und Leser herzlich einladen, uns Spendenempfänger aus dem Ammerland vorzuschlagen. Ob Verein, Kindergarten oder Nachbarschaftsinitiative – wir unterstützen ausgewählte soziale Projekte und Organisationen mit einer Spende von bis zu 500 Euro. Wenn Sie jemanden kennen, der eine Unterstützung verdient hat, stellen Sie bitte den Kontakt zu uns her. Wir helfen gern! ■ UP



Neubau

Fast bereit für neue Mieter

Die Bauarbeiten rund um unser neues Quartier in der Hauptstraße 5b bis d in Edewecht liegen in den letzten Zügen. Insgesamt 22 Wohnungen werden hier voraussichtlich bis Oktober fertiggestellt und an ihre neuen Bewohner übergeben. Nachdem alle Mietverträge schon geschlossen wurden, zeichnet sich ab: Die Nachbarschaft wird bunt.



In den drei Gebäuden mit Wohnungsgrößen zwischen 44 und 95 Quadratmetern wohnen schon bald Singles, Senioren, Alleinerziehende, Familien und Paare Tür an Tür zusammen. Die Altersspanne unserer Mieter liegt, abgesehen von den Kindern, zwischen 22 und 80 Jahren, wobei auch verschiedene Kulturkreise die neue Nachbarschaft bereichern.

Die ersten Bewohner werden voraussichtlich Mitte August in ihr neues Zuhause 5d einziehen, Mitte Sep-

tember folgt dann mit 5c das zweite Gebäude, bis schließlich im Oktober mit Haus 5b die neue Nachbarschaft komplett ist.

Trotz oder gerade wegen der bunt gemischten Mieterschaft sind wir uns sicher, dass die neuen Mieterinnen und Mieter viel Freude an ihren modernen, lichtdurchfluteten Wohnungen haben und zu einer gut funktionierenden Gemeinschaft zusammenwachsen werden.

■ AB



Das nächtliche Kino im Kopf

Wir fallen in endlose Tiefen, fliegen über unbekannte Landschaften oder werden verfolgt – jede Nacht läuft in unserem Kopf ein anderer Film. Während wir friedlich schlummern, ist unser Gehirn hellwach, verarbeitet die Ereignisse des Tages, unsere Ängste, Hoffnungen und Wünsche.

Manchmal erleben wir im Traum skurrilste Situationen, manchmal sehr reale, mal einen Liebesfilm, dann eher einen Krimi und manche werden von schrecklichen Albträumen geplagt. Doch warum träumen wir überhaupt? Haben unsere Träume etwas zu bedeuten und wenn ja, was? Und was tun, wenn uns das nächtliche Kino im Kopf Angst macht?

Zunächst einmal: Jeder träumt – und zwar jede Nacht, unabhängig davon, ob man sich am nächsten Morgen daran erinnern kann oder nicht. Und das ist auch gut so, denn Träume sind wichtig für unser psychisches Gleichgewicht. Was und wie viel wir träumen, hängt dabei von der Phase des Schlafes ab, in der wir uns gerade befinden. Man unterscheidet das Einschlafstadium, den leichten Schlaf, die Tiefschlafphase und den REM-Schlaf. Letzterer steht für „Rapid Eye Movement“ („schnelle Augenbewegung“), da sich hier die Augen tatsächlich hin und her bewegen. Der REM-Schlaf galt lange als die eigentliche Traumphase, da die Träume hier besonders emotional sind und gut erinnert werden. Inzwischen weiß man jedoch, dass wir auch in den anderen Phasen träumen, allerdings eher rational und realistisch. Während wir tagsüber mit unzähligen Reizen konfrontiert werden, die über Nervenbahnen zu den entsprechenden Wahrnehmungsbereichen des Gehirns weitergeleitet werden, wird im Schlaf das Großhirn von innen heraus aktiviert. Ein Zellgeflecht im Hirnstamm fängt vor Beginn einer REM-Phase kräftig an zu „feuern“, was die Augenbewegungen, Muskelzuckungen und elektrischen Aktivitäten im Großhirn auslöst.

Ventilfunktion und Impulsgeber

Die nächtlichen Erlebnisse sind dabei nicht willkürlich, sondern wichtiger Bestandteil der Hirnfunktion. Die Traumbilder regu-

lieren das Tagesbewusstsein: Sie bauen psychische Spannungen ab, wirken als Ventil und geben Denkimpulse. Über den eigentlichen Zweck des Träumens gibt es jedoch verschiedene Theorien. Manche Forscher vermuten hier einen Weg zur Problemlösung, andere halten das Träumen für eine Art Gehirntuning, eine Reinigungsfunktion oder eine Hilfe zur Einordnung neuer Erfahrungen, wieder andere nehmen gar an, dass uns die Träume Angst lehren und damit unser Überleben sichern sollen. Als veraltet gilt in der Psychologie heute der Ansatz Sigmund Freuds, der in unseren Träumen tagsüber verdrängte und unser seelisches Gleichgewicht gefährdende Inhalte aus dem Unterbewusstsein vermutete. Wahrscheinlich dienen Träume also vor allem dazu, Ereignisse und Gedanken des Tages zu verarbeiten.

Und manchmal liefern sie sogar konkrete Lösungsvorschläge – nicht umsonst heißt es, man solle über Probleme eine Nacht schlafen. Das liegt vermutlich daran, dass die tagsüber oft vorherrschende Dominanz der logisch-abstrakten und realitätsorientierten linken Gehirnhälfte nachts zugunsten der für Emotionen zuständigen rechten Gehirnhälfte aufgehoben wird. Wie wichtig Träume sind, sieht man an den Folgen von Schlafentzug: Fehlt der REM-Schlaf, so zeigen sich bereits nach wenigen Tagen depressive und aggressive Verstimmungen, nach mehreren Wochen treten Angstzustände und sogar schwere Psychosen auf.





Was haben unsere Träume zu bedeuten?

Gerade bei immer wiederkehrenden Träumen fragt man irgendwann unwillkürlich nach der Bedeutung. Ein Traumdeutungslexikon allein bringt hier meist nicht die erhofften Antworten, da die nächtlichen Erlebnisse jeweils individuell betrachtet werden müssen. Dennoch gibt es typische Träume, die fast alle Menschen kennen. Der Traum vom Fliegen ist so ein Beispiel. Gleitet man im Flug schwerelos durch den Himmel, wird das meist durch ein Hochgefühl im realen Leben, also eine Glücksphase, ausgelöst. Wer im Traum dringend auf der Suche nach einer Toilette ist und dabei ständig auf neue Hindernisse stößt, sollte sich fragen, welches dringende Bedürfnis einen im Wachzustand derzeit beschäftigt. Ebenso verbreitet ist der nächtliche Sturz aus großer Höhe, dem der

Verlust an Selbstvertrauen oder umwälzende Veränderungen zugrunde liegen können. Wohl jeder hat auch schon einmal den beängstigenden Traum gehabt, verfolgt zu werden und wie gelähmt nicht von der Stelle zu kommen. Dahinter steckt Traumdeutern zufolge die Angst vor einer bestimmten Sache, der man sich nicht stellen will.

Wer mehr über die Bedeutung seiner Träume erfahren möchte, sollte zunächst einmal herausarbeiten, welche Traumelemente aus den Erlebnissen des Tages stammen. Dann betrachtet man die Grundstruktur des Traumes: Was ist geschehen? Wie war die Handlung aufgebaut? Finden sich Parallelen aus dem Wachleben? Noch wichtiger als die Ereignisse sind dabei die Gefühle, die sie im Träumer hervorrufen.

Erinnern lernen und Alpträumen begegnen

Was aber tun, wenn man am nächsten Morgen nur noch vage Traumfetzen erinnert? Häufig ist dies der Fall, wenn wir mitten im Schlaf vom Wecker aus den Federn gerissen werden. Auch erinnern offene und kreative Menschen Träume besonders gut, Frauen besser als Männer. Um die eigene Traumwahrnehmung zu steigern, legt man sich einen Stift und Papier neben das Bett und nimmt sich vor dem Einschlafen fest vor, sich an seine Träume zu erinnern. Nach dem Aufwachen lässt

man dann sofort alles Revue passieren, an das man sich erinnert und schreibt es auf.

Manche Menschen hingegen möchten am liebsten überhaupt nicht träumen. Etwa fünf Prozent aller Deutschen leiden regelmäßig unter Alpträumen. Da diese sehr intensiv erlebt werden, können sich Betroffene meist genau an die Inhalte erinnern. In der Regel handeln Alpträume von existenziellen Gefahren, von Verfolgung, Verlust, einem Angriff auf das eigene Selbstwertgefühl oder gar dem Tod. Alpträume entstehen vor allem in den REM-Phasen und treten häufig bei Menschen auf, die etwas Traumatisierendes erlebt haben oder sich in einer belastenden Lebenssituation befinden. Eine häufig angewandte Behandlungsmethode ist die Vorstellungswiederholungstherapie, bei der man seinen Albtraum aufschreibt und - eventuell gemeinsam mit einem Therapeuten - die Angst auslösenden Elemente herausarbeitet. Diese ersetzt man durch weniger emotionale Alternativen, schreibt die neue Traumfassung auf und stellt sie sich zwei Wochen lang mehrmals am Tag vor, damit sich die neue Denkweise auf den Albtraum überträgt. Eine zeitintensivere Methode ist das sogenannte Klarträumen, das man durch verschiedene Techniken erlernen kann und bei dem man aktiv das Traumgeschehen beeinflusst.

Möchten Sie mehr über das Träumen erfahren? Weitere Informationen erhalten Sie beispielsweise unter www.dasgehirn.info ■

Zwei neue Kollegen im April

Seit dem 01.04.2017 freuen wir uns über zwei neue Mitarbeiter an Bord der Ammerländer Wohnungsbau. Mit Herrn Gerdes und Herrn Wehling gewinnen wir zwei kluge Köpfe, die beide in Westerstede leben, Land und Leute kennen und mit ihren jeweiligen Stärken das Team bereichern.

Willkommen

Volker Gerdes

Herr Gerdes dient der Ammerländer Wohnungsbau als kaufmännischer Leiter - und das aus gutem Grund. Schließlich blickt er auf knapp 24 Jahre Berufserfahrung als Bankkaufmann bzw. Bankbetriebswirt zurück, davon allein knapp 10 Jahre als Leiter der örtlichen OLB. An seinen neuen Kolleginnen und Kollegen schätzt er den herzlichen, humorvollen Umgang miteinander, die gute Zusammenarbeit und die professionelle Fachkenntnis. Privat liest er gerne Thriller, spielt Handball und würde auf eine einsame Insel zuallererst seine Familie mitnehmen. Von einem Millionenlottogewinn würde sich Herr Gerdes ein schönes Haus bauen und den Rest anlegen (kluger Kopf) und spenden (großes Herz).



Willkommen

Niklas Wehling

Herr Wehling hat seine Ausbildung zum Immobilienkaufmann bei der Ammerländer Wohnungsbau abgeschlossen - und das mit großem Erfolg. So wurde er als einer der besten Auszubildenden von der IHK Oldenburg ausgezeichnet. In unserem Vermietungsteam tritt er die Nachfolge von Herrn Groenewold an. Auch in seiner Freizeit ist Herr Wehling ein echter Teamplayer, er spielt Fußball und unternimmt mit der Mannschaft gern gemeinsame Ausflüge. Sein Lebensmotto können wir als Baugesellschaft nur voll unterstreichen: „Manchmal braucht es Verluste, um Platz für Neues zu schaffen!“



Kurzer Hinweis:

Seit dem 1. Juli 2017 hat Frau Miotk die Leitung unseres Vermietungsteams übernommen. Wir gratulieren ihr ganz herzlich zu diesem wichtigen Schritt und wünschen ihr weiterhin viel Erfolg bei der Ammerländer Wohnungsbau.



Veranstaltungstipps

20 Jahre Hospizdienst im Ammerland

In diesem Jahr feiert der Ambulante Hospizdienst Ammerland e. V. sein 20-jähriges Bestehen. Seit 1997 begleiten speziell geschulte Ehrenamtliche Sterbende auf ihrem letzten Weg und helfen Hinterbliebenen, mit ihrer Trauer umzugehen.

Wie kann ich einem todkranken Menschen Mut machen?
Wie regele ich meine Angelegenheiten? Wo können Angehörige Unterstützung finden? Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefert der Hospizverein in Westerstede, Lange Straße 9a. Sie erreichen die Mitarbeiter auch telefonisch unter 0 44 88 / 5 20 73 33 oder per E-Mail an hospizdienst.ammerland@ewetel.net.

Wichtige Veranstaltung im Jubiläumsjahr:

Am **29. September 2017** findet **ab 16:00 Uhr** im Robert Dannemann Forum in Westerstede ein Vortrag von Dr. Henning Scherf und Prof. Annelie Keil zum Thema „Das letzte Tabu: Über das Sterben reden und Abschied nehmen lernen“ statt. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!

The Gregorian Voices

28. August 2017, 19:30 Uhr

Die faszinierenden Stimmen der Solisten und der bewegende Chorgesang bieten Ihnen ein überwältigendes Konzert und ein unvergleichliches Hörerlebnis im Alten Kurhaus in Bad Zwischenahn.

Drahteseltag

3. September 2017, 09:30 - 17:30 Uhr

Der Ortsbürgerverein Westerstede e. V. und die Touristik Westerstede e. V. haben eine Fahrt ins „Blaue“ organisiert und zeigen die schönen Seiten unserer Radlandschaft. Jeder, der Lust und Laune an einer interessanten, abwechslungsreichen und „sinnigen“ Fahrradtour hat, ist herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich, Telefon: 0 44 88 / 1 94 33. Vesper und Getränke für unterwegs sind dabei. Treffpunkt ist der „Alte Markt“ vor dem Rathaus Westerstede.

Wichtiger Sicherheitshinweis: Haustüren niemals abschließen!

Auch wenn wir das Bedürfnis nach Schutz vor Einbrechern verstehen, dürfen Haustüren in Mehrfamilienhäusern unter gar keinen Umständen abgeschlossen werden. Auch nachts muss die Tür von innen zu öffnen sein, um im Brandfall schnell nach draußen gelangen zu können.

Auch Schlüssel, die neben der abgeschlossenen Tür aufgehängt werden oder sogar im Schloss stecken, sind keine Lösung. In einem verrauchten Treppenhaus kosten solche vermeintlichen „Kompromisse“ genau die Sekunde, die zwischen Leben und Tod entscheidet. Unser Mitarbeiter Herr Lüers ist Zugführer der Freiwilligen Feuerwehr Elmendorf und weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig offene Haustüren sind:

„Im Brandfall müssen wir Feuerwehrleute schnell ins Haus gelangen können. Natürlich überwinden wir dabei im Ernstfall auch gewaltsam eine abgeschlossene Haustür. Doch das kostet wertvolle Zeit. Und: Wer nachts im dichten Qualm den rettenden Ausweg sucht, hat diese Möglichkeit nicht. Viele Menschen unterschätzen leider immer noch



die Gefahr des Rauchs. Zwei Atemzüge können bereits zur Ohnmacht führen, zwei weitere und die Person kann nicht mehr reanimiert werden. Deshalb müssen die Fluchtwege in jedem Fall frei bleiben.“

■ CL



Aktuelles

Seniorentreff feierlich eröffnet

Unsere neue Wohnanlage auf dem ehemaligen Schützenhofgelände in Petersfehn verfügt nicht nur über eine seniorengerechte Ausstattung, sondern auch über jede Menge nette Bewohnerinnen und Bewohner, die hier gemeinsam alt werden möchten. Herzstück der Anlage ist zudem der Nachbarschaftstreffpunkt, der nun offiziell an das DRK übergeben wurde.



Feierliche Schlüsselübergabe: Irina Kalas, Birger Holz, Wilhelm Schlömer, DRK-Kreisverbandschefin Ute Kleßen, Geschäftsführerin der Ammerländer Wohnungsbau Ulrike Petruch und Dr. Henning Plate (v. l. n. r.)

Neben dem Gemeinschaftsraum verfügt der Treffpunkt auch über ein eigenes Seniorenbüro, in dem sich alle

Anwohner über die verschiedenen wohnbegleitenden Dienstleistungen des DRK informieren können.

Interessierte finden hier auch Tipps zu seniorengerechten Veranstaltungen und Aktivitäten, Kursangeboten und vielem mehr. Egal, ob bei der Suche nach Unterstützung oder sozialem Anschluss – das Seniorenbüro ist immer einen Besuch wert. Besetzt ist das Büro immer montags von 10 bis 12 Uhr, mittwochs von 14 bis 16 Uhr und freitags von 8 bis 12 Uhr. Zweimal im Monat wird zudem zum gemütlichen „Frühstückstreff“ geladen, der von unseren Bewohnern gern in Anspruch genommen wird.

Zur feierlichen Übergabe des Nachbarschaftstreffs an das DRK überreichte die Ammerländer Wohnungsbau ein Brot in Form eines „Schlüssels“.

Geschäftsführerin Ulrike Petruch wünschte dem Vorstand des DRK Oldenburg, den versammelten Mitarbeitern sowie allen Bewohnern alles Gute für die Zukunft des neuen Treffpunkts, der sich zu einer wichtigen Säule im Quartier und ganz Petersfehn entwickeln möge.

■ UP



Schöner wohnen am Elisabethstein

In diesem Sommer konnte die Ammerländer Wohnungsbau eines ihrer größeren Neubauprojekte erfolgreich abschließen. Am Elisabethstein in Wiefelstede entstanden ein Mehrfamilienhaus mit sieben Wohnungen und zwei Doppelhäuser, die allesamt bereits bezogen wurden. Wir wünschen allen Mieterinnen und Mietern viele glückliche Jahre in ihrem neuen Zuhause.



Die Nachfrage nach günstigem, bedarfsge-
rechtem und hochwertigem Wohnraum ist
nach wie vor groß. Entsprechend schnell
waren alle sieben Wohnungen im neuge-
bauten Mehrfamilienhaus 20a vergriffen.
In direkter Nachbarschaft baute die Am-
merländer Wohnungsbau mit 18a und 18b
zwei Doppelhäuser, die sich insbesondere
an junge Familien richteten und ebenfalls
zügig zufriedene Erstmieter gefunden hat-
ten. So vielseitig wie die Wohnungen mit
Wohnflächen zwischen 32 und 75 Quadrat-
metern ist auch die neue Mieterschaft: So
ist unser jüngster Neumieter 23, der älteste
87 Jahre alt. Die Kosten für alle
drei Gebäude belaufen sich auf
ca. 1,3 Millionen Euro.



■ FC

Wir über uns

Jüngste „Praktikantin“ aller Zeiten

Marlena ist die Tochter unseres lieben Kollegen Herrn Cassens. Da der Kindergarten geschlossen war und wir Wert auf ein familienfreundliches Arbeitsklima legen, durfte sie ihren Papa kurzerhand zur Arbeit begleiten. Ihre vielen Eindrücke hat unsere mit Abstand jüngste Praktikantin mit Papas Hilfe zu Papier gebracht.

Hallo, ich heiße Marlena, bin bereits 5 Jahre alt und gehe zurzeit noch in den Kindergarten. Nach den Sommerferien verbringe ich das letzte Kindergartenjahr als Vorschulkind und komme im nächsten Jahr in die Schule. Ich bin sehr viel draußen, spiele mit Freunden und fahre sehr gerne Fahrrad. Seit zwei Jahren tanze ich begeistert im Sportverein und habe gerade meine zweite Tanzshow vor großem Publikum gemeistert.

Am 28.04.2017 durfte ich meinen Papa zur Arbeit begleiten, was ich total super fand. Ich war so aufgeregt, so dass mich mein Pony begleiten musste. Von der Anne habe ich gleich mein persönliches Praktikantinnen-Schild bekommen, mit meinem eigenen Namen darauf. Danach habe ich die Kolleginnen und Kollegen von Papa kennengelernt. Die sind alle sehr nett und haben mir vieles gezeigt und erklärt. Neben Malen und neugierig durch das Büro laufen, durfte ich sogar mit die Post holen gehen und diese dann an alle Kollegen verteilen. Und weil das Verteilen so viel Spaß gemacht hat, habe ich danach gleich mit meinen Gummibären weiter gemacht. Der Christian (Herr Lüers, Anmerkung der Redaktion) fand das total super und wollte gar nicht, dass ich aufhöre.

Das war für mich ein ganz besonderer Tag und ich freue mich schon jetzt darauf, wenn ich mal wieder mitgehen darf. Ich frage meinen Papa schon immer ... ☺

Liebe Grüße
Marlena



Hinweis für Praktikanten:

Ob Schulpraktikum, zur Orientierung oder studienbegleitend – die Ammerländer Wohnungsbau freut sich immer über Praktikanten, die uns und unsere Ausbildungsberufe kennenlernen möchten.

Bewerbungen per E-Mail an
KBunge@ammerlaender-
wohnungsbau.de. ■ KB



Nur keine Angst! Prof. Dr. Borwin Bandelow im Porträt

Borwin Bandelow ist Professor an der Universität Göttingen, stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Göttingen sowie Vorsitzender der Gesellschaft für Angstforschung. Seinen Bildungsweg begann er am Gymnasium in Westerstede, wo er als Gründungsvater des Ostfriesenwitzes gilt.

Sind wir Menschen eigentlich nur von Ängsten, Geltungssucht und Machtverlangen geprägte Wesen, die die meiste Zeit nicht wirklich wissen, was sie tun? Aus Sicht der Psychologie muss man dies leider mit einem klaren „JA“ beantworten. Kaum einer weiß das so gut wie Prof. Dr. Borwin Bandelow, der als anerkannter Angstforscher bereits zahlreiche Bücher über die menschliche Psyche und ihre Abgründe geschrieben hat.

Eines seiner vielen Spezialgebiete geht der spannenden Frage nach, warum sehr erfolgreiche Menschen wie Filmstars, Manager oder Politiker zwar häufig Macht und Geld erlangt haben, jedoch nicht unbedingt glückliche Menschen sind. Oft leiden sie an

ihrer Erfolgssucht, die auch in psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Burn-out münden kann. Als renommierter Psychotherapeut versucht er diesen Menschen zu helfen und hatte entsprechend schon viele namhafte „Promis“ auf der Couch.

Prof. Dr. Borwin Bandelow gilt als versierter Fachmann, der auch in vielen Talkrunden, Dokumentationen und Reportagen als Experte hinzugezogen wird. Neben seiner Arbeit in Funk und Fernsehen hält er verschiedene Vorträge. In verständlicher Weise werden so teils schwierige Themen einleuchtend und unterhaltsam erläutert (siehe Veranstaltungstipp im Kasten).



Überliefert und in verschiedenen Publikationen verbrieft ist die Tatsache, dass er als Gymnasiast in Westerstede die damalige Schülerzeitung mit Ostfriesenwitzen bereicherte. Diese humorvolle Neuerung kam allerdings nicht überall gut an (z. B. unter Ostfriesen), was in der damaligen Zeit zu heftigen Diskussionen führte. Borwin Bandelow ist zudem begeisterter Gitarrist und spielt mit seiner Band „Hot Docs“ in verschiedenen Göttinger Clubs. ■

Veranstaltungstipp

Am 17. Oktober 2017 ist Prof. Dr. Bandelow zu Gast in Westerstede. Sein Vortrag „Alles eine Frage der Macht“ findet auf Einladung von Kulturgenuss „die Vortragsvereinigung“ um 19:00 Uhr im Kreishaus statt. Karten erhalten Sie in der Buchhandlung Lesezeichen (Peterstraße 17) oder der Touristik im Rathaus.

Wir über uns

Wir stellen unsere EDV um

Einen Großteil der täglichen Aufgaben erledigen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ammerländer Wohnungsbau an und mit dem Computer. Die dazugehörige Software ist komplex und wird von einem externen Partner installiert und gewartet. Mit der Firma GAP aus Bremen zieht ab 2018 ein neues EDV-System bei uns ein. Falls es während der Umstellung zu „Reibungsverlusten“ kommt, bitten wir um Ihr Verständnis.

So eine Systemumstellung ist nicht ganz einfach. Aktuell läuft die neue Software im Probetrieb, um Schwachstellen aufzudecken und das System, wo nötig an unsere Anforderungen anzupassen. Ab Oktober werden dann alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter umfangreich geschult, so dass wir ab dem 01.01.2018 gut gerüstet mit der moderneren und leistungsfähigeren Software arbeiten können.

Trotz guter Vorbereitung rechnen auch die EDV-Fachleute mit einer

„Eingewöhnungszeit“ von rund einem Jahr. Es könnte also vorkommen, dass unsere Kolleginnen und Kollegen Ihre Anliegen nicht so schnell bearbeiten, wie Sie es bisher von uns gewohnt sind.

Sollten Sie selbst Fragen haben, weil beispielsweise Abrechnungen anders aussehen, wenden Sie sich an unsere Projektleiter Frau Julius (Tel. 0 44 88 / 84 64-42) und Frau Helms (Tel. 0 44 88 / 84 64-24).





Modern, bequem und sicher: Die neuen Türanlagen heißen Bewohner und Gäste herzlich willkommen.

Mehr Wohnkomfort durch neue Türanlagen

Anfang des Jahres haben wir insgesamt 14 Haustüranlagen unserer Wohngebäude in der Lessingstraße in Rastede modernisiert. Neben dem Faktor Sicherheit sind die neuen Eingangstüren mit integrierter Briefkasten- und Klingelanlage auch deutlich komfortabler.

Seit einigen Monaten können sich unsere Mieterinnen und Mieter in der Lessingstraße über neue Eingangstüren freuen. Die modernen Türen sehen nicht nur besser aus, sie bieten in puncto Einbruch- und Brandschutz auch deutlich mehr Sicherheit. Darüber hinaus sind die neuen innenliegenden Briefkästen bequemer zu erreichen und besser vor Diebstahl geschützt.

Für das Plus an Wohnkomfort investierte die Ammerländer Wohnungsbau insgesamt rund 75.000 Euro. ■ NW



Die Türen vor der Modernisierung

Wir über uns

Portfoliomanagement läuft

Nach wie vor analysieren wir weiterhin den kompletten Bestand der Ammerländer Wohnungsbau, um ihn im Hinblick auf heutigen und zukünftigen Bedarf zu optimieren. Die entsprechende Aufnahme des baulichen Ist-Zustands und der möglichen Verbesserungsmaßnahme

erweisen sich als vielschichtiger als zunächst angenommen, so dass der Prozess noch nicht final abgeschlossen wurde. Über den weiteren Verlauf und die entsprechenden Ergebnisse werden wir Sie selbstverständlich umfassend informieren. ■ UP



Rezept

Kleine Torte statt vieler Worte

Ob als besonderer Nachtisch, Geburtstagsleckerei oder Mitbringsel im Büro – die Rote-Grütze-Torte sorgt garantiert überall für strahlende Gesichter. Die Zubereitung ist kinderleicht, der Geschmack jedoch einfach bombastisch.

Zutaten für den Boden:

- 3 Eier
- 5 EL Mehl
- 4 EL Zucker
- 2 EL Orangensaft
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1/2 Pk. Backpulver

Zutaten für den Belag:

- 600 ml Sahne
- 2 Becher Schmand
- 7 EL Gelierzucker (1:1)
- 4 EL Zitronensaft
- 3 Pk. Sahnesteif
- 2 Pk. Vanillezucker
- 500 g Rote Grütze

Und so einfach geht's:

Eier und Zucker schlagen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Teig in eine eingefettete Springform geben und ca. 15 - 20 Minuten bei 175°C backen. Für den Belag Sahne, Vanillezucker und Sahnesteif aufschlagen.



Die restlichen Zutaten dazugeben (außer der Roten Grütze). Die Masse auf den abgekühlten Boden geben und eine Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren die Rote Grütze auf die Torte streichen. ■ TG

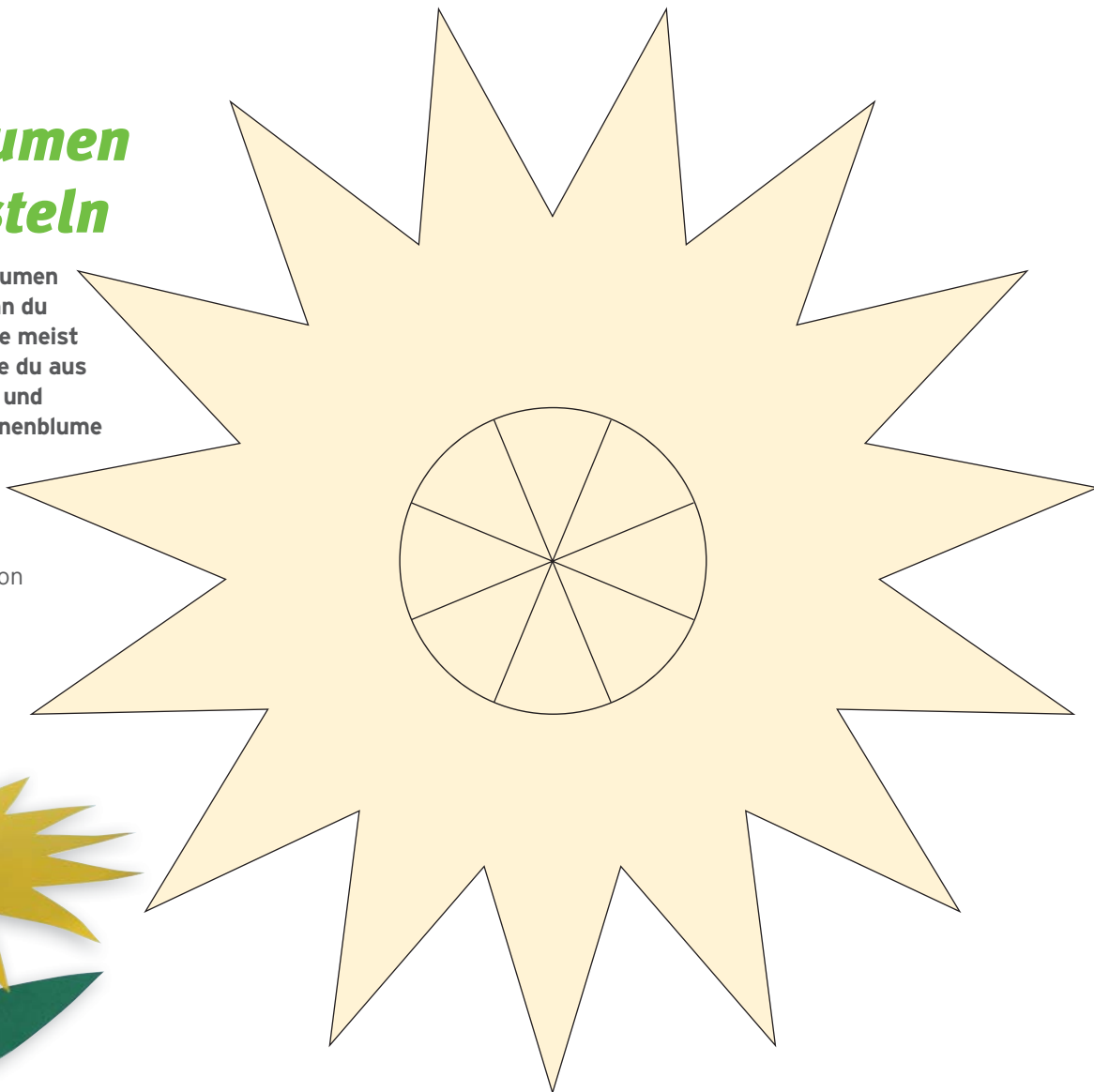


Sonnenblumen selber basteln

Im Sommer blühen die Blumen in allen Farben. Doch wenn du sie pflückst, verwelken sie meist schnell. Wir zeigen dir, wie du aus einer Toilettenpapierrolle und Karton eine hübsche Sonnenblume machst.

Benötigte Materialien:

- Toilettenpapierrolle
- gelber und grüner Karton oder stärkeres Papier
- braunes Krepppapier
- Kleber
- Schere



Arbeitsschritte:

Nehmt eine Toilettenpapierrolle und beklebt diese mit grünem Tonpapier oder bemalt sie mit grüner Malkastenfarbe.

Zeichnet verschieden große Blumenblüten auf oder schneidet die vorgezeichnete Blüte aus und benutzt sie als Schablone. In die Mitte der Blumenblüte stellt die Toilettenpapierrolle und zeichnet einen Kreis. Vom Mittelpunkt des Kreises aus schneidet Zacken ein. Diese Zacken werden dann in die Toilettenpapierrolle geklebt.

Nun knüllt ein Stück Zeitungspapier und umwickelt dieses mit Krepppapier. Diese Kugel etwas größer formen, damit sie nicht in die Rolle rutscht, sondern in der Mitte der Blüte einen guten Halt hat.

Noch zwei Blätter aus dem grünen Karton schneiden und an die Rolle kleben. Und schon habt ihr eine Sonnenblume zum Dekorieren oder zum Verschenken an eure Freunde oder Eltern.



Selbstgeerntete Sonnenblumenkerne

Seit dem Frühjahr 2016 gibt es auf dem Jasperhof in Westerstede den gemeinschaftlich angelegten Küchengarten. Engagierte Ehrenamtliche pflanzen, ernten und kochen hier gemeinsam und im Einklang mit der Natur. Vor allem Kinder lernen so die natürlichen Lebenskreisläufe kennen und erfahren, wie gesundes Essen wächst und gedeiht. Auf dem Foto präsentieren die kleinen Gärtner die Ausbeute selbstgeernteter Sonnenblumenkerne. Die dazugehörigen Tütchen wurden natürlich von Hand bemalt und können bei der AWG kostenlos abgeholt werden. Das Projekt wurde durch die AWG gefördert und unterstützt.

■ TG



Neue Bank für Sterngucker

Die Skulptur „Fröbelstern“ in der Fröbelstraße ist immer einen Blick wert.

Wer sich von seinen leuchtenden Farben, seiner Leichtigkeit und Bedeutungstiefe verzaubern lassen möchte, kann jetzt bequem Platz nehmen. Die neu aufgestellte Bank lädt alle Passanten zur Rast ein. Vor allem abends kann der beleuchtete Stern jetzt in aller Ruhe bewundert werden.

■ KS



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.

Mitarbeiter	saftige Kernfrucht	manche; nicht wenige	Marktbude	Trauben-ernte	gepflegte Grünfläche	Wasser-vogel	Salat-, Gemüse-pflanze
Richtungs-findung							
				trainie-ren		Pferde-gangart	
Staat der USA	bestimmen, ermitteln		Nasen-loch des Pferdes				
					Schwarz-drossel		Musik-zeichen
Kommune		starke nervliche Belastung	wohl-schme-ckend	Süd-frucht			
				europä-ischer Strom		Ausdehnungs-begriff	von Wasser umgebenes Land
Sitz-möbel für eine Person	nagen-der Kummer		nicht heiter; seriös			Maß-einheit der Temperatur	
Duft, Aus-dünstung				jeman-dem selbst gehörend			
			Teil des Hauses				an-wesend
Stimm-zettel-behälter		schröff ansteigend, abfallend			lang-weilig; schal		
Kinder-krankheit				Fuß-hebel; Tret-kurbel			

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

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: August 2017

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Auflage: 2.200 Stück

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrike Petrich

Druck: Rolf-Dieter Plois Druckerei + Verlag
Am Haferkamp 4, 26655 Westerstede

Bildnachweis:

Borwin Bandelow: Cumin2

Shutterstock.com: andere andrea petrik /
Comaniciu Dan / Klaus Rademaker

Gestaltung, Text und Realisation:

stolp + friends

Marketinggesellschaft mbH

www.stolpundfriends.de