

Energie Magazin

#willich

Gewinnen
Sie einen
nachhaltigen
Rucksack
Gewinnspiel S. 20

Seite 6

Gemeinschaft verbindet
und bewirkt viel

.....

Seite 8

Ein Garten für
einen Sommer

.....

Seite 14

Hilfe im türkischen
Erdbebengebiet

.....



„Gute Frage.
Gute Gründe!“



Liebe Leserin, lieber Leser!

Warum soll ich bei den Stadtwerken bleiben? Das fragte mich kürzlich eine Kundin im Gespräch.

Gute Frage. Als Stadtwerke sind wir ein vergleichsweise kleiner Anbieter, der aber auf Kundenorientierung setzt. Bei den Preisen punkten wir nicht mit billig, billiger, am billigsten. Unsere Tarife sind vielmehr so kalkuliert, dass wir nachhaltig wirtschaften und unsere Kundinnen und Kunden zuverlässig versorgen.

Was wirklich für uns spricht, geht darüber hinaus. Anders als bei großen Anbietern irgendwo in Deutschland sind unsere Kolleginnen und Kollegen aus der Region. Ihre Nachbarin zum Beispiel engagiert sich bei uns dafür, dass Sie Top-Trinkwasser bekommen. Ihr Sportskollege wartet zuverlässig Hunderte Kilometer Leitungsnetz. Der Mann Ihrer Freundin bringt passgenaue PV-Anlagen auf Willicher Dächer.

Menschen aus der Region tun bei den Stadtwerken etwas für Menschen in der Region. Das schafft eine andere Art von Engagement und von Verbundenheit.

Diese Verbundenheit drückt sich auch darin aus, dass Teile des Geldes, das wir erwirtschaften, in kulturelle und soziale, in Umwelt- und Sport-Projekte fließen.

Und sie drückt sich darin aus, dass wir unsere Region zu einer immer besseren machen möchten. Gemeinsam mit der Kommune gestalten wir Daseinsvorsorge jetzt und morgen. Wir investieren Geld und Know-how in E-Mobilität, Mieterstrom-Modelle, Photovoltaik, Stromnetze, Wärmenetze, regenerative Energien.

Wer sich für uns als regionales Energieunternehmen entscheidet, fördert also unser Miteinander und unsere Zukunft.

Gute Frage. Gute Gründe!

Tafil Pufja
Geschäftsführer

Inhalt

- 4 **Neu und nützlich**
- 6 **Nachdenken**
Gemeinschaft verbindet
und bewirkt viel
- 8 **Raum für Morgen**
Ein Garten für einen Sommer
- 11 **Clever leben**
Tolle Ideen für alle
- 12 **Heimat**
Welche Projekte wir in der
Region unterstützen
- 14 **Mutmacher**
Meyra Aztekin engagiert sich
im türkischen Krisengebiet
- 17 **Erleben**
Das zerbrechliche Paradies
- 18 **Genießen**
Haferflocke – so simpel
und so köstlich
- 20 **Gewinnspiel**



Impressum

Stadtwerke Willich GmbH, Gießerallee 24,
47877 Willich, **Redaktion** Anette Frisch, Iris Hobler,
Andrea Steffen, **Design und Konzeption** april5 GmbH,
Kirsten Bramlage, Katharina Reuvers, **Verantwortlich**
Aneta Knebel, **Druck** Körner agentur GmbH,
Auflage 23.000.

Sie finden uns auf Facebook und Instagram:
facebook.com/stadtwerke.willich/ oder
instagram.com/stadtwerke_willich/



Das bewegt uns und die Region



Unser Beitrag zum Klimaschutz

Gemeinsam sind wir stärker und ideenreicher: Das ist einer der Grundgedanken der Stadtwerke-Initiative Klimaschutz. Wir haben diese bundesweite Initiative zusammen mit vielen anderen kommunalen Energieversorgern gegründet. Unser anspruchsvolles Ziel: Treibhausgas-Neutralität zu erreichen. Wie das gehen kann und wie wir unsere Kundinnen und Kunden konkret dabei unterstützen wollen, so klimaneutral wie möglich mit Energie umzugehen, können Sie hier lesen:



stadtwerke-willich.de/deine-stw/klimaschutz/

Sonnenenergie fürs Wasserwerk

Auf dem Dach des Wasserwerks Fellerhöfe installieren die Stadtwerke derzeit eine Solaranlage: 287 Paneele werden ab November 2023 rund 110.000 Kilowattstunden Energie jährlich klimaneutral produzieren und damit das Stromnetz in der Region entlasten. Das Wasserwerk versorgt täglich über 50.000 Menschen in Willich mit erstklassigem Trinkwasser, das wir regelmäßig im eigenen Labor testen.



stadtwerke-willich.de/energiedach/



Die Stadtwerke Willich setzen bei der eigenen Stromversorgung immer stärker auf regenerative Energien

Wir fördern Talente

Auch im Energiesektor werden Fachkräfte gesucht. Es freut uns sehr, dass wir für das kommende Ausbildungsjahr junge Talente für uns gewinnen konnten. Wer sich für eine Karriere bei den Stadtwerken interessiert: Stellenangebote, Ausbildungsberufe oder Jobs für Studierende veröffentlichen wir regelmäßig auf unserer Website.



stadtwerke-willich.de/karriere

Freuen sich auf den Start bei den Stadtwerken:
Elias Szurgot, Jaimie Neun, Kasimir Brand und Dustin
Vierschgens (v. l.). Nicht im Bild: Mert Veli Evgötüren



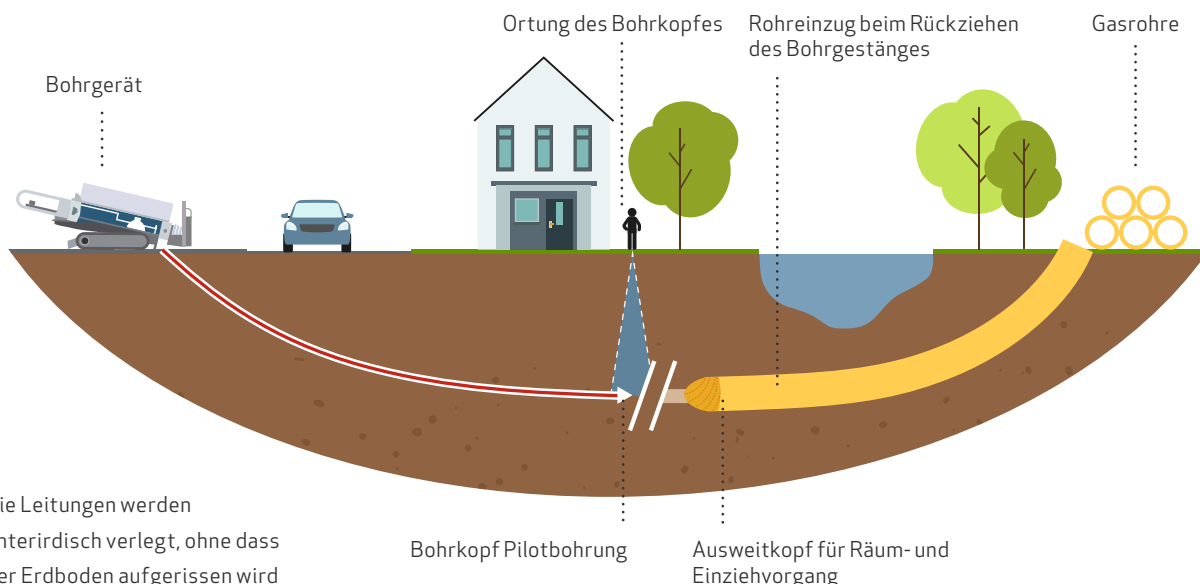
6,4 Mio. Euro

investieren die Stadtwerke 2023

in ein **stabiles Netz** und stellen damit eine **zuverlässige Versorgung**
mit Strom, Gas, Wasser und Fernwärme sicher.

Gewerbepark der Zukunft

Seit 2021 entwickeln die Stadtwerke Willich mit der Kommune das neue Gewerbegebiet Münchheide V – mit zehn Millionen Euro Investition ist es eines unserer größten Infrastrukturprojekte seit 20 Jahren. Dabei setzen wir auf einen möglichst umweltschonenden Ausbau: Die Leitungsrohre werden über einen Spülbohrer verlegt, ohne dass dafür Gräben ausgehoben werden müssen. „Wir sind stolz darauf, das Prestigeprojekt mitzuverantworten und damit zu einer wirtschaftlich starken Kommune beizutragen“, sagt Tafil Pufja, Geschäftsführer der Stadtwerke.



Die Leitungen werden unterirdisch verlegt, ohne dass der Erdboden aufgerissen wird

Gemeinschaft verbindet **und** bewirkt **viel**

Eine Frau legt an einer Hauptverkehrsstraße um einen Lindenbaum ein Beet an. Niemand hat sie damit beauftragt, sie macht es aus freien Stücken. Die Frau besorgt frische Erde, pflanzt Blumen und versorgt sie mit Wasser. Nicht nur, dass sie mit ihrem Engagement den Menschen, die an der Farbenpracht vorbeigehen, im wahrsten Sinne des Wortes schöne Augenblicke schenkt – viele Bewohnerinnen und Bewohner tun es ihr gleich. Nach und nach entstehen an der Straße weitere farbenfrohe Beete.

Und schon fühlt sich das Leben in der Straße, in der Gemeinde gleich menschlicher, wohltuender und irgendwie reicher an. Dominoeffekt nennt man das, was sich da in der Kommune ereignet hat. Oder neudeutsch: Graswurzelbewegung. Aus einer kleinen Sache entsteht Größeres.

Das Wort Gemeinde kommt aus dem Altdutschen, und es trägt die Bedeutung des Gemeinschaftlichen in sich. Früher war das sichere und versorgte Leben in einem Dorf immer eine Aufgabe aller mit- und füreinander. Das Leben in der Gemeinde ist heute vielleicht zerklüfteter: Der Wunsch nach Gemeinschaft ist geblieben, weil Menschen die Kommune als Mittelpunkt ihres Lebens gewählt haben.

Und wer möchte den Mittelpunkt seines Lebens nicht besonders schön, freundlich und eben auch lebenswert gestalten?

Das kann jede und jeder auf unterschiedliche Weise tun. Indem man Blumen pflanzt, graue Stromkästen bemalt, für die ältere Nachbarin einkauft oder: vom Smartphone aufschaut und dem Menschen, dem man begegnet, „Hallo“ sagt.

Durch kleine Gesten und ohne viel Tamtam kann viel entstehen.



Auch Sie möchten die Gemeinschaft stärken?

Einige Anregungen finden Sie auf Seite 11 in diesem Heft.



Ein Garten für einen Sommer

Die Zeit im Garten vergeht oft wie im Flug



Franziska Schwarz hat beim Gewinnspiel der Stadtwerke einen Mini-Acker gewonnen. Die Gartenarbeit gibt der Willicherin eine Extraportion Energie.

Als Franziska Schwarz im Mai im Internet surfte, stieß sie zufällig auf das Preisausschreiben der Stadtwerke. Es gab Insektenhotels, Hochbeete oder einen Mietgarten zu gewinnen. „Die Auswahl fand ich super, weil die Preise in Verbindung zur Natur stehen“, sagt die 39-Jährige. Also machte sie mit.

Die Willicherin gewann nicht nur einen Biogemüsegarten für sechs Monate im Wert von 249 Euro – sie hat zum ersten Mal in ihrem Leben einen Preis abgeräumt. „Die Überraschung war riesig und die

Freude über den Gewinn umso größer“, sagt die Erzieherin in einem Kindergarten. Franziska Schwarz lebt in einer Wohnung, die zwar einen Balkon hat, aber der ist für den Gemüseanbau zu klein. Außerdem sind da die Katzen Loki und Frodo. Ihretwegen kann die Besitzerin keine Tomaten ziehen – die unreifen Früchte sind für Stubentiger gefährlich.

So trifft es sich gut, dass der Mietgarten von Franziska Schwarz ganz in der Nähe ihrer Wohnung auf dem Stautenhof liegt, gerade mal fünf Minuten mit dem Fahrrad entfernt.

Sonne und Regen haben das Gemüse üppig wachsen lassen



Ein Mini-Acker für Garten-Neulinge

Anfang Juni übernahm die Hobbygärtnerin den Garten von den Ackerhelden. Das Unternehmen kooperiert mit Biobauern deutschlandweit: Die Landwirte stellen Interessierten einen Teil ihres Ackerlandes als Gemüsegarten zur Verfügung, die Ackerhelden kümmern sich um das Organisatorische. Der Mietzeitraum ist von Mai bis Oktober – im Winter liegen die Gärten brach.

„Einen Teil der Ernte habe ich an Freunde und Verwandte verschenkt. Der Gemüsegarten wirft viel ab.“

Als Franziska Schwarz ihren Mini-Acker von 40 Quadratmetern übernahm, waren bereits 20 Reihen vorgepflanzt. Mit Kartoffeln, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Zwiebeln und Spinat. Auch das gehört zum Angebot der Ackerhelden, damit Garten-Neulinge garantiert etwas ernten können.

Den Zucchini hat Franziska Schwarz gleich gepflückt und gekocht. „Einen Teil der Ernte habe ich an Freunde und Verwandte verschenkt. Der Gemüsegarten wirft viel ab. Das schaffe ich allein nicht.“ Der Spinat hat die

starke Hitze im Juni trotz regelmäßigen Gießens nicht überstanden. Deshalb hat die Willicherin es noch mal versucht und das Gemüse auf einer der freien Reihen ausgesät. Außerdem Tomaten, verschiedene Salatsorten und Wildblumen: „Damit auch die Bienen was zu füttern haben.“

Eine Extraladung Energie

Ein wenig kennt sich die Tierfreundin mit Gemüsegärten aus. Seit rund drei Jahren hat ihre Tante einen Mietgarten in Osterath; Franziska Schwarz hat sie dort oft besucht und ihr geholfen. Daher kennt sie die Momente, in denen ein Garten zu viel sein kann. Hin und wieder hat auch die Willicherin mit kurzen Motivationstiefs zu kämpfen. Zum Beispiel, wenn die Tage im Job lang und stressig waren. Sie gibt sich dann trotzdem einen Ruck und fährt hin: „Die Gartenarbeit macht mir Spaß, ich bin in der Natur, die Zeit vergeht wie im Flug, und am Ende radle ich mit einer Extraladung Energie nach Hause.“

Was die Arbeit enorm erleichtert: Franziska Schwarz muss nichts von A nach B schleppen. Auf dem Grundstück haben die Ackerhelden für alles gesorgt.



Franziska Schwarz genießt die Gartenarbeit: „Ich radle mit einer Extraladung Energie nach Hause“

Es gibt ein Häuschen, in dem sich Spaten, Hacken, Schaufeln und Gießkannen befinden. Und auch ausreichend Wasser steht der Hobbygärtnerin zur Verfügung.

Lebendige Atmosphäre

Franziska Schwarz gefällt die Stimmung auf dem Grundstück, zu dem insgesamt 65 Mietparzellen gehören. „Die Menschen begegnen sich freundlich, und wenn ich gegen 19 Uhr hierherkomme, herrscht

eine lebendige Atmosphäre.“ Vielleicht, so überlegt Franziska Schwarz, stellt sie sich einen Liegestuhl zum Lesen in ihren Gemüsegarten, dort, wo die Wildblumenwiese ist.

Bis Ende Oktober kann Franziska Schwarz den Mietgarten ihr Eigen nennen. Ob sie ihn im nächsten Jahr mieten möchte? Die Willicherin ist sich noch unsicher. „Ich schaue erst mal, wie der Garten und ich durch den Sommer kommen. Dann sehe ich weiter.“

.....
**Sie möchten sich für das nächste Jahr einen Gemüsegarten sichern?
Dann schauen Sie einfach bei den Ackerhelden vorbei: ackerhelden.de**
.....

Tolle Ideen für alle

Es gibt viele Möglichkeiten, das Leben in einer Kommune aktiv zu gestalten. Wir stellen Ihnen drei Projekte in Willich vor.

Literatur to go

Findig!

Oft nur einmal gelesen, fristen viele Romane und Sachbücher ihr Dasein im Regal. Warum sie nicht weitergeben? Das geht in Willich ganz einfach: Bürgerinnen und Bürger stellen ihre Bücher in Telefonzellen, die für diesen Zweck umgebaut worden sind. Wichtig: Die Bücher sollten gut erhalten sein.

Standorte: Willich, am Markt; Willich-Neersen, Minoritenplatz



Clever!

Wegwerfen? Denkste!

Der Wasserkocher ist kaputt. Also wegschmeißen? Es geht auch anders. Im Schiefbahner Repair Café helfen ehrenamtliche Fachleute dabei, zum Beispiel Elektrogeräte wieder instand zu setzen. Werk Tisch und Werkzeug sind vorhanden, Kontakte zu Nachbarn inklusive. Bereits seit 2017 findet das Repair Café an jedem 4. Mittwoch im Monat in der Begegnungsstätte Schiefbahn statt.

Wer teilnehmen möchte, meldet sich telefonisch an: **02154 4809907**

Cool!

Himmelblau gegen Alltagsgrau

Die Organisation Straßenfarbe Meerbusch setzt sich für eine buntere Stadt ein. In Willich malen die jungen Künstlerinnen und Künstler Motive, die zur Umgebung passen, zum Beispiel auf Strom- oder Verteilerkästen. Die Stadtwerke Willich unterstützen die Organisation beim Kauf von Materialien.

Sie finden, dass ein Stromkasten vor Ihrer Haustür Farbe braucht? Dann senden Sie eine Mail an: **marketing@stm-stw.de**



Wir machen Willich lebenswerter

Wer Energie von den Stadtwerken bezieht, weiß: Mit einem Teil der Einnahmen unterstützen wir Projekte aus Kultur, Sport und Umwelt vor Ort.



Die moderne Inszenierung von Molières klassischer Komödie *Der Geizige* begeisterte das Publikum

Kultur unter freiem Himmel

Auch in diesem Jahr fanden wieder die Schlossfestspiele Neersen statt, die sich zu einem kulturellen Highlight in der Region entwickelt haben. Seit 1984 fördern die Stadtwerke das Neersener Freilicht-Theater; in diesem Jahr ermöglichten sie als Hauptsponsor von Molières Gesellschaftskomödie *Der Geizige* und David Safiers *Plötzlich Shakespeare* insgesamt 38 Vorstellungen. Für Tafil Pufja, Geschäftsführer der Stadtwerke, ist die Unterstützung der Schlossfestspiele wichtig: „Die Festspiele sind weit über die Stadtgrenze hinaus bekannt. Das Event bringt nicht nur Menschen aus Willich zusammen, sondern auch aus Köln und sogar den Niederlanden zu uns.“

2024 feiern die Schlossfestspiele 40-jähriges Bestehen. Infos unter: festspiele-neersen.de



Störche mögen grünes Willich

Anfang Februar 2022 stellte der Naturschutzbund (Nabu) Willich mit der Stadt in den Niersauen ein Storchennest auf. Den elf Meter hohen Mast hatten die Stadtwerke gestiftet. Das Besondere daran: Nach 100 Jahren brüteten die Störche das erste Mal in Willich. Mittlerweile gibt es weitere Nester in Willich: im Hoffbruch, an der Landwehr und in der Nähe der Clörather Mühle. Monica Sandrock vom Nabu: „Wir hoffen, dass es in diesem Jahr genug Insekten, Mäuse, Frösche und Würmer gibt, mit denen die Störche ihre Brut füttern können. Und dass die Vögel nächstes Jahr zurückkehren.“



In Willich gibt es derzeit vier Storchennester

Bürgerbusse machen mobil

Gleich drei Vereine gibt es in Willich, die sogenannte Bürgerbusse betreiben: in Alt-Willich, Anrath und Schiefbahn. Am Steuer der Kleinbusse sitzen ausschließlich ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer – und das macht sich im Fahrpreis bemerkbar: Gerade mal einen Euro kostet die Reise mit dem Bürgerbus. „Wir schließen die räumlichen und zeitlichen Lücken des ÖPNV“, sagt Werner Kruse, erster Vorsitzender des Willicher Bürgerbusvereins, „und wir tragen dazu bei, dass Schülerinnen und Schüler, ältere Menschen und Pendler mobiler sind.“ Vor allem Senior:innen wissen die Bürgerbusse mit 138 Haltestellen zu schätzen. Nicht selten drückt sich die Dankbarkeit in einem Blümchen oder einer Tafel Schokolade für die Ehrenamtlichen aus.



Treffen aller Fahrer:innen beim Fahrsicherheitstraining

Ehrenamtliche gesucht

Sie haben den Führerschein der Klasse B (oder 3) und interessieren sich für ein Ehrenamt im Bürgerbusverein? Für mindestens zwei Stunden alle 14 Tage suchen die drei Vereine aufgeschlossene Fahrerinnen und Fahrer. Mehr dazu auf den Webseiten der Vereine oder bei Britta Heinrichs: britta.heinrichs@stadt-willich.de.

„Oft war ich einfach nur sprachlos“

Als unsere Kollegin Meyra Aztekin am 6. Februar auf Facebook vom Erdbeben in der Türkei und Syrien liest, ahnt sie nichts von dem Ausmaß der Katastrophe. Drei Tage später macht sie sich mit der Hilfsorganisation Umudum Ol auf ins Krisengebiet. Welche Erfahrungen hat Meyra gemacht? Wir haben mit unserer Kollegin darüber gesprochen.

Meyra, was hast du auf dem Flug in die Türkei gedacht und gefühlt?

Das war sehr gemischt. Da war viel Traurigkeit, und gleichzeitig war ich glücklich, dass ich helfen kann. Ich hatte Angst vor dem, was ich sehen werde. Ich habe mich gefragt, ob ich unbeschadet bleiben werde, körperlich wie seelisch.



Meyra Aztekin, Mitarbeiterin der Stadtwerke Willich

Wie verlief der erste Tag?

Nach der Landung in Gaziantep sind wir ins Hotel gefahren und haben erst mal alle Hilfsgüter sortiert. Wir konnten auf dem Flug pro Person 40 Kilogramm ohne Aufpreis mitnehmen. Das war bei insgesamt 14 Personen ein Riesenberg an Jacken, Schals, Socken, Mützen und Handschuhen. Wir hatten Kindernahrung dabei und natürlich Spielzeug: Seifenblasen, Stifte und Papier zum Malen. Das alles haben wir in Tüten verpackt.

Gaziantep war vom Erdbeben nicht so stark betroffen, richtig?

Ja, das stimmt. Trotzdem hatte ich ein leicht mulmiges Gefühl. Da waren Bilder aus den Medien von den vielen, vielen eingestürzten Gebäuden in meinem Kopf. Und die Frage: Was, wenn es jetzt wieder bebt?

Ihr seid dann am nächsten Tag nach Norden gefahren?

Ja, nach Hatay. Das war ein Schock für mich. Du stehst auf einer Straße und schaust geradeaus ins Leere. Du weißt, da waren zehn Hochhäuser. Jetzt ist nur noch Schutt auf dem Boden. Und so ist das überall in dieser Stadt. Und in vielen anderen Städten. Ich dachte: In den Wohnungen war morgens noch Leben, so wie bei uns zuhause. Aufstehen, frühstücken, miteinander reden, lachen. Und dann endet alles.

Wie waren eure Begegnungen mit den Menschen dort?

Das war so unglaublich. Wir haben in Zeltunterkünften und in kleinen Dörfern auf dem Land die Spenden verteilt, und immer wieder haben die Leute gesagt, dass sie vor



Im zerstörten Kahramanmaraş helfen Ehrenamtliche der Hilfsorganisation Umudum Ol. Übersetzt heißt das „Sei meine Hoffnung“

allem Gespräche brauchen. Dass es ihnen hilft, wenn wir sie in den Arm nehmen. Ich habe noch nie in meinem Leben so viele starke Menschen getroffen.

Wie meinst du das?

Da waren Menschen, die hatten ihr Haus verloren, fast die ganze Familie war gestorben. Und doch waren sie total dankbar, dass wir aus Deutschland gekommen sind. Sie haben uns Tee angeboten, wollten also ihr wenigtes Trinkwasser mit uns teilen. Ich habe einem Mann gesprochen, der hatte alles verloren. Zwei Söhne, sein Haus. Ein Sohn lag schwer verletzt im Krankenhaus. Er sagte mir: Ich möchte nichts, kein neues Haus, nichts Materielles, nur dass mein Sohn wieder gesund wird.

Wie bist du mit so viel Leid umgegangen?

Oft war ich einfach nur sprachlos. Ich habe die Menschen umarmt und so zu trösten versucht. Was sollte ich sagen? Ich kann ja niemanden wieder lebendig machen. Für mich war es wichtig, dass meine Mama

dabei war und meine Freundin Eda. Wir haben uns gegenseitig zugehört und gestärkt.

Du hast gesagt, dass ihr viel Spielzeug verteilt habt ...

Ja, es war uns sehr wichtig, den Kindern eine kleine Freude zu bereiten. Ich habe oft mit Kindern



Meyra Aztekin (re.) verschenkt Spielzeug an die Kleinsten

gemalt oder Seifenblasen gepustet. Das war das Beste, was ich tun konnte. Spielen hat das Leiden gelindert, jedenfalls für den Moment.

Hast du heute, acht Monate später, noch Kontakt zu Menschen, die du dort kennengelernt hast?

Ich tausche mich immer noch mit Kader aus. Sie ist 18 Jahre alt und lebt nach wie vor in einer Zeltunterkunft. Die Katastrophe ist zwar nicht mehr in den Medien, aber die Menschen leben nach wie vor in einer zertrümmerten Gegend. Es ist wichtig, dass wir das nicht vergessen.

Was ist geblieben von dieser einen Woche?

So vieles, dass ich gar nicht alles aufzählen kann. Vor allem ist mir bewusst geworden, in welchem Luxus wir hier in Deutschland leben. Wir haben so viel – und regen uns so oft über Kleinigkeiten auf. Machen wir uns klarer, dass wir zu den reichsten Menschen der Welt gehören, ohne dass es unser Verdienst ist. Für mich steht fest, dass ich weiter ehrenamtlich helfen will. In anderen Ländern für Menschen da sein, die so viel weniger haben.

Zuhause in zwei Ländern

Die Eltern von Meyra Aztekin stammen aus der türkischen Region Izmir, sie selbst ist 1997 in Deutschland geboren. Sie sagt, dass sie zwei Heimatländer habe: Deutschland und die Türkei. Jedes Jahr im Sommer ist sie einige Wochen in Izmir, besucht Verwandte und Freunde.

Seit acht Jahren arbeitet Meyra Aztekin bei den Stadtwerken Willich und unterstützt dort das Marketing-Team. Mit ihrer Freundin Eda reiste sie sechs Tage lang ins Krisengebiet, um zu helfen.



Das zerbrechliche Paradies

Nur noch bis 23. November ist sie zu sehen: unsere Erde in all ihren Facetten. Die Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“ im Gasometer Oberhausen zeigt mehr als 100 großformatige Fotografien und Videos, auf denen Tiere, Pflanzen und Landschaften der ganzen Welt zu sehen sind.

Besonderes Highlight der Ausstellung: eine Weltkugel mit 20 Metern Durchmesser, die von der Decke des 100 Meter hohen Innenraums des Gasometers hängt und auf die Satellitenbilder projiziert werden.

**Gewinnen
Sie Eintrittskarten
für das Gasometer**
Gewinnspiel S. 20



Unsere Kollegin Andrea Steffen hat sich die bildgewaltige Reise durch die bewegte Klimageschichte unserer Erde angesehen: „Ich kann die Ausstellung nur jedem ans Herz legen. Wer sie besucht, sieht unseren Planeten nicht nur mit anderen Augen. Er wird ihn noch mehr lieben.“

Weitere Informationen zur Ausstellung finden Sie unter: gasometer.de

Super Flocke

100 Gramm Haferflocken enthalten

3,5 Gramm Eiweiß

370 Kilokalorien

10 Gramm Ballaststoffe

7 Gramm Fett

59 Gramm Kohlenhydrate

130-Milligramm Magnesium

5,8 Milligramm Eisen

Sie sieht ziemlich unspektakulär aus – und doch hat sie es in sich, die Haferflocke. Sie liefert wertvolle Nährstoffe wie Eisen, Magnesium, Zink, Vitamin B1, B6 und B9 und ist randvoll mit Proteinen und Ballaststoffen. Bedeutet, dass sie gut ist für Haut, Haare und Nägel, Nervensystem, Stoffwechsel, Knochen, Muskeln. Damit nicht genug: Die Haferflocke beruhigt den empfindlichen Magen, senkt den Cholesterin-Spiegel, liefert viel Energie und macht lange satt.

Ein echtes Multitalent. Sie ist nicht nur unerschämte gesund, sondern auch super vielfältig zuzubereiten, erschwinglich und hat eine gute CO₂-Bilanz! Weil Hafer gegen die meisten Schädlinge und Krankheiten unempfindlich ist, braucht man selbst für den herkömmlichen Anbau kaum Chemie.





So simpel

Morgenmuffel können bereits abends das perfekte Haferflocken-Frühstück zubereiten. Einfach 50 Gramm Haferflocken und einen Teelöffel Leinsamen mit einer Handvoll Lieblingsfrucht (Birne, Banane, Apfel, Johannisbeere, Erdbeere ...) und rund 100 Milliliter Flüssigkeit (Milch oder Fruchtsaft) mischen. In ein Schraubglas füllen, ab in den Kühlschrank damit – und morgens einfach nur löffeln und genießen. Viele Rezepte für sogenannte Overnight Oats finden Sie unter: overnight-oats.de

So günstig

Der Haferdrink ist nicht nur eine prima Alternative zur Kuhmilch, er kann auch im Handumdrehen selbst gemacht werden. Was Geld und Verpackung spart.

Sie nehmen:

80–100 g	Haferflocken
1 Liter	Wasser
1 EL	Biorapsöl
1/4 TL	Jodsalz

Nach Geschmack: drei, vier Datteln, etwas Vanille

Die Haferflocken für drei Stunden in etwas Wasser einweichen. Mit den übrigen Zutaten im Mixer 40 bis 60 Sekunden auf höchster Stufe sehr fein pürieren. Durch ein Leinentuch oder einen Nussmilchbeutel abseien und in eine saubere Flasche füllen. Hält im Kühlschrank bis zu vier Tagen.

So köstlich

Schon mal Granola genascht? Es ist knusprig, ob pur oder mit Joghurt, und in wenigen Minuten backofenfertig.

Sie nehmen:

300 g	Haferflocken
150 g	Nüsse (<i>Cashews, Mandeln, Walnüsse – was die Vorräte hergeben</i>)
50–80 g	Saaten (<i>Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne ...</i>)
80 ml	Agavendicksaft (<i>alternativ Dattel- oder Ahornsirup</i>)
80–100 g	Kokosöl

Eine Prise Salz, Kardamom, Zimt

Dicksaft und Kokosöl auf niedriger Temperatur schmelzen; mit allen anderen Zutaten gut vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen. Ofen ausschalten und 10 bis 15 Minuten trocknen lassen. Im sauberen, dicht verschlossenen Schraubglas hält das Granola mindestens zwei Monate.



Mitmachen und gewinnen



1.+ 2. Preis

Je ein nachhaltig produzierter **Rucksack Hajo Medium Backpack**, Farbe frei wählbar im Wert von **110 Euro**

3.-5. Preis

Je eine **Familien-Eintrittskarte** ins Gasometer für „**Das zerbrechliche Paradies**“ im Wert von **29 Euro**



Ihr Weg zum Gewinn

Tragen Sie die gesuchten Begriffe von 1 bis 11 ein. Die farbig hinterlegten Felder ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. Beweglich, nicht ortsgebunden
2. Unterstützung, Beistand in Not
3. Lebensart, Gestaltung der Gemeinschaft
4. Anbaufläche für Gemüse
5. Geschützt, gefahrlos
6. Persönliche Verbindung, in ... stehen
7. Bühnenschauspiel
8. in Reichweite, nicht fern
9. Kleiner ländlicher Ort
10. Noch nicht essbar, im Wachstum
11. Landwirtschaftlicher Ertrag

Teilen Sie uns Ihr Lösungswort und Ihre Kontaktdaten mit.

Per E-Mail: gewinnspiel@stadtwerke-willich.de

Per Post: Stadtwerke Willich GmbH,

Stichwort „Gewinnspiel 1/2023“,

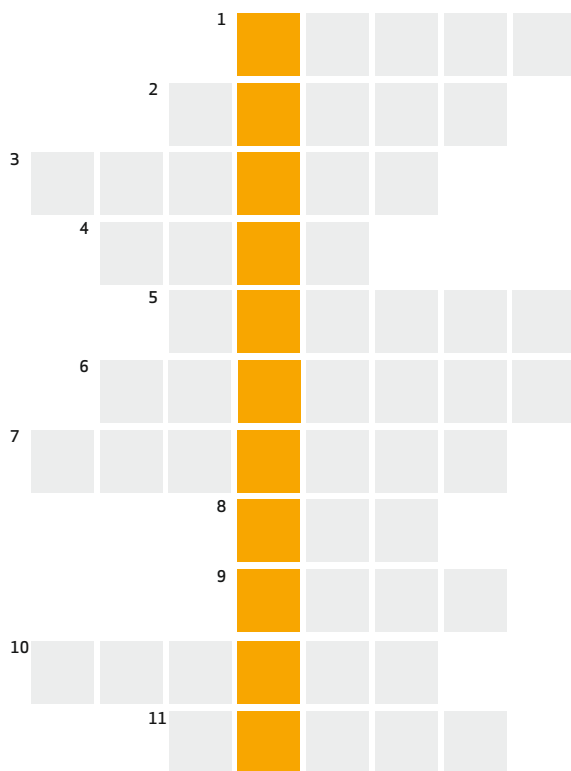
Gießerallee 24, 47877 Willich

Oder online unter:



stadtwerke-willich.de/gewinnsommer23

Einsendeschluss ist der 15. September 2023.



Lösungswort:



Rechtliche Hinweise zu den Teilnahmebedingungen: Am Gewinnspiel können alle Kund:innen der Stadtwerke Willich GmbH ab 18 Jahren teilnehmen. Ausgenommen sind Mitarbeiter:innen der Stadtwerke Willich GmbH, aller Tochtergesellschaften und Vertriebspartner sowie ihre Angehörigen. Zum Ende des Aktionszeitraumes (28.8. bis 15.9.2023) werden unter den Teilnehmenden die genannten Gewinne verlost. Die Gewinner:innen werden auf dem Postweg, per E-Mail oder Telefon benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Die Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel 1/2023 sind auch unter stadtwerke-willich.de/teilnahmebedingungen-km-01-23/ einsehbar.

Service Center
Gießerallee 24
47877 Willich

Mo-Fr 8-12
und 13-17 Uhr

Service Kontakt
02154 4702-333
kundenservice@stm-stw.de

Kontakt Energie Magazin
magazin@stadtwerke-willich.de

Störungs-/Notdienst
0800 8101 102
(rund um die Uhr)

