

# [ ▲ ] EINBLICK

Das Kundenmagazin der GEWOBAU

2\_24

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



Hoffnungsfunken  
**Alles wird gut!**



**Tischlerei Weidemann stellt sich vor:**

„Eine unkomplizierte und faire Zusammenarbeit – schon immer und ewig“

**GEWOBAU**<sup>®</sup>  
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D]EIN TEIL VON ESSEN



## Liebe Mieter, Mitglieder und Freunde der GEWOBAU,

es gab schon einmal einfachere Zeiten, aber es gibt ebenso ganz viel Gutes – es wird nur zu wenig darüber berichtet! Das ändern wir in dieser EINBLICK-Ausgabe: Sie ist gefüllt mit inspirierenden Geschichten. Über großartige Menschen, Projekte und über Ideen, wie wir alle die Zukunft aktiv mitgestalten können.

Erstaunlicherweise reichen oft schon Kleinigkeiten, um etwas Gutes ins Rollen zu bringen. Es entsteht eine Eigendynamik: Neue Möglichkeiten ergeben sich, neue Menschen treffen zusammen und neue Projekte entstehen. Das zeigt zum Beispiel eindrucksvoll die Geschichte über den Verein Nordfünkchen e. V. und seine Gründerin Michaela Müller (Seite 20), die diese Ausgabe zu ihrem Titelthema „Hoffnungsfunken“ inspiriert hat.

Und auch wir als GEWOBAU haben über viel Gutes zu berichten: Die sich ständig verändernden Rahmenbedingungen, die damit verbundenen Auf- und Abs bringen unser Schiff nicht ins Wanken, denn es wird stets angepasst gesteuert. Das hervorragende Jahresergebnis, das wir im vergangenen Geschäftsjahr erzielt haben, spiegelt unsere vorausschauende Geschäftspolitik und unsere Resilienz wider. Den ausführlichen Bericht über unsere Vertreterversammlung und das erfolgreiche Geschäftsjahr 2023 finden Sie auf Seite 4.

Ein Grund für diesen Erfolg sind auch unsere Handwerks- und Dienstleistungspartner, auf die wir uns immer verlassen können. Einer dieser langjährigen Partner ist die Tischlerei Weidemann aus Essen. In unserer neuen Vorstellungsserie macht die Tischlerei den Anfang. Eine ebenfalls inspirierende Geschichte eines Traditions- und Familienbetriebs, der sich engagiert, die Zukunft aktiv zu gestalten. Und es gibt noch viel mehr schöne Geschichten in dieser Ausgabe, blättern Sie gleich weiter.

Wir möchten auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, inspirieren und einladen, aktiv zu werden: Engagieren Sie sich, setzen Sie sich für Ihre Herzenthemen ein, helfen Sie mit, dass wir noch über viel mehr Gutes berichten können. Sie sind schon längst dabei? Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an [redaktion@gewobau.de](mailto:redaktion@gewobau.de).

Unsere Auszubildende Anouk Teesink hat es kürzlich auf den Punkt gebracht, nachdem sie die Rätselgewinne persönlich überreichte: „Schenken macht so viel mehr Freude, als etwas geschenkt zu bekommen.“ In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen wunderschönen Sommer!

Ihr Stephan Klotz  
Vorstandsvorsitzender der GEWOBAU

## Unser 24-Stunden-Service: das GEWOBAU-Serviceportal!

Registrieren Sie sich gleich:  
[gewobau-crmportal.aareon.com](http://gewobau-crmportal.aareon.com)



## Impressum

„EINBLICK“ Nr. 67/Juli 2024

Herausgeber:  
GEWOBAU  
Wohnungsgenossenschaft Essen eG  
Ribbeckstraße 40, 45127 Essen  
Postfach 101343, 45013 Essen  
Telefon 0201 81065-0  
Telefax 0201 81065-65  
E-Mail: [gewobau@gewobau.de](mailto:gewobau@gewobau.de)  
[www.gewobau.de](http://www.gewobau.de)

Auflage: 7.000 Stück

Bildnachweis: GEWOBAU,  
S. 2, S. 5: Simon Bierwald/  
INDEED Photograph,  
S. 3: Johanniter,  
S. 7: Fotostudio Evisible,  
S. 11: picture alliance/Jochen Tack,  
S. 24/25: André Chrost,  
S. 26: YOGA ARTS,  
Shutterstock: Arina P Habich, New Africa,  
Christine Krahl, Patrick Daxenbichler,  
DenisNata, kadefoto, Tatiana Stulbo,  
DumbDudeDesigns, melitas, PON-PON,  
tomertu, Testers Designs, Ground Picture,  
TabitaZn, FreshPaint, Oxsana Chumakova,  
Julien Tromeur

Verantwortlich für den Inhalt:  
Sandra Kesseboom (V.i.S.d.P.),  
Jörg Altenbeck, Stephan Hüsken,  
Tanja Lampas, Sabrina Wendt,  
Rebecca Wierig

Text und Gestaltung:  
stolp+friends  
Marketinggesellschaft mbH  
[www.stolpundfriends.de](http://www.stolpundfriends.de)

Druck:  
Günter Druck, Schauenroth 13  
49124 Georgsmarienhütte

Gedruckt auf vom blauen Engel  
zertifiziertem 100 % Altpapier

## Wenn Hilfe auf Knopfdruck kommt

Seniorinnen und Senioren, die allein in ihrer Wohnung leben, haben häufig Angst vor einem medizinischen oder persönlichen Notfall, bei dem sie keine Hilfe rufen können. Nachbarn möchte man nicht zu jeder Tageszeit behelligen, der Notruf der Feuerwehr verursacht vielfach eine Anrufhemmung, da es „so schlimm schon nicht sein wird“. In diesen Fällen gibt es die Möglichkeit eines häuslichen Notrufs über verschiedene Anbieter. Einer dieser Anbieter ist unser Kooperationspartner, die Johanniter.



Die Johanniter bieten an, ein Hausnotrufgerät in Ihrer Wohnung zu installieren, welches Ihnen per Knopfdruck einen Sprechkontakt in die Essener Hausnotrufzentrale der Johanniter aufbaut.

Sie tragen dazu ein Armband oder eine Halskette mit einem Notrufknopf. Wird dieser von Ihnen betätigt, erfolgt automatisch ein Notruf zu den Johannitern. Sie können dann mit dem Hausnotrufdisponenten der Johanniter sprechen und mitteilen, welche Hilfe Sie benötigen oder was vorgefallen ist. Bei Bedarf schickt dieser einen rettungsdienstlich ausgebildeten Mitarbeiter zu Ihnen los oder alarmiert einen Rettungswagen oder Notarzt, um Ihnen zu helfen.

Ebenso können die Johanniter von Ihrer Wohnung einen Schlüssel, streng gesichert und verplombt, hinterlegen, sodass bei Bedarf Hilfe geleistet werden kann, auch wenn Sie nicht in der Lage sind, die Haus- oder Wohnungstür zu öffnen. Auch Kontakte zu Freunden oder Ihren Kindern können, wenn ein Notfall eingetreten ist, hergestellt werden und Informationen können weitergegeben werden.

Das Hausnotrufsystem gibt Ihnen die Möglichkeit, im Bedarfsfall nicht allein zu sein und Hilfe verständigen zu können. Ein Gefühl von Hilflosigkeit kann so reduziert werden.

Für detailliertere Informationen können Sie sich gerne mit den Johannitern unter Telefon 0201-89646 126 in Verbindung setzen oder sich auch im Internet auf der Seite der Johanniter informieren: [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de).

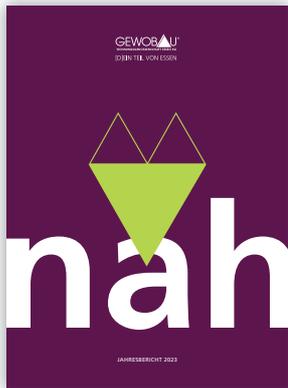
### **Ihr GEWOBAU-Vorteil**

Als Mitglied der GEWOBAU Wohnungsgenossenschaft entfällt für Sie die einmalige Anschlussgebühr.

GEWOBAU blickt auf hervorragendes Geschäftsjahr zurück

## Vertreterversammlung 2024

Am 11. Juni 2024 fand die jährliche Vertreterversammlung der GEWOBAU statt. Der Aufsichtsratsvorsitzende Jürgen Rimmel begrüßte um 18 Uhr die anwesenden Vertreterinnen und Vertreter und eröffnete die Veranstaltung. Stephan Klotz, Vorstandsvorsitzender der GEWOBAU, und Dr. Eike Klingsch, Technischer Vorstand, präsentierten anschließend den Lagebericht des vergangenen Geschäftsjahres. Die wichtigsten Themen daraus haben wir für Sie zusammengefasst.



Die Ausgabe des Jahresberichts 2023 trägt den Titel „nah“, denn das ist das Selbstverständnis der GEWOBAU: Wir sind nah an den Menschen, de-

ren Lebensräume wir gestalten, und im Herzen unseres Handelns stehen das Miteinander und der Austausch mit Mietern, Partnern und Kollegen. „Zwischenmenschlichkeit können und wollen wir uns leisten! In diesen so bewegten Zeiten mehr denn je“, betonte der Vorstandsvorsitzende Stephan Klotz.

In unserer Satzung festgeschrieben ist der genossenschaftliche Förderzweck. Dieser steht somit im Vordergrund unseres Handelns. Dennoch muss sich auch eine Genossenschaft marktkonform und betriebswirtschaftlich effizient verhalten, um ihre Mitglieder vor allem durch die Vermietung von Wohnraum langfristig fördern zu können. „Als Genossenschaft stellen wir uns in den Wettbewerb mit Wohnungsunternehmen anderer Rechtsformen. Aber wir möchten es uns leisten, noch eine bisschen anders zu sein – sagen wir sogar mit etwas Stolz: besser zu sein!“, so Stephan Klotz.

Dies ist auch im vergangenen Jahr wieder hervorragend gelungen. Das Geschäftsjahr 2023 war für die GEWOBAU wirtschaftlich äußerst erfolgreich. Das Jahresergebnis stieg auf 3,9 Millionen Euro und der Bilanzgewinn erhöhte sich

auf rund 4,4 Millionen Euro. An diesen Ergebnissen hatte die engagierte Arbeit des Teams der GEWOBAU maßgeblichen Anteil, wofür der Vorstandsvorsitzende den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern herzlich dankte.

Im Rückblick auf das Jahr 2023 berichtete der Vorstand über die Themen, die das vergangene Geschäftsjahr der GEWOBAU geprägt haben.

### **Grundsteuer wirkt sich nicht auf die Nettokaltmiete aus**

So informierte der Vorstandsvorsitzende Stephan Klotz zunächst über den Stand zur Umsetzung der Grundsteuerreform bei der GEWOBAU. Im Laufe des Geschäftsjahres 2023 sind die neuen Grundsteuerbescheide eingegangen. In diesen sind die neuen Grundsteuermessbeträge ab dem 1. Januar 2025 festgestellt. Da die endgültigen Hebesätze noch ausstehen, gibt es noch keine Klarheit darüber, ob diese eine zusätzliche Belastung der Nebenkosten darstellen. Fest steht hingegen, dass die Nettokaltmieten der Wohnungen von möglichen Veränderungen nicht betroffen sein werden.

### **Mieten stehen im Einklang mit den Investitionen**

Die Anpassung der Mieten erfolgt bei der GEWOBAU stets im Einklang mit notwendigen Investitionen, insbesondere im Bereich Klimaschutz. Das Gebäudeenergiegesetz verpflichtet uns bis zum Jahr 2045 zu enormen Kraftanstrengungen. Dafür müssen wir bereits heute Vorsorge treffen. Trotz dieser Maßnahmen liegen die Mieten

im Durchschnitt je m<sup>2</sup> Wohnfläche der GEWOBAU weiterhin unter dem Mietpiegel. Der Vorstandsvorsitzende warb in diesem Zusammenhang um Verständnis für die Notwendigkeit von Umwelt- und Klimaschutzinvestitionen. Mit den zuletzt Ende 2023 angekündigten Mieterhöhungen ist die GEWOBAU bereits einen erforderlichen Schritt gegangen.

### **Eigenkapitalquote konnte gesteigert werden**

Eine stabile Eigenkapitalquote ist essenziell für die Finanzierung der vor uns liegenden Aufgaben. Im Geschäftsjahr 2023 konnte die Eigenkapitalquote von 35,8 % auf 37,5 % gesteigert werden. Dies ist wichtig, da der Kapitalbedarf, bedingt durch das Bauprogramm, zunimmt. Für den Fall, dass sich die Notwendigkeit zur Aufnahme von Eigenkapital ergibt, stellt der Erwerb weiterer Geschäftsanteile durch die Mitglieder eine mögliche Finanzierungsform dar.

### **Wir kümmern uns um Kabelfernsehen und Glasfaserausbau**

Auch die Novelle des Telekommunikationsgesetzes war Gegenstand des Lageberichtes. Die GEWOBAU multimedia GmbH hat für einen großen Teil unseres Wohnungsbestandes für unsere Mitglieder einen Rahmenvertrag zu sehr günstigen Konditionen über die TV-Versorgung mit Vodafone geschlossen. Genauere Informationen erhalten unsere Mieter rechtzeitig per Post.

Auch hinsichtlich des Glasfaserausbaus befindet sich die GEWOBAU in Gesprächen mit mehreren Anbietern. Wir kümmern uns um den Glasfaserausbau,



sodass unsere Mieter nichts weiter tun müssen.

### **Wir begegnen dem Fachkräftemangel mit innovativen Konzepten**

Der Fachkräftemangel bleibt eine Herausforderung, der die GEWOBAU beispielsweise mit innovativen Ausbildungskonzepten begegnet. So wurde ein neuer Ausbildungsplatz im Bereich Digitalisierungsmanagement geschaffen, um der digitalen Transformation langfristig gerecht zu werden. Darüber hinaus fand im vergangenen Jahr erstmals ein Interessenten-Workshop statt, bei dem junge Talente erste Einblicke in das Berufsfeld und die Welt der GEWOBAU gewinnen konnten. Erfreulicherweise konnten wir durch den Workshop zwei neue Auszubildende zur Immobilienkauffrau gewinnen, die im August 2024 ihre Ausbildung bei der GEWOBAU beginnen werden. Die äußerst positive Resonanz der Teilnehmer bestärkt uns in unserem empathischen Handeln und zeigt, dass wir als attraktiver Arbeitgeber den richtigen Weg wählen.

### **Unsere Klimastrategie: gemeinsam stark für eine grüne Zukunft**

Ein besonderer Meilenstein im vergangenen Jahr war die Neuaufstellung unseres Vorstands mit Dr. Eike Klingsch am 1. August 2023. Mit seiner Erfahrung

und Expertise im Bereich der Entwicklung energetischer Konzepte verantwortet er den technischen Bereich unserer Genossenschaft. Dr. Klingsch gab der Vertreterversammlung einen Überblick über die technischen Themen des vergangenen Jahres.

Das Jahr 2023 war von drei zentralen Themen geprägt: die Entwicklung unserer Klimastrategie, die Weiterführung des Neubauprojektes am Maßmannweg und als kleineres Projekt die Sanierung der Klimatechnik in der dritten und vierten Etage des Verwaltungsgebäudes.

Ein wesentlicher Fokus unseres Handelns liegt jedoch klar in der Erarbeitung und auch Abarbeitung unseres Klimapfades. Denn Umwelt- und Klimaschutz ist und bleibt DAS zentrale Thema unserer Zeit. „Die Klimaneutralität – das sei an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich gesagt – ist eine Aufgabe, die wir nur gemeinsam bewältigen können. Und die soziale und gerechte Verteilung der Kosten muss im Mittelpunkt stehen, denn nur so bleibt das Wohnen zugleich bezahlbar. Klimagerechtes, bezahlbares Wohnen darf kein Luxusgut sein!“, betonte Dr. Eike Klingsch.

Eine Herausforderung liegt dabei in der enormen Dynamik von Förderpro-

grammen. Oftmals werden diese teilweise ohne vorherige Ankündigung gestrichen oder die Förderbedingungen signifikant verschlechtert, was ein hohes Maß an Flexibilität erfordert. Die GEWOBAU arbeitet daher eng mit Energieberatern zusammen, um ein aktives Fördermanagement zu betreiben und auf aktuelle Programmänderungen reagieren zu können.

Für die klimaneutrale Bewirtschaftung unseres Bestandes bis 2045 bedarf es einer Klimastrategie mit messbaren Zielen. Wir haben daher zwei wesentliche Handlungsstränge erarbeitet:

Zum einen befinden wir uns in der Erarbeitung eines Klimapfades für den Gesamtbestand. Aus diesem sollen sich konkrete Maßnahmen für die einzelnen Gebäude herleiten lassen. Derzeit liegt der Fokus auf den energetisch kritischsten Gebäuden, den sogenannten „Worst Performing Buildings“, mit deren energetischer Modernisierung zu Effizienzhäusern wir ab diesem Jahr konkret beginnen.

Der zweite Handlungsstrang ist die Heizungs- und Anlagentechnik. So sollen unter anderem Heizungsanlagen zentralisiert werden und auch zentrale Anlagen gegen klimaneutrale Systeme

wie z. B. Wärmepumpen oder Fernwärme ausgetauscht werden.

Mit den Stadtwerken Essen soll kurzfristig eine Zusammenarbeit hinsichtlich einer Wärmeversorgung im Quartier ausgetestet werden. Ziel ist es, dass neben einer klimaneutralen Wärmeversorgung auch eine langfristige Preisstabilität gegeben ist.

Im vergangenen Jahr hat die GEWOBAU durch einen externen Dienstleister Beggehungen in den Beständen durchgeführt, um die wesentlichen technischen Gebäudedaten zu erfassen. Diese Daten bilden die notwendigen Grundlagen sowohl zur weiteren Fortführung des Klimapfads als auch für die jeweiligen Modernisierungen und Instandhaltungen. Final lassen sich dann aus diesen Gebäudedaten individuelle und konkrete Objektstrategien abbilden.

#### **Neubau einer Kindertagesstätte in Bergerhausen**

Im vergangenen Jahr wurde die Planung der angedachten Kindertagesstätte am Maßmannweg hinsichtlich der Wirt-

schaftlichkeit überarbeitet. Basierend auf diesen genehmigungspflichtigen Anpassungen hat die Stadt Essen uns Anfang des Jahres eine zweite Baugenehmigung – eine Nachtragsbaugenehmigung – erteilt. Derzeit stehen wir kurz vor Vertragsabschluss zum Bau des Kindergartens und freuen uns darauf, dass dort künftig in vier Gruppen Kinder betreut werden können und wir damit einen wichtigen Beitrag zur Kindertagesbetreuung in unserer Stadt leisten.

#### **Unsere Werte: Verbindlichkeit, Kundennähe und verantwortungsvolles Handeln**

Unsere Vision einer lebendigen, innovativen und sozial engagierten Ausgestaltung unseres Wirkens ist und bleibt uns wichtig. Die Werte Verbindlichkeit, Kundennähe und verantwortungsvolles Handeln prägen unser tägliches Tun. Jedes Mitglied des GEWOBAU-Teams trägt durch sein Engagement zur Verwirklichung unserer gemeinsamen Vision bei.

Der Aufsichtsrat unterstützt und fördert die zukunftsorientierte Arbeit der

GEWOBAU sehr. Der Vorstand dankte den Mitgliedern des Aufsichtsrates für die sehr gute und konstruktive Zusammenarbeit.

Im Anschluss an den Lagebericht des Vorstandes folgten der Bericht des Aufsichtsrates und die Abstimmung über die Gewinnverwendung aus dem Bilanzgewinn. Die Vertreterversammlung beschloss eine Dividende von acht Prozent.

In der Vertreterversammlung wurden turnusmäßig neue Aufsichtsratsmitglieder gewählt. Herr Jürgen Rimmel stellte sich zur Wiederwahl und wurde für drei weitere Jahre in den Aufsichtsrat gewählt. Herr Starmans stellte sich nicht zur Wiederwahl. Herr Schürmann schied altersbedingt aus dem Aufsichtsrat aus. Neu in den Aufsichtsrat gewählt wurden Frau Dr. Silke Plumanns und Herr Andre Cramer.

Nach der offiziellen Tagesordnung endete die Veranstaltung mit einem gemeinsamen Abendessen, das Gelegenheit zum Austausch bot.

EINBLICK digital:

## Umweltfreundliche Innovation bei der GEWOBAU

**Umweltschutz liegt der GEWOBAU seit jeher am Herzen. Daher drucken wir unser Mitglieder magazin EINBLICK auch auf umweltzertifiziertem Altpapier. Doch wir möchten noch mehr tun! Deshalb bieten wir allen Leserinnen und Lesern die Möglichkeit, den EINBLICK zukünftig digital statt auf Papier zu erhalten.**

#### **Papier sparen und die Umwelt schützen**

Indem Sie den EINBLICK digital lesen, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Jeder vermiedene Ausdruck spart Ressourcen und reduziert den CO<sub>2</sub>-Ausstoß, der bei der Papierproduktion und dem Transport entsteht. Gemeinsam können wir so die Umweltbelastung verringern und einen Schritt in eine nachhaltigere Zukunft machen.

#### **So einfach geht's!**

Wenn Sie den EINBLICK digital statt auf Papier erhalten möchten, füllen Sie einfach die Antwortkarte am Ende des EINBLICKs aus oder schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff „EINBLICK digital“ und der Angabe Ihrer Adresse an [redaktion@gewobau.de](mailto:redaktion@gewobau.de). Sie erhalten den EINBLICK dann zukünftig nicht mehr per Post.

#### **Bequemer Zugang über unser Serviceportal**

Unser Serviceportal ermöglicht es Ihnen, den EINBLICK ganz bequem digital zu lesen. Wenn Sie dort noch nicht registriert sind, dann melden Sie sich am besten direkt an!



Gewerbemieter

## Das neue Fotostudio Evisible in der Elzstraße

Das junge Pärchen Evgeniia Orlova und Marius Walbaum hat seinen Traum vom eigenen Fotostudio verwirklicht. Die offizielle Eröffnung des Fotostudios in der Elzstraße 1 fand am 15. April 2024 statt. Bereits am 14. April wurde dem Freundes- und Familienkreis das Fotostudio präsentiert.



Der Traum ist endlich wahr geworden! Evgeniia Orlova hatte schon immer das Fotografieren als Hobby und seit ihrem 19. Lebensjahr fotografiert sie aktiv. Erfahrung im Beruf konnte sie schon sammeln, da sie ein Jahr lang in einem Fotostudio gearbeitet hat.

Mit ihrem Freund Marius Walbaum hat sie nun das erste gemeinsame Fotostudio Evisible eröffnet. Für beide war klar, dass sie sich mit einem eigenen Fotostudio selbstständig machen wollen.

Die Offenheit gegenüber ihrer Kundenschaft ist ihnen wichtig. Sie sind für kreative und außergewöhnliche Fotos offen, wie zum Beispiel ein Fotoshooting im Bällebad oder Sonstiges. Jeder Wunsch wird erfüllt. Fotos sind für alle, ob jung oder alt, und für jeden Anlass möglich, wie Porträtfotos, Kinder- und Familienfotos, Schwangerschaftsbilder, Hochzeitsbilder, Tierfotos oder Eventfotos.

Die beiden sind sehr froh, die Gelegenheit des eigenen Fotostudios durch die

Räumlichkeiten der GEWOBAU ermöglicht bekommen zu haben, und schätzen den Kontakt zu der GEWOBAU, wenn es um Fragen oder Ähnliches geht.

Evisible ist über die Website [www.evisible.de](http://www.evisible.de) zu erreichen oder direkt vor Ort in der **Elzstraße 1, 45136 Essen**.

Außerdem hat das Fotostudio eine Instagram-Seite mit dem Namen **evisible\_fotostudio**.

### Schritt für Schritt zur Registrierung:

1. Besuchen Sie unsere Website und klicken Sie auf „Meine GEWOBAU“ oder laden Sie die praktische GEWOBAU-App „Meine GEWOBAU“ im App Store oder bei Google Play herunter.



2. Für die Nutzung des GEWOBAU-Serviceportals benötigen Sie lediglich einen Internetzugang, eine E-Mail-Adresse sowie Ihren persönlichen Zugangscode, den wir Ihnen zugeschickt haben.

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **Umweltschutz:** Durch die digitale Nutzung des EINBLICKS tragen Sie aktiv zur Reduktion von Papierabfall und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei.
- **Komfort:** Der EINBLICK ist jederzeit und überall verfügbar – ob auf dem Computer, Tablet oder Smartphone.
- **Aktualität:** Sie erhalten sofortigen Zugriff auf die neueste Ausgabe, ohne auf den Postweg warten zu müssen.

Gemeinsam können wir Großes bewirken. Machen Sie mit und stellen Sie auf die digitale Ausgabe des EINBLICKS um – für eine grünere und nachhaltigere Zukunft!

### Sie haben noch Fragen zum Serviceportal oder haben Ihren Zugangscode verloren?

Dann ist Jacqueline Staudinger unter Tel. 0201 81065-17 oder per E-Mail an: [serviceportal@gewobau.de](mailto:serviceportal@gewobau.de) gerne für Sie da.

Warum wir trotz Krisen zuversichtlich in die Zukunft blicken sollten

## Alles wird gut!

**Krieg, Kommerz, Klimakatastrophen – wer in die Zeitung, den Fernseher oder gar auf das Smartphone schaut, kann schnell den Eindruck gewinnen, dass alles nur noch bergab geht. Das kann einem die gute Laune verhaseln oder schlimmstenfalls empfänglich für düsterste Untergangstheorien machen. Damit Ihnen genau das nicht passiert, möchten wir heute einmal erörtern, woher dieses Schwarzsehen eigentlich kommt, wie man selbst die Welt verschönert und warum der Mensch deutlich besser ist als sein Ruf.**

### Früher war alles besser?

Die Vorstellung, dass früher alles besser war, ist weit verbreitet. Wir möchten niemandem die schönen Erinnerungen an die guten alten Zeiten trüben, doch rein objektiv betrachtet, gibt es einfach viele Dinge, die heute wesentlich besser laufen. 1970 lag die Zahl der Verkehrstoten in Deutschland bei 20.000 im Jahr, 2022 waren es noch genau 2.790. 1950 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung noch 68,5 Jahre (Frauen), heute sind es 88,2 Jahre, also knapp 20 Jahre mehr. Der Anteil von Menschen mit Hochschulabschluss hat laut Statistischem Bundesamt allein zwischen 2005 und 2022 von 15,4 auf 24,2 Prozent zugenommen. Von den Jugendlichen unter 18 rauchten 2001 noch 28 Prozent, heute nur noch 6 Prozent.

Wir leben heute gesünder, haben mehr Freizeit, können uns mehr leisten, sind gleichberechtigter und gebildeter. Warum denken wir dann, dass früher alles besser war? Das hängt damit zusammen, dass sich der Mensch gern an die guten Dinge erinnert. In der Erinnerung waren die 80er Jahre tolle Musik und Schulterpolster, nicht Waldsterben und Tschernobyl. Gleichzeitig hat die Vergangenheit gegenüber Gegenwart und Zukunft einen klaren Vorteil: Wir wissen, wie sie ausging. Die Sorge vor dem Unbekannten gibt es in der guten alten Zeit nicht, weswegen sie uns geordneter, klarer und sicherer vorkommt.



### Katastrophen verkaufen sich

Was man auch bedenken sollte: Der Eindruck, dass wir heute in schweren Zeiten leben, hängt ganz stark mit unserem Medienkonsum zusammen. Schlechte Nachrichten wecken mehr Interesse, weswegen vorrangig darüber berichtet wird. Dadurch, dass wir heute stündlich aufs Smartphone schauen und die neuesten Ereignisse fast in Echtzeit verfolgen, sind wir dieser Nachrichtenflut viel intensiver ausgesetzt als früher. Gleichzeitig werden Nachrichten immer lauter, damit sie von uns angeklickt werden. Reißerische Headlines und polarisierende Zuspitzungen nehmen zu. Wir denken, dass unser Smartphone uns zeigt, wie die Welt da draußen ist. Doch es zeigt uns nur eine sehr verzerrte, hässliche Version der Welt.

### Ja gut, aber es gibt doch Krisen!

Natürlich passieren schlimme Dinge auf der Welt. Das war immer so und wird leider auch noch lange so bleiben. Wir sind halt Menschen, die sich viele Probleme selbst schaffen und bei der Lösung nicht immer den cleversten Weg gehen. Doch man muss vor dem Bösen nicht die Augen verschließen, um zu sehen, dass es auch sehr viel Gutes gibt.



Das gilt in Deutschland und mehr noch weltweit. Die globale Kindersterblichkeit liegt heute bei 4 Prozent, das ist noch zu viel, aber 1950 lag sie bei 27 Prozent. Noch 1999 hatte ein Viertel der Weltbevölkerung keinen sicheren Zugang zu Strom. Heute sind es weniger als zehn Prozent. 1990 lebten fast 40 Prozent der Menschheit in extremer Armut, 2019 waren es noch acht Prozent. 1980 konnten etwa 68 Prozent der Weltbevölkerung lesen und schreiben, heute sind es über 87 Prozent. Auch wenn man es manchmal nur schwer glauben kann: Global gesehen ist die Menschheit auf einem guten Weg.

Übrigens funktioniert dieser positive Blick sogar beim Klimawandel, der uns fraglos vor riesige Probleme stellen wird. China hat allein 2023 so viele neue PV-Anlagen installiert, wie Deutschland bis 2030 bundesweit im Betrieb haben möchte. Die Entwaldung des brasilianischen Regenwaldes ist 2023 um 50 Prozent zurückgegangen. 2020 waren weltweit noch weniger als fünf Prozent der verkauften Autos elektrisch, zwei Jahre später waren es schon 14 Prozent. Und das Bewusstsein für Umweltschutz hat in allen Bereichen enorm zugenommen, insbesondere auch in der Wirtschaft, die immer mehr auf Nachhaltigkeit setzt.

### Einfach machen statt motzen

„Wenn du die Welt verändern willst, fang mit dem Menschen im Spiegel an“, lautet eine übersetzte Liedzeile von Michael Jackson (die Älteren werden sich erinnern). Und viele tun genau das: In Deutschland engagierten sich 2023 rund 16 Millionen Menschen in einem Ehrenamt. Falls auch Sie Lust haben mitzumachen, empfehlen wir folgende Seiten:

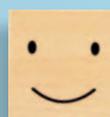
- Auf [www.ehrenamtessen.de](http://www.ehrenamtessen.de) finden Sie zahlreiche Projekte und Initiativen, bei denen Sie sich engagieren können.
- Wer sich im Naturschutz engagieren möchte, sollte einmal auf [www.nabu-ruhr.de/](http://www.nabu-ruhr.de/) vorbeischaun.
- Initiativen zur Nachbarschaftshilfe gibt es unter [www.nebenan.de/city/essen](http://www.nebenan.de/city/essen).
- Zahlreiche Projekte finden sich auch auf der Karte der Verbraucherzentrale unter [www.mehrwert.nrw/mitmachkarte](http://www.mehrwert.nrw/mitmachkarte).

### Und der Mensch bleibt Mensch

Würden Sie von sich behaupten, dass Sie ein freundlicher, mitfühlender und verständiger Mensch sind? Falls ja, haben wir eine gute Nachricht für Sie: Fast alle Ihre Mitmenschen würden das Gleiche von sich selbst behaupten. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie da draußen einem netten Menschen über den Weg laufen, ist also wahnsinnig hoch. Vielleicht erkennt man das erst, wenn man sich etwas besser kennenlernt. Tipp: Gehen Sie aufeinander zu, sprechen Sie miteinander und glauben Sie an das Gute im Menschen. Übrigens: Falls Sie mal eine Nachbarschaftsaktion oder ein Mieterfest planen, sagen Sie uns Bescheid. Die GEWOBAU unterstützt Sie gern bei der Planung und Durchführung.

### Gute Nachrichten willkommen!

Freuen Sie sich über eine positive Entwicklung? Sind Sie aus einem bestimmten Grund glücklich? Kennen Sie eine Geschichte aus Ihrer Nachbarschaft, die von Menschlichkeit und Nähe erzählt? Dann schicken Sie sie an [redaktion@gewobau.de](mailto:redaktion@gewobau.de).





## Mietjubiläen

# Was wir aus dem Leben der Jubilare lernen können

**Ein schöner Teil der Arbeit unseres Nachbarschaftscoachs Tanja Lampas sind die Besuche anlässlich von Mieterjubiläen. Sie erfährt von herrlichen Nachbarschaften, harmonischen Ehen, dem Stolz auf die Kinder und Enkel, der durch fleißige Gymnastik und gute Ernährung ins Alter geretteten Gesundheit gleichermaßen wie von schmerzhaften Verlusten, die jegliche Sicherheit und Geborgenheit im Leben ins Wanken bringen.**

Manche wohnen mehr als ein halbes Jahrhundert bei uns und können tief in die letzten neun Jahrzehnte eintauchen, holen Erinnerungsschätze herauf, die wir als Gesellschaft aktuell sehr gut gebrauchen können. Gerade jetzt möchte ich Ihnen das wertvolle Treibgut zur Verfügung stellen und wünsche mir, dass es wie ein Leuchtzeichen auf die gegenwärtige stürmische Zeit wirkt.

Diese Dunkelheit gegen Ende des Zweiten Weltkrieges – besonders die Erlebnisse der Menschen, die auf der Flucht aus dem Osten waren, aus Pommern und Schlesien, die auf ihrem Fußweg nach Deutschland qualvoll litten, erlebten, wie Geschwister und Freunde, unschuldige Kinder erfroren oder verhungert sind – war grauenhaft. Seine tote Schwester, so erzählte mir ein Mieter, fühle sich heute wie sein Schutzengel an – er spricht innerlich mit ihr und rettet sie so vor dem Vergessenwerden – und doch bleibe es ein sinnloser Tod eines eineinhalbjährigen Mädchens.

Ein anderer Jubilar hat Vater und alle Brüder im Krieg verloren. Er habe gelernt, vom Leben nicht das Glück zu erwarten. Er hat geforscht, studiert und ist bei Schopenhauer gelandet: „Alles Wollen entspringt aus Bedürfnis, also aus Mangel, also aus Leiden.“ Zum Leben und zum Wachsen gehöre auch das Böse hinzu, sagte er weise. Er hat in seinem Leben viel gewollt, viel zum Allerbesten gewandelt, hat sich gebildet, ist weit gereist, hatte einen tollen Beruf und eine gute Ehe und vor allem innere Stärke. Bei den Jahrgängen aus der 20er, 30er und 40er Jahren dominieren oft schlimmste Erfahrungen die Kinderjahre. Was auf diesem Boden wiederum gewachsen ist, ist tiefe Bescheidenheit und Dankbarkeit dem Leben gegenüber, eine besondere Lebenskraft und Zähigkeit.

Die Freude über die eigene Wohnung, über das Essen auf dem Tisch und die Möglichkeit, zum Beispiel 46-mal ins Allgäu zu reisen, werden tief empfunden. Und während der Ehemann alleine tiefe Erholung im Allgäu findet, jubelt die Ehefrau mit stolzen 85 immer noch aus dem Stadion ihrem Rot-Weiß Essen zu. Fußball ist ihre Leidenschaft und aus Essen weg zu sein, bekommt ihr nicht. Beide sind sie unendlich glücklich

über die wiedergewonnene Freiheit, den Frieden und die Stabilität, nach einer Kindheit in Not, Überforderung und Trauer.

Wir müssen doch nicht das Grauen am eigenen Leib erleben, um Dankbarkeit, Bescheidenheit und Demut zu lernen. Wir können mitfühlen, in jede Falte und Furche der alt gewordenen Kriegskinder schauen und die Lektion von ihnen lernen. Gerade im Ruhrgebiet können wir doch Integration: Es braucht gemeinsame Ziele, Werte und die Absicht, uns zu entwickeln, uns gegenseitig zu unterstützen und zusammenzuhalten. Das Leben, das wissen die Jubilare, kann hart sein, voller Leid und ist unendlich brüchig. Erkennen wir, dass wir selbst der Hoffnungsfunke sind, um Sicherheit und Frieden zu erhalten.

Wir können uns im Kleinen, in unseren Häusern und Wohnungen, mit unserer Nachbarschaft freundlich verhalten und täglich das Beste geben. Unser Mieter aus Pommern sagte: „Unten im Haus, da wohnen Syrer. Wir verstehen uns, es sind gute Menschen. Wir hatten damals auch nichts und dann habe ich als Straßenbahnfahrer gearbeitet und habe diese Wohnung bekommen, mir ein Leben aufgebaut, mit dem ich jetzt mit fast 90 sehr zufrieden bin. Wir haben alle zusammengehalten. So könnte es doch weitergehen.“

### Wir gratulieren zum 50. Mietjubiläum

- ☀️ dem Ehepaar Kessing aus Überehr, 
- ☀️ Frau und Herrn Friedrich, ebenfalls aus Überehr,
- ☀️ Herrn Schmolke aus Huttrop,
- ☀️ Gisela und Gerfried Zunker aus Kray
- ☀️ und in memoriam Frau Jansen, die ebenfalls in Kray lebte.



Ihre Tanja Lampas,  
Nachbarschaftscoach

Wenn Sie selbst oder Ihre Nachbarn ein Jubiläum haben, schreiben Sie gerne an [nachbarschaftscoach@gewobau.de](mailto:nachbarschaftscoach@gewobau.de). Sie können auch unter 0201 81065-67 gerne anrufen.

## Kettwiger Panoramasteig

# Erkunden Sie zu Fuß den Essener Südwesten

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Nach dem Baldeneysteig hat Essen seit 2020 seinen zweiten Wandersteig: den Kettwiger Panoramasteig. Und dieser macht seinem Namen alle Ehre – es gibt viele einzigartige Rundblicke zu genießen. Von Frühjahr bis Herbst lässt er sich am besten erkunden.



Mit seinen insgesamt rund 35 Kilometern und 860 Höhenmetern Anstieg ist der Kettwiger Panoramasteig auch für geübte Wanderer eine Herausforderung. Das soll Sie aber nicht abschrecken, denn eine Aufteilung des Rundwegs in mindestens zwei Etappen ist ohnehin empfehlenswert. Es gibt eine Menge Sehenswürdigkeiten sowie Einkehrmöglichkeiten zu entdecken. Der Wandersteig ist zudem sehr gut an öffentliche Verkehrsmittel angebunden, wodurch Sie jederzeit die Rückfahrt antreten können.

Der Kettwiger Panoramasteig ist im Übrigen hervorragend ausgeschildert. Achten Sie auf die kleinen Piktogramme mit dem roten Zickzack-Steig über blauem Band. Die kleinen Seitenblicke – Abstecher zu interessanten Punkten – sind mit dem Steigsymbol in Gelb gekennzeichnet.

### Die Strecke: ein Auf und ein Ab

Der offizielle Startpunkt liegt in Essen-Werden am S-Bahnhof. Von dort geht es gegen den Uhrzeigersinn über die nördlich der Ruhr gelegenen Erhebungen. Der erste Aussichtspunkt ermöglicht den Blick auf den Baldeneysee und

die Villa Hügel. Vorbei am Wildgatter Essen im Hessiwald, an der Walter-Hohmann-Sternwarte und am Haus Schuir führt der Weg durch steile Wälder, aber auch entlang an landwirtschaftlichen Feldern und Wohnsiedlungen. Nach rund 20 Kilometern ist der S-Bahnhof in Kettwig erreicht. Hier lohnt sich ein Abstecher zum alten Kettwiger Ortskern.

Die Südroute unterhalb der Ruhr führt am S-Bahnhof Kettwig-Stausee vorbei, der als alternativer Startpunkt für den Panoramasteig geeignet ist. Es geht weiter bergauf. Von hier haben Sie nochmal einen schönen Blick über Kettwig. Der Weg weiter Richtung Osten ist abwechselnd durch hügelige Waldbereiche und

landwirtschaftliche Felder und Höfe geprägt. Ist der jüdische Friedhof passiert, haben Sie fast den Start- und Endpunkt des Kettwiger Panoramasteigs in Werden erreicht.

Abseits der Hauptroute laden die sogenannten Seitenblicke zu interessanten Entdeckungen ein. So lohnt sich beispielsweise ein Besuch des Rutherhofs, der Swinggolf und ein Restaurant bietet. Es gibt also nicht nur viel Natur, sondern auch eine Menge schöner Orte zu entdecken.

Detaillierte Informationen zur Wanderstrecke finden Sie hier:



### Begleitung zum Wandern und Spazieren gesucht?

Wussten Sie, dass es seit 2012 die gemeinschaftlichen Stadtteilspaziergänge in Essen gibt? Jede Woche treffen sich Seniorinnen und Senioren zu einem einstündigen Spaziergang in ihrem Stadtteil. Auch Menschen mit einem Rollator und Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Sie können hier neue Kontakte knüpfen oder einfach dem Alltagstrott entfliehen. Anmeldungen sind nicht nötig. Informationen, Uhrzeiten und Treffpunkte erhalten Sie beim Amt für Soziales und Wohnen/Seniorenreferat: Telefon 0201 88-50088.

Im Schulzzwanzig

## Meisterin Astrid und die Bücherwurmkids

**Seit dem 1. Juli 1999 wohnt und wirkt Astrid Metzner in der Parksiedlung. Unser Nachbarschaftscoach Tanja Lampas besuchte unsere außergewöhnliche Mieterin und berichtet über einen menschengewordenen Hoffnungsfunken.**

Als ich auf sie zukomme – wir sind vor dem Schulzzwanzig verabredet –, ist sie gerade dabei, einem Nachbarn beim Ausfüllen eines Formulars zu helfen. Sie deutet mimisch an, dass sie gleich zum Interview bereit ist. Das ist typisch für sie, sich zu kümmern, einfach da zu sein, zu machen, was ansteht, Bindeglied zwischen Menschen und Institutionen zu sein. Sie ist es, die über den defekten Aufzug informiert, nötige Reparaturen an unseren Hausmeister Herrn Pacyna weitergibt. Sie ist es, die den Kindern, die wieder mit dem Fußball gegen die neue, frisch geputzte Eingangstür bolzen, klare, immer respektvolle Ansagen macht. Sie ist Kraftstoff und Navi im Getriebe der Nachbarschaft und übernimmt Verantwortung für alles, was klemmt und hakt.

Sie ist Vorbild für viele unserer Mieterinnen und Mieter, auf ihre ganz spezielle Weise unbequem und kämpferisch. Wer sie kennenlernt, weiß, sie kann nicht anders. Sie redet viel, mischt sich ein, sie legt Finger in Wunden, damit sie geheilt werden. Sie ist sichtbar und laut, zum Wohle aller und für das große Ganze.

### DIE BÜCHERWURMKIDS

In den Räumen, die das Jugendamt mit Unterstützung der GEWOBAU betreibt, findet man sie kurioserweise erst seit letztem Jahr als Initiatorin und Namensgeberin der Bücherwurmkids. Selbst kinderlos, irritiert vom Begriff „Müttercafé“ wusste sie gar nicht, dass das für das Engagement von Ehrenamtlichen keine Rolle spielt und dass man im Schulzzwanzig gerne ihre Unterstützung annimmt.

Jeden Mittwochnachmittag kommen bis zu zehn Grundschulkinde, um mit ihr das Lesen zu lernen. Astrid Metzners Zugang zu Kindern war immer da und schon in ihrer Jugend hat die Leichtathletin den Nachwuchs trainiert.

Heute hilft sie den Kindern, geistig durch das Buch „Meister Eder und sein Pumuckl“ zu laufen und sprachliche Hürden zu überwinden. Sie feuert beim Buchstab(ier)hochsprung an und stößt die Kids in spannende Diskussionen hinein. Sie erkennt Potenziale, motiviert und fördert deren Entfaltung.

Als passionierte Mundharmonikaspielerin erklärt sie schon mal die Kniffe der Zungenstellung und leitet die Kinder zu einer exakten Aussprache an. Sie wird wechselweise zur Logopädin, zur Eselsbrückenbauerin, zum kindgerechten Lexikon, zur Silbenklatzscherin, zur Geschichtenerzählerin.



### Steckbrief Astrid Metzner

1963 geboren in Thüringen  
gelernte Elektrotechnikerin  
1983 schwerer Unfall, seitdem rollstuhlpflichtig  
1988 Umzug nach Essen  
1998 Umschulung zur Verwaltungsfachangestellten  
1998–2013 Anstellung bei einer Krankenkasse  
Hobbys: Musik, Keyboard, Mundharmonikaspielen, Rollstuhlsport und Nähen (Mal abgesehen von den handwerklichen Kenntnissen, von denen sie nichts hören will.)

**Ihr Motto: Wer lächelt, anstatt zu toben, ist immer der Stärkere.**



Woher das kommt, dass etwas auf keine Kuhhaut gehe, will ein Kind wissen. Sie senkt die Stimme und plötzlich geht es um Räuber und Bösewichte und sie erzählt in betont langsamem Sprechtempo vom dunklen Mittelalter, vom Teufel, von dem man glaubte, er würde schlechte Taten auf eine Tierhaut schreiben. Da reichte nicht eine Schafhaut, nein, die Bösen taten so viel Schlimmes, dass eine Kuhhaut hermusste.

Und von dem Mädchen, das Burgen zum Beispiel „voll langweilig“ findet, will sie wissen: Wie kann es sein, dass DER Wartburg auf DIE Wartburg kommt? Obwohl es schon fast 18 Uhr ist und die Kinder Schule und Hausaufgaben hinter sich haben, bekommt sie nochmal Aufmerksamkeit. Sie schauen neugierig auf Bilder der Burg, folgen ihren Ausführungen vom Junker Jörg, der vor dem Papst flüchten musste und der eigentlich Martin Luther hieß. Manche der Kinder wissen aus eigener Erfahrung, wie Flüchten sich anfühlt.

Oder sie nimmt das Buchstabieren des Wortes B-a-y-e-r-n zum Anlass, in die Geografie zu wechseln. In welchem Bundesland leben wir eigentlich? Sagenhaft, was der Pumuckl an Fragen aufwirft und Meisterin Astrid sprintet versiert durch die Bildungslandschaft und Erlebniswelten der Kleinen, als hätte sie nie etwas anderes gemacht. Von Langeweile keine Spur mehr.

Dass ihr das alles eine Herzensangelegenheit ist, ist deutlich zu spüren. Sie habe sich nicht nur mit den Bücherwurmkids ihr analoges Leben zurückgeholt, sagt sie und wirkt kraftvoll, stolz und wunderschön dabei. Was sie für alle tut, das hat Jophiela heute buchstabieren gelernt: **Sie b-e-g-l-ü-c-k-t.**

#### 4. Überraucher September 2024

## Ein Fest für die ganze Familie!

**Am 07.09.2024 ist es wieder so weit: Von 13 bis 18 Uhr verwandelt sich der BürgerTreff, Nockwinkel 64, in Essen-Überrauch in ein buntes Festgelände voller Spaß und Unterhaltung für Groß und Klein.**

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm:

- Eine große Tombola mit tollen Preisen, die auf glückliche Gewinner warten
- Eine aufregende Hüpfburg für die kleinen Gäste
- Leckerer vom Grill und erfrischende Getränke am Getränkewagen
- Viele lustige und spannende Spiele

**Kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen wunderbaren Nachmittag mit der ganzen Familie. Der Eintritt ist frei!**



Ausstellung im großen Saal, Bilder von Reinhard Wieczorek, Gastkünstler aus Bottrop

Foto: ARKA, Susanne Faber

## ARKA Kulturwerkstatt e. V. Kreativkurse, Workshops und Ausstellungen auf Zollverein

**Inmitten des eindrucksvollen Industriedenkmals und UNESCO-Welterbes in Essen, der Zeche Zollverein, befindet sich der Verein ARKA Kulturwerkstatt – ein Zentrum für Kunst und Kultur. Seit 30 Jahren ist der Verein in der Halle 12 auf Schacht XII beheimatet und gehört damit zu den ersten Akteuren, die der stillgelegten Zeche neues Leben eingehaucht haben.**

Die Ursprünge der Kulturwerkstatt finden sich im Jahr 1977, als sie von drei Kunststudenten gegründet wurde. In diesem fast 50-jährigen Zeitraum trägt der Verein bis heute beständig dazu bei, Kunst und Kultur einem breiten Publikum nahezubringen. In ihren Anfängen war die ARKA im Stadtteil Schönebeck ansässig und machte sich im damaligen „Stadtteilkulturladen“ einen Namen. Auf Zollverein wurden dann spezielle Werkräume und der Ausstellungssaal eingerichtet, die Raum bieten, pädagogische und künstlerische Projekte zu realisieren.

### **Vielfältiges Kursangebot für alle**

Das Herzstück der Kulturwerkstatt ist daher das umfangreiche Kursprogramm mit Angeboten in verschiedenen Kunstdisziplinen, das durch ehrenamtliches Engagement unterstützt wird. Vom Malen und Zeichnen über Glas und Plastik bis hin zum Fotografieren und Drucken – Unerfahrene und Fortgeschrittene können hier ihre Kreativität entdecken und ihr unter fachkundiger Begleitung freien Lauf lassen. Die Teilnahmegebühren für Kurse und Workshops beginnen schon bei 10 Euro pro Termin, sodass sie für viele Menschen erschwinglich sind.



Werkstatttraum, Kurs Malerei

Foto: ARKA, Susanne Faber

Ergänzt wird das Angebot durch wechselnde Ausstellungen, die Einblicke in die Arbeit von professionellen Kunstschaffenden bieten. Neben dem regulären Kursprogramm bietet die ARKA individuelle Kunstprojekte für Gruppen, Schulen, Firmen oder andere Institutionen an. Die Werkstatt steht beispielsweise für Lehrerfortbildungen, den Kunstkurs oder eine private Malaktion zur Verfügung. Hier sind alle willkommen.

Die ARKA Kulturwerkstatt wird durch die Stadt Essen gefördert und ist eine echte Bereicherung für das kulturelle und kreative Leben in unserer Stadt.

ARKA Kulturwerkstatt e. V.  
Welterbe Zollverein  
Schacht XII, Halle 12 (Parken A2)  
Gelsenkirchener Straße 181, 45309 Essen  
Straßenbahnlinie 107, Haltestelle Zollverein  
[www.arka-kulturwerkstatt.de](http://www.arka-kulturwerkstatt.de)

Geschichte unserer Mieterin Elisabeth Pfeffer

## Die letzten Apfelpfannkuchen



**Reden wir über einen weiteren menschengewordenen Hoffnungsfunken, das Essener Maikind Elisabeth Pfeffer, genannt Liesel; eine Müllerstochter vom Viehofer Platz, die sage und schreibe 98 Jahre alt ist. Also Jahrgang 1926. Wow. Sie blickt in ein Jahrhundert zurück, dass seinesgleichen hoffentlich nicht wiederfindet.**

Statt durchgehend zur Schule zu gehen, musste Liesel als Zwölfjährige ein Jahr auf dem Acker arbeiten. Später konnte sie ihre Lehre als Bäckerin und Konditorin nicht absolvieren, weil auf die Bäckerei Bomben fielen. So oft gab es in ihrer Jugend Angriffe von oben, dass sie es gewohnt war, schon vor dem Alarm in den Bunker zu gehen. Immer gut von der Mutter behütet, die sie und ihre in- zwischen 96-jährigen Zwillingsschwestern während des Bombenhagels umarmte.

Sie kennt den Arbeitsdienst, den Kriegshilfsdienst, sie hat Steine klopfen müssen, um Lebensmittelkarten zu erhalten. Täglich musste sie dafür den maroden Bus vor ihrer Haustür besteigen, in dem es von der Decke tropfte. „Geh da weg“, sagte ein junger Mann zu ihr, der sich schockverliebte. Gemeinsam bezogen sie 1955 die erste GEWOBAU-Wohnung in der Franziskanerstraße und 1985 eine zweite in Überrauch. 52 Jahre hat er sie vor weiterer Unbill von oben bewahrt, bevor er dann weggehen musste.

Weder die Mutter noch er machten der damals 23-Jährigen 1949 Ärger, weil sie das erste Geld von ihr und ihrem Mann, nämlich 40 DM für jeden, das nach dem Krieg ausgeteilt wurde, gleich für ein Kleid aus dem über Nacht entstandenen Schaufensterwunderland ausgegeben hatte.

Sie hat mehr bekommen als das hellblaue karierte Kleid. Sie sieht es noch 75 Jahre später ganz genau, mit den kleinen

weißen und roten Streifen und einem Glockenrock. Sie hat Vertrauen gelernt, erfahren, so sein zu dürfen, wie sie ist, und aufgefangen zu werden. Trotz des Krieges durfte sie in Liebe baden und lacht bei dieser Kleidergeschichte wie ein junges Mädchen. Die 78 Mark haben Mutter und Mann ihr gegönnt, obwohl sie selbst nichts hatten. Frau Pfeffer hat nach wie vor etwas an sich, was einen einlädt, zu bleiben. Sie trägt unsichtbare Flügel wie ihre Mutter und schafft es, aus ihren blinden Augen zu strahlen. Man möchte ihr alles geben: Aufmerksamkeit, Gespräche, Glockenröcke, Freundschaft. Sie hat etwas Hellwaches an sich, redet in bunten Farben von ihrem Leben, ohne in einer Rückwärtsgewandtheit zu erstarren, ohne jegliche Bitterkeit trotz der schweren Jugend.

Sie hat natürlich bei der vergangenen Europawahl ihre Stimme abgegeben, sie interessiert sich für die Weltlage, lauscht den Nachrichten und regt sich auf, nicht mehr „Neger“ sagen zu dürfen. Jetzt bitte nicht auf falsche Gedanken kommen. Sie versteht es nicht, weil sie keine Feindschaft in sich trägt, weil sie die negative Konnotation gar nicht fühlt. Sie achtet Menschen jeder Hautfarbe. Sie genießt die Gespräche und den Kaffee mit ihrer irakischen Reinigungskraft, die sie eigentlich nur kommen lässt, weil sie sich ihr so verbunden fühlt. Denn fürs Putzen kommt regelmäßig eine andere Haushaltshilfe. Sie freut sich auf ihre Friseurin aus Afghanistan, die Fußpflegerin aus Vietnam und ist überhaupt an Menschen interessiert. Sie sieht seit



acht Jahren kaum etwas in der Umgebung, weiß nicht, ob jemand rosa, gelb oder braun ist. Sie erkennt allerdings glasklar, wem sie sich verbunden fühlen darf und wem besser nicht.

Unfassbarerweise lebt sie bis heute allein in ihrer Wohnung. Bei der Frage, ob sie einen Pflegedienst habe, lacht sie laut. Ihre Nichte ist unterstützend, ihre kleine Schwester, die 96-jährige, kommt vorbei, auch ihre Freundin Hanne Schmidt, die in der Nachbarschaft wohnt. Regelmäßig diskutieren sie die Nachrichten oder reden über das Private. Sie scherzt mit Hanne darüber, sich vielleicht mal eine Alexa bestellen zu wollen, weil sie sich dann statt ihrer Hörbücher dauernd Witze anhören könnte.

Ach, sie ist fantastisch, nur 100 Jahre, das will sie nicht werden, weil ihr gestern die Apfelpfannkuchen misslungen seien und sie wegen des Öffnens der Ölflasche um Hilfe bitten musste. Das ist nichts für sie, sagt sie, so eingeschränkt zu sein und dann auch angewiesen. Nur an dieser einzigen Stelle wirkt sie blind für die Woge an Wohlwollen, die sie umgibt. Das waren jetzt ihre letzten Pfannkuchen, sagt sie entschlossen und dabei lächelt sie ausgesprochen schön.

# Von der Einsamkeit zur Gemeinsamkeit

Einsamkeit ist ein bedeutendes und großes Thema, dem sich inzwischen das Bundesministerium widmet. Es gibt das Einsamkeitsbarometer, das zum Beispiel erfasst, dass in NRW fast 15 Prozent der Erwachsenen an Einsamkeit leiden.



Ältere und jüngere Menschen sind am häufigsten von Einsamkeit betroffen. Personen über 75 Jahre sind im Längsschnitt am stärksten betroffen. Frauen sind stärker von Einsamkeit betroffen als Männer.

Einsamkeit kann eine herausfordernde Emotion sein, die bedeutet, dass wir oft sogar Familie und einen Freundeskreis haben, jedoch mit der Qualität der Beziehungen nicht zufrieden sind. Einsamkeit ist eine subjektive Erfahrung, die oft mit Schamgefühlen verbunden ist. Die Folgen von Einsamkeit sind vielfältig: von Depressionen bis hin zu Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Schäden. Wenn Einsamkeit über einen längeren Zeitraum anhält, kann bei vielen Menschen das Vertrauen in andere Menschen abnehmen. Oft fällt es Menschen daher schwer, ohne Unterstützungs- und Hilfsangebote Wege aus der Einsamkeit zu finden.

## Ich möchte in dieser Ausgabe all denen, die dieses zutiefst schmerzhafteste Gefühl kennen, ein paar Impulse weitergeben:

- Denken Sie daran, dass es normal ist, sich einsam zu fühlen, und der erste Schritt zur Überwindung ist, dies anzuerkennen. Es ist okay, auch mal einsam zu sein.
- Wenn Sie zusätzlich unter Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit leiden, ist es gut, mit einem Arzt zu sprechen, um weitere Unterstützung zu erhalten.
- Fake it till you make it. Auch wenn Körper und Psyche Ihnen etwas anderes erzählen: Hören Sie nicht auf, die Nähe zu anderen zu suchen. Manchmal braucht es Zeit, bis wir uns wieder verbunden fühlen können.
- Haustiere: Ein Haustier kann emotionale Unterstützung bieten und einem ein guter Freund sein.
- Radio hören kann hilfreich sein. Musik kann die Stimmung verbessern.
- Bewegung, wie Spaziergänge im Wald, können helfen, uns mit der Natur und dem Kosmos zu verbinden, wenn es mit den Menschen gerade schwer ist.
- Gemeinsames Kochen und Essen: Teilen Sie Mahlzeiten mit anderen. Ein Beispiel: Unsere Mieterin Frau S. aus der Hertiger Straße lädt sonntags des Öfteren zwei Nachbarinnen zum Mittagessen und danach zum Spielen ein. Dazu haben sie sich angewöhnt, sich abends kurz eine gute Nacht zu wünschen. Eine tolle Idee!
- Es gibt zunehmend mehr Organisationen, die Gemeinschaft fördern. Denken Sie auch an die Kirchen, Vereine und Stadtteilbüros wie 60+, die sich des wichtigen Themas Einsamkeit annehmen.

Vielleicht klappt es erstmal mit Telefonieren oder Chatten. Wenn es mit dem Freundes- oder Familienkreis schwierig ist oder es keinen gibt, lohnt es sich, sich für eines der folgenden Angebote zu öffnen:

### Für junge Menschen unter 25

krisenchat.de bietet kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an. Das Angebot ist rund um die Uhr über WhatsApp und SMS ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar und wird von ehrenamtlichen Fachkräften aus dem psychosozialen Bereich durchgeführt.

Das krisenchat-Angebot richtet sich an alle, die nicht wissen, an wen sie sich wenden sollen, bisher keine Hilfe gesucht haben und sich noch nie mit ihren Ängsten, Problemen und Sorgen an jemanden gewandt haben. krisenchat berät auch auf Ukrainisch und Russisch.

### Für Unternehmungswillige ab 40 Jahren

Mit der App Meet5 können Sie an Treffen mit Personen aus der Umgebung, die die gleichen Interessen teilen, teilnehmen oder selbst welche organisieren. Hier erfahren Sie mehr: [www.meet5.de](http://www.meet5.de).



### **Für Menschen ab 60 Jahren Silbertelefon**

Einfach mal reden unter 0800 4708090 die Nummer gegen Einsamkeit, täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr anonym, vertraulich und kostenfrei erreichbar. Hier werden auch regelmäßige wöchentliche Telefonfreundschaften vermittelt. Wahlweise mit älteren oder jüngeren Menschen.

### **Für alle: TelefonSeelsorge Deutschland e. V.**

Die TelefonSeelsorge Deutschland e. V. ist für jeden da. Sie bietet allen Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr. Per Telefon 0800 1110111, 0800 1110222 oder 116 123 sowie per E-Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de) Das Angebot ist kostenlos, anonym und jeden Tag rund um die Uhr erreichbar.

Und wenn Sie mögen, dann können Sie mich auch sehr gerne unter [nachbarschaftscoach@gewobau.de](mailto:nachbarschaftscoach@gewobau.de) oder der



Ihre Tanja Lampas,  
Nachbarschaftscoach

Nummer 0201 81065-67 kontaktieren und wir schauen wie wir in Ihrer Umgebung aus einsam gemeinsam machen können.



## So beugen Sie einem Fahrraddiebstahl vor

**Fahrräder gehören zu den beliebtesten Fortbewegungsmitteln der Deutschen. Und Fahrräder sind auch ein begehrtes Diebesgut: Eine aktuelle Kriminalstatistik der Polizei zeigt, dass in Deutschland jährlich mehrere 100.000 Fahrräder gestohlen werden.**

Die guten Nachrichten: Fahrraddiebstähle lassen sich oft durch vorbeugende Maßnahmen vermeiden. Wer einige einfache Hinweise beachtet, kann vor allem Gelegenheitsdiebe abschrecken.

### **Der richtige Abstellort ist entscheidend**

Radfahrerinnen und Radfahrer sollten ihren Drahtesel am besten in abgeschlossenen Räumen wie Garagen oder Kellern parken. Wer diesen Tipp nicht beachten kann – wenn das Fahrrad während der Arbeit vor dem Büro stehen bleiben muss oder während eines Besuchs in der Stadt –, wählt einen belebten statt ruhigen Abstellort. Wichtig ist, ein hochwertiges Schloss zu verwenden und das Fahrrad an einer Befestigungseinrichtung abzuschließen. Dazu gehören Fahrradständer, die im Boden verankert sind. Wenn möglich, sollten Fahrradbegeisterte regelmäßig den Abstellplatz ihres Fahrrads wechseln. Dadurch fällt es Langfingern schwerer, das potenzielle Diebesgut auszuspähen.



### **Fahrradcodierung bietet zusätzlichen Schutz**

In vielen Städten bietet die Polizei an, Fahrräder zu codieren. Das heißt, dass diese mithilfe einer Graviermaschine oder eines speziellen Aufklebers einen Code erhalten, der aus Buchstaben und Zahlen besteht. Diebe stehlen Fahrräder mit einer Codierung seltener, da sie diese nur schwer verkaufen können. Ein ähnlicher Tipp: Fahrräder mit Merkmalen wie einer ausgefallenen Farbe sind bei Dieben unbeliebter, da sie sich weniger gut verkaufen lassen.

### **Schnell auf Diebstähle reagieren**

Eine hundertprozentige Sicherheit gegen einen Fahrraddiebstahl gibt es nicht. Wer trotz der Vorsichtsmaßnahmen ein gestohlenen Rad bei der Polizei melden muss, sollte dies möglichst schnell tun. Für den Fall der Fälle kennen Fahrradbesitzer idealerweise die Rahmennummer oder besitzen einen Fahrradpass. Das hilft der Polizei, das gestohlene Fahrrad zu finden.

Weitere Informationen unter:

[www.adfc.de/artikel/fahrraddiebstahl-vorbeugen](http://www.adfc.de/artikel/fahrraddiebstahl-vorbeugen)



Tier des Jahres 2024:

## Igel finden ein Zuhause in unseren Gärten



**„Ich bin schon da“, sagt der Igel im Märchen. „Ich bin noch da“ müsste es im wirklichen Leben wohl heißen, denn Igel stehen unter strengem Naturschutz. Ihr Lebensraum hat sich vom Land in die Stadt verlagert, wo sie in Parks und Gärten herumstreifen. Heute gibt es in der Stadt ungefähr neunmal so viele Igel wie auf dem Land. Hier lauern neue Gefahren, doch wir alle können ihnen helfen.**

Igel brauchen kleinteilig strukturierte Gärten mit vielen Versteckmöglichkeiten, wo sie auf ihren nächtlichen Streifzügen Schnecken, Insekten, Spinnen und vieles mehr finden. Leider gibt es solch naturbelassene Gärten mit Wildwiesen, Büschen und Hecken immer seltener. Moderne Gärten, die aus Kies, Zierblumen und akkurat gemähtem Rasen bestehen, bieten keine Nahrung und damit auch kein Zuhause für den Igel. Da Igel bei Gefahr nicht weglaufen, sondern sich zusammenrollen, werden sie auch immer wieder Opfer von Autos und Mährobotern.

In der Regel sind Igel nur auf menschliche Hilfe angewiesen, wenn sie krank oder verletzt sind oder sich in misslichen Lagen befinden – weil sie beispielsweise in engen Zäunen feststecken. Gesunde Igel haben einen rundlichen Körperbau, bewegen sich sicher und haben eine unauffällige Atmung. Ein Igel, der tagsüber unterwegs ist, braucht aber auf alle Fälle Hilfe. Informationen und fachkundige Ansprechpersonen finden Sie auf der Website der IgelFreunde Ruhrgebiet: [www.igelfreunde-ruhrgebiet.de](http://www.igelfreunde-ruhrgebiet.de).

Übrigens: Wenn Sie Ideen haben, wie die GEWOBAU ihre Außenanlagen noch igelfreundlicher gestalten kann, schreiben Sie uns gerne eine Nachricht im Serviceportal oder eine E-Mail an [redaktion@gewobau.de](mailto:redaktion@gewobau.de).

Willi weiß Bescheid

## Tipps und Tricks von Grillmeister Willi

**Tach, Willi hier – Ihr Hausmeister aus Leidenschaft. Ihr wisst ja, ich bin Fan von Currywurst und Co. Ich bin – ich weiß, manche mögen mich gar nicht' dafür – ich bin ein richtiger Fleischfan. Und ich grill auch gerne. So 'ne Bratwurst schmeckt doch viel besser vom Balkon als auße Küche und ein Steak direkt vom Rost, boah ey, leckofanni, hab ich recht?**

Jetzt wohn ich als Hausmeister ja zur Miete und stellen Se sich vor, die erlauben das bei uns gar nicht. In unserer Hausordnung steht, es darf nicht gegrillt werden. Gar nicht. Hömma, dat ist doch gemein!

Da fand ich richtig gut, dat bei der GEWOBAU das mit dem Elektrogrill in Ordnung geht. Ich mein, dat versteh ich, so mit Kohle, Ruhrpott hin oder her, dat qualmt, dat nervt, dat treibt einem die Tränen in die Augen. Und für die frisch gewaschenen Gardinen isses auch doof. Mit Gas rumzuwerkeln, am Ende noch im Keller Nachschub zu lagern, is' auch nicht die gute Idee, ihr wisst ja, ich mein's gut, ich bin für Sicherheit.

Und mal ehrlich: Gerade wir Jungs zündeln ja gern, aber ich kann auch verstehen, bei die ganze Vegetarier und Veganers und Leute, die einfach mehr auf die Blümchen auf dem Balkon und Gemüse stehen, also für die isset Murks, wenn ständig jemand dat Zeuch brutzelt und dat inne Bude zieht.

Am besten, so denk ich, isses, wenn alle sich bei sich zuhause daheim fühlen. Und wenn die einen der Fleischeslust frönen wollen – ich mein, is' eh besser für alle, nur ein-, zweimal die Woche Fleisch zu essen, Klima und so, aber jetzt schweif ich ab – und wenn die anderen Nichtgriller, sach ich mal, dann ein Auge zudrücken und die dann wieder auch Zeit haben, ohne Gegare und Geflamme gepflecht draußen zu sitzen, so müsst's doch gehen. Und wenn euch wat stört, redet miteinander, Leute! Sprechenden Menschen kann geholfen werden. Wie gesagt, ich mein's ja nur gut.

*Euer Willi*



## Ein Fünkchen Hoffnung für den Essener Norden

**Anfang Mai erreichte die Stiftung WohnLeben eine Spendenanfrage des Vereins Nordfünkchen e.V. Der Verein unterstützt im Essener Norden ältere Mitbürger, die nur eine geringe Rente erhalten, obwohl sie ihren Lebtage lang gearbeitet haben und nun von Armut betroffen sind. Ein großartiges Projekt, das die Stiftung WohnLeben sehr gerne unterstützt. Bei einem persönlichen Besuch übergeben wir der Gründerin des Vereins Nordfünkchen, Michaela Müller, unseren Spendenscheck.**

„Hallo, ich bin die Micha, kommt rein!“ Mit diesen herzlichen Worten bittet uns Michaela Müller, Gründerin des Vereins Nordfünkchen, herein. An der Tür begrüßt uns auch freudig Freddi, ein bezaubernder und sehr freundlicher Rauhaardackel. Offiziell heißt er Fred von Höft und arbeitet bei den Nordfünkchen als Bewegungstherapeut und Bezirksbürgerdackel.

Micha, die Vollzeit als Krankenschwester arbeitet und tief im Essener Norden verwurzelt ist, engagiert sich ehrenamtlich mit ihrem Verein Nordfünkchen für die „Malocher“ im Essener Norden, wie sie liebevoll die Senioren nennt, deren kleine Rente manchmal vorne und hinten nicht reicht, obwohl sie ihr ganzes Leben lang hart gearbeitet haben. Was vielen nicht klar ist: Das ist heute leider keine Seltenheit mehr.

Das hat auch Micha erfahren, in ihrem Job als Krankenschwester, aber auch im Alltag. In der Corona-Pandemie erlebte sie, wie schlecht die älteren Menschen zum Teil behandelt wurden. „Man hat sie im Supermarkt einfach vom Regal weggeschubst und das letzte Paket Toilettenpapier lieber selbst genommen“, berichtet sie. Micha ist eine Frau der Tat und so hat sie sich nicht damit aufgehoben, darüber zu schimpfen, sondern tatkräftig angepackt, um den alten Menschen zu helfen. Sie fuhr Supermärkte ab, um die dringend benötigten Dinge für die Senioren zu sichern, und verkaufte ihnen die Sachen aus ihrem Auto heraus. „Machen statt quatschen, das ist unser Motto!“, erzählt sie.



Stefanie Baehr (l.) und Sandra Kesseboom (r.) von der GEWOBAU überreichen den Spendenscheck der Stiftung WohnLeben an Michaela Müller, Verein Nordfünkchen

Die liebevoll gestalteten Räumlichkeiten des Nordfünkchens bieten den Menschen, die Unterstützung brauchen, einen geschützten Raum. Hier finden die Gespräche unter vier Augen statt und jeder aus Michas Team unterliegt der Schweigepflicht. Jeder der insgesamt 40 Malocher, die zwischen 62 und 96 Jahre alt sind, soll sich hier sicher fühlen.

Bei der Aufnahme eines Malochers erstellt Micha eine Anamnese. Sie fragt nach Erkrankungen wie Diabetes oder Allergien und nach den Lebensgewohnheiten. Gute Lebensmittel, die der Gesundheit dienen, wie Obst, Gemüse, Fisch, Milchprodukte oder gar Nüsse, sind bei der kleinen Rente oft kaum erschwinglich. Daher setzt sie gemeinsam mit jedem Malocher einen individuellen Schwerpunkt bei den Lebensmitteln.

An festen Terminen haben die Malocher dann eine halbe Stunde Zeit, um in Ruhe

und ungestört kostenlose Lebensmittel für sich auszuwählen. „Die größte Zeit wird aber zum Plaudern genutzt“, berichtet Micha. Gerne auch im wunderschönen Naschgarten hinter dem Haus. Hier treffen manchmal die Malocher aufeinander, setzen sich zur ihr auf ein Pläuschchen und genießen den sozialen Kontakt. „Hier sind alle per du“, erzählt uns Micha.

Überwiegend Frauen leiden unter Altersarmut, da die Witwenrente oft viel zu gering ist, berichtet Micha. „Je intensiver man sich mit dem Thema beschäftigt, desto mehr realisiert man, wie viel Armut es tatsächlich gibt.“ Auch zwei Frauen aus dem Essener Süden kommen zu ihr. Beide sind verwitwet und leben in Wohnungen, die sie sich allein mit ihrer kleinen Witwenrente nicht mehr leisten können. Micha bietet ihnen sogar an, ihre private, begehbare Dusche zu nutzen, die sie in ihrer eige-



nen Wohnung nicht haben. Ebenso werden für die Malocher in Zusammenarbeit mit der Naturheilpraxis ohne Grenzen e. V. verschiedene Therapiemöglichkeiten angeboten, wie Fußreflexzonenmassage, Rückenmassage, Fußpflege, Taping oder eine medizinische Beratung.

Seit zwei Jahren bestimmt das Nordfünkchen Micha's Leben. „Ich möchte etwas Nachhaltiges machen, keine Eintagsfliege“, erklärt sie uns. Micha baut ihre Projekte gerne allein auf, um sie dann in verantwortungsvolle Hände zu übergeben. So hat sie wieder Zeit, neue Ideen zu entwickeln. Wer das Glück hat, Micha persönlich kennenzulernen, dem wird schnell klar, dass er es mit einer außergewöhnlichen Frau zu tun hat. Voller Leidenschaft und Herzblut arbeitet sie für ihr Herzensprojekt. „Das gibt dir so viel“, sagt sie. Dabei ist sie es, die alles gibt.

Wir brauchen Menschen wie Micha. Menschen, die, statt zu jammern, tatkräftig anpacken, die sich engagieren und mit ihrem Engagement dazu beitragen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Von wegen also Fünkchen – Micha hat einen mächtigen Funkenflug erschaffen, der hoffentlich auf viele Menschen überschlägt!

Wer das Nordfünkchen gerne näher kennenlernen möchte, ist herzlich zum Stadtteilstand vom 13. bis 15. September 2024 in Altenessen eingeladen. Am Nordfünkchen-Stand gibt es kostenlos Kaffee und Kuchen für Senioren und die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Möchten Sie die Malocher von früher auch unterstützen? Dann ist dies mit einer Lebensmittel- oder Geldspende möglich.**

Jeden ersten und dritten Donnerstag von 15:30 bis 17:30 Uhr stehen die Türen des Nordfünkchens für Spendende offen. Schauen Sie gerne mal vorbei!  
Thiesstraße 16, 45329 Essen  
Handynummer: 01575 3973788

Geldspenden können auf das folgende Konto überwiesen werden:

Nordfünkchen e. V.

IBAN: DE49 3605 0105 0002 9306 42

## Hausgemacht Glasiertes Sommergemüse auf Couscous

**Dass die vegetarische Küche deutlich mehr kann, als einfach nur „das Fleisch wegzulassen“, beweist unser aktuelles Rezept. Probieren Sie es doch einfach mal aus und zaubern Sie ein überraschend leckeres Gericht, das schmeckt und obendrein gesund ist.**



Foto: BVEO/arianebille

### Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Möhren
- 1 Fenchelknolle
- 1 Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### Für das Couscous:

- 180 g Couscous
- ca. 250 ml Wasser
- 1–2 EL Harissapaste

### Außerdem:

- 1 Bund frische Kräuter
- Joghurt zum Servieren

### So geht's:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Möhren, falls sie sehr dick sind, der Länge nach halbieren. Die Fenchelknolle in Spalten schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk in Stifte schneiden. Die Zwiebeln achteln. Alles auf einem Backblech verteilen, sodass sich die Stücke möglichst nicht überlappen. Gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln. Für etwa 40 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Essig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Gemüse verteilen, vermischen und noch einmal für 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Couscous vorbereiten. Dafür Couscous und Harissapaste in eine Schale geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abdecken und für ein paar Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren das Gemüse auf dem Couscous anrichten, einen Klecks Joghurt dazugeben und frische Kräuter darüberstreuen.

## Versuchen Sie sich doch mal als Christo Tapete mal anders

Der Aktionskünstler Christo verhüllte einst den Berliner Reichstag und verblüffte damit die Menschen weltweit. Ganz so viel Aufsehen werden Sie mit unserem Tipp nicht erregen. Aber er beruht auf einem ähnlichen Prinzip: Verpacken statt malen ist die Devise. Mit etwas Geschick können Sie so aus Ihrer alten Kommode ein echtes Schmuckstück zaubern.

### Das brauchen Sie:

- Schraubendreher
- Schere
- Tapetenreste/  
Geschenkpapier/  
Farbkopien
- Tapetenkleister
- Pinsel
- Gummispachtel
- Tapetenschutz  
oder Klarlack
- Kommode



**1. Zuschneiden:** Schrauben Sie die Griffe der Kommode ab. Messen Sie die Vorderseiten der Schubladen aus und übertragen Sie die Maße auf das gewünschte Dekomaterial: Infrage kommt, was Sie schön finden. Ob Geschenkpapier, Tapetenreste, Farbkopien oder andere dekorative Materialien aus Papier oder Pappe. Schneiden Sie das Material passgenau zu.

**2. Kleben:** Mischen Sie den Kleister an. Wollen Sie dünne Materialien verwenden, kleistern Sie die Front des Möbelstücks dünn ein und drücken Sie das Dekomaterial an. Bei dickeren Materialien sollten Sie den Kleister direkt auf das Material streichen und kurz einziehen lassen (wie beim Tapezieren).

**3. Glätten:** Streichen Sie nun mit nassen Fingern oder einem weichen Gummispachtel von innen nach außen die Luftblasen und Falten aus. Kleinere Unebenheiten ziehen sich beim Trocknen automatisch wieder glatt.

**4. Versiegeln:** Um die Oberfläche widerstandsfähig zu machen und ihr eine glänzende Optik zu verleihen, pinseln Sie noch eine dünne Schicht Tapetenschutz oder Klarlack auf. Nun können Sie die Griffe wieder anschrauben. Fertig ist Ihr neues Möbel-Schmuckstück.

### Viele Möglichkeiten

Nach demselben Prinzip können Sie auch die Rückwände von offenen Schränken oder Regalen bekleben.

Dafür die Rückwände erst vorsichtig lösen. Mit ausgesuchten Mustern bekleben und wieder befestigen.



Save the Date:

## Bücherflohmarkt für einen guten Zweck mit Ellen Menne

Am 11. und 12. September 2024 findet der 31. Bücherbasar zugunsten der Elterninitiative krebserkrankter Kinder im BürgerTreff, Nockwinkel 64 in Überrauch statt. Organisiert wird der Bücherbasar von unserer ehrenamtlich sehr engagierten Mieterin Ellen Menne, die sich mit ganz viel Herzblut für die gute Sache einsetzt.

Auf die Besucher warten wieder tausende akkurat gestapelte Bücher – von Romanen bis hin zu Krimis – sowie CDs, DVDs und Spielsachen. Dazu gibt es wieder viele Überraschungen und die Cafeteria unter freiem Himmel.

Ellen Menne und ihr Team freuen sich schon auf viele Besucherinnen und Besucher.



Neue Infos:

## Änderungen zu Ihrem Kabelfernsehempfang

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die zentrale Abrechnung der TV-Versorgung spätestens zum 30. Juni 2024 endet. Die GEWOBAU hat aber für ihre Mitglieder vorgesorgt.

Für den Zeitraum ab dem 1. Juli 2024 werden die Kosten fürs Kabelfernsehen nicht mehr in der Betriebskostenabrechnung berücksichtigt.

Das bedeutet für Sie: In der nächsten Abrechnung verrechnen wir diese Einsparungen der Kabelgebühren mit den getätigten Vorauszahlungen.

Außerdem hat die GEWOBAU die TV-Versorgung für einen großen Teil ihrer Mitglieder zu sehr günstigen Konditionen gesichert und einen neuen Rahmenvertrag mit Vodafone geschlossen.

Die gute Nachricht: Aufgrund des ausgehandelten Rahmenvertrages mit Vodafone zahlen unsere Mitglieder für die TV-Grundversorgung durch Vodafone nur 6,99 Euro monatlich. Weitere Vorteile: Sie brauchen kein neues Gerät, keine neue Verkabelung und Ihre Sender bleiben auf dem gewohnten Sendepunkt.

Auch für die Mieter, die durch **PYÜR** oder **Telekom** bzw. mit einem **SAT-Signal** versorgt werden, bemühen wir uns, eine ähnliche Vereinbarung zu treffen. Wir werden Sie informieren, sobald wir genauere Informationen für Sie haben.

### Was heißt das für Sie?

Zum Übergang können Sie bis zum 31. August 2024 weiter Kabelfernsehen nutzen. Ab dem 1. September müssen Sie einen eigenen Vertrag mit Vodafone abgeschlossen haben, um weiter Kabelfernsehen zu empfangen, oder Sie entscheiden sich für eine andere Empfangsart.

### Wie geht es weiter?

Wir werden Sie rechtzeitig per Post über die genauen Informationen zum Vertragsabschluss informieren. Sie brauchen bis dahin nichts zu unternehmen.

### Wichtig:

Die Installation einer mieter eigenen Satellitenanlage bleibt weiterhin untersagt.

Partner im Profil: Tischlerei Weidemann

„Eine unkomplizierte und faire Zusammenarbeit – schon immer und ewig“

In dieser neuen Serie möchten wir Ihnen unsere Handwerks- und Dienstleistungspartner vorstellen – damit auch Sie wissen, mit wem Sie es zu tun haben. Den Start macht einer unserer längsten Partner: das Familienunternehmen Tischlerei Weidemann. Vorhang auf für Björn Weidemann, der Ihnen selbst über seinen Betrieb und unsere Zusammenarbeit berichtet.



Für alle, die uns noch nicht kennen, fallen wir jetzt mal mit der dreipunktverriegelten, Klimaklasse-3-Wohnungseingangstür direkt ins Haus: Mein Name ist Björn Weidemann, ich werde in diesem Jahr 50 und ich leite unseren Tischlereibetrieb seit 2017. Eine genaue Aufzeichnung der ersten Zusammenarbeit zwischen der Tischlerei Erich Weidemann und der GEWOBAU ist leider nicht mehr vorhanden.

**Wir lehnen uns mal weit aus dem – mittlerweile nicht mehr einfachverglasten Sprossenfenster, sondern dem einbruchhemmenden, mit Pilzzapfen versehenen, festmontierten und wärmeisolierenden, viel zu schweren – Fenster und sagen ganz einfach: Gefühlt besteht die Zusammenarbeit schon immer und ewig.**

Seit mehr als einhundert Jahren, vielen Generationen, einer Menge Auf's und Abs, einigen verschlissenen Sägeblättern, unzähligen Türen, Fenstern, Schränken, Stühlen, Tischen, Wasserschäden und Reparaturen und Badewannen voller Schweiß haben wir das Glück, uns zu den ausgewählten Betrieben zählen zu dürfen. Wir schätzen das Vertrauen der uns treugebliebenen GEWOBAU und ihrer kooperierenden Handwerksbetriebe als zuverlässige, soziale und innovative Auftraggeber.

### Teil eines großartigen Netzwerks

Die Zusammenarbeit ist außerordentlich positiv, unkompliziert und vor allem fair. Auf Augenhöhe, familiär, verständnisvoll und lösungsorientiert schaffen wir gemeinsam nachhaltigen Wohlfühl(wohn)raum für alle. Durch eine respektvolle, offene und ehrliche Kommunikation und das fachliche Können aller Agierenden haben wir nicht nur erreicht, dass regionale Firmen sich vertrauensvoll vernetzt haben, sondern viel mehr: Abgesehen von den vielen schützenden Dächern, sind so über die Jahrzehnte interessante und wichtige Arbeits- und Ausbildungsplätze entstanden. Darüber hinaus sehr viele gute Bekanntschaften, Freundschaften, Familien und Kinder, die dank der GEWOBAU in einer sicheren, sauberen und freundlichen Umgebung leben.

### Den Beruf zur Berufung machen

Wir freuen uns, mit der GEWOBAU weiterhin auch die nächsten 100 Jahre nachhaltig junge oder auch ältere Menschen dafür zu begeistern, sich um eine sichere Arbeitsstelle im Handwerk zu bewerben oder eine Ausbildung zu absolvieren.





Unser Betrieb zum Beispiel hat in den letzten Jahren immer um die 19 bis 21 Mitarbeitende. Davon sind circa sieben bis neun Auszubildende dabei. Wir sind stolz, Menschen zu einem Gesellen- oder Meisterbrief zu verhelfen und zu sehen, wie sie ihren Weg gehen. Ob ein anschließendes Studium im Bereich Architektur, Produktdesign, Soziale Arbeit oder einfach ein Betriebswechsel folgt: Unsere Tischlerei legt Wert auf Charakter und Persönlichkeit, alles andere kann man mit handwerklichem Geschick bei uns erlernen. Bei uns dürfen Fehler gemacht und daraus gelernt werden.

### Mehr als eine Tischlerei

Einen typischen Arbeitsalltag gibt es bei uns nicht. Je nach Auftragslage und Kapazitäten gibt es Tage und Wochen, da ist die Nachfrage nach Fenstern oder Türen erhöht oder mehrere Möbelstücke werden plötzlich benötigt. Für unsere Gesellinnen und Gesellen ist aber jeder Tag eine neue Herausforderung und sehr abwechslungsreich. Durch ständig wechselnden Kundenkontakt, Reparaturen, Planungen komplizierter Konstruktionen, Fertigungen individueller Möbelstücke, Montagen eines Fensters, einer Tür oder eines Einbauschranks oder nur das freundliche Gespräch oder die starke Schulter, an der sich unsere Kundschaft ausweinen kann. Wir sind nicht nur Tischler, wir sind auch Zuhörer, Vermittler und manchmal auch Psychologen, aber auch Patienten.



Wir nehmen uns gerne Zeit und verdrücken ein Tränchen, wenn man merkt, dass unser dritter Besuch wegen des nicht wirklich undichten Fensters das Highlight des Monats von Oma Erna ist, weil der Verlust von Opa Heinz immer noch schmerzt und sie sich schrecklich einsam fühlt, obwohl wir mehr als satt an Plätzchen und Kaffee sind. Mit dem Herzen, dem Verstand und nahezu unermüdlichem Tatendrang finden wir gemeinsam, gut aufgelegt für jedes Problem eine zufriedenstellende Lösung.

**Die GEWOBAU freut sich auf eine weitere lange und gute Zusammenarbeit!**



Gründungsdatum:

1919

Inhaber:

Björn Weidemann seit 2017, in vierter Generation

Mitarbeiteranzahl:

19 bis 21, einschließlich 7 bis 9 Azubis

Tätigkeiten im GEWOBAU-Bestand:

Montage und Reparaturen von Türen und Fenstern, Küchen-/Möbelteile demontieren und montieren, z. B. nach Wasserschaden

An der GEWOBAU schätzen wir:

die partnerschaftliche Zusammenarbeit, gemeinschaftliche Problemlösung, sich aufeinander verlassen zu können

Kontakt:

Hofterbergstraße 15–17, 45127 Essen

[www.tischlerei-weidemann.de](http://www.tischlerei-weidemann.de)

Empfehlung

## Yoga in der Luft: Aerial Yoga

Sind Sie auf der Suche nach einem neuen, aufregenden Hobby, das sowohl Ihren Körper als auch Ihren Geist anspricht? Dann könnte Aerial Yoga genau das Richtige für Sie sein! Diese einzigartige Form des Yogas kombiniert traditionelle Yoga-Posen mit dem Einsatz eines speziellen Tuches. Mit der Unterstützung des Tuches und der Überwindung der Schwerkraft erzeugt Aerial Yoga ein wunderbares Gefühl der Leichtigkeit und bietet darüber hinaus viele gesundheitliche Vorteile.

### Was ist Aerial Yoga?

Beim Aerial Yoga werden die Übungen in einem an der Decke hängenden Tuch ausgeführt, das den Körper unterstützt und auf spielerische Weise die Möglichkeit bietet, Yoga neu zu erleben. Das Tuch hilft dabei, die Schwerkraft zu überwinden, und ermöglicht es, Posen einzunehmen, die wir im traditionellen Yoga nicht ausführen könnten. In den Umkehrhaltungen hängt man frei kopfüber, sodass in Wirbeln und Gelenken Raum und Platz geschaffen wird. Das Tuch hält und trägt uns, was ein Gefühl tiefer Entspannung vermittelt. Gleichzeitig ist der Spaßfaktor beim Aerial Yoga sehr hoch, gerade in den schaukelnden, schwingenden und akrobatischen Übungen.

### Die Vorteile von Aerial Yoga

1. Verbesserte Flexibilität: Durch die Unterstützung des Tuchs können Sie tiefer in Dehnungen gehen und so Ihre Flexibilität verbessern.
2. Stärkung der Muskulatur: Die Instabilität des Tuchs fordert Ihre Muskeln auf eine neue Art und Weise heraus und trainiert die Tiefenmuskulatur.
3. Entlastung der Gelenke: Da viele Übungen in der Luft ausgeführt werden, wird der Druck auf die Gelenke verringert, was besonders schonend für den Körper ist.
4. Förderung der Entspannung: Das Schwingen und Schweben im Tuch wirkt beruhigend und hilft, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.
5. Verbesserung der Körperhaltung: Durch die Stärkung der Rumpfmuskulatur und das Bewusstsein für die Körperausrichtung wird die Körperhaltung nachhaltig verbessert.

### Für wen ist Aerial Yoga geeignet?

Aerial Yoga ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet. Ob Anfänger oder erfahrene Yogis – alle können von den schwebenden Übungen profitieren. Besonders Menschen, die unter Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen leiden, finden oft Erleichterung durch die entlastenden Positionen im Tuch.

Aerial Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken und die eigene Fitness auf eine spielerische und zugleich herausfordernde Weise zu verbessern. Warum also nicht einmal den Sprung wagen und das Schweben im Tuch ausprobieren? Das Studio Yoga Arts in Essen bietet unter der Leitung von Jorinde Messlinger regelmäßig Aerial-Yoga-Klassen an. 90-minütige Aerial-Yoga-Klassen gibt es sonntags von 13:00 bis 14:30 Uhr. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die offenen Klassen können auch als Einzeltermine gebucht werden.

Nächste offene Aerial-Yoga-Klassen:

- 11. August 2024 YOGA ARTS Jorinde Messlinger
- 08. September 2024 Frankenstraße 280, 45134 Essen

Weitere Informationen und Anmeldung auf: [www.yoga-arts.eu](http://www.yoga-arts.eu)





Kinderrätsel

## Bitte alle hereinspaziert

Der kleine Drache möchte heute ein Sommerfest mit all seinen Freunden feiern. Diese zwölf Tiere haben sich auf den Weg gemacht. Eines dieser Tiere ist schon im Haus.



Welches dieser zwölf Tiere ist nicht auf dem Bild zu sehen? Trage die passende Zahl ein:



### Hast du das Rätsel wieder gemeistert?

Dann schreib schnell die Lösung auf die Postkarte und schicke das Ganze an die GEWOBAU-Zentrale. Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Kinderkameras.

Teilnehmen dürfen alle Kinder bis 12 Jahre, nicht aber deren Eltern sowie Kinder von Mitarbeitern der GEWOBAU. Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der nächsten Mieterzeitung veröffentlicht werden. Einsendeschluss ist der 31. August 2024.

Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter:  
<https://gewobau.de/extras/datenschutz/>

### Hallo, liebe Kinder!

Im Kinderrätsel der letzten Ausgabe wollte der kleine Drache gesund kochen. Und anstatt Salz, das auch das Lösungswort war, hat er viele Kräuter verwendet.

Aus den richtigen Antworten hat unsere Glücksfee folgenden Gewinner ausgelost:

**Fiete Wischermann, Ben Lucas Janßen, und Sliwka Baker.**

Sie haben jetzt mit dem Kosmos-Kräutergarten ein eigenes kleines Gewächshaus für die Fensterbank.

## Rätsel

# Mitmachen und gewinnen

Wer diese Ausgabe aufmerksam durchgelesen hat, kann unsere Rätselfragen sicher mit Leichtigkeit beantworten. Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden Sie aus den ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gutscheine jeweils für ein Fotoshooting im Fotostudio Evisible.

[1] Welche Tischlerei stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor?

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

[2] Wie wird unsere Mieterin Elisabeth Pfeffer liebevoll genannt?

10	11	12	13	14	15
----	----	----	----	----	----

[3] Wie heißt die Kulturwerkstatt auf Zollverein?

16	17	18	19
----	----	----	----

[4] Wer bietet u. a. den Hausnotruf an?

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[5] In welchem Monat findet der Bücherflohmarkt mit Ellen Menne statt?

30	31	32	33	34	35	36	37	38
----	----	----	----	----	----	----	----	----

1

12

17

27

34

## Die Gewinner der letzten Ausgabe



Sie kennen das: Beim Kochen wieder geschnitten, aber ganz schnell gibt's ein Pflaster auf die WUNDE und alles ist wieder gut. Aus den richtigen Einsendungen haben wir drei Gewinner gezogen.

Wir gratulieren:

**Silvia Bruns**

**Rosemarie Verfürth**

**Dina Adam**

Sie können sich über jeweils einen Gutschein für eine Kräuterwanderung oder einen Kräuterworkshop freuen. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß mit dem Gewinn!

Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung auf der beigefügten Postkarte an die GEWOBAU. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der GEWOBAU und deren Angehörigen sind ausgeschlossen.

Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der nächsten Mieterzeitung veröffentlicht werden. Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter: <https://gewobau.de/extras/datenschutz/> Einsendeschluss ist der 31. August 2024.

## Meine Meinung, Anregungen und Wünsche

Ich möchte den [▼]EINBLICK zukünftig digital lesen

Bitte in Zukunft auch Informationen zum Thema: \_\_\_\_\_

Sonstige Anregungen und Ideen: \_\_\_\_\_

---

---

---

Das Lösungswort aus den fünf Rätselfragen lautet:

1	12	17	27	34
---	----	----	----	----

Kinderrätsel  
Bitte alle hereinspaziert

Das Tier mit der Nummer



ist nicht auf dem Bild zu sehen.



**Absender:**

Vorname, Name

Alter (Kinderrätzel)

Straße

PLZ, Ort

Telefon

**GEWOBAU**<sup>®</sup>  
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D] EIN TEIL VON ESSEN

Entgelt  
zahlt  
Empfänger

**Absender:**

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Deutsche Post   
ANTWORT

GEWOBAU

Wohnungsgenossenschaft

Essen eG

Postfach 101343

45013 Essen

**GEWOBAU**<sup>®</sup>  
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D] EIN TEIL VON ESSEN

Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Deutsche Post   
ANTWORT

GEWOBAU

Wohnungsgenossenschaft

Essen eG

Postfach 101343

45013 Essen