



nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**
DELMENHORST

Nr.30 | 2020

ÜBER UNS

Die Herausforderungen der letzten Zeit haben sich auf die Mitarbeiter der StadtWerkegruppe ausgewirkt. Die „nah dran“-Redaktion hat nachgefragt, was sie in den letzten Monaten bewegt hat.

Seite 6

SCHWERPUNKT

Gesund und munter: Wie man fit und gestärkt durch die kalte Jahreszeit kommt und welche große Rolle Ernährung, Bewegung und Entspannung dabei spielen, das klärt unser Titelthema.

Seite 8

STAUNEN

Der Wegwerfgesellschaft den Kampf ansagen – das ist das Ziel des Delmenhorster Aktionstages zur Abfallvermeidung. Doch wie kann jeder ganz einfach mitmachen und die Aktion unterstützen?

Seite 13

PRESSESCHAU

STADTWERKE SETZEN SICH TROTZ CORONA FÜR AUSBILDUNG EIN

„Entgegen des bundesweiten Trends, wonach die Anzahl der Lehrstellen dieses Jahr wegen der Corona-Pandemie abnimmt, handelt die StadtWerkegruppe Delmenhorst (SWD). Während zahlreiche Unternehmen Bedenken haben, neue Auszubildende einzustellen, hieß Hans-Ulrich Salmen, SWD-Geschäftsführer, am Montag, 3. August, acht neue Lehrlinge willkommen.“

(Quelle: delmenews, 05.08.20)

PLÖTZLICH MEERJUNGFRAU

„Spätestens seit dem Disney-Zeichentrickfilm ‚Arielle, die Meerjungfrau‘ fasziniert das schwerelose Gleiten unter Wasser. Weil Meerjungfrauen in der englischen Sprache ‚Mermaids‘ heißen und weil Trendsportarten auch deshalb zum Trend werden, weil sie über alle Sprachen hinweg nur einen Namen haben, nennt sich die aus der Meerjungfrauen-Monoflossen-Fantasie abgeleitete Sportart Mermaiding. Und diese wird auch in der GraftTherme ermöglicht.“

(Quelle: Delmenhorster Kurier, 06.08.2020)

TRINKWASSER-KONZESSION SOLL AN DELMENHORSTER STADTWERKE GEHEN

„Die Stadtwerke in Delmenhorst sollen in den nächsten drei Dekaden das Trinkwasser zum Endverbraucher befördern dürfen. Ein entsprechender Vertrag wird den Ratspolitikern im nächsten Wirtschaftsausschuss vorgestellt.“

(Quelle: Delmenhorster Kreisblatt, 02.09.2020)

AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN



ENGAGEMENT

Die StadtWerkegruppe, das Kulturbüro und das Bündnis gegen Rechts freuen sich, dass es gelungen ist, das Autorenduo Samer Tannous und Gerd Hachmöller für eine Lesung des Buchs und Spiegel-Bestsellers „Kommt ein Syrer nach Rotenburg (Versuche, meine neue deutsche Heimat zu verstehen)“ gewinnen zu können. Die Lesung, die rasend schnell ausverkauft war, fand Ende September 2020 statt.



Die Einnahmen der Lesung kommen einem guten Zweck zugute.



ENTSORGUNG

Die StadtWerkegruppe kümmert sich: So wurde im Rahmen einer Maßnahme eine Abwasserdruckleitung in der Stedinger Straße instandgesetzt. Und in der Ludwig-Kaufmann-Straße entstand kurz darauf ein Schmutzwasser- und Niederschlagswasserkanalanschluss.



Sowohl die Instandsetzung als auch der Anschluss liefen reibungslos.



FREIZEIT

Freizeitspaß und Gesundheit – das verspricht das Training mit dem BeBoard in der GraftTherme. Bei diesem Ganzkörpertraining gibt es keinen Wasserkontakt. Um die Balance auf dem Board halten zu können, müssen die Teilnehmer ihre tieferliegenden Muskeln zum Einsatz bringen. Weitere Infos zu den Kursen gibt es unter www.grafttherme.de.



Spaß auf dem Board: Teilnehmer des Kurses setzen ihre Muskeln effektiv ein.



LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

besonders in diesen Zeiten gibt es nichts Wichtigeres: die Gesundheit. Damit Sie fit und gesund bleiben, haben wir in unserem Titelthema allerlei Tipps für Sie gesammelt. Denn: Der kalten Jahreszeit lässt sich mit einem gestärkten Immunsystem viel besser begegnen.

Die KinderWunschBaum-Aktion findet schon zum zehnten Mal statt: Wie jeder von uns helfen kann und was in diesem Jahr anders ist, das erfahren Sie auf Seite 12. Auch eine tolle Aktion ist der Tag der Abfallvermeidung. Hier geht es darum, Ideen und Projekte für weniger Abfall zu sammeln. Schulen, Kindergärten, Privatgruppen, Einzelpersonen, Unternehmen und Bürogemeinschaften sind aufgerufen, sich zu beteiligen. Alles rund um den Tag erfahren Sie auf Seite 13.

Schon in der letzten Ausgabe haben wir unsere Mitarbeiter zu Wort kommen lassen – sie erzählten uns, wie sich die Corona-Krise auf ihren privaten und beruflichen Alltag auswirkt. Und auch in dieser „nah dran“ berichten uns einige von ihren Erfahrungen in der Rubrik „Über uns“.

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

Hans-Ulrich Salmen



INHALT

News	4
Über uns	6
Interviews mit den Mitarbeitern der StadtWerkegruppe zur aktuellen Situation	
Schwerpunkt	8
Gesund undmunter: Fit durch die kalte Jahreszeit	
Wissen	10
Fortsetzung: Interviews mit den Mitarbeitern der StadtWerkegruppe	
Lokales	12
KinderWunschBaum macht Träume wahr	
Staunen	13
Für eine bessere Zukunft: Der Aktionstag zur Abfallvermeidung	
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: Hannah Bädjer, Nane Köberlein, Niklas Bädjer, Tanja Probst, Philip Rummler, Claudia Krütgen, StadtWerkegruppe Delmenhorst	Lektorat: Jette Frantz, Marlon Giefer
			Grafik: Michaela Schnöink, Denise Gerken	Fotos: StadtWerkegruppe Delmenhorst; soleg, Tomsickova, Smileus, Svetlana Kolpakova, annanahabed, ivanko80, Photographee.eu, – stock.adobe.com

STARTSCHUSS FÜR DIE NEUEN AZUBIS 2020

Am 03. August 2020 haben acht Auszubildende in acht verschiedenen Tätigkeitsbereichen ihre Ausbildung bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst begonnen. Am ersten Tag gab es ein Zusammenkommen der Azubis im ServiceCenter in der Fischstraße: Mit ausreichend Abstand zueinander konnten sich die Auszubildenden bei einem Frühstück kennenlernen und sich austauschen. Anschließend wurden sie von Auszubildenden aus dem dritten Lehrjahr durch die Stadt zum ServiceCenter in der Innenstadt begleitet und bekamen eine Führung durch die Graft-Therme. Nun erkunden alle Azubis ihren neuen Arbeitsplatz mit großer Aufregung und Neugier.



SWAPP JETZT NOCH DYNAMISCHER

Im neuen Design präsentiert sich ab sofort die aktualisierte App sWapp der StadtWerkegruppe. In der neuen Version finden Nutzer beispielsweise praktische „Alltagshelfer“ wie den Abfallkalender auf einen Blick. Das Besondere hierbei: Wer seine Straße eingibt und die Push-Nachricht aktiviert, wird automatisch an den Tag der Abfuhr erinnert. Ein weiteres Highlight stellt der Störungsmelder dar: Wer unterwegs ist und beispielsweise eine defekte Straßenlaterne, überfüllte Abfalleimer oder eine Versackung in der Straße entdeckt, kann ein Foto schießen und den Standort über die App direkt an die StadtWerkegruppe schicken. Zudem erhalten Kun-

den der StadtWerkegruppe die Möglichkeit, über sWapp wichtige persönliche Funktionen abzurufen. Dazu zählen Leistungen wie Zählerstandeingabe, Sperrgutanmeldung, An- und Abmeldung und Kontaktaufnahme. Infos rund um die GraftTherme sowie die StadtWerkegruppe ergänzen dabei das Portfolio. Dies hat sich gerade in den letzten Monaten bewährt, da sich Corona-bedingt einige Änderungen ergeben haben. Verschiedene Gewinnspiele runden dabei das Angebot der App ab. Wer sWapp bereits nutzt, muss diese einfach nur aktualisieren. Interessierte können sWapp kostenlos im App Store oder Google Play Store herunterladen.

präsentiert von  **Delmenhorst verbindet**

BODOS APP-EMPFEHLUNG: DER LÖWE – EIN LESE- UND SCHREIBABENTEUER

„Abenteuer gibt es überall“, mit dieser Aussicht beginnt die Reise des Löwen! Denn nachdem er Lesen und Schreiben gelernt hat, schickt ihn die Löwin auf große Abenteuerreise. Für diesen Ausflug hat der Löwe ein großes Vorhaben: Er möchte seine Frau von unterwegs mit selbst geschriebenen Postkarten beeindrucken, ihr von seinen neuen Freunden sowie allen Erlebnissen rund um Buchstaben



und Wörter berichten. In der witzigen und interaktiven App begleiten Kinder den Löwen auf seiner Reise durch unterschiedliche Landschaften und zu den verschiedensten Tieren. Mit Krokodil, Giraffe, Mistkäfer, Affe, Nilpferd und Geier taucht er in das Alphabet ein, lernt Buchstaben zu lesen, Silben zu verstehen und Wörter zu bilden. Am Ende jeder Station schickt er tatsächlich eine Postkarte an seine Löwin. Gemeinsam mit dem Löwen können Kinder den gereimten Text laut lesen oder sich vor-

lesen lassen. Der Schwierigkeitsgrad der Aufgaben ist individuell einstellbar, außerdem ist es möglich, sechs unterschiedliche Accounts zu nutzen. Für Eltern gibt es zusätzlich ein Elternmenü. Martin Baltscheits bekanntes Bilderbuch „Vom Löwen, der nicht schreiben konnte“ hat zahlreiche Kinder in der Schule begleitet. Nun bilden seine Illustrationen die Grundlage für eine App, die Lust macht auf die Welt der Buchstaben!

 **Verlag: Beltz&Gelberg**
Kosten: 3,99 €
ab 6 Jahren empfohlen

 **ANDROID**  **iOS**

HARTMUT GOLLIN

65 Jahre, Müllwerker

Seit wann sind Sie bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst?

Seit dem 1. November 1999, der Gründung der Abfallwirtschaft Delmenhorst.

Welche Position üben Sie aus?

Berufskraftfahrer, Müllwerker für alle Tätigkeiten

Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

Bestimmend ist die Tour, die wir abfahren. Danach richten sich dann unsere Abläufe. Ziel an jedem Tag ist es somit, die vorgegebene Route erfolgreich zu erledigen.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Ich arbeite gerne draußen und habe somit auch viel Kontakt zu Kunden.

Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Körperliche Fitness, Ausdauer und natürlich Aufmerksamkeit im Straßenverkehr.

Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Die Graft gefällt mir besonders gut.

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

Gerne würde ich die Schweiz noch kennenlernen.

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

Da fällt mir keiner ein.

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

CD-Player, CD-Sammlung und Sonnengenerator.

Entweder oder:

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



Kurzer Abriss des bisherigen Berufslebens:

Von 1971-1974 habe ich meine Lehre zum Kfz-Mechatroniker absolviert. Dann war ich als Aushilfe bei der Firma Haderer beschäftigt, wurde sofort übernommen und war dann dort bis zur Gründung der ADG (danach StadtWerkegruppe Delmenhorst) tätig.



DIGITALES SERVICE-CENTER FÜR KUNDEN

Kunden der StadtWerkegruppe können auch außerhalb der Öffnungszeiten bequem von zu Hause aus auf ihre Kundendaten zugreifen und diese verwalten, denn das digitale ServiceCenter hat rund um die Uhr geöffnet. Besonderer Vorteil: Änderungen werden umgehend online verarbeitet und der Kunde muss sich um nichts mehr kümmern. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Vertragsdaten sowie Rechnungen jederzeit online einzusehen. Die Nutzung des Kundenportals ist kostenlos.

NACHWUCHS GESUCHT

Du suchst einen interessanten Ausbildungsberuf mit attraktiver Vergütung, internen Seminaren, Teambildungsfahrten, Prüfungsvorbereitungskursen und einer ständigen Azubi-Betreuung? Außerdem bis Du engagiert und arbeitest gern im Team? Dann bewirb Dich jetzt bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst! Ob als Fachfrau/-mann für Systemgastronomie, Fachangestellte/-r für Bäderbetriebe, Berufskraftfahrer/-in, Fachkraft für Wasserversorgungstechnik oder als Metallbauer/-in (Fachrichtung Konstruktionstechnik) – da ist für jeden der richtige Ausbildungsberuf dabei. Informiere Dich unter www.stadtwerkegruppe-del.de und sende Deine Bewerbung ganz einfach per E-Mail an bewerbung@stadtwerkegruppe-del.de.



DER PERSÖNLICHE KONTAKT HAT AM MEISTEN GEFEHLT

Die besonderen Herausforderungen der letzten Monate haben sich auch auf die Mitarbeiter der StadtWerkegruppe ausgewirkt – sowohl im Berufsalltag als auch privat. Die „nah dran“-Redaktion hat sich bei den Mitarbeitern mal umgehört und nachgefragt, was sie in der jüngsten Vergangenheit bewegt hat.

Melanie Ohlenbusch

Assistenz der Geschäftsführung GraftTherme



Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

Der Umgang mit Kollegen und Kunden sowie mit den Auflagen bezüglich Hygiene und Abständen war am Anfang eine ziemliche Herausforderung. Kinderbetreuung und Beruf unter einen Hut zu kriegen war teilweise holprig, was aber mithilfe der StadtWerkegruppe mit Verständnis schnell koordiniert wurde.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

Entschleunigung des Alltags durch die Einschränkungen. Wertschätzung der Familie (die man wochenlang nicht sehen konnte) ist noch mehr gestiegen.

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Vor Corona war vieles selbstverständlich. Heute denke ich mehr denn je darüber nach, was wirklich wichtig ist und dass man mit dem, was man hat, und kleinen Dingen zufrieden sein kann.

Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Meine Familie, vor allem meine zwei kleinen Nefen, ganz tüchtig in die Arme zu nehmen und zu drücken.

Tony Cordes

Zentrale Aufgaben/ILS



Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

Deutlich weniger persönlicher Kontakt zu Lieferanten und Kollegen (kein Händeschütteln, keine persönlichen Termine), erhöhte Hygienemaßnahmen (Desinfektion von Fahrzeugen, Händedesinfektion, Spuckschutz). Es gab über mehrere Wochen eine Trennung in Team A und B, Einhaltung und Beachtung eines Stufenplans.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

Gerade zum Anfang hat sich das private Leben viel mehr nach Hause verlagert. Es gab deutlich weniger Kontakt zu Freunden und Familie, beziehungsweise hat sich dieser auf Telefonate beschränkt. Diverse Aktivitäten und Freizeitveranstaltungen fanden nicht statt. Sport wurde vom Fitnessstudio ins Wohnzimmer verlegt.

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Ja, einige handwerkliche Arbeiten, welche zu Hause angefallen waren, wurden durchgeführt und abgeschlossen.

Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Sich wieder frei nach Lust und Laune und ohne Beschränkungen bewegen zu können. Keine Schilder und Warnhinweise mehr sehen und beachten. Endlich mal wieder Nachrichten hören/sehen, ohne dass jedes zweite Wort „Corona“ ist.

Stefan Suhr

Vertrieb, Betreuung Geschäftskunden

Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

Mein Arbeitsplatz wurde aufgeteilt mit abwechselnder Präsenzwoche im GeschäftskundenCenter in der Fischstraße und Arbeiten im Homeoffice bei mir zu Hause. Zum Glück habe ich ein vollständig eingerichtetes Arbeitszimmer, welches ich hier sehr gut nutzen konnte. Direkter Kundenkontakt war nicht mehr möglich. Telefon, Mail oder auch Briefe und Faxe wurden in dieser Zeit als Kommunikationsmittel genutzt. Teilweise waren viele Kunden auch sehr schlecht bis gar nicht zu erreichen, weil deren Geschäft geschlossen hatte. Das allgemeine Verständnis für die Situation war aber sehr hoch. Bei vielen Kunden



musste ich auch als „Seelsorger“ für ihre aktuellen Probleme agieren. Besonders die Schicksale im Hotel- und Gaststättengewerbe, wo Existenzen teilweise komplett in Gefahr waren und immer noch sind, haben mich sehr betroffen gemacht.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

Da wir die Kontaktsperre konsequent eingehalten haben, sahen wir Freunde, Bekannte oder Verwandte über Wochen nicht. Meinem älteren Sohn im Alter von 16 Jahren ist das Zu-Hause-Bleiben am schwersten gefallen, da er keinen Kontakt zu seinen Kumpels haben durfte, obwohl so viel Freizeit vorhanden war.

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Ich habe die „Normalität“ und unser friedliches Leben immer zu schätzen gewusst und als hohes Gut angesehen. Dieser Eindruck hat sich nochmals verstärkt und mich in meiner Meinung bestätigt.

Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Grundsätzlich eine Rückkehr zur Normalität in allen Lebensbereichen. Am meisten freue ich mich persönlich wieder auf einen Besuch im Fußballstadion.

Marion Walter

Assistenz IT, Organisation und Sicherheit

Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

In meinem Bürojob schätze ich den persönlichen Umgang mit Menschen. Homeoffice, andere Begrüßungsformen, räumliche Trennungen und Ab-

standsregeln verändern das soziale Miteinander, schaffen Distanz in Gesprächen und Meetings.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

Ich habe „Zellstoff-Hamster“ kennengelernt! Und dabei mein eigenes Konsumverhalten hinterfragt und verändert. Zu Beginn der Pandemie habe ich sämtliche Nachrichten verfolgt. Es war eher beängstigend und schwer einzuschätzen. Ein gesunder Abstand war gut. Internet-Meetings sind hilfreich – ersetzen aber nicht Geburtstagsfeiern, Treffen in der Familie oder mit Freunden und schon gar keine hilfsbereite Nachbarschaft!

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Die Konzentration auf das Wesentliche – viele Freizeitaktivitäten sind leider ausgefallen – und dann war Zeit für einen sonnigen Spaziergang, ein Telefonat oder eine Verschönerung des Zuhauses.



Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Ich freue mich auf den Besuch eines Konzertes oder einer Veranstaltung. Chats endeten häufig mit der Abkürzung „bg – bleib gesund“. Ein schöner Wunsch, den ich gerne weitergebe!

Hauke Sieben

Auszubildender zum Bauzeichner mit dem Schwerpunkt Hochbau

Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

Mein Berufsalltag gliedert sich in zwei Teile. Einmal der Berufsschulunterricht, welcher aufgrund



von Corona einfach nach Hause verlegt worden war, und der Arbeitsalltag bei den Stadtwerken. Hier wurde ich, wie die meisten Azubis der StadtWerkegruppe, ins Homeoffice geschickt. Dort erledigte ich Übungsaufgaben und lernte weiter für die Zwischenprüfung, da zu dem Zeitpunkt noch nicht klar war, wie damit weiter verfahren werden würde.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

Alltägliche Freizeitbeschäftigungen sind von einem auf den anderen Tag einfach weggefallen, ebenso das Besuchen von Familie und Freunden. Dadurch wurden sämtliche Brettspiele wieder aus den Schränken hervorgeholt sowie das ein oder andere Buch gelesen.

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Alle Aktivitäten, die durch Corona weggefallen sind, lernte man in dieser Zeit nochmals mehr zu schätzen. Außerdem greife ich nun wieder lieber auf persönliche Treffen zurück statt zum Telefon, um mich mit den Menschen auszutauschen. Der Zusammenhalt innerhalb der Gesellschaft hat dadurch einfach einen großen Sprung nach vorne gemacht.

Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Auch wenn es nicht viele positive Aspekte an der Pandemie und ihren Umständen geben mag, dass diese zumindest nicht so schnell verblasen und in Vergessenheit geraten.

Fortsetzung auf Seite 10-11

GESUND UND MUNTER: FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Wenn die Blätter an den Bäumen ihr sattes Grün gegen leuchtendes Orange eintauschen, kurze Kleidung Pullover samt Jacke weichen muss und eine rote Schnupfnase allmählich die letzte Sommerbräune ersetzt, dann hat die Herbstsaison offiziell angefangen. Mit sinkenden Temperaturen und nasserem Wetter beginnt auch die Erkältungszeit. Doch warum ist das eigentlich so? Und wie lässt sich die kalte Jahreszeit infektfrei durchstehen?



Gut eingepackt: Mit der richtigen Kleidung lässt sich jeder Wetterlage trotzen.

Immunsystem – Wächter unseres Körpers

Gerade bei kühlerem Wetter breiten sich Erkältungen schneller aus, denn niedrige Temperaturen belasten den Kreislauf stärker und schwächen das Immunsystem somit mehr, das Risiko für einen Infekt steigt. Da Erreger durch die Atemluft in den Körper gelangen, äußern sich Erkältungen häufig über eine tiefende Nase. Die Verantwortlichen: Rhinoviren, die sich in Nase und Rachen festsetzen. In den Atemwegen treffen sie auf die Schleimhäute, die aufgrund ihres Selbstreinigungsmechanismus schon als erste Abwehrstufe fungieren. Im Herbst und Winter schränkt die kalte Luft diesen Schutzprozess jedoch ein, sodass sich Erkältungsviren bei einer kalten Nase besser einnisten können.

Warm halten und ein gestärktes Immunsystem gelten in diesem Zusammenhang als Rezept gegen Krankheitserreger.

Kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung

„Zieh dich warm an, sonst erkältest du dich noch!“ Jeder kennt den Spruch besorgter Eltern gegenüber ihren Kindern, sobald die nass-kalte Jahreszeit Einzug hält. Windbreaker, Gummistiefel, Schal und Mütze – als bestes Mittel gegen kühlere Temperaturen und zum Schutz vor den Elementen erweist sich immer noch wetterfeste Kleidung. Hier gilt: vorausschauend planen. Ein gutes Outfit zeichnet sich schließlich durch seine Anpassungsfähigkeit an jede Wetterlage aus. Bewährt hat sich

dabei das Zwiebelprinzip, das eine Kombination von mehreren dünnen Kleidungsschichten vorsieht. So lassen sich Temperaturschwankungen im Laufe des Tages ganz leicht durch das Ab- und Anlegen einer oder mehrere Lagen ausgleichen. Gegen Regen und Wind schützen Funktionskleidung mit Imprägnierung und Regenponcho. So dient unpassende Kleidung nicht mehr als Ausrede für einen Herbstspaziergang.

Raus aus dem Winterblues

Aller wetterfesten Kleidung zum Trotz – Schmutzelwetter und Kälte laden oftmals dazu ein, zu Hause bei einer Tasse Tee gemütlich auf dem Sofa zu verweilen. Dabei muss es nicht immer gleich



Vitamin- und nährstoffreich durch Herbst und Winter. Hier gilt: Je bunter, desto besser!

der morgendliche 10-Kilometer-Lauf sein, um bewegungstechnisch auch im Herbst und Winter am Ball zu bleiben. Schon ein 30- bis 40-minütiger Fußmarsch durch die bunte Herbstlandschaft wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel aus. Bewegung an der frischen Luft regt zudem die Durchblutung der Schleimhäute an. Schon mit geringem Mehraufwand lässt sich zusätzliche Bewegung in den Alltag integrieren. Statt der Rolltreppe lieber häufiger die Treppe benutzen, das verbessert die Sauerstoffversorgung und trainiert die Fitness. Draußen regnet es? Bewegung nach innen verlagern: Ob Krafttraining mit Equipment oder dem eigenen Körpergewicht, Yoga auf der Matte oder radeln auf dem Hometrainer – die eigenen vier Wände bieten genügend Raum, das Training auch zu Hause durchzuführen.

Ein Apfel am Tag

Vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung gilt besonders in der dunklen Jahreszeit als Vorbeugemaßnahme bei Erkältungen. Grundsätzlich sollte jeder täglich ausreichend Obst und Gemüse essen – mindestens fünf Portionen, bei denen der Gemüseanteil überwiegen sollte, zählen hier als Richtwert. Doch was eignet sich zur Stärkung der körpereigenen Immunabwehr am besten? Wie so oft kommt es hierbei auf die Mischung an. Je bunter die Palette, desto besser. Beim Gemüse haben im Herbst beispielsweise Rote Beete, die meisten Kohlsorten, Kürbis, Feldsalat oder Wirsing Saison. Auf der Fruchtseite sind es Äpfel, Maronen, Weintrauben und Quitten. Auch für ausreichend Flüssigkeit sollte nicht zuletzt wegen des Feuchtigkeitsverlusts durch die trockene Heizungsluft ge-

sorgt werden. Je nach Bedarf empfehlen sich zwei bis drei Liter täglich.

Wechsel aus Spiel und Entspannung

Zu guter Letzt nützen alle Maßnahmen nichts, wenn nicht für ausreichend Erholung und Entspannung im hektischen Alltag gesorgt wird. Stress versetzt den Körper in Alarmzustand. Dabei schüttet er Adrenalin aus, fördert die Durchblutung im Gehirn und mobilisiert zusätzliche Energie. In akuten Situationen wie vor einer Prüfung oder einem Wettkampf fördert Stress die Leistungsfähigkeit, auf Dauer schlägt er jedoch in das Gegenteil um. Dann sinkt die Immunabwehr und die Anfälligkeit

für Krankheiten steigt. Bewegung trägt zum Stressabbau bei, doch sollten auch Ruhephasen für den Körper an der Tagesordnung stehen. Besonders Schlaf spielt bei der physischen Regeneration eine entscheidende Rolle. Währenddessen sinkt das Stresshormon Kortisol und der Körper schüttet zugleich mehr immunanregende Wachstumshormone aus. Egal wie die Entspannungsstrategie aussieht, der erholsame Schlaf sollte in jedem Fall nicht zu kurz kommen. Mit der richtigen Kombination aus Bewegung, ausgewogener Ernährung und genügend Entspannung lässt es sich gestärkt durch die kalte Jahreszeit kommen.

Schon gewusst?

Mit etwa acht Metern Länge und 400 Quadratmetern Fläche bei Erwachsenen zählt der Darm als größtes Organ im menschlichen Körper, das zudem 60 Prozent aller Abwehrzellen beheimatet. In seiner Schleimhaut leben Billionen von Mikroorganismen – ein Gemengelage aus gutartigen Bakterien, Viren und Pilzen, das in seiner Gesamtheit die Darmflora beziehungsweise das Mikrobiom bildet. Somit spielt der Darm nicht ausschließlich bei der Nährstoffaufnahme eine wichtige Rolle, über die Nahrung eingeschleppte Krankheitserreger oder Giftstoffe bekämpft er außerdem. Immunabwehr buchstäblich aus dem Bauch heraus!



Sport an der frischen Luft verbindet das Nützliche mit dem Praktischen.

WUNSCH NACH NORMALITÄT BEI ALLEN GROSS

Engagiert in der Krise: Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst wollten bei unseren Interviews zur aktuellen Lage mitmachen. Um so viele wie möglich zu Wort kommen zu lassen, sind auch diese zwei Doppelseiten ihren Antworten gewidmet.

Jana Hainke

Assistentin des Bereichs Versorgung und Erzeugung



Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

Es gibt deutlich weniger Besprechungstermine, die normalerweise von mir als Assistentin koordiniert werden. Stattdessen gab es, besonders in der Anfangszeit der Teamteilung, viele Neuerungen, in die man sich erst einarbeiten oder rein-denken musste.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

In den letzten Monaten gab es viele Absagen von Reisen und auch Veranstaltungen, auf die ich mich schon sehr gefreut hatte. Geburtstage wurden vor dem Laptop mit Freunden gefeiert

und das soziale Leben wurde stark zurückgefahren. Besonders schade finde ich die Absage der Hochzeitsfeier meines Bruders und dass viele wichtige Personen nicht im Standesamt dabei sein können, um den besonderen Moment mitzuerleben. Man kann auch mit der Ankündigung der „zweiten Welle“ nichts für die nahe Zukunft planen, auf das man sich freuen kann. Überall macht sich eine bedrückte Stimmung bemerkbar, viele Leute sind einfach erschöpft.

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Einem wird bewusst, dass man nur wenige lieb-gewonnene Gewohnheiten wirklich zum Glück-lichsein braucht, weil man auch kleine Dinge zu schätzen lernt. Sei es ein einfaches Treffen mit der besten Freundin zum Kaffeetrinken auf der eigenen Terrasse oder ein nettes längeres Telefonat mit einer Person, von der man länger nichts gehört hat. Dafür nimmt man sich sonst zu wenig Zeit.

Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Endlich wieder in den Urlaub fliegen und am Strand einen Cocktail mit meinen Liebsten genießen.

„Durch Corona hat man auch die einfachen Dinge im Leben wieder schätzen gelernt, wie Spaziergänge und mit dem Kind im Garten spielen.“

Jörg Gleitsmann

Jörg Gleitsmann

Mitarbeiter Hausmeisterservice



Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

Es hat sich sehr viel geändert. Angefangen mit der Gruppeneinteilung in A und B. Auf einmal waren Sitzungen, Dienstreisen oder einfache Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen gar nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt möglich. Was mir auch sehr schwerfiel, war „der gesunde Abstand“. Geschäftspartner und Kunden nicht mit einem Händedruck zu begrüßen war anfangs nicht leicht für mich.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

Auch da war es für mich anfangs sehr schwer, Kontakt mit Familie und Freunden nur noch auf Abstand zu haben. Dazu kamen auch Ängste,

ein Familienmitglied oder Freunde durch Corona zu verlieren. Und wenn man sich im Umfeld umgehört hatte und von Kurzarbeit bis hin zur Entlassung wegen Corona die Rede war, kam auch ein bisschen Existenzangst auf. Mein Sohn hatte auch Ängste. Plötzlich hieß es erst mal nur noch von zu Hause Aufgaben erledigen. Keinen Kontakt mehr zu Freunden und Klassenkameraden zu haben, war auch für meinen Sohn sehr schwer. Einkaufen und Arztbesuche nur noch mit Maske, daran musste ich mich auch erst mal gewöhnen.

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Natürlich gibt es auch positive Dinge. Durch Corona hat man auch die einfachen Dinge im Leben wieder schätzen gelernt, wie Spaziergänge und mit dem Kind im Garten spielen. Und ich möchte auf diesem Wege auch dem Krisenstab der StadtWerkegruppe ein großes Lob aussprechen. Die Kolleginnen und Kollegen im Krisenstab haben Superarbeit geleistet und standen einem immer mit Rat und Tat zur Seite. Der Krisenstab konnte mir sehr schnell die Angst nehmen. Sie haben großen Anteil daran, dass das Virus bei den Stadtwerken nicht zum Ausbruch kam. Vielen Dank dafür.

Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Einfach mal wieder mit Familie und Freunden in einer geselligen Runde ein Bierchen trinken und sagen: Wir haben Corona überstanden!!! Außerdem wünsche ich meiner Familie, meinen Freunden, Arbeitskolleginnen, Arbeitskollegen und deren Familien, dass Sie ohne einen schmerzhaften Verlust durch Corona gegangen sind.

Kasim Koka

Mitarbeiter Netzdatenmanagement

Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

Die Teilung in zwei Teams (A und B) war schon ein einschneidendes Erlebnis für mich. Mittlerweile sind wir wieder alle gemeinsam im Büro. Aufgrund meiner Tätigkeit sitze ich allerdings noch nicht wieder auf meinem normalen Arbeitsplatz, sondern in einem anderen Büro.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

Ich bin Familienvater. Da die Kindertagesstätte geschlossen war, war die Betreuung der Kinder

„Durch die ‚Entschleunigung‘ des normalen Alltags konnte ich auch mal wieder die kleinen Dinge genießen, für die man sich sonst manchmal zu wenig Zeit nimmt.“

Kasim Koka

eine große Herausforderung für meine Frau und mich. Das Leben musste plötzlich neu organisiert werden. Da ich während der Teamtrennung allerdings die Möglichkeit zum mobilen Arbeiten hatte, konnte ich meine Aufgaben weiterhin zuverlässig und flexibel erfüllen. Dies war sehr vorteilhaft für mich.

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Aus beruflicher Sicht ist es für mich positiv, dass es auch funktioniert, wenn neue Wege gegangen werden (z. B. mobile Arbeitsplätze). Privat habe ich mich aufgrund der Restriktionen einfach mal wieder auf mein eigenes Leben mit meiner Familie zurückbesonnen. Durch die „Entschleunigung“ des normalen Alltags konnte ich auch mal wieder die kleinen Dinge genießen, für die man sich sonst manchmal zu wenig Zeit nimmt.



Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Ich wünsche mir, langsam und Stück für Stück wieder zur Normalität zurückzukehren und ohne Bedenken im Alltag etwas tun zu können (z. B. Sport treiben, Zeit mit Familie und Freunden verbringen etc.).

Waldemar Bauer

Müllwerker



Was hat sich durch Corona in Ihrem Berufsalltag geändert?

Für mich hat sich nichts großartig geändert, außer dass ich mit besten Kollegen keinen Kontakt haben darf. Die Ansteckungsgefahr ist im Kopf immer präsent.

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem Privatleben erfahren?

Es ist alles etwas stressiger geworden. Die Ungewissheit ist nach wie vor groß.

Gibt es auch positive Dinge, die Sie aus dieser Krise mitnehmen? Welche sind dies?

Dass mehr Wert auf Hygiene gelegt wird und es Abstandsregeln gibt. So vermeide ich den Kontakt mit fremden Menschen.

Was wünschen Sie sich nach Corona am meisten?

Dass alle gesund bleiben. Und dass „normale“ Urlaube wieder möglich sind.

Vielen Dank allen Mitwirkenden.

KINDERWUNSCHBAUM MACHT TRÄUME WAHR



*Kleine Geste, große Wirkung:
Zum Weihnachtsfest gehört es,
Kindern ein Lächeln ins
Gesicht zu zaubern.*

In Delmenhorst lebt jedes dritte Kind in Armut. Besonders zur Weihnachtszeit bleibt deshalb so mancher Wunsch in einkommensschwachen Familien unerfüllt. Um dem entgegenzuwirken, hat das Familien- und Kinderservicebüro 2010 die Aktion „KinderWunschBaum“ ins Leben gerufen. Seit dem Beginn am 20. September – Weltkinderstag – läuft das Ereignis in diesem Jahr bereits zum zehnten Mal, und damit auch in Zeiten des Coronavirus.

Ein Schritt in Richtung Normalität

Vor allem für Familien standen die letzten Monate ganz im Zeichen der Terminakrobatik: Es war ein Hin und Her zwischen Arbeit und Kinderbetreuung, zwischen Homeoffice und Homeschooling. Auf Treffen mit ihren Freunden mussten die Kinder außerdem längere Zeit verzichten. Insbesondere aufgrund dieser Umstände liegt es der Stadt Delmenhorst am Herzen, die Tradition des KinderWunschBaums aufrechtzuerhalten und auch in diesem Jahr durchzuführen – und den Familien und Kindern wieder einen Schritt

in Richtung Normalität zu ermöglichen. Kleinere Feierstunden bleiben dabei allerdings ebenso aus wie Benefizveranstaltungen. Letztere machen einen Großteil der Aktion aus, weswegen die Stadt in diesem Jahr auf die Unterstützung der Delmenhorster hofft, um zahlreiche Wünsche zu erfüllen.

Am Weihnachtsabend Geschenke auspacken

In vielen Familien reicht das Geld für eine umfangreiche Bescherung am 24. Dezember nicht aus. Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren können deswegen noch bis zum 30. Oktober ihre

Wunschzettel im Familien- und Kinderservicebüro an der Oldenburger Straße 9 abgeben – und sich so einen Wunsch im Wert von maximal 25 Euro erfüllen lassen. Anders als in den vergangenen Jahren findet die Geschenkübergabe aufgrund der Umstände nicht im Rahmen einer einzigen bunten Zeremonie statt. Dieses Mal erhalten die Kinder von Montag, den 7. Dezember bis Donnerstag, den 10. Dezember jeweils von 14 bis 19 Uhr ihre Präsente im Familienzentrum Villa an der Oldenburger Straße 49.

Kleine Tat, große Freude

Delmenhorster haben die Möglichkeit, sich als Weihnachtsmann zu betätigen und so die Aktion zu unterstützen. Im Familien- und Kinderservicebüro oder in einem der teilnehmenden Geschäfte können sie sich einen Kinderwunsch aussuchen – und das passende Geschenk besorgen. Dieses sollte dann bis spätestens Freitag, den 13. November im Familien- und Kinderservicebüro wieder abgegeben werden. Im Rahmen der Aktion gehen jährlich knapp 1.400 Wünsche ein, sodass der KinderWunschBaum gerade in diesem Jahr auf Hilfe angewiesen ist. Fragen zum Ereignis beantworten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Büros telefonisch gerne unter 04221 99 2900. Dort sind außerdem weiterführende Informationen erhältlich.

Verwendungszweck: KinderWunschBaum

Keine Zeit, ein passendes Geschenk zu besorgen? Kein Problem, ganzjährig besteht die Möglichkeit, der Aktion in Form einer Geldspende zu helfen. Spender senden ihren Wahlbetrag auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Delmenhorster Bürgerstiftung
IBAN: DE49 2805 0100 0090 8700 31
BIC: SLZODE22XXX

Verwendungszweck: KinderWunschBaum

Wer eine Spendenbescheinigung benötigt, gibt dies einfach im Verwendungszweck an.

FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT: AKTIONSTAG ZUR ABFALLVERMEIDUNG

Protest-Bewegungen wie „Fridays for Future“ haben zwei Entwicklungen in unserer Gesellschaft deutlich gemacht: Es erwacht ein neues Bewusstsein für den Umweltschutz sowie die Zukunft unseres Planeten – und vor allem junge Menschen setzen sich für diese Ziele ein. In diese Kerbe schlägt auch der Aktionstag zur Abfallvermeidung, den der Delmenhorster Fachdienst Umwelt in diesem Jahr am 18. November ausruft.



Abfall recyceln oder ihn direkt vermeiden – jeder kann seinen Beitrag leisten.

Europaweites Engagement

Delmenhorst befindet sich dabei in guter Gesellschaft. In insgesamt 30 Ländern, an über 1.000 Orten, begehen engagierte Menschen die europäische Woche der Abfallvermeidung. Mit über 18.500 verschiedenen Aktionen und mit dem Ziel, praktische Wege aus der Wegwerfgesellschaft aufzuzeigen, verbreiten sie vom 21. bis 29. November das diesjährige Motto „Wiederverwenden statt Ressourcen verschwenden: Mehrweg statt Einweg“. Alle Europäerinnen und Europäer sollen dafür sensibilisiert werden, mit Alltagsgegenständen und dem Ressourcenverbrauch bewusster umzugehen und wo es nur geht, Abfälle zu vermeiden. Mit den fünf Rs – Refuse, Reduce, Reuse, Repair und Recycling – legt Delmenhorst bereits drei Tage früher los.

In höchster Not

Wie wichtig das Bewusstsein für die Angelegenheit des Bundesministeriums für Umweltschutz ist, belegen aktuelle Zahlen und erschreckende Zu-

kunftsprognosen. Nach Angaben des Umweltprogramms der vereinten Nationen (UNEP) wurden in den 1950er-Jahren weltweit ungefähr 1,5 Millionen Tonnen Plastik pro Jahr produziert – heute sind es fast 400 Millionen. Dieser rapide Anstieg geht natürlich nicht spurlos an den vielfältigen Ökosystemen unseres Planeten vorbei: Vor allem das Meer leidet unter der immensen Verschmutzung, in dem die Überbleibsel der Wegwerfgesellschaft jedes Jahr 135.000 Meeressäugern und eine Millionen Wasservögel das Leben kostet. Deutschland liegt beim Plastikverbrauch pro Kopf mit 38 Kilogramm jährlich deutlich über dem europäischen Durchschnitt von 33 Kilogramm – eine Menge, die mit zunehmender Wohlstand immer weiter steigt. Höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen, denn den Plastikmüll, den der Mensch in der Umwelt entsorgt, hat er schlussendlich wieder selbst auf dem Teller.

Mit Aufmerksamkeit, Tipps und Kreativität

Auch in diesem Jahr bereitet die Stadt Delmenhorst mit verschiedenen Kooperationspartnern einen Aktionstag vor. Es geht darum, Ideen für weniger Abfall und gleichzeitig für mehr gemeinschaftlichen Nutzen vorzustellen und im Idealfall auch umzusetzen. Hierfür sind besonders Schulen, Kindergärten, Privatgruppen und Einzelpersonen angesprochen, ihre Ideen und Projekte zu präsentieren. Doch auch Firmen oder Bürogemeinschaften können kreative Verwendungsmöglichkeiten für gebrauchte Dinge entwickeln und mit der Allgemeinheit teilen. Am 18. November setzt die Stadt Delmenhorst auch in diesem Jahr wieder ein deutliches Zeichen. „Eine zentrale Veranstaltung in der Markthalle wie in den Vorjahren wird es aufgrund der Corona-Pandemie 2020 allerdings nicht geben können“, erklärt Maike Stürmer-Raudszus aus der Stadtverwaltung, bleibt aber dennoch zuversichtlich. „Der Fachdienst Umwelt arbeitet bereits Veranstaltungsalternativen aus und wird zeitnah darüber informieren.“ Doch auch im Alltag lässt sich mit einem einfachen ‚Nein‘ zur Plastiktüte beim Metzger, durch den Kauf eines Mehrweg-ToGo-Bechers für den morgendlichen Kaffee oder jede noch so kleine Entscheidung eine Veränderung bewirken.

Mitmachen – Welt verändern

Interessierte Gruppen oder Einzelpersonen können sich telefonisch beim Fachdienst Umwelt Delmenhorst melden und unter der Nummer 04221 99-2186 die eigenen kreativen Ideen vorstellen. Weitere Informationen zur Europäischen Woche der Abfallvermeidung und den verschiedenen Aktionen gibt es auf www.wochederabfallvermeidung.de.

RÄTSELSPASS FÜR KINDER

Ordne die richtigen Schatten zu:



SCHON GEWUSST?

Entrümpeln räumt die Seele auf

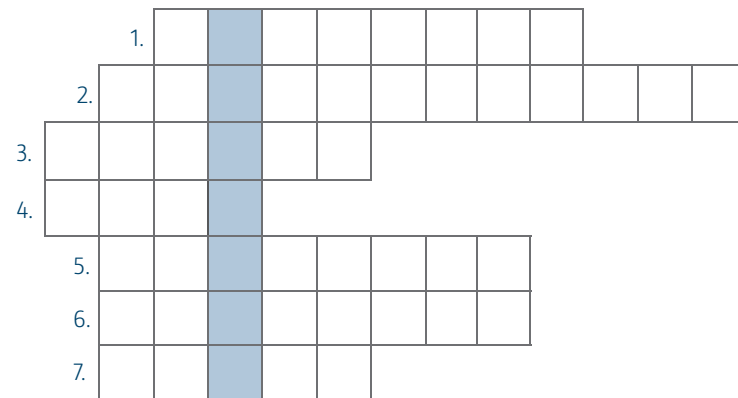
Weniger zu besitzen kann einen Gewinn an Lebensqualität bedeuten. Wer dies verinnerlicht, reduziert nicht nur seinen Konsum, sondern sehnt sich gleichzeitig danach, seine Wohnung oder bei unserer Zeitplanung – häufig herrscht irgendwo im Leben Chaos in Beziehungen, in der Wohnung oder bei unserer Zeitplanung – häufig herrscht irgendwo im Leben Chaos. Dann hilft nur eins, um sich endlich wieder besser zu fühlen: entrümpeln – und zwar auf allen Ebenen. Es schafft Platz, bringt Übersicht über die Dinge und ermöglicht es, eine Struktur zu schaffen. Dabei ordnet es die Gedanken, weil der Blick nicht ständig an Unwesentlichem hängen bleibt. Es rückt wertvolle Einzelstücke in den Fokus. Haushalt und Psyche stehen dabei im Wechselspiel. Mit einer Entrümpelung der eigenen Wohnung sortieren sich zudem auch alle anderen Ebenen des Alltags. Plötzlich wird deutlich, was wirklich wichtig und eben auch, was unwichtig ist – was jemand in seinem Umfeld haben möchte und was nicht. Den eigenen Schrank aus- und aufräumen führt gleichzeitig dazu, im Kopf und im Leben Angelegenheiten zu klären. Eine aufgeräumte und auf das Wesentliche reduzierte Wohnung bringt Freude und Freiheit ins eigene Leben. Nach dem kurzen Schmerz der Trennung empfinden die meisten Menschen das Loslassen als Befreiung. Ausmisten, Chaos beseitigen, sich von Dingen trennen: Das Entrümpeln greift in allen Lebensbereichen. Es steht für Loslassen und Ordnung. Doch nicht nur für äußerliche Ordnung, sondern auch für innerliche – die Ordnung im Kopf, im Leben.

MITMACHEN LOHNT SICH

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

1. Preis: Stimmungslicht
2. Preis: Bluetooth-Lautsprecher bzw. Musikbox
3. Preis: Kabelloses Ladepad für Smartphones

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 30.11.2020 per Post an: StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Annela Maury, Fischstr. 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an marketing@stadtwerkegruppe-del.de senden.



1. Der Aktionstag zur Abfallvermeidung findet am 18. ... statt.
2. Unter welchem Motto steht der Aktionstag zur Abfallvermeidung in diesem Jahr? Wiederverwenden statt Ressourcen ...
3. Wie heißt die Aktion des Delmenhorster Familien- und Kinderservicebüros? ... Wunschbaum.
4. Seit wie vielen Jahren gibt es die Aktion aus Frage 3 bereits?
5. Beim Entrümpeln stehen ... und Psyche im Wechselspiel.
6. ... Temperaturen und nasses Wetter läuten die Erkältungszeit ein.
7. Wogegen schützt Funktionskleidung?

Teilnahmeschluss ist der 30.11.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 31. 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 29 lautete: SOMMER.

Den 1. Preis, einen faltbaren Bollerwagen, erhält Annemarie Schröder. Den 2. Preis gewinnt Ursula Brunne, sie darf sich über ein Federballset freuen. Sandra Schulz gewinnt den 3. Preis, eine Füttersäule für Vögel.



SCHOCK DEINE ELTERN: MACH WAS VERNÜNFTIGES!



Starte Deine Ausbildung im **TEAMW**.

Dein Job mit Zukunft!

www.stadtwerkegruppe-del.de/ausbildung

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

WIR KÜMMERN UNS DRUM.

DAS sWAPP!

GANZ DELMENHORST IN EINER APP

Ab sofort:
»sWapp«
im neuen
Design!

»sWapp« hier kostenlos herunterladen:



Alles über unsere Stadt, die StadtWerkegruppe
und umzu – jetzt noch bedienerfreundlicher.

»sWappen« Sie mit!

www.swapp-del.de

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

WIR KÜMMERN UNS DRUM.