



nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**
DELMENHORST

Nr. 32 | 2021

ÜBER UNS

Welche Maßnahmen die StadtWerkegruppe im Rahmen der Corona-Pandemie ergriffen hat, um ihre Mitarbeiter sowie die Delmenhorster zu schützen, erfahren Sie in der Rubrik „Über uns“.

Seite 6

SCHWERPUNKT

Bereits ein Großteil der Bevölkerung bringt sich aktiv ein, um unserem Klima etwas Gutes zu tun. Doch wie genau sieht ein nachhaltiges Leben aus? Das klärt dieses Mal unser Titelthema.

Seite 8

STAUNEN

Sie ziehen Jahr für Jahr los in Richtung Süden und überwintern in wärmeren Gebieten – die Zugvögel. Doch was bewegt sie, immer wieder aufs Neue solch immense Reisen auf sich zu nehmen?

Seite 13



PRESSESCHAU

SWD BIETET ONLINE-BERATUNG

„Die Service-Mitarbeiter der StadtWerkegruppe bieten ab Montag, 1. Februar, Beratungen zu Gas- und Stromtarifen per Video an. Interessenten können auf der Homepage der StadtWerkegruppe unter www.stadtwerkegruppe-del.de oder über die App der StadtWerkegruppe, „sWapp“, einen Termin vereinbaren.“

(Quelle: Delme Report, 31.01.2021)

WIE SICH WASSERLEITUNGEN TROTZ FROST FREIHALTEN LASSEN

„Für diese Woche ist in Delmenhorst nach dem neuerlichen Wintereinbruch zusätzlich mit Dauerfrost zu rechnen. Aus diesem Grund werden den Bürgern wertvolle Tipps von der StadtWerkegruppe Delmenhorst (SWD) an die Hand gereicht, auf die es bei Winterwetter zu achten gilt.“

(Quelle: DelmeNews, 10.02.2021)

STADTWERKE ERNEUT „TOP LOKALVERSORGER“

„Für ihre Versorgungsbereiche Gas, Strom und Wasser haben die Stadtwerke Delmenhorst abermals in Form des Gütesiegels ‚Top Lokalversorger 2021‘ von dem Label Energieverbraucherportal ein überregionales Lob erhalten. Dabei handele es sich um eine Auszeichnung für regionale Versorgungsunternehmen, die mit Preis, Leistung und Qualität überzeugen.“

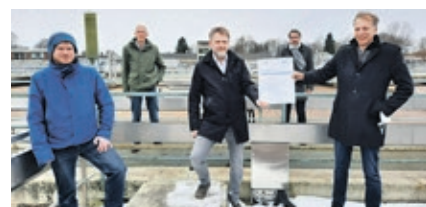
(Quelle: Weser Kurier/Delmenhorster Kurier, 18.02.2021)

AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN

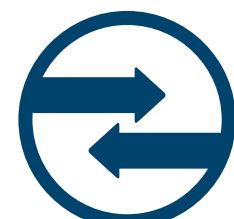


ENTSORGUNG

Die Stadtwerke Delmenhorst GmbH haben das Zertifikat für das technische Sicherheitsmanagement (TSM) für die Sparte Entwässerung erhalten. Die Zertifizierung wird von der Deutschen Vereinigung für Wasserwirtschaft, Abwasser und Abfall (DWA) vergeben und gilt als Bestätigung für eine sichere, wirtschaftliche und umweltfreundliche Versorgung. Jens Kramer, Till Reichardt, Dirk Bramlage und Dieter Meyer (alle StadtWerkegruppe) nahmen die Zertifizierungsurkunde von Ralf Hilmer (Geschäftsführer DWA-Nord) entgegen.



Der Geschäftsführer des DWA-Nord, Ralf Hilmer (rechts), überreichte den Bereichsleitern der StadtWerkegruppe das Zertifikat.



MOBILITÄT

Von nun an sind die Bushaltestellen Rubensstraße an der Brauenkamper Straße und Feuerbachstraße am Wiekhorn Heuweg in beide Richtungen barrierefrei. Das bedeutet: Der Umbau erleichtert den Fahrgästen den Ein- und Ausstieg in den Bus. Die Ausbaumaßnahmen werden durch die Landesnahverkehrsgesellschaft (LNVG) und durch den Zweckverband Verkehrsverbund (ZVBN) gefördert.



Barrierefreier Ein- und Ausstieg: Fahrgästen erleichtert der Umbau von nun an das Busfahren.



ENTSORGUNG

Vielerorts wurden die Container für Altkleider und Schuhe abgeschafft. Delmenhorster, die ihre nicht mehr benötigten Kleidungsstücke und Schuhe entsorgen möchten, haben die Möglichkeit, diese bei der Abfallwirtschaft Delmenhorst abzugeben. Dort stehen entsprechende Container bereit.



Container für nicht mehr benötigte Kleidungsstücke stehen bei der Abfallwirtschaft Delmenhorst bereit.



LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

vor genau einem Jahr hat die StadtWerkegruppe aufgrund der Corona-Pandemie ihren Krisenstab ins Leben gerufen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen deshalb einen kleinen Rückblick auf die Maßnahmen aufzeigen, die im Rahmen der Corona-Pandemie ergriffen wurden, um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Delmenhorster zu schützen. Auch das Thema Nachhaltigkeit gewinnt in der heutigen Zeit eine immer größere Bedeutung. Wie sich auch der eigene Alltag umweltfreundlicher gestalten lässt und auf was es dabei ankommt, erfahren Sie dieses Mal in unserem Schwerpunkt-Thema. In der Rubrik „Lokales“ widmen wir uns in den kommenden Ausgaben zudem den lokalen Helfern vor Ort: Den Anfang macht dabei das DRK Delmenhorst, das seit seinen Anfängen täglich einen bedeutenden Beitrag zu einem harmonischen Zusammenleben in Delmenhorst und Umgebung leistet. Getreu dem Motto „... der Sonne hinterher!“ klären wir auf Seite 13, was die Zugvögel dazu bewegt, immer wieder aufs Neue lange Reisen in wärmere Gebiete auf sich zu nehmen. Und da auch bei uns der Frühling und damit wärmere Temperaturen vor der Tür stehen, gibt es auf den Seiten 10 und 11 Tipps und Tricks, wie sich schon mit geringem zeitlichem Aufwand und ohne zusätzliches Equipment die eigene Fitness steigern lässt.

Bleiben Sie gesund!
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der „nah dran“,
Ihr


Hans-Ulrich Salmen



INHALT

News	4
Über uns	6
Vom Verbot des Händeschüttelns zur Maskenpflicht	
Schwerpunkt	8
Aus Alt mach Neu – Nachhaltigkeit bleibt im Trend	
Wissen	10
Fit ins Frühjahr: Übungen für die Selbstmotivation zu Hause	
Lokales	12
Helfer vor Ort: Delmenhorst kann sich auf das DRK verlassen	
Stauen	13
Der Sonne hinterher	
Denken	14
Rätselspaß	

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadtwerke Delmenhorst GmbH Fischstraße 32-34 27749 Delmenhorst V. i. S. d. P.: Anneka Maury	Konzept: BRASILHAUS Unternehmens- kommunikation GmbH	Redaktion und Grafik: Borgmeier Media Gruppe GmbH Lange Straße 112 27749 Delmenhorst	Redaktion: Nane Köberlein, Niklas Bädjer, Philip Rummler, Claudia Krütgen, Marianna Zaccaria, Niklas Römer, StadtWerkegruppe Delmenhorst	Lektorat: Jette Frantz, Marlon Giefer
			Fotos: StadtWerkegruppe Delmenhorst; 88studio, Arucha, Giorgio Pulcini, Pixel-Shot, Drobot Dean, Drazen, LUGOSTOCK, Tobias Arhelger, Алёна Игдеева, New Africa – stock.adobe.com	

DAS SERVICECENTER-TEAM SAGT DANKE

Im Januar wurden circa 45.000 Jahresrechnungen (Erdgas, Strom und Wasser) für das Jahr 2020 an die Kunden der StadtWerkegruppe versendet. Die daraus resultierenden Nachfragen haben in den letzten Wochen zu einem hohen Kundenandrang per E-Mail und Telefon geführt. Auf diesem Weg möchte sich das ServiceCenter-Team der StadtWerkegruppe für die Geduld der Kunden sowie die netten und freundlichen Kundengespräche bedanken.



STADTWERKE ERNEUT „TOP LOKALVERSORGER“

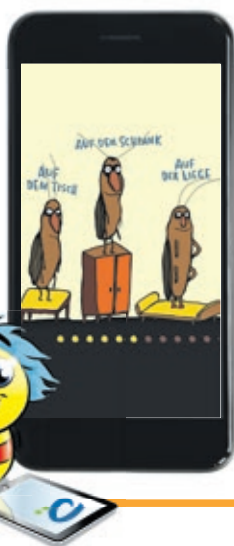
„Wir können das“ – in den Versorgungsbereichen Gas, Strom und Wasser ist die StadtWerkegruppe erneut top. Dieses Lob haben die Stadtwerke Delmenhorst jetzt zum wiederholten Male in Form des Gütesiegels „Top Lokalversorger 2021“ von dem Label Energieverbraucherportal bekommen. Wie schon im vergangenen Jahr konnten die Bereiche Strom, Gas und Wasser überzeugen, sodass die Stadtwerke erneut drei Gütesiegel erhalten haben. Regionales Engagement und verbraucherfreundliche Öffnungszeiten haben auch zur Auszeichnung beigetragen.

Im Bereich Strom überzeugte das ausschließliche Angebot von Ökostrom. Im Bereich Gas konnte die StadtWerkegruppe mit ihrem klimaneutralen Angebot punkten. Im Bereich Wasser kam insbesondere der ökologische Aspekt zum Tragen: Dazu zählt die Kooperation mit der örtlichen Landwirtschaft ebenso wie der Gewässerschutz. Die Auszeichnung ist das Ergebnis umfangreicher Untersuchungen: Bewertet wurden Kriterien zum Thema Umwelt, Service und Engagement. Das Gütesiegel dient als Kennzeichen für Qualitäts- und Servicestandards.

präsentiert von

BODOS APP-EMPFEHLUNG: REIM-SPASS MIT „EINS ZWEI DREI TIER“

In der App zu Nadia Buddes Bilderbuch „Eins Zwei Drei Tier“ wird gereimt, was das Zeug hält! Hier muss immer ein Tier gefunden werden, das sich auf den letzten vorgelesenen Begriff reimt. Die Motte reimt sich auf Lotte oder der Schwan auf den Löwenzahn. Der Schwan ist dann in der nächsten Szene in drei verschiedenen Situationen zu sehen: „mit Puzzle“, „mit Sudoku“ und „mit Haus-



aufgabe“. Ist nun das nächste Tier der Leguan oder der Rabe? Der Rabe natürlich! 14 tierische Reime werden so nach und nach erraten. Und das Beste: Es wird nie langweilig, denn bei

erneutem Spielen ändern sich die Reimrätsel immer ein wenig. So reimt sich beim nächsten Mal z. B. der Hahn auf den Löwenzahn. Ergänzt wird die App noch durch ein Bonusspiel. Hier müssen acht Tiere, deren Namen sich reimen, einander zugeordnet werden, wie z. B. Fliege und Ziege. Ein Spiel besteht hier aus fünf Durchgängen. Mit den witzigen Bildern macht die App gleich doppelt so viel Spaß und fördert spielerisch den Umgang mit Sprache. Einziger Wermutstropfen: „Eins Zwei Drei Tier“ ist nur für iPad und iPhone erhältlich. Eine Android-Version der App gibt es leider nicht.



Verlag: multiverso GbR
Kosten: 3,49 €
ab 4 Jahren empfohlen

DANIEL HÖRIG

48 Jahre, Müllwerker



AUSBILDUNG BEI DER STADTWERKEGRUPPE

Unter dem Motto „Schock Deine Eltern: Mach was Vernünftiges!“ sucht die StadtWerkegruppe Delmenhorst nach engagierten Auszubildenden zum 1. August 2021. Um sich über angebotene Ausbildungsberufe, freie Stellen und Vorteile während der Ausbildung zu informieren, haben Interessierte nun die Möglichkeit, sich auf einer eigens für diesen Zweck erstellten Internetseite zu informieren. Ein Blick lohnt sich!

ONLINEBERATUNG ZU GAS- UND STROMTARIFEN

Seit Anfang Februar bieten die Mitarbeiter des ServiceCenters der StadtWerkegruppe, aufgrund der aktuellen Situation, Beratungen zu Gas- und Stromtarifen per Video an. Bestands- und interessierte Neukunden haben so die Möglichkeit, sich „von Angesicht zu Angesicht“ beraten zu lassen. Interessenten können ganz einfach auf der Homepage der StadtWerkegruppe unter www.stadtwerkegruppe-del.de oder über die App „sWapp“ einen Termin vereinbaren.



Welche Position üben Sie aus?

Ich bin als Kraftfahrer, genauer gesagt, als Müllwerker tätig.

Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

Mein Arbeitstag beginnt morgens um 6.45 Uhr mit der Abfahrtkontrolle. Im Anschluss daran geht es um 7 Uhr vom Hof zum jeweiligen Abfuhrbezirk. Nach einer Mittagspause geht es dann wieder auf Tour, bis der komplette Bezirk abgearbeitet ist. Zum Schluss steht die Leerung des Fahrzeugs in der Umlade und die Reinigung des Lkw an, bis es dann natürlich in den wohlverdienten Feierabend geht.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Während meiner Bundeswehrzeit habe ich den Führerschein Klasse CE erworben. Da ich gerne Lkw fahre, habe ich mich dann bei der Abfallwirtschaft beworben.

Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Voraussetzung sind die Fahrerlaubnis CE, Teamfähigkeit und Geduld.

Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Im Stadtteil Stickgras/Annenriede fühle ich mich am wohlsten.

Gibt es einen Ort, den Sie unbedingt noch einmal kennenlernen möchten?

Ich möchte unbedingt mal nach Neuseeland.

Wenn Sie für einen Tag in die Rolle einer anderen Person schlüpfen könnten, wen würden Sie wählen und warum?

Pippi Langstrumpf, weil sie die Welt macht, wie es ihr gefällt!

Sie müssen allein auf eine Insel – welche drei Dinge würden Sie unbedingt mitnehmen?

Eine Angel, ein Zelt und ein Schlauchboot :-)

Entweder oder:

- | | | |
|---|------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Spielfilm | oder | <input type="checkbox"/> Tatort |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bier | oder | <input type="checkbox"/> Wein |
| <input type="checkbox"/> Stadt | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Land |
| <input type="checkbox"/> Bügeln | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Abwaschen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Flohmarkt | oder | <input type="checkbox"/> eBay |

Kurzer Abriss des bisherigen Berufslebens:

Von 1990 bis 1993 habe ich meine Ausbildung zum Fleischer absolviert. Im Anschluss habe ich dann auch bis 1996 in diesem Beruf gearbeitet. Es folgten vier Jahre als Zeitsoldat bei der Bundeswehr in Leer. Seit 2000 arbeite ich nun als Kraftfahrer bei der Abfallwirtschaft.



VOM VERBOT DES HÄNDESCHÜTTELNS ZUR MASKENPFLICHT

„Mensch, wie die Zeit vergeht“ – ein Satz, der meistens ausgesprochen wird, wenn der Geburtstag oder das Weihnachtsfest mit dem damit verbundenen Geschenkekauf „plötzlich“ vor der Tür steht. Dieses Jahr, genauer gesagt diesen Monat, bekommt dieser Satz eine ganz andere Bedeutung: Vor genau einem Jahr hat die StadtWerkegruppe aufgrund der Corona-Pandemie ihren Krisenstab ins Leben gerufen. Niemand hat wohl damals damit gerechnet, dass diese Krise so viele Monate andauert.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen kleinen Rückblick über die Maßnahmen aufzeigen, die die StadtWerkegruppe im Rahmen der Corona-Pandemie ergriffen hat, um ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Delmenhorster vor einer Infektion zu schützen.

Krisenstab einberufen

Ende Februar 2020 wird ein Krisenstab zur Pandemievorsorge in der StadtWerkegruppe einberufen. Innerhalb der Unternehmen gilt ein „Händeschüttelverbot“. Das Tragen eines Mundschutzes ist laut Experten noch nicht vorgeschrieben. Vorsorglich stellt die StadtWerkegruppe ihren Mitarbeitern Desinfektionsmittel zur Verfügung. Und schon jetzt ist die Teilnahme an größeren externen dienstlichen Veranstaltungen untersagt. Für den privaten Bereich sprechen die Verantwortlichen eine dementsprechende Empfehlung aus. Zudem stellen sie einen Flyer mit wichtigen Hygiene-Tipps zur Infektionsvorsorge zusammen. Im internen Netz, dem Intranet, werden darüber hinaus ab sofort alle Neuigkeiten zu Corona eingestellt. Gleichzeitig trifft der Krisenstab weitere Maßnahmen zur Vorsorge: Mitarbeiter werden bereits im Februar gebeten, nicht in Risikogebiete zu reisen und sich strikt an



Auch in der GraftTherme ruht nun schon seit längerer Zeit der Betrieb.

die Hygieneregeln zu halten. Im Shop in der City und in den Räumlichkeiten der StadtWerkegruppe erfolgen die ersten Aushänge: „Wir verzichten auf den Händedruck“. Geschäftskunden erhalten entsprechende Schreiben zur Vorsorge.

Schon im März einschneidende Maßnahmen

Einen Monat später greifen weitere einschneidende Maßnahmen: Die ersten Mitarbeiter gehen ins „mobile Arbeiten“, einige Bereiche werden in den Notbetrieb versetzt und so „gefahren“, dass sich ein Teil der Mannschaft vor Ort und der andere zu Hause befinden, damit sich die Mitarbeiter nicht begegnen und so systemrelevante Aufgabe wie die Müllabfuhr gesichert sind. Die Abfallannahmestellen (außer Steller Straße für Gefahren- und Problemstoffe) werden geschlossen. Papier und Sperrmüll wird nicht mehr abgeholt – was später noch zu Kri-

tik führt. Dennoch gilt dieser Schritt als notwendig, um die Mitarbeiter vor einer Infektion zu schützen. Aufgrund der sich stets ändernden Lage hat der Krisenstab alle Hände voll zu tun: Es müssen Hygieneartikel bestellt und nachbestellt, vermehrt Reinigungen organisiert und Mitarbeiter mit Büromaterialien für das „mobile Arbeiten“ ausgestattet werden und vieles mehr. Die StadtWerkegruppe geht alle möglichen Szenarien durch, um gut vorbereitet zu sein. In Norddeutschland schließen unter anderem Restaurants und Cafés. In Bayern gibt es Ausgangssperren. Die Lage ändert sich ständig und es gilt schnell zu reagieren: Aufgrund einer Verfügung der Bundesregierung sind die Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen verschärft worden. Für die StadtWerkegruppe bedeutet dies, weitere strikte Einschnitte vorzunehmen. Dazu gehört unter anderem, den



Auf dem Gelände der Abfallwirtschaft stehen Büro-Container bereit.

Einsatz der Mitarbeiter in jedem Bereich auf ein absolutes Minimum zu reduzieren.

Konzepte zur Wiedereröffnung

Für die Delmenhorster bedeutet dies, dass die Abholung des Altpapiers nicht mehr stattfindet. Dafür stellt die StadtWerkegruppe an einigen Standorten Container auf, sodass die Delmenhorster ihr Altpapier anliefern können. Und davon wird rege Gebrauch gemacht. Auf den Graftwiesen sind es 165 Kunden, die insgesamt über fünf Tonnen Altpapier anliefern, auf dem Inkoop-Parkplatz an der Schönemoorer Straße dokumentieren die Verantwortlichen rund 230 Anlieferungen mit insgesamt fast sechs Tonnen Altpapier. Grünabfall darf angeliefert werden – unter Einhaltung der Hygieneregeln. Derweil arbeitet der Krisenstab Konzepte aus, damit die Annahmestellen wieder gänzlich öffnen können und die Einsammlung des Altpapiers wieder stattfindet. Die Bestellung von hygienischen Artikeln wie Mundschutz, Desinfektionsspender und „Hustenschutzscheiben“ läuft auf Hochtouren. Zudem sind die Wiedereröffnung des ServiceCenters in der City und Sonderabholturen für Altpapier geplant.

„Sehr ernste“ Lage trotz Lockerung

Lockerungen der restriktiven Maßnahmen erfolgen im Mai: Unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen darf auch die GraftTherme einzelne Bereiche wieder öffnen. Der Krisenstab stellt zudem einen Stufenplan auf, um in die „neue Normalität“



Bei der Altpapier-Annahme weisen Schilder auf die Einhaltung der Schutzmaßnahmen hin.



Sicherheit geht vor: Die Kollegen der Abfallwirtschaft tragen FFP2-Masken bei ihrer täglichen Arbeit.

zurückkehren zu können. Es soll zwar weiterhin in zwei Teams gearbeitet werden, aber die Trennung soll räumlich erfolgen. Unter Auflagen öffnet das ServiceCenter in der City. Gemeinsam mit der Volksbank unterstützt die StadtWerkegruppe im Rahmen des Crowdfunding ab sofort Corona-Hilfsprojekte in der Region, ohne dass eine Mindestsumme zusammengekommen sein muss. Und es geht wieder ein bisschen mehr in Richtung Normalität: Die Leerung der Altpapierentonnen startet wieder im gewohnten Rhythmus. Die gesetzlichen Vorgaben ermöglichen eine Wiedereröffnung der Sauna. Da die Krise nicht mehr akut scheint, wird der Krisenstab auf „Stand-by“ gesetzt. Unter Einhaltung der gesetzlichen Regelungen findet eine Öffnung der Abfallannahmestellen Steller Straße, Lemwerderstraße und Burggrafendamm statt. In der GraftTherme dürfen Gäste zudem wieder im gesamten Bereich baden. Trotz dieser Lockerungen bewertet der Geschäftsführer der Stadtwerke, Hans-Ulrich Salmen, die Lage als „sehr ernst“. Daher beschließen er und der Krisenstab, weitere Lockerungen in den September 2020 zu verschieben. Anlass ist der bevorstehende Sommerurlaub und die daraus möglicherweise resultierenden Erkrankungen.

Lockerungen werden zurückgenommen

Dass Hans-Ulrich Salmen recht behalten sollte, zeigt sich nur wenig später: Die Zahlen der Erkrankungen steigen an, Delmenhorst und viele weitere Städte befinden sich über dem Grenzwert und daher sind wieder Einschränkungen notwendig. So gilt das Tragen einer Maske auf den Abfallannahmestellen beim Verlassen des Fahrzeuges als Pflicht. Das ServiceCenter in der City schließt wieder seine Türen. Im Parkhaus gilt eine generelle Maskenpflicht. Innerhalb der StadtWerkegruppe

sind unter anderem Dienstreisen auf das „Notwendigste zu reduzieren“. Besprechungen finden nur noch per Video und telefonisch statt. Einschneidend ist ebenfalls die Schließung der GraftTherme. Die StadtWerkegruppe bittet zudem ihre Kunden, die Zählerstände von Gas und Wasser selbstständig abzulesen. Die Anzahl der mobilen Arbeitsplätze wird erhöht, Präsenzbesprechungen gibt es nur noch in Ausnahmefällen. Das Jahr endet für die Mitarbeiter mit einer „virtuellen Weihnachtsfeier“ per Video. Immerhin ein bisschen Normalität.

Ein Jahr Corona – was kommt noch?

Das neue Jahr beginnt für alle sowohl privat als auch beruflich mit Einschränkungen: Keine Silvesterfeiern im privaten Bereich und beruflich wird der Notbetrieb der StadtWerkegruppe konform mit den Regelungen von Bund und Ländern beibehalten. Wo möglich, arbeiten die Mitarbeiter im mobilen Arbeiten. Das Tragen von FFP2-Masken ist verpflichtend. Für die Kunden bietet die StadtWerkegruppe die Möglichkeit, sich per Video zu Gas- und Stromtarifen beraten zu lassen – immerhin existiert so die Möglichkeit, „sich gegenseitig zu sehen“. Analog den Empfehlungen der Bund-Länder-Konferenz verlängert die StadtWerkegruppe die Vorort-Präsenz bis zum 7. März. Ob es danach zu Lockerungen kommt, wird sich zeigen. Wenn nicht, wird die StadtWerkegruppe weiterhin alles tun, um ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Kunden so gut wie möglich vor einer Infektion zu schützen – dies alles unter Aufrechterhaltung der notwendigen Aufgaben. Wichtig ist, dass alle aufeinander Rücksicht nehmen und sich an die Regeln halten. Es funktioniert nur miteinander! Schließlich soll es 2022 nicht heißen: „Schon wieder ein Jahr rum.“

AUS ALT MACH NEU – NACHHALTIGKEIT BLEIBT IM TREND

Foodsharing, Upcycling, Secondhand – Begriffe, die in den Gedankengängen vieler Menschen eine Verbindung zum Thema Nachhaltigkeit hervorrufen. Sie alle stehen für kreative Ansätze, um einen Beitrag für den Klima- und Umweltschutz zu leisten. Ein Großteil der Bevölkerung bringt sich bereits aktiv ein, um unserem Klima und der eigenen Umwelt etwas Gutes zu tun. Doch wie genau sieht ein nachhaltiges Leben aus und welche Veränderungen des persönlichen Verhaltens können helfen? Folgende Tipps und Tricks lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

Alte Möbelstücke erstrahlen in neuem Glanz. Hier entsteht ein „upgecycelter“ Stuhl.



Regional, frisch und unverpackt

Startpunkt einer nachhaltigen Lebensweise kann die Ernährung sein. Zentral dabei: das Thema Fleischkonsum. Denn wer weniger Fleisch isst, reduziert den CO₂-Ausstoß und schont Tier und Umwelt. Wer nicht gänzlich auf Fleisch verzichten möchte, sollte beim Einkauf deshalb darauf achten, dass dieses aus artgerechter sowie regionaler Haltung stammt. Die in den meisten Supermärkten verpackungslosen, frischen Produkte wie Obst und Gemüse empfehlen sich ebenfalls – denn dies spart Verpackungsmüll und vor allem Plastik. Auch ein selbst mitgebrachter Einkaufsbeutel besitzt einen ähnlichen Effekt. Ein strikter Verzicht auf Verpackungsmüll durch den eigenen Einkauf lässt sich zudem durch den Besuch eines sogenannten Unverpacktladens verwirklichen. In diesen Märkten bringt der Kunde seine eigene Verpackung mit und kann dort verschiedenste Lebensmittel wie Nudeln, Kaffee, Obst, Gemüse oder Eier in beliebiger Menge abpacken und bezahlt nach Menge oder Gewicht. Vorteil dabei: Weniger Lebensmittel landen im Müll, da der Kunde die auf Portionsgröße exakt an seinen Bedarf anpasst. Der „Foodsharing“-Ansatz macht sich ebenfalls das Problem der Lebensmittelverschwendung zu eigen und erlangt immer größere Beliebtheit. Schon mehr als 200.000 Menschen beteiligen sich an der Initiative, bei der über eine soziale Plattform übrig gebliebene Nahrungsmittel anderen Menschen zu einem vergünstigten Preis angeboten werden.

Das Gute so nah:

Trinkwasser direkt aus der Leitung

Auch im eigenen Haushalt gibt es vielerlei Möglichkeiten, nachhaltiger zu leben. So sollte beispielsweise darauf geachtet werden, nicht un-



Trinkwasser aus der Leitung gilt als eine nachhaltige Alternative zu Wasser aus der Flasche.

nötig Ressourcen zu verschwenden. Wasser, Gas und Strom zu sparen und bewusst auf seinen Verbrauch zu achten, spart Geld und schont die Umwelt. So stellt Trinkwasser aus der Leitung beispielsweise eine nachhaltige Alternative zu Wasser aus der Flasche dar. Es kommt statt der lästigen Plastikflaschen unverpackt direkt ins Haus und erspart somit gleichzeitig anstrengendes Kistenschleppen. Eine Trinkflasche aus Edelstahl oder Glas macht dabei Plastikflaschen überflüssig. Ebenso enthält auch Leitungswasser Mineralien – je nach Standort häufig sogar mehr als Mineralwasser aus dem Handel. Wer nicht auf Sprudeln verzichten möchte, kann sein Wasser ganz einfach mit einem Trinkwassersprudler selbst mit Kohlensäure versetzen. Darüber hinaus spielt auch der Möbelkauf eine Rolle: Weder Möbel vom Discounter noch der teure Teakholz-Tisch empfehlen sich dabei. Ein Blick auf die Herkunft des Materials und die Art des Holzes verspricht lohnende Vorteile. Rohstoffe aus den heimischen Wäldern müssen keine lan-

gen Transportwege zurücklegen und bestechen durch eine hohe Qualität. Wer keine teuren Möbel kaufen möchte und trotzdem seine Kreativität ausleben will, der findet unter dem Begriff „Upcycling“ zahlreiche Ideen. Alte unbrauchbare Gegenstände bekommen somit durch kreative Aufarbeitungen einen neuen Zweck verliehen. Nahezu jeder Gegenstand verwandelt sich so in etwas vollkommen Neues.

Shoppen mit gutem Gewissen

Nachhaltigkeit spielt vor allem in der Modeindustrie eine wichtige Rolle, da dieser Industriezweig einen großen Teil der jährlichen CO₂-Belastung ausmacht. So ergeben sich mehr als 1,2 Billionen Tonnen CO₂ aus den Textilien, die uns täglich begleiten. Über fünf Milliarden Kleidungsstücke hängen laut aktueller Schätzungen in den Kleiderschränken der Deutschen, wovon ein Großteil aus Polyester und Baumwolle besteht. Um diesen Prozess in Zukunft nachhaltiger zu gestalten



Eine nachhaltige und stylische Maske lässt sich ganz einfach selbst herstellen.



Mit dem Smartphone lässt sich jedes gebrauchte Kleidungsstück passend in Szene setzen.

Upcycling-Idee: Alltagsmaske ohne Nähen

Um sich in Zeiten von Corona bestmöglich zu schützen, gelten Alltagsmasken als unser ständiger Begleiter. Eine Anleitung für das Basteln einer günstigen und nachhaltigen Alltagsmaske gibt's hier.

So geht's:

Ein quadratisches Stück Stoff aus reiner Baumwolle von circa 45 x 45 Zentimeter und zwei Gummibänder mit einer Länge von circa 15 Zentimeter reichen dafür vollkommen aus.

1. Das ausgebreitete Tuch zunächst von der unteren Hälfte zur Mitte des Tuchs falten. Danach geschieht der gleiche Vorgang von der oberen Hälfte bis zur Mitte.
2. Nun bewirkt ein nochmaliges Falten in der Mitte des Tuchs, dass vier Stofflagen übereinanderliegen.
3. Für die Ohren sollte je eine Schlaufe durch Verknoten der Gummibänder entstehen. Die Bänder danach an beiden Seiten über den Stoff fädeln, bis sich der Stoff in drei gleich große Teile unterteilt hat.
4. Im letzten Schritt die beiden Enden von links und von rechts in die Mitte klappen. Fertig. So lässt sich der Alltag stylish und sicher bewerkstelligen!

und gleichzeitig weniger Textilien produzieren zu müssen, rüsten viele Modeunternehmen bereits um. Biologisch angebaute Baumwolle, deren Schadstoffbelastung wesentlich geringer ausfällt als beim herkömmlichen Produktionsprozess, soll die nachhaltigere Zukunft mitgestalten. Bewusste Kaufentscheidungen bei der nächsten Shoppingtour unterstützen dies zusätzlich. Ebenso gewinnt der Recycling-Ansatz an Bedeutung, um eine Kreislaufwirtschaft zu bewirken: So findet eine mehrmalige Verarbeitung der Stoffe statt, was eine Minimierung der gesamten Textilproduktion zur Folge hat. Dabei hat jeder Einzelne die Möglichkeit, sich an diesem Kreislauf zu beteiligen – Secondhandshops finden Interessierte zum Beispiel an immer mehr Standorten in Deutschland. Dazu existieren auch zahlreiche Plattformen im Internet, auf denen sich Kleidungsstücke sehr leicht ver- und ankaufen lassen.



Für das Training zu Hause braucht es nicht mal zusätzliches Equipment. Reicht das eigene Körpergewicht nicht mehr aus, muss eben das Haustier unterstützen.

W FIT INS FRÜHJAHR: ÜBUNGEN FÜR DIE SELBSTMOTIVATION ZU HAUSE

„Neues Jahr, neues Glück“, heißt es am Anfang des Jahres immer wieder. Dazu gehört auch, sich bestimmte Ziele zu setzen, die es über das Jahr verteilt zu erreichen gilt. Fast schon ein Evergreen: fitter werden und dazu noch das ein oder andere Überbleibsel von Weihnachten loswerden. Wenn aller Anfang nur nicht immer so schwierig wäre! Doch schon mit geringem zeitlichen Aufwand und völlig ohne zusätzliches Equipment lässt sich die eigene Fitness steigern.

Kampf dem inneren Schweinehund

In der Regel freuen sich Fitnessstudios zu Jahresbeginn über eine Vielzahl neuer Mitglieder, die voller Tatendrang ihre kürzlich geschlossenen Vorsätze in die Realität umsetzen wollen. Doch in diesem Januar sollte es anders kommen: Aufgrund der Corona-Pandemie mussten Fitnessstudios, Schwimmbäder und andere Freizeiteinrichtungen bislang geschlossen bleiben – eine Situation, die allen Motivierten ihren fitten Start ins neue Jahr erschwert. Zwar schränkt die aktuelle Situation Sporttreibende in ihren Möglichkeiten ein, aber wie heißt es so schön: „Wo ein Wille, da ein



Die freie Natur als Spielplatz: Draußen existieren genügend Möglichkeiten, sich auszupeinern.

Weg!“ Bereits die erste bundesweite Schließung von Sport- und Freizeiteinrichtungen im vergangenen Frühjahr hat gezeigt, dass sich die heimischen vier Wände ebenso gut in ein Sportstudio umfunktionieren lassen. Ob Muskelaufbau oder zur Verbesserung der Kondition – beides lässt sich auch völlig ohne zusätzliches Equipment zu Hause trainieren. Wem dort allerdings die Decke auf den Kopf zu fallen droht, der bewegt sich einfach nach draußen an die frische Luft. Dort warten unzählige Möglichkeiten, die eigene Fitness zu verbessern – und das teilweise sogar ganz ohne Sport.

Leicht in den Alltag integriert

Sportmuffel freuen sich: Schon mit kleinsten Anpassungen der täglichen Gewohnheiten lässt sich jeder Tag ein wenig aktiver gestalten. Dabei reicht es meist schon, das Auto häufiger gegen das Fahrrad einzutauschen oder einfach etwas weiter weg zu parken und den Rest des Weges zu Fuß zu erledigen. Wer lieber auf öffentliche Verkehrsmittel zurückgreift, muss nicht unbedingt den gesamten Weg mit Bus oder Straßenbahn zurücklegen, sondern steigt einfach eine oder mehrere Haltestellen früher aus. Ob ein täglicher Spaziergang, der morgendliche Lauf vor dem Frühstück oder aber die Einkäufe zu Fuß nach Hause tragen – es gibt viele Möglichkeiten, seinen Alltag aktiver zu gestalten. Der Vorteil hierbei: Körperliche Fitness kommt so von ganz allein. Dasselbe Spiel funktioniert auch zu Hause. Dafür beispielsweise zum Telefonieren aufstehen und währenddessen durch die Wohnung gehen oder statt Fernsehen auf dem Sofa einfach auf den Boden legen und ein bisschen am „Waschbrettbauch“ arbeiten. Mehr Fitness bedeutet somit nicht unbedingt stundenlanges Training mit zusätzlichem Equipment – hier braucht es lediglich etwas Kreativität bei der Umsetzung.

Wenn es schnell gehen muss

Wer sich problemlos für Sport begeistern kann, aber nur wenig Zeit zur Verfügung hat, dem oder der sei mit kurzen Intervall-Workouts geholfen. Da sie den gesamten Körper beanspruchen, bieten sich hierzu Übungen wie Ausfallschritte und

Zwei Fliegen mit einer Klappe:
Bei täglichen Erledigungen öfter mal das Auto stehen lassen und aufs Rad steigen.



Wie motiviere ich mich selbst?

- **Tagesziele setzen:** Große Ziele liegen meist in weiter Ferne und können schnell demotivierend wirken, wenn etwas nicht nach Plan läuft. Kleine Ziele sorgen für regelmäßige Erfolge und halten die Motivation hoch.
- **Unangenehmes zuerst erledigen:** Wer Schwierigkeiten hat, sich für ein bestimmtes Vorhaben aufzuraffen, der sollte dieses ganz oben auf seine Prioritätenliste setzen. Je früher die Aufgabe erledigt wird, desto entspannter lässt sich dann der Rest des Tages angehen.
- **Erfolge bewusst machen:** Leistung treibt an. Daher gilt es, sich erreichte Ziele regelmäßig vor Augen zu führen. Auch vermeintliche Kleinigkeiten helfen dabei, die Motivation weiterhin aufrechtzuerhalten.



Zahlreiche Apps bieten genügend Stoff, sein Training zu Hause zu gestalten.

das nächste Bewegungsintervall beginnt. Je nach Fitnesslevel lassen sich Aktivitäts- und Ruhephase sowie die Gesamtdauer des Workouts anpassen. Hier reichen schon 15 bis 20 Minuten, um die gesamte Fitness zu trainieren, denn neben der Muskulatur beansprucht diese Methode vor allem das Herz-Kreislauf-System und sorgt bei regelmäßiger Anwendung für eine Steigerung der Kondition.

Eigener Körper als Trainingsgerät

Statt einer Auswahl von unterschiedlich schweren Hanteln, Gummibändern in verschiedenen Größen oder diversen Bauchtrainern genügt schon das eigene Körpergewicht, um einen Reiz in der Muskulatur zu setzen. Mit nur einer kleinen Auswahl von Übungen lässt sich sogar der gesamte Körper trainieren. So beansprucht beispielsweise der klassische Liegestütz nicht nur die Arm- und Brustmuskulatur, sondern durch die brettartige Haltung des Körpers werden auch Bauch und Hintern getroffen. Wichtig hierbei: die richtige Körperhaltung. Hände schulterbreit ausgestreckt, Arme eng am Körper, Becken eingekippt, Bauch und Po stehen unter konstanter Spannung. Kombiniert mit einer Beinübung wie der Kniebeuge sowie dem sogenannten „Superman“, der die gesamte Rückseite anspricht, indem flach auf dem Bauch liegend alle Glieder ausgestreckt angehoben werden. Beinheben in Rückenlage als Übung für den Bauch, Hüftbeuger und die Oberschenkelvorderseite runden das Training schließlich ab. Mit wenig Aufwand lässt sich somit eine große Wirkung erzielen.

HELPER VOR ORT: DELMENHORST KANN SICH AUF DAS DRK VERLASSEN



Sie agieren meist im Hintergrund und tragen doch besonders in schweren Zeiten so viel zu einer funktionierenden Gesellschaft bei. Helfer vor Ort sind oft stille Helden – diese Reihe soll sie in den Mittelpunkt stellen.

Wertvoller Teil des Stadtbildes

Den Anfang macht der Kreisverband Delmenhorst des Deutschen Roten Kreuzes. Bereits seit dem Jahr 1879 leistet das DRK seinen Beitrag zu einem harmonischen Zusammenleben in Delmenhorst und Umgebung. Von da an hinterließ der eingetragene Verein deutliche Spuren in der Region: Vom Café Kö in Düsternort über das Schulungszentrum in Annenheide, das Pflegeheim Rote-Kreuz-Stift in Deichhorst bis zum Regenbogen Kinderland in Hasbergen tritt das DRK in den verschiedensten Facetten und Stadtteilen auf.

Fast so alt wie die Idee selbst

Als Mutter und Vater der Rotkreuzbewegung gelten heutzutage Prinzessin Luise von Preußen

mit der Gründung des badischen Frauenvereins um 1859 und der Schweizer Geschäftsmann Henry Durant, den im gleichen Jahr die Folgen der Schlacht von Solferino zum Handeln bewegten. Der spätere Friedensnobelpreisträger verbreitete Schriften mit dem Aufruf, freiwillige Organisationen zu gründen, um Menschen alleine nach dem Maße der Not und ungeachtet der Hautfarbe, Religion und Nationalität zu helfen. Daraufhin gründeten sich im gesamten Deutschen Reich Sanitätsvereine – häufig unabhängig voneinander und meist von Frauen getragen. Auch hier fand sich bereits 20 Jahre später ein Vorläufer des DRK Delmenhorst zusammen, das damit fast so alt ist wie die ursprüngliche Idee selbst.

Gemeinsam für die Sache

Als eingetragener, rechtsfähiger Verein existiert das Deutsche Rote Kreuz seit 1921. Heute organisiert er sich in insgesamt 480 Kreisverbänden, die alle nach denselben Grundsätzen operieren: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität. Unter diesem Banner vereint allein das DRK Delmenhorst über 200 aktive ehrenamtliche Mitglieder – davon 30 Angehörige des Jugendrotkreuzes und 50 Beteiligte in einer Bereitschaft. Dazu kommen 180 Hauptamtliche unter der Trägerschaft, die das breite Angebot für alle Delmenhorster gewährleisten. Mehr als 1.000 Fördermitglieder schaffen die finanzielle Grundlage.

Gute Taten in schweren Zeiten

Selbstverständlich traf die Corona-Pandemie auch das DRK Delmenhorst hart. Die Arbeit in Pflegeheimen oder Kindergärten erschwerte sich immens, Angebote wie Erste-Hilfe-Kurse oder Blutspendeaktionen mussten zurückgefahren beziehungsweise mit deutlich höherem organisatorischem Aufwand durchgeführt werden. Doch besonders in schweren Zeiten konnten sich die Menschen immer auf die Rotkreuzbewegung und ihre guten Taten verlassen – so auch dieses Mal: Das DRK Delmenhorst errichtete und betreibt das Impfzentrum in der Wehrhahnhalde und leistet so einen wesentlichen Beitrag im Kampf gegen Corona.

Unterstützung hilft

Wer mehr über die Arbeit des DRK Delmenhorst erfahren möchte, sich für die vielseitigen Angebote interessiert oder die Arbeit mit einer Spende unterstützen möchte, findet alles Wissenswerte auf www.drk-delmenhorst.de.

Informationen zur Corona-Impfung lassen sich unter der Hotline (0800) 9988665 oder auf dem Online-Portal www.impfportal-niedersachsen.de erfragen.

DER SONNE HINTERHER

„Und ich sag‘: Ey! Ab in den Süden!“: So beginnt der Refrain eines Anfang der 2000er angesagten Radiosongs. Was für den Titel gilt – nämlich, dass er sich nicht wirklich etablieren konnte –, lässt sich über das Verhalten der Zugvögel nicht sagen. Sie ziehen Jahr für Jahr los in Richtung Süden und überwintern in wärmeren Gebieten. Dabei legen sie teilweise unglaubliche Strecken zurück, mit knapp 17.000 Kilometern führt die Küstenseeschwalbe die inoffizielle Rangliste an. Etwa drei Viertel aller Vögel zählen zu den Zugvögeln, in Deutschland zum Beispiel ist sogar nur ungefähr ein Zehntel sesshaft. Was bewegt die Zugvögel dazu, immer wieder aufs Neue solche immensen Reisen auf sich zu nehmen? Und warum bleiben sie nicht einfach im Warmen?



Speiseplan gibt die Richtung vor

Viele Vögel ernähren sich in erster Linie von Insekten. Allerdings nimmt die Zahl der herumkrabbelnden und -fliegenden Insekten in kälteren Gebieten in den Wintermonaten stark ab. Um diesen Engpass zu umgehen und genügend Nahrung zu finden, machen sich die Zugvögel auf den Weg in Richtung Süden. Zu den Zielen gehört zum Beispiel Westafrika. Darüber hinaus hat der Vogelzug genetische Ursachen: Ob und wann ein Vogel loszieht, ist bei ihm vorprogrammiert. Er verfügt über eine angeborene Flugrichtung sowie -dauer. Um am gewünschten Ziel anzukommen, verwendet er einen „inneren Kompass“, die astrophotische Navigation und Landmarken.

Nicht gekommen, um zu bleiben

Im Süden passen sowohl Nahrungsangebot als auch Temperaturen – warum bleiben die Vögel

dann nicht gleich dort? Die Antwort auf diese Frage gibt die Konkurrenzsituation. Zugvögel teilen sich ihr vorübergehendes Winterquartier mit den einheimischen Vogelarten. Würden sie ihren Aufenthalt verlängern, konkurrierten sie langfristig um die Nahrung, da diese dann nicht ausreichen würde. Zudem finden die Zugvögel im nördlichen Sommer gute Bedingungen zum Brüten und zum Heranziehen des Nachwuchses. Mildes Klima, genügend Futter und lange Tagheligkeit sowie damit verbundene längere Zeit zur Futtersuche sorgen für ein angenehmes Umfeld und dafür, dass sie im Süden nur die kalten Monate überbrücken.

Lange Tradition

Schon Aristoteles, der 384 bis 322 vor Christus lebte, erhob die Vogelkunde in den Rang einer Wissenschaft. Erst im 15. Jahrhundert allerdings

berichteten Reisende von Störchen in Afrika beziehungsweise von deren Abwesenheit in Mitteleuropa – allerdings ohne entsprechende Theorie. So gingen die Menschen zunächst davon aus, die Vögel hielten Winterschlaf oder zögen sogar zum Mond. Der Deutsche Ferdinand Adam von Pernau hatte schließlich 1702 die Idee, dass innere Unruhe Vögel zum Wandern bewegt. Genaue Zugwege dagegen konnten Wissenschaftler erst knapp 200 Jahre später – genauer: 1899 – nachvollziehen. Der dänische Lehrer Hans Christian Cornelius Mortensen versah Störche und Krähen am Bein mit Metallringen inklusive seiner Adresse und einer fortlaufenden Nummer. So bekam er Rückmeldung, wenn ein Vogel an einem anderen Ort wieder auftauchte.

Von Kranich bis Nachtigall

Bei den Zugvögeln unterscheiden Experten zwischen Langstreckenziehern und Kurz- bis Mittelstreckenziehern. Zu den bekanntesten zählen:

Langstreckenzieher

- Kuckuck
- Nachtigall
- Rauchschnalze
- Weißstorch

Kurz- bis Mittelstreckenzieher

- Kranich
- Buchfink
- Rotkehlchen
- Star

Die ersten Zugvögel kehren Ende Februar, Anfang März aus dem Süden zurück.

RÄTSELSPASS FÜR KINDER

Finde die 5 Unterschiede:



SCHON GEWUSST?

Weltglückstag – Internationaler Tag des Glücks

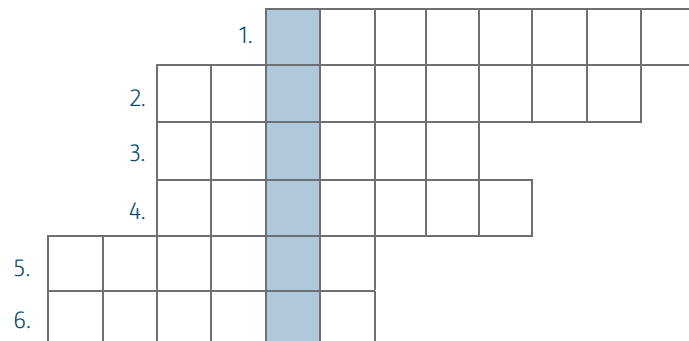
Ursprünglich riefen die Vereinten Nationen den Internationalen Tag des Glücks am 28. Juni 2012 ins Leben und begehen diesen seit 2013 jährlich am 20. März. Anlässlich des Welttages findet gleichzeitig auch die Veröffentlichung des World Happiness Report statt, anhand dessen die Vereinten Nationen jedes Jahr die Zufriedenheit verschiedener Länder messen und vergleichen. Der Bericht stützt sich auf soziales, wirtschaftliches und ökologisches Wohlergehen. Ziel dabei: Die Messung des Wohlstandes eines Landes über den materiellen Wohlstand hinaus. Die ersten Studien über das „Glücklichsein“ entstanden jedoch bereits vor mehr als 2.500 Jahren: Bekannte Philosophen wie Konfuzius, Sokrates, Aristoteles und Buddha, die sich der Suche nach dem Glück widmeten, prägen bis heute noch das Verständnis von positiven Gefühlen, die Abwesenheit von negativen Gefühlen und die allgemeine Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Vor allem gelingende Beziehungen und Freundschaften gelten für das Glückempfinden als ausschlaggebend. Ein besonders positiver Nebeneffekt: Glückliche Menschen leben oftmals länger und haben weniger Gesundheitsprobleme. Sie leiden demnach seltener unter Bluthochdruck und Herzproblemen. Der Aktionstag verfolgt den Sinn und Zweck, die Menschen daran zu erinnern, welche Relevanz Glück und Zufriedenheit für die Leistungskraft und die Gesundheit einer Gesellschaft besitzen.

MITMACHEN LOHNT SICH

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück tolle Preise!

1. Preis: Energiegutschein der StadtWerkegruppe (100,00 Euro)
2. Preis: Rucksack
3. Preis: Futtersäule für Vögel

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 31.03.2021 per Post an: StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Anneka Maury, Fischstr. 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an marketing@stadtwerkegruppe-del.de senden.



1. Wie heißt die Trainingsübung für den Rücken mit folgender Ausführung: auf dem Bauch liegend mit ausgestreckten und angehobenen Gliedern?
2. Ein Begriff, der den Vorgang beschreibt, unbrauchbaren Gegenständen durch kreative Aufbereitung einen neuen Zweck zu verleihen.
3. Die Maßnahmen im Rahmen der Corona-Pandemie bieten den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der StadtWerkegruppe ... vor einer Infektion.
4. Nach welchen Grundsätzen operiert das DRK? Vervollständige: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, ... und Universalität.
5. Die Kombination aus Kniebeuge, Liegestütz und Stecksprung.
6. Wohin zieht es die Zugvögel jedes Jahr wieder?

Teilnahmeschluss ist der 31.03.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 33. Wir werden die Informationen nur insoweit speichern, verarbeiten und nutzen, als dies für die Durchführung des Gewinnspiels erforderlich ist bzw. eine Einwilligung des Teilnehmers vorliegt. Dies umfasst auch eine Verwendung zur Ausübung der eingeräumten Nutzungsrechte. Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet und anschließend gelöscht.

Das Lösungswort des Rätsels in Ausgabe 31 lautet: ADVENT.

Den 1. Preis, in-Ear-Kopfhörer, erhält Helena Wrobel. Den 2. Preis gewinnt Brigitte Greuling, sie darf sich über einen Energiegutschein der StadtWerkegruppe (50,00 Euro) freuen. Anke Foltyn gewinnt den 3. Preis, eine Sporttasche.

100% ÖKOSTROM? WIR KÜMMERN UNS DRUM.

SCHNELL
SICHERN:
Rotbuche als
Dankeschön!

Unser grünes Angebot!

Schnell mitmachen: Entscheiden Sie sich jetzt für unseren Ökostrom und erhalten Sie eine Rotbuche gratis dazu. Ganz einfach den **QR-Code scannen**, im Neukundenportal den Stromtarif „DelmeStrom 12“ oder „DelmeStrom 24“ auswählen und dem Bestellprozess Schritt für Schritt folgen.

Aktion gültig bis zum 31. März 2021.



Haben Sie Anregungen oder Wünsche für die nächste Ausgabe „nah dran“? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an nahdran@stadtwerkegruppe-del.de.

www.stadtwerkegruppe-del.de

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST



**SCHOCK
DEINE ELTERN:
MACH WAS
VERNÜNFTIGES!**

FREIE AUSBILDUNGSPLÄTZE 2021

- \\ Berufskraftfahrer (m/w/d)
- \\ Fachkraft für Abwassertechnik (m/w/d)
- \\ Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft (m/w/d)



Starte Deine Ausbildung im **TEAM W**.

Dein Job mit Zukunft!

www.stadtwerkegruppe-del.de/ausbildung

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

WIR KÜMMERN UNS DRUM.